

ԱՆՁԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՊՐՈԲԼԵՄԱՏԻԿԱՅԻ ՀԵՏԱԶՈՏՄԱՆ ԵՎ ՌԻՍՈՒՑՄԱՆ ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՀԱՐՑԵՐԻ ՀՈՒՐՋ

Հոգեբանությունը քննվում է անձի հոգեբանական պրոբլեմատիկայի համակարգի ստեղծման հնարավորությունը, ինչպես նաև այդ համակարգի հետազոտության և ուսուցման մեթոդական հարցեր: Փորձ է արվում դասակարգել անձի հոգեբանական պրոբլեմները:

Հանգուցային բառեր և արտահայտություններ՝ անձի հոգեբանական հիմնախնդիր, հոգեբանական պրոբլեմատիկայի հետազոտում և ուսուցում, հիմնախնդիրների դասակարգում, «Հոգեթերապիա» և «Հոգեբանական խորհրդատվություն» դասընթացներ:

Այսօր «Հոգեթերապիա» և «Հոգեբանական խորհրդատվություն» դասընթացների ծրագրերում և դասագրքերում կարելի է հանդիպել տվյալ ոլորտների ամենատարբեր թեմաների՝ բացառությամբ ամենակարևորներից մեկի, այն է, թե ինչ է հոգեբանական խնդիրը, ինչ տեսակի հոգեբանական խնդիրներ գոյություն ունեն, ինչով են տարբերվում հոգեբանական խնդիրներն անձի և խմբերի այլ խնդիրներից, ինչպես ախտորոշել այդ խնդիրները, լուծել և այլն: Ավելին, անձի հոգեբանական խնդիրների համակարգը (պրոբլեմատիկան) առանձնացված և համակարգված չէ և յուրաքանչյուր հոգեթերապևտ սուբյեկտիվ ձևով ինքն է որոշում, թե այցելուն ինչ խնդիր ունի: Չկա անձի պրոբլեմատիկայի դասակարգման, ախտորոշման գիտականորեն հիմնավորված ուղեցույց (այնպես ինչպես ICD 10-ը և DSM 4-ը): Հոգեթերապևտիկ յուրաքանչյուր դպրոց իր ձևով է ընկալում անձի խնդիրները՝ կենտրոնանալով միայն այն ոլոր-

տի վրա, որն ինքը կարևորում է (ասենք, կոգնիտիվ ոլորտը, վարքային ոլորտը, սեռական ոլորտը և այլն) և անտեսելով անձի այլ ենթահամակարգերը և դրանցում առկա խնդիրները: Այլ կերպ ասած, հոգեբանները, բժիշկների նման պետք է ունենան ուղեցույց, որը կօգնի պրակտիկ աշխատողներին նույնականացնել այցելուի պրոբլեմները, ախտորոշում անել և միայն դրանից հետո մշակել հոգեթերապևտիկ ստրատեգիան կամ խորհրդատվությունը: Պետք է ստեղծվի նաև այդ ուղեցույցից օգտվելու, անձի պրոբլեմատիկան հետազոտելու մեթոդական ձեռնարկ և ամենակարևորը այս ամենը պետք է ուսուցանվի «Հոգեբանական խորհրդատվություն» և «Հոգեթերապիա» դասընթացների շրջանակներում: Ընդհանրապես «հոգեբանական հիմնախնդիր» երևույթը մանրամասն հետազոտության ենթարկվի, պիտի դասակարգվեն հոգեբանական հիմնախնդիրները, պետք է մշակվի դրանց ախտորոշման մեթոդական համակարգ:

Ստորև մենք կներկայացնենք «Հոգեբանական խորհրդատվություն» և «Հոգեթերապիա» դասընթացների շրջանակներում «Անձի հոգեբանական պրոբլեմատիկան» թեմայի բովանդակությունը և ուսուցման մեր փորձը: Նախ, մենք ներկայացնում ենք «հոգեբանական պրոբլեմ» հասկացության մեր ըմբռնումը: Հոգեբանական խնդիր ասելով մենք նկատի ունենք անձի հոգեկան համակարգի այնպիսի ոչ հարմարողական գործառույթ, որն անբարեհարմարություն է առաջ բերում մարդու և նրա միկրոմիջավայրի մեջ, դժվարացնում է

նրա հարմարումը միջավայրին, խանգարում է զարգացմանը: Հիմնախնդիրն ակտուալացած հակասություն է պահանջունքների ու դրանց բավարարման հնարավորությունների բարոյական պատկերացումների ու մտքերի, ցանկությունների միջև, պատկերացումների ու իրականության ներկայացրած պահանջների միջև և այլն:

Բացի հոգեբանականից անձն ունենում է նաև ոչ հոգեբանական խնդիրներ, ասենք, սոցիալական, տնտեսական, կենսաբանական խնդիրներ, որոնք կարող են հոգեբանական խնդիրների պատճառ հանդիսանալ կամ հոգեբանական խնդիրների հետևանքով առաջանալ: Օրինակ, գործազրկությունը, չամուսնանալը կամ արյան մեջ խոլեստերինի բարձր մակարդակը կարող են ինչպես հոգեբանական, սուբյեկտիվ (ասենք, անձը չի կարողանում ամուսնանալ կամ աշխատանք գտնել հոգեբանական բարդությունների պատճառով, խրոնիկական սթրեսը կարող է նպաստել արյան մեջ խոլեստերինի բարձրացմանը), այնպես էլ օբյեկտիվ գործոններով պայմանավորված լինել (ասենք, անձը տգեղ արտաքին ունի, աշխատանք չկա, բարձր խոլեստերինի համար կան ժառանգական նախադրյալներ և այլն):

Պետք է տարբերակել նաև «հոգեբանական պրոբլեմ» և «հոգեկան խանգարում» հասկացությունները: Ըստ էության, հոգեկան խանգարումները, որ մասնագետների շրջանում կոչվում են հոգեբուժական պրոբլեմներ(տարբերելու հոգեբանականից) իրենց բնույթով նույնպես հոգեբանական են և դրանց բուժման ընթացքում հաջողությամբ կիրառվում են ոչ միայն դեղորայքային, այլև հոգեբանական մեթոդներ: Ըստ մեզ, ուղղակի պետք է տարբերակել հոգեբանական պրոբլեմների երկու տեսակ՝ նորմայի սահմանների մեջ առկա պրոբլեմներ և հիվանդության ախտանշաններ: Նորմայի շրջանակներում առկա պրոբլեմների (այսուհետ նորմալ պրոբլեմներ) և հիվանդագին

ախտանշանների հետևյալ բնութագրերը կարելի է առանձնացնել. ա/ նորմալ պրոբլեմների նկատմամբ առկա է քննադատականություն, բ/ նորմալ պրոբլեմները վիճակագրական առումով նորմալ են համարվում, այսինքն մարդկանց մեծ մասը չի ընկալում դրանք, որպես հիվանդագին, գ/ նորմալ պրոբլեմները սովորաբար մեկ կամ երկուսն են լինում, իսկ հիվանդագին ախտանշանները սինդրոմների և հիվանդությունների համակարգի մեջ են ի հայտ գալիս, դ/ նորմալ պրոբլեմները կարող են ժամանակավոր դեզադապտացիա հարուցել, իսկ հիվանդագին պրոբլեմները դեզադապտացում են, անկման են տանում անձին, խաթարում նրա միջանձնային հարաբերությունները, ե/, նորմալ պրոբլեմները մեծապես առնչվում են, կապված են իրականությանը, արտացոլում են այն, անձը կառչած է իրականությանը, իսկ պաթոլոգիայի դեպքում անձը կտրվում է իրականությունից, նրա խնդիրներն իռացիոնալ են, իրականության հետ քիչ կապ ունեն:

Մյուս կարևոր հասկացությունը, որ անհրաժեշտ է տարբերակել «Անձի հոգեբանական պրոբլեմատիկան» է: Չկա անձի որևէ խնդիր, որ միայնակ հանդես գա, կապված չլինի անձի այլ խնդիրների հետ, չունենա իր պատճառները և հետևանքները, առաջացման պայմանները, առիթը. հետևաբար հոգեբանական աշխատանքի ընթացքում պետք է հետազոտել, տարբերակել անձի խնդիրների համակարգը՝ պրոբլեմատիկան: Ինչպես ցանկացած համակարգ, այնպես էլ՝ անձի հոգեբանական պրոբլեմների համակարգը հիերարխիկ է՝ ունի իր ելակետային կամ գլխավոր պրոբլեմը և նրանից բխող՝ ածանցյալ խնդիրները: Ըստ էության, անձի պրոբլեմատիկայի հետազոտումը խնդիրների համակարգումը, հիերարխիզացիան է, ինչը մենք կազմում ենք կլինետի հետ սխեմայի, յուրահատուկ քարտեզի կամ նկարագրական ձևերով: Ըստ որում, կլինետի հետ քննարկվում է պրոբլեմ-

ների համակարգը, ցույց է տրվում, թե ինչ ուղղությամբ պետք է տարվեն աշխատանքները, աշխատանքի բաժանում է կատարվում(որ խնդիրները այցելուն ինքը պիտի լուծի և որը մասնագետը), որոշ դեպքերում նաև աշխատանքների ժամկետներ ենք որոշում:

Դասընթացների ընթացքում մենք անդրադառնում ենք նաև «պրոբլեմի դինամիկան, զարգացումը» հասկացությանը: Այս հասկացության տակ մենք քննում ենք այն, թե ինչպես, ինչ իրադարձությունից հետո է ակտուալացել հիմնախնդիրը, ինչ զարգացում ունի, ավելի մեղմանում է, թե խորանում, ինչու է շարունակում պահպանվել և նման հարցեր:

«Անձի հոգեբանական պրոբլեմ կամ պրոբլեմատիկա» հասկացության հետ չափազանց կարևոր է տարբերակել նաև «Հոգեբանական խնդրի լուծում» հասկացությունը: Պրոբլեմների և դրանց լուծման առանձնահատկությունների քննությունը կարևոր է հատկապես այն առումով, որ հաճախ հոգեբանական պրոբլեմներն իրականում հանդես են գալիս որպես լուծումներ այլ պրոբլեմների համար(ասենք ներոտիկ ախտանշանների միջոցով անձը լուծում իր նկատմամբ ուշադիր լինելու խնդիրը): Հոգեբանական աշխատանքի և վերոնշյալ դասընթացների ընթացքում անհրաժեշտ է կենտրոնանալ լուծումների տարբեր տեսակների վրա: Ասենք, կարելի է առանձնացնել խնդրի լուծման վերաբերյալ այցելուի և հոգեբանի պատկերացումները, կիրառվող ստրատեգիաները: Կան խնդիրներ, որոնք մեկ, իսկ մյուսները մի քանի լուծումներ ունեն: Կարելի է առանձնացնել նաև լուծումների մակարդակները՝ ասենք մասնակի, լիակատար լուծումներ: Լուծումներն էլ կարող են լինել հոգեբանական, սոցիալական, տնտեսական և քիմիական(դեղորայքային): Լուծումները կարող են դասակարգվել ըստ հիմնախնդիրների առանձնահատկությունների. Օրինակ պատճառների, հետևանքների

հետ կապված լուծումներ: Պրոբլեմների լուծման ներոտիկ, փսիխոտիկ, սոմատիկ և առողջ ձևերը կարելի է տարբերակել: Լուծումները լինում են նաև կենցաղային և պրոֆեսիոնալ: Կարելի է առանձնացնել ժամանակակից հոգեթերապիայի մեջ լայնորեն կիրառվող լուծման ստրատեգիաներ. գիտակցում, վերաիմաստավորում, ներշնչում, ծրագրավորում, կատարսիս, դեսենսիբիլիզացիա, ուսուցում և այլն:

Անձի պրոբլեմները կարելի է դասակարգել տարբեր հիմքերից ելնելով: Այսպես, ըստ գիտակցվածության կարելի է առանձնացնել անձի կողմից հստակորեն գիտակցվող և չգիտակցվող հոգեբանական խնդիրներ (սովորաբար անձի կողմից գիտակցվում են արտաքին, ակնհայտ, հուզական պրոբլեմները՝ դեպրեսիա, տրամադրության փոփոխություններ, վախ և այլն, իսկ դրանց ետևում թաքնված խնդիրները հաճախ աղոտ են գիտակցվում կամ չեն գիտացվում): Կարելի է տարբերակել նաև արտաքին, մակերեսի վրա գտնվող և ներքին՝ խորքային պրոբլեմները: Պատճառային և հետևանքային խնդիրներ: Հին և նոր ծագած, կեղծ և իրական պրոբլեմներ(կեղծ պրոբլեմները հաճախ հորինվում են ինքնապաշտպանության նպատակով և ուրիշների առաջ արդարանալու համար, օրինակ, անձը հայտարարում է, որ չի կարողանում աշխատանք գտնել, իսկ իրականում ուղղակի չի ուզում):

Ըստ էության, հոգեթերապևտիկ տարբեր համակարգեր աշխատում են հոգեբանական խնդիրների տարբեր խմբերի հետ և հոգեբանական խնդիրները կարելի է դասակարգել ըստ հոգեթերապևտիկ ուղղությունների, ասենք, հոգեվերլուծական, կոգնիտիվ, էքզիստենցիալ, բիհևիորալ պրոբլեմներ: Կարելի է տարբերակել այցելուի կողմից ուրվագծած և մասնագետի կողմից առանձնացրած հիմնախնդիրները:

Անձի հոգեբանական հիմնախնդիրների ախտորոշման և հոգեբանական

աշխատանքի համար առավել կարևոր դասակարգումը խնդիրների տարբերակումն է ըստ անձի ենթահամակարգերի: Մեր դասընթացների ընթացքում առանձնացնում ենք հոգեբանական խնդիրների հետևյալ դասերը(հոդվածը չճանաբեռնելու համար ներկայացնում ենք դասակարգման կրճատ տարբերակը). 1/ «Ես» համակարգի հետ կապված հոգեբանական պրոբլեմներ (ասենք, ներհոգեկան կոնֆլիկտներ, ինքնագնահատականի հետ կապված պրոբլեմներ, ներհայեցողության և ինքնավերլուծության հետ կապված պրոբլեմներ, ինքնավերաբերմունքի հետ կապված պրոբլեմներ՝ թերարժեքություն, նարցիսիզմ և այլն, բարդույթներ, ես – կոնցեպցիայի, ես-պատկերների հետ կապված խնդիրներ, ոչ ադեկվատ պաշտպանական մեխանիզմներ, մարմնական ես-ի հետ կապված պրոբլեմներ՝ ասենք, մարմինը ընդունել-չընդունելը, ենթաես-երի հետ կապված խնդիրներ, ասենք, ես-ի երկատում, ենթաես-երի կոնֆլիկտներ և այլն), 2/ մոտիվացիոն համակարգի հետ կապված պրոբլեմներ(կյանքի իմաստի կորուստ, մոտիվացիայի անկում, վարքի դրդապատճառների չգիտակցման հետ կապված պրոբլեմներ, ինֆանտիլ դրդապատճառների առկայությունը, կամքի ոլորտի պրոբլեմներ, դեստրուկտիվ, ոչ ադեկվատ ցանկություններ, հրատապ պահանջ-մունքների ֆրուստրացիա, գերֆիկսվածություն այս կամ այն ոլորտի վրա և նյուս ոլորտների անտեսում և այլն), 3/ կոնգնիտիվ ոլորտ (սենսատոպատիաններ, գերզգայունություն, հայուցինացիաներ, պատկերների, այդ թվում նաև ես-պատկերի աղավաղված ընկալումը, հիշելու դժվարություններ, միայն բացասական հիշողությունների վրա կենտրոնացում, կաշուն մտքեր, գործողություններ, կասկածամտություն, հոռետեսություն գերֆիքսվածությունը տարբեր խնդիրների վրա, ոչ ադեկվատ համոզմունքներ, վերացական, միատիկական, իռացիոնալ մտածելակերպ, կոգնիտիվ դիտոնանս

և այլն), 4/ վարքային ոլորտ(կախվածություններ, սննդային վարքի խանգարումներ, իմպուլսիվ, իռացիոնալ վարք, սթրեսները հաղթահարելու ոչ ադեկվատ ձևեր և այլն), 5/ հուզական ոլորտի խնդիրներ(տագնապներ, դեպրեսիվ վիճակներ, իռացիոնալ վախեր, գերագրեսիվություն, գերլարվածություն, հուզական սառնություն, գերհուզականություն և այլն), 6/ գիտակցության ոլորտի խնդիրներ (գիտակցության զանազան խանգարումներ, սեփական հիմնախնդիրները գիտակցելու հետ կապված խնդիրներ և այլն), 7/ անձի օնտոգենետիկ զարգացման պրոբլեմներ(տարիքային ճգնաժամեր, տարիքային խնդիրների լուծման դժվարություններ, տարիքային նորմատիվ սթրեսներ, տարբեր տարիքներին բնորոշ յուրահատուկ խնդիրներ, ասենք դեռահասներին բնորոշ դիսմորֆոբիա և այլն), 8/ անձի անհատական զարգացման պրոբլեմներ(անձնական աճի, ինքնահաստատման, կարիերայի հետ կապված խնդիրներ և այլն), 9/ սեռական ոլորտի հետ կապված խնդիրներ (վախ սեռական կյանքից, հակառակ սեռից, սեռական անկարողություն, ֆրիգիդություն և այլն), 10/ բնավորության հետ կապված պրոբլեմներ(բնավորության գծերի սրվածություն, դեստրուկտիվ կամ ոչ ադեկվատ բնավորության գծեր և այլն), 11/ կյանքի ուղու պրոբլեմներ (անցյալի և ներկայի սթրեսային իրադարձություններ, կաշուն հուշեր և այլն), 12/ տրանսգեներացիոն պրոբլեմներ(հարազատների հետ նույնացումներ, որոնք դժվարացնում են անձի կյանքը, տարելիցի սինդրոմ և այլն), 13/ միջանձնային հարաբերությունների ոլորտի պրոբլեմներ (միջանձնային կոնֆլիկտներ, կախվածություն այլ մարդկանցից, գերենթարկվողություն, ուրիշի կարծիքից գերկախվածություն, միայնակ մնալու վախեր, տարբեր ոլորտների միջանձնային հարաբերությունների՝ ծնողի և երեխայի, ամուսինների, հարազատների, կուլեգաների, ընկերների հետ կապված ամենատարբեր խնդիրներ և այլն),

14/ դպրոցական և աշխատանքային ոլորտի խնդիրներ(դպրոցական ֆորիաներ, մասնագիտության յուրացման, աշխատանքային ռեժիմին հարմարվելու և այլ խնդիրներ), 15/ մարմնի հետ կապված հոգեբանական պրոբլեմներ(հոգեմարմնական հակազդումներ, հոգեբանական խնդիրների մարմնական արտացոլումներ, ասենք սոմատիզացված դեպրեսիա և այլն), 16/ հոգևոր ոլորտի և հավատի հետ կապված պրոբլեմներ(հոգևոր դատարկության զգացողություն, աղանդների մեջ ներքաշվելը, կրոնի մեջ խորանալու հետևանքով առաջացած խնդիրներ և այլն), 17/ բարոյական ոլորտի հետ կապված հոգեբանական պրոբլեմներ(մեղքի զգացում, բարոյական անկում և այլն), 18/ խոսքի հետ կապված խնդիրներ(սեփական ապրումները, մտքերը վերբալիզացիայի ենթարկելու խնդիրներ, կակազություն և այլն):

Ներկայացված դասակարգումն անշուշտ նախնական, վիճելի և խիստ սահմանափակ փորձ է և կարիք ունի ճշգրտումների ու լրամշակման: Մենք ավելի շատ փորձել ենք անձի հոգեբանական խնդիրների համակարգի ստեղծման հիմնախնդիրը բարձրացնել և կենտրոնացնել մասնագետների ու շաղկոթությունն այս հարցի վրա: Մինչև նույն ժամանակ նույնիսկ այս նախնական վիճակում մենք խորհուրդ ենք տալիս «Հոգեբանական խորհրդատվություն» և «Հոգեթերապիա» առարկաները դասավանդելիս անպայման անդրադառնալ ուրվագծված հիմնախնդրին, քանի որ առանց անձի հոգեբանական պրոբլեմատիկայի մեջ քիչ, թե շատ կողմնորոշվելու հնարավոր չէ մասնագետ պատրաստել, իսկ մասնագետն էլ չի կարող արդյունավետ աշխատել:

О МЕТОДИЧЕСКИХ ВОПРОСАХ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОБЛЕМАТИКИ ЛИЧНОСТИ

ХУДОЯН САМВЕЛ

*Кафедра развития и прикладной психологии АПГУ
им. Х. Абовяна, Ереван, Армения*

В статье обсуждаются возможность создания системы психологической проблематики личности, а также методические вопросы ее исследования и обучения в рамках курсов «Психотерапия» и «Психологическое консультирование». Предлагается классификационная система психологических проблем личности.

ON METHODOLOGICAL ISSUES OF INVESTIGATING AND TEACHING PERSONALITY'S PSYCHOLOGICAL PROBLEMATICS

SAMVEL KHUDOYAN

*Head of the Department of Development and Applied Psychology
of the ASPU after KH. Abovyan*

The possibility of personality's psychological problems creation, as well as methodological questions of investigation and teaching of that system within the framework of "Psychotherapy" and "Psychological consultation" courses are discussed in the article. The classification system of psychological problems of the personality is offered by the author.