

# ОПУБЛИКОВАТЬ СТАТЬЮ

в изданиях НИЦ "Социосфера"



[ПОДРОБНЕЕ](#)

## СОЦИОСФЕРА

- *Российский научный журнал*
- *ISSN 2078-7081*
- *РИНЦ*
- *Публикуются статьи по социально-гуманитарным наукам*

## PARADIGMATA POZNÁNÍ

- *Чешский научный журнал*
- *ISSN 2336-2642*
- *Публикуются статьи по социально-гуманитарным, техническим и естественно-научным дисциплинам*

[ПОДРОБНЕЕ](#)



## СБОРНИКИ КОНФЕРЕНЦИЙ

- *Широкий спектр тем международных конференций*
- *Издание сборника в Праге*
- *Публикуются материалы по информатике, истории, культурологии, медицине, педагогике, политологии, праву, психологии, религиоведению, социологии, технике, филологии, философии, экологии, экономике*



[ПОДРОБНЕЕ](#)

## VI. MODERN SOLUTIONS IN THE FIELD OF PROTECTION OF PERSONAL DATA AND CONFIDENTIAL INFORMATION



### ՎԱԽԵՐԻ ՀԱՂԹԱՀԱՐՈՒՄԸ ԱՎԱԶԱԹԵՐԱՊԻԱՅԻ ՄԵԹՈՂԻ ՄԻՋՈՑՈՎ

Ա. Մ. Ավագյան

*հոգեբանական գիտությունների  
թեկնածու,  
Երևանի պետական համալսարան,  
Երևան, Հայաստան*

---

**Summary.** In this article, the author discusses the possibility of overcoming fears through sand therapy. She presents his authorial technique "The mountain", which allows the visitor to relieve emotional tension, express and realize of fears and anxieties, see your own internal and external resources, to reduce the level of fear, to discover, reveal, recognize and transform deep fears and anxieties. It is mentioned that overcoming childhood fears is very important from the opinion of public safety

**Keywords:** Sand therapy, anxiety, fears, unconscious, subconscious.

---

Ավագաթերապիայի մեթոդը հոգեվերլուծական ուղղության ամենաանսովոր մեթոդներից մեկն է, որը դիտարկվում է յունգյան անալիտիկ հոգեբանության պրիզմայի միջով, և որի ընթացքում նա ում վերլուծում են՝ երեխան կամ մեծահասակը, ավագից ու փոքրիկ կերպարներից կառուցում է իր սեփական աշխարհը:

Ե. Յու Կոնանիխինան նշում է, որ «երեխաների մոտ ավագի հետ խաղը սկսել է ուսումնասիրել անգլիացի մանկաբույժ, մանկան հոգեբանության անգլիական ինստիտուտի հիմնադիր Մարգարետ Լովենֆելդը, ով նկատել էր, որ ավագի հատիկը հոգեթերապևտիկ ազդեցությամբ է օժտված: Նա սկսում է օգտագործել ավագը երեխաների հետ աշխատանքում և հանգում է այն եզրակացության, որ ավագը և մանր խաղալիքները երեխաներին իրենց խորքային մտքերն ու զգացմունքներն արտահայտելու հիանալի հնարավորություն են տալիս»[1; էջ 9]:

Լովենֆելդը «հրաշք արկղի» մեջ մեծ քանակությամբ տարաբնույթ նյութեր է հավաքում՝ թուղթ, խաղալիքներ, հուլունքներ, գունավոր փայտիկներ և այլն: Նրա նպատակն էր երեխաների համար իրենց խորքային մտքերի ու զգացմունքների ազատ արտահայտման այնպիսի հնարավորություն ստեղծել, որը թույլ կտար երեխային և նրա վարքը դիտարկողին շփվել առանց խոսքերի:

1929թ.ին Լուվենֆելդը առաջին անգամ հոգեբանության անգլիական ինստիտուտի իր աշխատասենյակում երկու ցինկե սկուտեղ է դնում, որից մեկը կիսով չափ լցված էր ավազով, իսկ մյուսը՝ ջրով և ավազի հետ խաղալու զանազան ձևավոր պարագաներով: Մինչ այդ հոգեթերապևտների աշխատասենյակներում հիմնականում հատակին էին խաղում: Ինքնաարտահայտման երեք միջոց՝ ավազը, ջուրը և խաղալիքները, միանգամից հասանելի դարձան երեխաներին: Խաղալիքները պահվում էին փոքրիկ պահարանում, որի ողջ պարունակությունը ստացավ «Աշխարհ» անունը: Երեխաները ինքնաբուխ կերպով այդ անվանումը փոխանցեցին իրենց ստեղծագործություններին: Այդպես ծնվեց «Աշխարհի տեխնիկան», որը դարձավ Մ. Լուվենֆելդի հետազոտման առարկան: Երբ երեխաները խաղալիքները դասավորում էին ավազի վրա, նրանց ներաշխարհի բոլոր կողմերը տեսանելի էին դառնում, դա հնարավոր էր արձանագրել և վերլուծել:

Ավազը մեծահասակների հետ հոգեթերապևտիկ աշխատանքում բացահայտել է շվեցարացի հոգեվերլուծող Կ.Գ. Յունգը: Յունգը իր աշակերտուհի Դոռա Կալաֆին խորհուրդ է տալիս ուշադրություն դարձնել ավազի հոգեթերապևտիկ հնարավորություններին: Յունգը բացահայտում է, որ «Աշխարհի տեխնիկան» երեխաներին ոչ միայն վախերն ու զայրույթը արտահայտելու հնարավորություն է տալիս, այլ նաև ապահովում է փոխանցման այն գործընթացը, որը նա իր ժամանակին ուսումնասիրում էր Կ. Գ. Յունգի հետ համատեղ: Կալաֆը սկսեց զարգացնել այդ մեթոդը՝ անվանելով այն Sandplay, իսկ մեր օրերում այդ մեթոդը լայն ճանաչում է ստացել որպես ավազաթերապիա: Դոռա Կալաֆը, Յունգի տեսությունը միավորելով՝ Լուվենֆելդի տեխնիկայի հետ, ստեղծում է իր ինքնատիպ մեթոդը՝ Լուվենֆելդի մոտեցմանը նոր իմաստ և ուղղվածություն հաղորդելով, դրանում ներարկելով անալիտիկ հոգեբանության և արևելյան փիլիսոփայության տեսական դրույթները:

Դոռա Կալաֆի ավազաթերապիան հենվում էր Յունգի այն պնդման վրա, որ հոգին կարող է ակտիվանալ ամբողջականության և վերականգնման, բուժման հասնելու նպատակով[3]: Կալաֆը ավազաթերապիան սկսեց օգտագործել նաև մեծահասակների հետ աշխատանքում:

Խոսելով ավազաթերապիայի մասին՝ Աննա Ֆրոյդը իր «Մանկական հոգեվերլուծության տեսություն և պրակտիկա» գրքում գրում է «...մենք միանգամից երեխային ծանոթ ամբողջ աշխարհը տեղափոխում ենք հոգեվերլուծողի աշխատասենյակ և երեխային

դրանում գործողությունների ազատություն ենք տալիս...այդպիսով, մենք ուսումնասիրում ենք երեխայի տարաբնույթ ռեակցիաները, նրա ազդեցիվության կամ ապրումակցման մակարդակը, ինչպես նաև տարբեր առարկաների և մարդկանց նկատմամբ նրա դիրքորոշումները, որոնք ներկայացվում են խաղալիք կերպարների օգնությամբ...»[2]: Այսպիսով, խաղալիքները ամենախորը մտքերի ու հույզերի փոխանցման հնարավորություն ունեն:

Ընդհանուր առմամբ ավագթերապիայի հիմնական առավելությունները կարելի է ներկայացնել հետևյալ պնդումներում. ավագը օգնում է արտահայտել այն մտքերն ու ապրումները, որոնք դժվար է ձևակերպել բառերով,

ազատում է ստեղծագործական պոտենցիալը և ներքին ուժերը՝ դժվար իրավիճակի հաղթահարման համար,

ակտիվացնում է հիշողությունը, վերադարձնում նախկին փորձին, որպեսզի այն կրկին վերապրվի ու ազատագրվի,

հնարավորություն է տալիս փորձելու նոր ձևով կառուցել հարաբերությունները և լուծել կոնֆլիկտները,

հնարավորություն է տալիս «տուժող»-ի դերից անցում կատարել սեփական կյանքը «ստեղծող»-ի դերին, ինչպես նաև անձին սեփական խնդիրը դրսից դիտարկելու հնարավորություն է տալիս:

Ավագի սեղանը խորության իմաստով երեք մակարդակ ունի: Առաջին մակարդակն այն է, ինչը ավագի սեղանից ութ սանտիմետրից ավելի բարձր է, ինչը ցույց է տալիս, որ տվյալ պահին այդ խնդիրն այցելուին անհանգստացնում է և նա պատրաստ է այդ մասին խոսել, միջին մակարդակը ավագի մակերեսն է, որն իրենից ներկայացնում է այցելուի հույզերը և երրորդ մակարդակը այն է, ինչ թաղված է ավագի տակ: Մրանք արտամղված, ճնշված ապրումներն են, որոնց մասին այցելուն դեռևս պատրաստ չէ խոսել, պատրաստ չէ դրանք գիտակցել: Մա մեզ հուշեց ստեղծելու «Սար»-ը տեխնիկան, որն ախտորոշիչ և թերապևտիկ նշանակություն ունի և ուղղված է այցելուին տվյալ պահին անհանգստացնող խնդիրը, նրա հուզական վիճակը և այցելուի կողմից ճնշված, արտամղված ապրումները՝ օրինակ վախերը, վեր հանելուն, գիտակցելուն և հաղթահարելուն:

<<Սարը>> տեխնիկայի կիրառման նպատակն է աշխատել վախերի, արտամղված ապրումների հետ: տեխնիկայի կիրառման ընթացքում իրականացվում է վախերի բացահայտում, ճանաչում, ընկալում և հաղթահարման ուղիների մշակում: Վերոնշյալ նպատակի իրականացման համար առաջ են քաշվել հետևյալ խնդիրները.

Վախերի, արտամղված ապրումների ախտորոշում:

Վախերի, արտամղված ապրումների ճանաչում և ընկալում:

Վախերի, արտամղված ապրումների հաղթահարում, փոխակերպում:

Տեխնիկայի կիրառման համար անհրաժեշտ պարագաներն են 70X50X8սմ չափերի ավազի սեղան՝ ներսից երկնագույն ներկված, ավազ, փոքրիկ խաղալիքներ: Աշխատանքի ժամանակահատվածը յուրաքանչյուր այցելուի համար անհատական է: Տեխնիկան նպատակահարմար է կիրառել հինգ տարեկանից բարձր երեխաների դեպքում: Այս տեխնիկայով աշխատանքը կարելի է կազմակերպել ինչպես անհատական, այնպես էլ խմբային եղանակով:

Աշխատանքի ընթացքը կազմակերպվում է մի քանի հաջորդական փուլերով.

I փուլում իրականացվում է նախնական զրույց, քննարկում: Եթե աշխատանքը երեխայի հետ է իրականացվում, ապա նախնական զրույցը պետք է անցկացնել երեխայի և/կամ ծնողի հետ:

II փուլում կատարում ենք ավազային վիզուալիզացիա՝ ենթագիտակցական և անգիտակցական ոլորտների ակտիվացման նպատակով, որը կարելի է իրականացնել ստորև նկարագրված մի քանի տեխնիկաների միջոցով.

Անձրև. ավազով աշխատանքում գոյություն ունի անձրևի երեք տեսակ՝ ցածր, միջին բարձրության և ամենաբարձր: Այցելուին առաջարկում ենք նախընտրած ձեռքի բռունցքով ավազ վերցնել և բռունցքը սեղմած պահելով՝ ավազը աստիճանաբար թափել ներքև: Անհրաժեշտ է հերթով երեք չափի՝ ցածր, միջին և բարձր անձրև ստանալ: Անհրաժեշտ է հետևել, թե որ անձրևն է այցելուի համար ամենահետաքրքիրը և հարցնել նրան, թե իրեն որ անձրևը հատկապես դուր եկավ: Մովորաբար ցածր ինքնազնահատական և հավակնությունների ցածր մակարդակ ունեցող այցելուներին դուր է գալիս ցածր անձրևը:

Նրբաբլիթ. այցելուին առաջարկում ենք ավազի որոշակի քանակություն օգտագործելով՝ իր ճկույթի հաստության բլիթ պատրաստել:

Կոտլետ. այցելուին առաջարկում ենք ավազի որոշակի քանակություն օգտագործելով՝ ձեռքի մեջ սեղմելով կոտլետնել պատրաստել, այնքան՝ մինչև որ հոգնի: Սա հնարավոր է իրականացնել ջրի կիրառման դեպքում:

Ափսե. այցելուին առաջարկում ենք, միայն երկու ճկույթ մատները օգտագործելով, ափսեի վրա զարդանախշեր անել, որպեսզի ափսեն նկարագարովի: Ցանկալի է երկու ճկույթով միաժամանակ

աշխատել: Այնուհետև, առաջարկում ենք ավստից քառակուսի պատրաստել: Իրական կյանքում ոչ ոք չի կարող կլոր ավստից քառակուսի ստանալ, իսկ ավագաթերապիայում դա հնարավոր է:

Ինչպես արդեն նշել ենք այս պարզ տեխնիկաներն իրականացվում են այցելուի ենթագիտակցական և անգիտակցական ոլորտների ակտիվացման նպատակով և միայն դրանից հետո կարելի է անցնալ աշխատանքի հիմնական՝ երրորդ, փուլին:

III փուլում իրականացվում է ավագե պատկերի ստեղծում: Այցելուին առաջադրանք է տրվում նախընտրած ձեռքի բռունցքով ավազը վերցնել բռունցքի մեջ, ձեռքի մեջ առկա ավագի վրա ճնշում գործադրել, պահել երեք վայրկյան, այնուհետև թուլացնել մկանային ճնշումը՝ թողնելով, որ ավազը հոսի: Այս գործողությունը պետք է կրկնել այնքան, մինչև որ ավագի կույտը սարի նմանվի և դադարեցնել միայն այն ժամանակ, երբ սարի բարձրությունը այցելուին կբավարարի: Միաժամանակ առաջարկվում է խաղալիքների հավաքածուից ընտրել հինգ հերոսներ (կարելի է խաղալիքների քանակն առաջարկելիս առաջնորդվել նաև երեխայի ընտանիքի անդամների քանակով), որոնք այցելուն ուզում է պահել սարի մեջ, դնել սարի ստորոտին կամ սարի գագաթին:

IV փուլում, այսինքն աշխատանքի ավարտին, ավագաթերապևտը կատարում է ավագե պատկերի վերլուծություն: Ավագաթերապևտի կողմից այցելուին մի շարք հարցեր են տրվում, որոնց միջոցով քննարկվում են բոլոր երեք մակարդակներում տեղադրված սիմվոլները: Նախ տրվում են հետևյալ հարցերը.

-Ովքե՞ր են հերոսները և ո՞վ է գլխավորը:

-Ո՞վ է այստեղ իրեն լավ զգում և ո՞վ՝ վատ:

Քանի որ սարի գագաթին տեղադրված կերպարը հուշում է այն մասին, որ այցելուին դա անհանգստացնում է և նա պատրաստ է դա գիտակցել, ապա այցելուին հարցնում ենք.

-Ինչո՞ւ է քեզ համար սա այս կերպով արտահայտելը այդքան կարևոր: Հարցադրումը օգնում է այցելուին աստիճանաբար ինքն իր համար տարբերակել հասկանալ, թե դրանով ինքն ինչն է ուզում ավելի ցցուն դարձնել, ինչ է ուզում դրանով արտահայտել, կամ ինչի է ուզում հասնել:

Միջին մակարդակում՝ սարի ստորոտին, տեղակայված կերպարները մարդու էմոցիաներն են, հույզերը, որոնց մասին նա կարող է խոսել, եթե ցանկանա:

-Ի՞նչ է կատրվում այստեղ, ի՞նչ կերպարներ են, ի՞նչ են անում, ի՞նչ հույզեր, ի՞նչ ապրումներ ունեն:

Երրորդ մակարդակը ավագի մեջ է, ավագի տակ: Այն ամենը, ինչը ավագի տակ է գտնվում, այսինքն այն ամենը, ինչը թաղվում է ավագի մեջ, խոսում է այն մասին, որ դրանք անգիտակցական, արտամղված ծրագրեր են: Ավագաթերապևտի խնդիրն է փորձել հասկանալ, թե ինչպես կարելի է դրանք բացահայտել, վեր հանել անձի գաղտնի հատվածները, արտամղված ապրումները: Թաղված խաղալիքն անգիտակցականի հուշումն է, որ այցելուն տվյալ պահին դեռևս պատրաստ չէ այդ մասին խոսել, այցելուն գիտի, որ այդ խնդիրը կա, այդ խնդիրը նրան ցավեցնում է, նա զգում է, որ ինչ-որ բան այն չէ, բայց տվյալ պահին նա դեռևս պատրաստ չէ այդ խնդիրը բարձրացնել գիտակցական մակարդակ: Սա շատ կարևոր է: Երբեք չի կարելի այցելուին պարտադրել ավագի մեջից հանել որևէ թաղված առարկա: Այստեղ չի կարելի դիրեկտիվ մեթոդներով գործել, այլ անհրաժեշտ է իրավիճակը խաղարկել այնքան, մինչև որ այցելուն աստիճանաբար խնդիրը հաղթահարի և դուրս բերի առարկան ավագի տակից: Այս մակարդակում նպատակահարմար են հետևյալ հարցերը.

- Ինչո՞ւ են որոշ խաղալիքներ սարի ներսում, իսկ մյուսները՝ դրսում:

- Ի՞նչ կպատահի, եթե նրանք սարի միջից դուրս գան, կամ ընդհակառակը, ներս մտնեն:

V փուլում իրականացվում է ավագե պատկերի փոխակերպում և այդ նպատակով այցելուին տրվում են հետևյալ հարցերը.

- Ի՞նչ կփոխեիք այստեղ:

- Ի՞նչ կանեիք, որ իրեն վատ զգացող հերոսը լավ զգար:

- Այստեղ գտնվողներից ո՞վ կարող է նրան օգնել և ի՞նչպես:

- Ո՞րն էր այս աշխատանքում Ձեզ համար ամենահեշտ և հաճելի պահը:

- Ո՞րն էր Ձեզ համար ամենից դժվար պահը:

- Կա՞ մի բան, որ այստեղ Ձեզ դուր չի գալիս:

- Ի՞նչ եք ձեզ համար վեցնում այսօրվա ավագով աշխատանքի փորձից:

- Ի՞նչ անվանում կտալիք ձեր կառուցած սարին:

Հանդիպման ավարտին շատ կարևոր է, որ այցելուն ինքը դասավորի խաղալիքները՝ ազատելով ավագի սեղանը: Այդ նպատակով ավագաթերապևտը դիմում է այցելուին հետևյալ բառերով.

- Դասավորեք, խնդրում եմ, Ձեր ավագե պատկերը, ազատեք ավագի սեղանը այլ ճանապարհորդությունների համար:

Այսպիսով, տեխնիկան հնարավորություն է տալիս այցելուին թոթափել հուզական լարվածությունը, արտահայտել և գիտակցել

վախերն ու անհանգստությունները, տեսնել սեփական ներքին և արտաքին ռեսուրսները, իջեցնել վախի մակարդակը, բացահայտել, վերհանել, ճանաչել և վերափոխել խորքային վախերն ու սազնապները.

#### Գրականության ցանկ

1. Конаныхина Е. Ю. Волшебство в песочнице. Песочная терапия в работе с детьми. – М., Генезис, 2016. – С. 125.
2. Фрейд А. Теория и практика детского психоанализа. Пер. с англ. и нем. – М.: 000 Апрель Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. – 384 с.
3. Юнг К.Г. Символическая жизнь. – М., 2003.





## СРОЧНОЕ ИЗДАНИЕ МОНОГРАФИЙ И ДРУГИХ КНИГ



*Два места издания Чехия или Россия.  
В выходных данных издания  
будет значиться*

**Прага: Vědecko vydavatelské  
centrum "Sociosféra-CZ"**

*или*

**Пенза: Научно-издательский  
центр "Социосфера"**

## РАССЧИТАТЬ СТОИМОСТЬ

- Корректурa текста
- Изготовление оригинал-макета
- Дизайн обложки
- Присвоение ISBN



## У НАС ДЕШЕВЛЕ

- Печать тиража в типографии
- Обязательная рассылка
- Отсудка тиража автору