

ՉԱՐԳԱՑՄԱՆ ԵՎ ԿԻՐԱՌԱԿԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

САМВЕЛ ХУДОЯН

*Заведующий кафедрой развития и прикладной
психологии Армянского государственного педагогического
университета им. Х. Абовяна,
доктор психологических наук, профессор*

ТЕРАПИЯ ЛИШЕНИЕМ СМЫСЛА КАК МЕТОД ПРЕОДОЛЕНИЯ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Представлена авторская методика психотерапевтической работы с пациентами с игровой зависимостью. Методика основывается на предположении, что как осмысление деятельности мотивирует субъекта к ее осуществлению, так и лишение смысла нежелательной деятельности (в данном случае игромании) способствует ее преодолению.

Ключевые слова: воля к смыслу, осмысленность и бессмысленность деятельности, игровая зависимость, терапия лишением смысла.

С появлением работ Виктора Франкла проблемы смысла жизни, его потери, экзистенциального вакуума, кризиса и роли этих феноменов для психического здоровья личности приобрели особую актуальность в психотерапии. Согласно теории Франкла, важнейшей характеристикой человека является воля к смыслу, которую мы понимаем как в широком смысле – воля человека к осмыслению своего существования, так и в узком – воля к осмыслению любого своего действия и деятельности. Согласно А. Адлеру, действиями человека управляют смыслы [3], а Д.А. Леонтьев считает, что «*смысл – это регуляторный принцип человеческого поведения*»

[1, с. 36]. Исходя из этой логики, а также фактов повседневной жизни, можно утверждать, что человек захочет сделать то, в чем видит смысл и не захочет сделать что-то, в чем не видит смысла. Другими словами, осмысленность и бессмысленность деятельности являются важными мотивирующими факторами для человека. Следовательно, осмысление некоторой деятельности и собственного существования в целом повышает мотивацию, придает человеку силу и энергию для осуществления конкретной деятельности и жизнедеятельности вообще, а лишение некоторой деятельности смысла может способствовать преодолению нежелательной активности человека, в частности, зависимого поведения. Как осмысление, так и обесмысливание осуществляются на основе иерархической системы знаний и убеждений (от общих мировоззренческих до связанных с конкретной активностью) и детерминационной системы личности (стратегии объяснения явлений). На основе этих представлений мы разработали психотерапевтическую систему, направленную на преодоление игровой зависимости. Наш подход состоит из следующих звеньев: 1. Анализ страте-

гии осмысливания пациентом своего игрового поведения (анализ мировоззренческих основ, детерминационной системы, системы обоснований и осмыслений конкретных посещений в игровое заведение, стратегии программирования игрового поведения). 2. Работы, направленные на осознание пациентом мотивов, когнитивных и поведенческих механизмов своего игрового поведения. 3. Обесмысливание когнитивных основ и мотивов игрового поведения в бодрствующем и гипнотическом состоянии. Вкратце опишем представленные звенья психотерапевтической работы. На первом этапе, в течение 1–2 сеансов, мы проводим с пациентом интервью, цель которого является выяснение его мировоззренческих знаний и детерминационной системы, основываясь на которых он осмысливает игровое поведение, а также его представлений о механизмах выигрышей и проигрышей в азартных играх и конкретных мотивов игровой активности. Наши исследования показали, что один из основных мировоззренческих убеждений, способствующих формированию зависимости от азартных игр, является вера в судьбу и уверенность в собственной везучести [2]. Люди, которые не проявляют интереса к азартным играм, уверены, что судьбы не существует, выигрыши в азартных играх являются случайными, а проигрыши закономерными, что не бывают везучие и не везучие люди. Детерминационная система типичного игромана основана на суеверии и иррациональных убеждений. Типичный игроман уверен, что удача во многом обусловлена его игровыми талантами [6], что он может каким-то образом контролировать процесс игры [4], что существуют благоприятные и неблагоприятные факторы (цифры, дни, люди и т.п.), влияющие на выигрыши и проигрыши [5]. С точки зрения формы

игроман осмысливает свои посещения в игровое заведение (в основном игровые автоматы, казино и ставки на спорт) и убеждает себя играть путем свернутого внутреннего диалога (на этот раз точно выиграю, знаю, как сделать, чтобы выиграть и т.п.). На втором этапе (последующие 2–3 сеанса) пациенту объясняются: а/ когнитивные факторы, которые обуславливают его игровую деятельность (вера в судьбу и в свою везучесть, убеждение, что на азартных играх можно заработать, или же, что каким-то образом можно повлиять на результат игры и т.п.) и их бессмысленность, несостоятельность, иррациональность; б/ механизмы его игрового поведения (положительное подкрепление, сформированное в результате выигрышей и желание вернуть проигранные деньги, положительно подкрепляющие факторы игрового заведения и т.п.) и те мотивы игры, которые игроман ясно не осознает. На этом этапе обсуждаются также типы детерминационных систем и варианты обесмысливающего внутреннего диалога (например, «сколько я еще должен проиграть, чтобы убедиться, что нельзя положиться на случайность»). На третьем этапе, в гипнотическом состоянии (8 сеансов), реконструируются мировоззренческие представления игромана о судьбе, закономерности и случайности, о везучести, о суевериях, а также его убеждения об азартных играх, о возможности заработать на них, объясняются механизмы игровой зависимости и т.п. Далее специальными формулировками внушается бессмысленность азартных игр и формируется реалистическая стратегия детерминации игрового поведения. В конце внушается забывание информации, связанной с игровой деятельностью пациента.

ЛИТЕРАТУРА

1. Леонтьев Д. А. Новые горизонты проблемы смысла в психологии // Проблема смысла в науках о человеке (к 100-летию Виктора Франкла): материалы международной конференции / под ред. Д.А.Леонтьева. М.: Смысл, 2005. С. 36–49.
2. Худоян С.С. Патологическая игромания и ее преодоление методом когнитивной гипнотерапии // Сборник трудов, посвященный 90-летию АГПУ им. Х. Абовяна. Ереван, «Педагог», 2013, с. 232–236 (на арм. языке).
3. Adler, A. (1980) What Life Should Mean to You. London: George Allen & Unwin.
4. Ejova A., Delfabbro P.H., Navarro D.J. (2015) Erroneous gambling-related beliefs as illusions of primary and secondary control: A confirmatory factor analysis. Journal of Gambling Studies 31, 133–160.
5. Fortune, E.E., & Goodie, A.S. (2012). Cognitive distortions as a component and treatment focus of pathological gambling: A review. Psychology of Addictive Behaviors, 26, 298–310.
6. Stenbergh, T. A., Meyers, A. W., May, R. K., & Whelan, J. P. (2002). Development and validation of the gamblers' beliefs questionnaire. Psychology of Addictive Behaviors, 16, 143–149.

ԻՄԱՍՏԱԶՐԿՄԱՆ ԹԵՐԱՊԻԱՆ՝ ՈՐՊԵՍ ԽԱՂԱՅԻՆ ԿԱԽՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՀԱՂԹԱՀԱՐՄԱՆ ՄԻՋՈՑ

ՍԱՄՎԵԼ ԽՈՒԴՈՅԱՆ

*Հոգեբանական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր,
Խ. Աբովյանի անվ. ՀՊՄՀ զարգացման և կիրառական
հոգեբանության ամբիոնի վարիչ*

Հոդվածում ներկայացված է խաղամուլների հետ իրականացվող հոգեթերապևտիկ աշխատանքի հեղինակային մեթոդիկա: Մեթոդիկան հիմնվում է այն ենթադրության վրա, որ այնպես ինչպես գործունեության իմաստավորումը բարձրացնում է այն իրականացնելու մոտիվացիան, նույն ձևով էլ անցանկալի գործունեության (տվյալ դեպքում խաղամուլության) իմաստազրկումը կնպաստի նրա հաղթահարմանը:

THERAPY OF MEANING DEPRIVATION AS A METHOD OF OVERCOMING GAMBLING ADDICTION

SAMVEL KHUDOYAN

Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Developmental and Applied Psychology at Khachatur Abovian Armenian State Pedagogical University

The author's method of gambling addiction therapy is represented in the article. The method is based on the assumption and understanding of the meaning of an activity which motivates the person to its realization. The understanding of lack of the meaning in an unwanted behavior (in this case, gambling) and it will contribute to overcome it.