

ԿՈՆՍՈՒԼՏԱՏԻՎ ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՀՈԳԵԹԵՐԱՊԻԱՅԻ  
ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐ

Հրայա Ամիրյան

© Հրայա Ամիրյան 2016

Բոլոր իրավունքները պահպանված են:

Այս գրքի կամ դրա որևէ առանձին հատվածի ցանկացած ձևով և եղանակով վերարտադրությունը, տարածումն ու որոնողական համակարգերում պահպանումն առանց հեղինակի գրավոր թույլտվության արգելվում է: Ծնորհակալություն հեղինակի աշխատանքը գնահատելու համար:

Էլեկտրոնային հրատարակության պատրաստեց Մհեր Խաչատրյանը:

Հրատարակվել է Յուփարում ([upub.am](http://upub.am))

Բովանդակություն

[ՀԵՂԻՆԱԿԻ ՆԱԽԱԲԱՆԸ](#)

[ԳԼՈՒԽ 1. ԿՈՆՍՈՒԼՏԱՏԻՎ ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՀՈԳԵԹԵՐԱՊԻԱՅԻ  
ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՀԱՐՑԵՐ](#)

[ԳԼՈՒԽ 2. ՏԱՌԱՊԱՆՔԻ ԷՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՆՐԱ ՀԱՂԹԱՀԱՐՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ](#)

[ԳԼՈՒԽ 3. ԱՅՑԵԼՈՒԻ ԱՆՁԸ ԵՎ ՆՐԱ ՊՐՈԲԼԵՄՆԵՐԸ](#)

[ԳԼՈՒԽ 4. ՀՈԳԵԹԵՐԱՊԵՎՏԻ ԱՆՁԸ ԵՎ ՆՐԱ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԹԵՐԱՊԵՎՏԻԿ  
ԳՈՐԾՆԹԱՅԻ ՎՐԱ](#)

[ԳԼՈՒԽ 5. ԹԵՐԱՊԵՎՏԻԿ ԳՈՐԾՆԹԱՅ](#)

[ԳԼՈՒԽ 6. ԿՈՆՍՈՒԼՏԱՏԻՎ ԵՎ ԹԵՐԱՊԵՎՏԻԿ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՏԵԽՆԻԿԱՆԵՐԸ  
ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ](#)

[ՀԵՂԻՆԱԿԻ ՄԱՍԻՆ](#)

---

## ՀԵՂԻՆԱԿԻ ՆԱԽԱԲԱՆԸ

Վերջին տարիներին մեր իրականության մեջ գործնական հոգեբանության նկատմամբ հետաքրքրության զգալի աճ է նկատվում, և դա բնական է: Հայ հոգեբանական միտքը հասարակական պրակտիկայի առջև պարտքեր է կուտակել: Խորհրդային ամբողջատիրական վարչակարգի հետևանքով ապահումանիզացված մեր իրականության մեջ այսօր ծառայել է մեր հասարակական կյանքի բոլոր ոլորտների հումանիզացման խնդիրը, որում հոգեբանությունը, առաջին հերթին գործնական, կիրառական հոգեբանությունը կարևոր դերակատարում պիտի ունենա: Ամենատարբեր ոլորտներում կուտակված հրատապ հիմնախնդիրներն արդյունավետորեն լուծելու համար պահանջվում է հոգեբանական կուլտուրայի ձևավորում և հոգեբանական ծառայությունների կազմակերպում: Ապահումանիզացված, մասնավորապես ապահոգեբանականացված են կառավարման ոլորտը, տնտեսության կազմակերպումը, քաղաքական համակարգը, դատաիրավական համակարգը, ուժային կառույցների գործունեությունը, կրթությունը, էլ չենք խոսում բնակչության ամենատարբեր խավերին հոգեբանական և հոգեթերապևտիկ օգնության ցուցաբերման անհրաժեշտության մասին: Խորհրդային տիրապետության ժամանակ հոգեբանությունը, որպես գիտություն, մեզանում բավականաչափ զարգացում ապրեց: Հանրապետությունում միշտ էլ աշխատել են ոչ քիչ թվով հոգեբաններ, սակայն հոգեբանությունը ավելի շատ տեսական-ակադեմիական բնույթ է կրել և կենտրոնացած է եղել առավելապես բուհական համակարգում ու սահմանափակ թվով ակադեմիական հաստատություններում: Մինչդեռ գործնականում, հասարակական կյանքի ամենատարբեր բնագավառներում հոգեբանական գիտելիքներն ու հոգեբանության մեթոդները անհրաժեշտ չափով կիրառություն չեն գտել: Ասվածը առավել չափով վերաբերում է կոնսուլտատիվ հոգեբանությանը: Ինչպես առանձին մարդկանց, այնպես էլ մարդկանց խմբերին ու կազմակերպություններին հոգեբանական ծառայությունների կազմապերպման ու մատուցման համակարգը մեզանում բացակայում էր: Վերջին տասնչորս տարիների ընթացքում մեր երկրում տեղի ունեցած և ներկայումս էլ շարունակվող հայտնի իրադարձություններն ու գործընթացները տարաբնույթ հոգեբանական ծառայությունների մատուցման խնդիրը դարձնում են էլ ավելի հրատապ, քանզի այդ ծառայությունների մատուցման անհրաժեշտությունն այսօր հասարակական կյանքի առավել սուր կարիքներից է բխում: Ստեղծված պայմաններում ամբողջ սրությամբ ծառանում է պրոֆեսիոնալ հոգեբանական կադրերի՝ պրակտիկ հոգեբանների, հոգեբան կոնսուլտանտների, հոգեթերապևտների, հոգեբան բանակցողների պատրաստման խնդիրը: Եվ թեև մեզանում հոգեբանական կադրեր պատրաստող ֆակուլտետներն ու բուհերը մեծ թիվ են կազմում, մասնագիտական անհրաժեշտ

պատրաստություն ունեցող հոգեբան կոնսուլտանտների ու հոգեթերապևտների պատրաստմանը դեռևս միանգամայն անբավարար, կարելի է ասել մնացորդային ուշադրություն է հատկացվում: Մեզանում բացակայում է մասնագետների հետբուհական (հետդիպլոմային) պատրաստության համակարգը, մինչդեռ շատ լավ հայտնի է, որ միայն տեսական բնույթի դասընթացները յուրացնելով գործնական հոգեբան չեն դառնում: Մեր փորձից գիտենք, որ հոգեբանական ֆակուլտետները փայլուն առաջադիմությամբ ավարտած բազմաթիվ շրջանավարտներ չեն էլ փորձում ինքնուրույնաբար որևէ աջակցություն ցուցաբերել իրենց դիմող մարդկանց, քանի որ իրենց պատրաստ չեն զգում դրա համար: Հեղինակի ցանկությունն է այս գրքի հրատարակմամբ նպաստել հոգեբան կոնսուլտանտների և հոգեթերապևտների մասնագիտական պատրաստման գործընթացին:

Անհրաժեշտ որակավորում ունեցող մասնագիտական կադրերի պատրաստումը մեզանում նոր է սկսվում և ունի իր դժվարությունները: Ինչպես իրավացիորեն նշում են Ա.Վարդանյանն ու Ա.Խաչատրյանը [50; 86]. «Խորհրդային շրջանում հոգեթերապևտիկ օգնության հիմնական տեսակները սպառվում էին թերապիայի սուզեստիվ մեթոդների (որոնք Հայաստանում խիստ հազվադեպ էին կիրառվում) սահմանափակ քանակով: Գաղափարախոսական նկատառումներով և վարչական արգելքների հետևանքով զարգացում չստացան հոգեթերապիայի բազմաթիվ առաջավոր և, որ ամենակարևորն է, արդյունավետ ուղղություններ, ինչպես, օրինակ, հումանիստական կողմնորոշմամբ հոգեթերապիան, խորքային հոգեթերապիայի տարատեսակները, վարքային թերապիան, գեշտավար թերապիան և այլն: Հայաստանում, որը մի շարք հայտնի պատճառներով բարձրորակ հոգեթերապևտիկ կադրերի առանձնապես սուր կարիք ունի, ներկայումս էլ շարունակում են գերիշխող մնալ այս պրոբլեմի լուծման վարչա-հրամայական մեթոդները, որոնց անհեռանկարայնությունն ակնհայտ է և ապացուցվել է բուն պատմության ընթացքով»:

Երկու խոսք գրքի բովանդակության և նրա կառուցվածքի մասին: Գիրքը նվիրված է օգնող հարաբերությունների հոգեբանությանը: Ռուսերենում «психологическое консультирование» հասկացությունը բնորոշում է գործունեության այն բնագավառը, որի մասին խոսվում է ստորև. այն է՝ տարաբնույթ կենսական դժվարություններ ունեցող մարդկանց պրոֆեսիոնալ օգնության ցուցաբերում՝ հոգեբանական մեթոդներով: Բանն այն է, որ ներկայումս հոգեբանները, բժիշկները, մանկավարժները, սոցիալական աշխատողները իրենց ամենօրյա աշխատանքում ավելի ու ավելի հաճախ են բախվում մարդկային այնպիսի պրոբլեմների հետ, որոնք դժվար կամ անհնար է նկարագրել զուտ կլինիկական հասկացություններով (որպես հիվանդություն): Բնորոշ օրինակ կարող են ծառայել ամուսնալուծությունների ժամանակ ծագող հիմնախնդիրները, ներտտիկ կամ տարիքային բնույթի ճգնաժամերը, մերձավորի կորստյան ժամանակ ծագող դժվարությունները և այլն: Այսօրինակ հիմնախնդիրները, սուբյեկտիվորեն չափազանց նշանակալի և տառապագին լինելով հանդերձ, ենթակա չեն դեղորայքային բուժման: Դրանց լուծման համար առավելապես հոգեբանական օգնություն է պահանջվում: Մենք

գիտակցաբար խուսափում ենք «консультирование» և «консультант» հասկացությունների հայերեն բառացի թարգմանության (խորհրդատվություն, խորհրդատու) գործածումից՝ գերադասելով հոգեբանական օգնություն ցուցաբերող մասնագետին կոչել կոնսուլտանտ՝ անձնական հարցերի գծով: Բանն այն է, որ այցելուին որոշումների ընդունման հետ կապված խորհուրդներ տալը, նրա փոխարեն որոշումներ կայացնելը կամ նրան աննկատելիորեն որոշակի քայլերի մղելը չի համապատասխանում պրոֆեսիոնալ հոգեբանական օգնության էությանը և չի մտնում պրոֆեսիոնալ օգնության ձևերի մեջ, թեև կարող է այդպիսի պատրանք առաջացնել: Դա հենց այն է, ինչից պետք է խուսափի մասնագետ կոնսուլտանտը (տե՛ս «Պրոֆեսիոնալ հոգեբանական օգնության յուրահատկությունը, տարբերությունները օգնության առօրյա դրսևորումներից» բաժինը): Մենք գտնում ենք, որ «խորհրդատվություն» և «խորհրդատու» հասկացությունները նպաստում են կոնսուլտացիաների և հոգեթերապիայի վերաբերյալ ոչ ճիշտ պատկերացումների տարածմանը (հոգեբանական օգնությունը պատկերացվում է որպես պատրաստի խորհուրդների ստացում) և կոնսուլտացիաներից ոչ ադեկվատ սպասելիքների ձևավորմանը: Այդպիսի ընկալումը խոչընդոտում է ցուցաբերվող օգնության արդյունավետ կազմակերպմանը, այդ պատճառով էլ մենք գտնում ենք, որ «խորհրդատվություն» և «խորհրդատու» հասկացությունների գործածումը հանձնարարելի չէ:

Գրքում փորձ է արված համակարգված և ամփոփ ձևով ներկայացնել արդի հոգեթերապիայի մասին հիմնական տեղեկություններն ու պատկերացումները՝ ելակետ ունենալով այն համընդհանուր իրողություններն ու միավորող պահերը, որոնք, մեր գնահատմամբ, բնորոշ են թերապիայի տարբեր ուղղություններին: Այդ նպատակով մենք ներմուծում ենք **«անկախ թերապևտիկ հաստատունների»** գաղափարը: Արդի հոգեթերապիան զանազան տարատեսակներ ունի, որոնք ներկայացված են տարբեր ուղղությունների ու դպրոցների տեսքով՝ հոգեվերլուծություն, գեշտալտ թերապիա, հոգեսինթեզ, նեյրոլինզվիստիկական ծրագրավորում, էկզիստենցիալ թերապիա, կոգնիտիվ թերապիա, վարքային թերապիա, մարմնական կողմնորոշմամբ թերապիա, հոգեդրամա և այլն: Թերապիայի առանձին ձևեր երբեմն կոչվում են իրենց ստեղծող առանձին մասնագետների անունով: Տարբեր ուղղություններ և դպրոցներ ներկայացնող մասնագետներն իրենց աշխատանքում առաջնորդվում են անձի գործառնության տարբեր տեսական մոդելներով ու հայեցակարգերով, հաճախ տարբեր կերպ են մեկնաբանում հոգեբանական անբարվոքությունների առաջացման պատճառներն ու մեխանիզմները և տարբեր տեխնոլոգիաներ (մեթոդներ ու տեխնիկաներ) են գործադրում դրանց վերացման համար: Մեր խորին համոզմամբ՝ տեսա-մեթոդաբանական և պրոցեդուրային-տեխնոլոգիական տարբերություններով հանդերձ թերապիայի զանազան ձևերը նաև ընդհանրություններ ունեն: Թերապիայի գործընթացին բնորոշ շատ իրողություններ իրենց բնույթով ունիվերսալ են, անփոփոխ և կախում չունեն թերապիայի կոնկրետ ձևից կամ նկարագրական-բացատրական սխեմաների բազմազանությունից: Դրանք հանդես են գալիս որպես

---

անկախ թերապևտիկ հաստատուններ: Գրքում փորձ է արված ներկայացնել արդի հոգեթերապիան՝ նրա առավել ընդհանուր, տարբեր ուղղությունները միավորող իրողությունների նկարագրման միջոցով:

Նյութի շարադրման այսպիսի սկզբունքը պայմանավորված է ևս մեկ հանգամանքով: Հոգեթերապիայի վերաբերյալ մեծաթիվ հրատարակումները սովորաբար ներկայացնում են հոգեթերապիայի որևէ կոնկրետ ուղղություն կամ նվիրված են լինում թերապիայի մասնավոր խնդիրներին: Մինչդեռ հրատարակումները, որոնցում ամփոփ ձևով ներկայացված լինի արդի հոգեթերապիան իր բազմազան դրսևորումների ամբողջության մեջ, գործնականում խիստ սակավաթիվ են: Հայերեն նման հրատարակումներ ընդհանրապես գոյություն չունեն:

Գրքում ներկայացված են կոնսուլտատիվ հոգեբանության և հոգեթերապիայի տեսական և մեթոդաբանական հիմունքները՝ հոգեբանական օգնության էությունը, օբյեկտը, նպատակները, կառուցվածքը: Կենսահոգեբանական անբարվոքությունները սուբյեկտիվորեն դրսևորվում են որպես տառապանքի վիճակ: Տրվում է տառապանքի կառուցվածքի, նրա առավել ընդհանուր դրսևորումների նկարագրությունը: Ներկայացված են տառապանքի ֆունկցիոնալ նպատակահարմարությունը, տառապանքի հաղթահարմանն ուղղված գործընթացների և անձի ներդաշնակ գործառնությունը խաթարող մեխանիզմների օրինաչափությունները: Հետագա գլուխներում ներկայացված է թերապիայի մարտավարությունը, ասել է թե՛ թերապևտիկ նպատակադրումներին հասցնող ուղիներն ու ճանապարհները: Նկարագրված են այցելուների հետ փոխհարաբերությունների սկզբունքներն ու հիմնական տեխնիկաները, որոնք ընդհանուր են ինչպես կոնսուլտատիվ, այնպես էլ թերապևտիկ սեանսների համար: Տեխնիկաների ներկայացմանը զուգընթաց նկարագրված են դրանց գործադրման ժամանակ թույլ տրվող բնորոշ սխալներն ու դրանցից խուսափելու ուղիները:

Գիրքը մտահղացված է որպես ձեռնարկ հոգեբան կոնսուլտանտների ու հոգեթերապևտների համար և առաջին հերթին հասցեագրվում է նրանց, սակայն կարող է օգտակար լինել նաև հարակից մասնագիտությունների ներկայացուցիչների (մանկավարժներ, բժիշկներ, սոցիալական աշխատողներ, խորհրդատվական ծառայություններ մատուցողներ) և բոլոր նրանց համար, ովքեր հետաքրքրվում են օգնող հարաբերությունների հոգեբանությամբ: Մեր խորին համոզմամբ՝ ոչ միայն մարդ-մարդ տիպի մասնագիտությունների ներկայացուցիչները, այլև յուրաքանչյուր հասուն մարդ պետք է ծանոթ լինի օգնող հարաբերությունների հիմունքներին և անհրաժեշտության դեպքում կարողանա գրագետ աջակցություն ցուցաբերել: Ճիշտ այնպես, ինչպես յուրաքանչյուր հասուն մարդ, բժիշկ չլինելով հանդերձ, պետք է տիրապետի առաջին բուժօգնության հիմունքներին և անհրաժեշտության դեպքում կարողանա այդպիսի օգնություն ցույց տալ: Չէ՞ որ մեր ամենօրյա շփումներում մարդկանց հասկանալու, փոխըմբռնման հասնելու և գրագետ ձևով աջակցություն դրսևորելու անհրաժեշտությունը, մանավանդ մեր այսօրվա պայմաններում,

անհամեմատ ավելի հաճախ է առաջանում, քան առաջին բուժօգնություն ցույց տալու կարիքը:

Եվս մեկ նկատառում: Գիրքը պահանջում է ուշադիր և հանգամանալից ընթերցում: Մարդկային լեզուն՝ գրավոր խոսքը, որքան էլ որ կատարյալ լինի, հաճախ ի գորու չէ ճշգրիտ վերարտադրել փոխհարաբերությունների բոլոր նրբերանգները, զգացումների և մտքերի նրբին բազմազանությունն իր ամբողջ խորությամբ և անկրկնելիությամբ: Չէ՞ որ խոսքն այնպիսի նրբին իրողությունների մասին է, ինչպիսին թերապևտիկ փոխհարաբերություններն են: Մատուցվող նյութն առավել ակնառու դարձնելու նպատակով աշխատել ենք շարադրանքը հազեցնել համապատասխան լուսաբանումներով, կոնսուլտատիվ պրակտիկայից վերցված օրինակներով և բացատրություններով:

Խորին շնորհակալություն եմ հայտնում «Տաթև գիտակրթական համալիրի» գիտական ղեկավար Ալբերտ Նալչաջյանին և գործնական հոգեբանության և սոցիոլոգիայի «Ուրարտու» համալսարանի ռեկտոր Սեդրակ Սեդրակյանին՝ ձեռագրի ընթերցման ու արժաքավոր դիտողությունների համար, տիկին Տիգրանուհի դի Ռուհինիային (ԱՄՆ), «Զանգակ-97» հրատարակչության տնօրեն Սոկրատ Մկրտչյանին և աշխատակազմին՝ գրքի հրատարակման գործում ցուցաբերած աջակցության համար, բոլոր նրանց, ովքեր այսպես թե այնպես աջակցել են այս գրքի լույս ընծայմանը:

*Հրայա Ամիրյան*

## **ԿՈՆՍՈՒԼՏԱՏԻՎ ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՀՈԳԵԹԵՐԱՊԻԱՅԻ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԱՍԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԱՐԴԻ ՓՈՒԼՈՒՄ**

Հոգեթերապիան յուրահատուկ գործունեություն է, որը կոչված է օգնել սուբյեկտին հաղթահարել իր տարաբնույթ կենսական դժվարությունները: Այդ դժվարությունները մարդկանց մոտ սուբյեկտիվորեն դրսևորվում են որպես տառապանքի վիճակ, որից մարդիկ ձգտում են ձերբազատվել: Տառապանքի հիմնախնդիրը նույնքան հին է, որքան ինքը՝ մարդկությունը: Նույնքան հին են մարդուն տառապանքներից ազատելու պատմականորեն մշակված ձևերն ու մեթոդները՝ սկսած ծիսային գործողություններից, մոգությունից ու կախարդանքից և վերջացրած արդի մարդաբանության ու բժշկագիտության գերժամանակակից մեթոդներով: Հոգեթերապիայի տարրեր առօրյա կյանքում և կենցաղում գործադրվել են ամենավաղնջական ժամանակներից, ինքնաբերաբար և տարերային կերպով: Հետագայում դրանք մշակման են ենթարկվել, հղկվել են, կատարելագործվել ու սրբագրվել, ամրագրվել են կենցաղում, ավանդույթներում և մշակույթում: Ներկայումս դրանք համակարգվել են և առանձնացել որպես գործունեության ինքնուրույն, յուրահատուկ ձև, իսկ մեր օրերում վերածվել են մի ամբողջ բնագավառի: Պատմական զարգացման տևական ճանապարհ անցնելով հանդերձ՝ գործունեության այս բնագավառը միայն 19-րդ հարյուրամյակի վերջերից է դրվել գիտական հիմքերի

վրա և ներկայումս ինտենսիվ և բուռն զարգացում է ապրում: Պատճառը մեր օրերում հոգեթերապիայի նկատմամբ աննախադեպ մեծ պահանջարկի առկայությունն է, որը գնալով ավելի ու ավելի է ուժգնանում: Ժամանակակից հասարակության կյանքը փոփոխվում է չափազանց արագ ու բուռն տեմպերով: Կայուն, ծանոթ ու հարմար աշխարհն իր տեղը զիջել է դինամիկ, մշտապես նորացող ու փոփոխվող աշխարհին: Հաշված տարիների ու տասնամյակների ընթացքում կատարվող փոփոխություններն այնքան սրընթաց են, որ կարող են արմատապես փոխել հասարակության ողջ կյանքը (բավական է միայն հիշել, թե ինչպիսի հսկայական փոփոխություններ են կատարվել մեր հասարակության կյանքում վերջին մեկ-երկու տասնամյակների ընթացքում): Դրա հետևանքով խիստ սրվում են այդ փոփոխությունների տեմպերին մարդու դիմանալու և հարմարվելու, ինչպես նաև միջանձնային և միջխմբային (այդ թվում նաև ազգամիջյան և միջպետական) փոխհարաբերությունների պրոբլեմները, որոնց լուծման բանալին տալիս է հոգեթերապիան: Կ. Ռոջերսն [36; 215] այդ կապակցությամբ գրում է. «Կարիք կա՞ արդյոք խոսել այն մեթոդի նշանակության մասին, որը թույլ է տալիս արմատապես փոխել մարդկային փոխհարաբերությունները մի հասարակության մեջ, ուր առկա է ռասայական ատելությունը, ուր դպրոցներում տարածվում է վանդալիզմը, ուր ծայրահեղորեն սրված են ազգամիջյան հարաբերությունները, մի խոսքով, ուր առկա են ամեն տեսակ կոնֆլիկտներ»: Այս առումով կոնֆլիկտաբանության որպես հարաբերականորեն ինքնուրույն բնագավառի, ծնունդն ու բուռն զարգացումը բնավ պատահական երևույթ չէ, այլ թելադրված է ներկա պատմական պահի անհրաժեշտությամբ:

Ներկա դարաշրջանը կարելի է բնութագրել որպես անհատականացման ժամանակաշրջան: Անհատականանում և բարդանում են ոչ միայն միջանձնային փոխհարաբերությունները, այլև մարդու բուն անձը: Ժամանակակից մարդն իր առօրյա կյանքի յուրաքանչյուր քայլափոխին ընտրության իրավիճակում է հայտնվում (ու՞մ հետ շփվել, իսկ ու՞մ հետ՝ ոչ, ինչպիսի որոշումներ կայացնել և ինչպես, ու՞մ հետ ամուսնանալ, ուր գնալ սովորելու, ինչ մասնագիտություն ընտրել, ինչպիսի հագուստ կամ սննդամթերք օգտագործել, ինչպես վարվել այս կամ այն կոնկրետ իրավիճակներում, ինչպես վերաբերվել գործընկերներին, ինչպիսի նպատակներ դնել իր առջև, ինչին հավատալ, իսկ ինչին՝ ոչ և այլն): Հաշված է, որ ժամանակակից խոշոր քաղաքներում մարդը մի օրվա ընթացքում միջին հաշվով չորս հարյուր անգամ կոնտակտի մեջ է մտնում այլ մարդկանց հետ: Այս ամենը չափազանց մեծ ծանրաբեռնվածություն է առաջացնում հոգեկանի համար, ներքին մեծ լարումների մշտական աղբյուր հանդիսանալով: Ի տարբերություն ավանդական հասարակությունների, ուր մարդու կյանքի ուղին, նրա գործողությունները, նպատակները, վարքի ու փոխհարաբերությունների ձևերը սոցիալապես միանշանակ ծրագրավորվում և խստիվ վերահսկվում են, ժամանակակից մարդն անընդհատ բախվում է գործունեության ու վարքի այլընտրանքային ձևերի բազմազանության հետ, որոնցում նա պետք է կողմնորոշվի և համապատասխան ընտրություն կատարի: Այդ պատճառով էլ նա շարունակաբար երկվության վիճակ է ապրում, ներքուստ մասնատվում է, պատակտվում ու երկփեղկվում՝ կորցնելով իր անձի ներքին

միասնությունը, ամբողջականությունն ու կայունությունը: Ներոգները, որոնք այդքան բնորոշ են ժամանակակից մարդուն և այդքան տարածված են ժամանակակից հասարակություններում, հենց այդպիսի ներքին երկփեղկվածության, ներանձնային կոնֆլիկտների ու հակասությունների արդյունք են: Ինչպես նշում է Ռ. Ասաջոլին [2; 32]. «Ներկայումս մենք գործ ունենք ժամանակակից մարդու անձի առավել խայտաբղետ և հակասական կողմերի հետ, որոնք հարկավոր է կերպափոխել և համաձայնեցնել միմյանց հետ»: Մարդու անձի՝ միմյանց հետ հաճախ հակասության մեջ մտնող կողմերի շարքում Ասաջոլին նշում է մարդու հիմնական, բազային մղումները, զգացմունքներն ու հույզերը, ստեղծագործական երևակայությունը, մտքերն ու պատկերացումները, կամքը, միջանձնային ու սոցիալական հարաբերությունները: Շատ ու շատ մարդիկ հաճախ այդպես էլ չեն կարողանում հաղթահարել ներքին բախումներն ու պառակտվածությունը, վերագտնել ներքին հավասարակշռվածությունը, կայունությունն ու ներդաշնակությունը:

Այս ամենի հետևանքով ներկայումս հոգեթերապիայի նկատմամբ առկա պահանջարկը գնալով ավելի ու ավելի է ուժգնանում և նրա կիրառման բնագավառներն ընդլայնելու անհրաժեշտություն է առաջանում: Չափազանց էական է այն, որ հոգեթերապիան ոչ միայն առանձին անհատների պրոբլեմների լուծման միջոց է, այլև մարդկանց մեծաթիվ խմբերի, կոլեկտիվների, կորպորացիաների ու զանազան այլ հանրությունների: Առանց վարանելու կարելի է կանխատեսել, որ ապագայում լայնորեն տարածում կգտնեն հոգեթերապիայի հատկապես խմբային և կոլեկտիվ ձևերն ու մեթոդները: Հանրահայտ Անատոլի Կաշչիրովսկու և Ալան Չումակի ֆենոմենը, նրանց վիթխարի մասսայականությունն ու նրանց նկատմամբ ահռելի հետաքրքրությունը ասվածի վկայությունն են: Միանգամայն այլ հարց է, թե նրանք ինչպիսի մեթոդներով են աշխատում, որքանով են դրանք արդյունավետ, կամ թե ինչ արձագանքներ է գտնում նրանց գործունեությունը հասարակության մեջ:

Նույն Կ. Ռոջերսը նշում է ութ բնագավառ, որոնցում խմբային հոգեթերապիայի կիրառումը չափազանց նշանակալի արդյունքների կարող է հանգեցնել: Դրանք են արդյունաբերական ձեռնարկությունները, պետական հաստատությունները, եկեղեցին, ռասայական հարաբերությունները, ընտանեկան փոխհարաբերությունները, միջազգային հարաբերությունները, սերունդների կոնֆլիկտը, կրթությունը: Եվ եթե արևմտյան երկրներում նշված ոլորտներից շատերում արդեն իսկ որոշակի ավանդույթներ են ձևավորվել, ապա մեզանում այդ գործընթացը դեռ նոր է սկսվում:

Ընդհանրացնելով կարելի է ասել, որ հոգեթերապիայի կողմից մշակվող մեթոդների լայնածավալ կիրառումը կարող է նշանակալի բարենպաստ փոփոխություններ առաջացնել հասարակության կյանքում և այդ հանգամանքի նշանակությունը աստիճանաբար սկսում է գիտակցվել հասարակության առավել կրթված խավերի կողմից: Եվ եթե քսաներորդ հարյուրամյակը բնութագրվեց որպես տիեզերքի նվաճման, կիսահաղորդչային սարքերի ու էլեկտրոնային համակարգիչների դարաշրջան, ապա քսանմեկերորդ դարը, ամենայն



հավանականությամբ, կարող է դառնալ մարդաբանական գիտությունների ու սոցիալական տեխնոլոգիաների, այդ թվում նաև հոգեթերապիայի ժամանակաշրջան:

## **ԿՈՆՍՈՒԼՏԱՏԻՎ ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՐԿԱՆ ԵՎ ՆՐԱ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ**

Կոնսուլտատիվ հոգեբանությունը հոգեբանական և մարդաբանական միջոցիսցիպլինար գիտելիքների համակարգ է, որը պարունակում է հոգեբանական օգնության ցուցաբերման գործընթացների համակարգված նկարագրությունը: Որպես գիտական դիսցիպլին՝ այն հենվում է սոցիալական հոգեբանության, կլինիկական հոգեբանության, անձի հոգեբանության և դիֆերենցիալ հոգեբանության տվյալների ու ձեռքբերումների վրա:

Որպես ինքնուրույն դիսցիպլին՝ կոնսուլտատիվ հոգեբանությունը ձևավորվել և առանձնացել է 20–րդ դարի 50–ական թվականներին ԱՄՆ–ում: Այդպիսի առանձնացումը պայմանավորված էր հոգեբանական օգնության ցուցաբերման գործընթացի յուրահատուկ բնույթի գիտակցումով: Կոնսուլտատիվ փոխհարաբերությունների յուրահատկությունների հստակեցումը թույլ տվեց կոնսուլտատիվ գործընթացները որոշակիորեն տարանջատել ինչպես դասական բուժական հոգեթերապիայից, այնպես էլ ուսուցման գործընթացներից:

Կոնսուլտատիվ հոգեբանությունը մեկն է այն բնագավառներից, որոնցում տեսությունը և պրակտիկան միահյուսված են ամենասերտ կապերով և իրականում մեկ միասնություն են կազմում: Կոնսուլտատիվ հոգեբանությունը ոչ միայն ուսումնասիրում է հոգեբանական օգնության գործընթացի օրինաչափությունները, այլև զբաղվում է սուբյեկտին (ինչպես անհատներին, այնպես էլ մարդկանց խմբերին) հոգեբանական օգնության ցուցաբերման գործուն, առավել արդյունավետ ուղիների ու մեթոդների մշակմամբ և դրանց գործադրմամբ: Կոնսուլտատիվ հոգեբանության տեսության հարաբերականորեն անկախ, պրակտիկայից քիչ թե շատ կտրված զարգացումը գործնականում բացառվում է: Բանն այն է, որ կոնսուլտատիվ հոգեբանության օբյեկտը (կենսա–հոգեբանական դժվարությունների դրսևորումները) իր բնույթով չափազանց հարափոփոխ է և շարժուն: Յուրաքանչյուր ժամանակաշրջան, իսկ դրանք ներկայումս մեկ–երկու տասնամյակներով են չափվում, կենսա–հոգեբանական դժվարությունների միայն իրեն բնորոշ դրսևորումներ է ծնում: 70–ական կամ 80–ական թվականներին ապրող մարդկանց պրոբլեմներն այլ էին, քան, ասենք, 30–ական կամ 40–ական թվականներին: Հասարակական կյանքում կատարվող սրբնթաց փոփոխություններն ամեն անգամ նոր, նախկինից տարբերվող դրսևորումներ են ծնում: Ըստ այդմ, անհրաժեշտություն է առաջանում անընդհատ նորացնել հոգեբանական օգնության տեխնոլոգիաները, դրանք համապատասխանեցնել ժամանակի պահանջներին:

Գործնականում ինչպիսի խնդիրներ է հետապնդում կոնսուլտատիվ հոգեբանությունը: Ելակետային է հանդիսանում այն պատկերացումը, որ հատուկ կազմակերպված հաղորդակցման գործընթացի օգնությամբ այցելուի մոտ կարող են

Գրքի ամբողջական տարբերակը կարդալու համար անհրաժեշտ է գնել այն և ներբեռնել Ի՛մ գրքեր բաժնից:

Անցնել գրքի էջ