

# 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](#)

# I. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL RESEARCH QUESTIONS OF THE PROBLEM OF PERSONALITY



## Անձի խորրային տազնապաների բացահայտումն ու հաղթահարումը ավագաթերապիայի մեթոդով

Ա. Մ. Ավագյան

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

---

**Summary.** In this article, the author discusses the possibility of overcoming anxiety through sand therapy. She presents her authorial technique, and called the technique "The Snail Island". In this article, she presents the application of the technique during two meetings. The purpose of the technique is to identify, recognize and overcome the visitor's deep anxieties. It gives the visitor an opportunity to relieve emotional tension, express and realize of fears and anxieties, see his own internal and external resources, to reduce the level of fear, to discover, reveal, recognize and transform deep fears and anxieties.

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

---

Ավագաթերապիան գիտական հոգեբանության համեմատաբար նոր մեթոդ է, բայց այն մարդկության պատմությանը հայտնի է դեռևս վաղնջական ժամանակներից: «Նավախո ցեղի կողմից ավագի վրա արված նկարները համարվում են ավագաթերապիայի պատմական և մշակութային նախահիմքերը: Հնդկացիների պրակտիկայում այդ նկարները օգտագործվել են բուժման արարողությունների ժամանակ անառողջ ուժերի կանխատեսման և վտարման, ինչպես նաև այլ նպատակներով» [1; էջ 8]:

Ավագե նկարների օգտագործումը առողջարարական արարողությունների կարևորագույն մասն էր կազմում, վերականգնման նպատակով հատուկ ծիսակարգեր էին կիրառվում, որոնց թվում կարևորագույններից էր ավագի վրա նկարչությունը: Ցեղի բժիշկը հողի վրա գունավոր ավագից սիմվոլիկ պատկերներ էր ստեղծում, որոնք իրենցից ներկայացնում էին հոգևոր և ֆիզիկական լանդշաֆտներ, որոնցում տեղ էին գտնում հիվանդը և նրա հիվանդությունը՝ ներառյալ նաև հիվանդության պատճառները և դրա հաղթահարման ուղիները: Կլեր Բեյկերը իր «Ավագաթերապիան և Նավախո ցեղի ավագի նկարները» հոդվածում վերլուծում է հնդկացիների ավագի վրա արված նկարների և Sandplay մեթոդի

կապը: Թե՛ Նավախո ցեղի ավազի վրա արված նկարները, թե՛ ավազաթերապիան, բուժական մեթոդներ են, որոնք ակտիվացնում են հոգեկան էներգիան և մարդու առաջ փոփոխությունների հնարավորություն են բացում: Բացի դրանից, ավազի հետ աշխատանքի երկու մեթոդներն էլ բարելավում են հաղորդակցումը գործընթացի մասնակիցների միջև [1; էջ 9]:

Ավազաթերապիան հոգեվերլուծական ուղղության ամենաստույգ տեխնիկաներից մեկն է, որը դիտարկվում է յունգյան անալիտիկ հոգեբանության պրիզմայի միջոցով, և որի ընթացքում նա ում վերլուծում են՝ երեխան կամ մեծահասակը, ավազից ու փոքրիկ կերպարներից կառուցում է իր սեփական աշխարհը: Ավազաթերապիան մեծահասակների հետ հոգեթերապևտիկ աշխատանքում բացահայտեց Շվեյցարացի հոգեվերլուծող Կ.Գ. Յունգը: Ավազաթերապիան հենվում էր Յունգի այն պնդման վրա, որ հոգին կարող է ակտիվանալ ամբողջականության և վերականգնման, բուժման հասնելու նպատակով [2]: Ավազաթերապիայի հեղինակային տեխնիկան, որ ներկայացնում ենք այս հոդվածում, ևս նախատեսված է մեծահասակների՝ 14 տարեկանից մեծ այցելուների հետ կիրառելու համար:

Տեխնիկան մենք անվանել ենք «**Խխունջների կղզին**» և այստեղ ներկայացնում ենք տեխնիկայի կիրառությունը երկու հանդիպումների ընթացքում:

Առաջին հանդիպման նպատակն է աշխատանք տանել խորքային տազնապների հետ. բացահայտել և վեր հանել խորքային տազնապները: Խնդիրներն են.

- խորքային տազնապների բացահայտում և ճանաչում,
- հուզական լարվածության իջեցում,
- ստեղծագործական ներուժի ակտիվացում,
- ոչ ռեսուրսային վիճակների փոխակերպում ռեսուրսայինի:

Անհրաժեշտ պարագաներ՝ 70X50X8սմ չափերի ավազի սեղան՝ ներսից երկնագույն ներկված, ավազ կամ մաննի, խխունջներ, բնական գունավոր քարեր:

Աշխատանքի ժամանակահատվածը յուրաքանչյուր այցելուի համար անհատական է: Կիրառման տարիքային սահմանները 14 և ավելի տարեկանն է: **Աշխատանքի** ձևը անհատական է: Աշխատանքն ընթանում է մի քանի փուլերով.

Նախապատրաստական փուլ.

1. Հստակեցնել, թե ինչ մակարդակում է գտնվում այցելուի խնդիրը, որ փուլում է տվյալ խնդիրը անձի համար համարվում ապահարմարվողական:

2. Հայցի ձևակերպում:

Առաջին փուլում վիզուալիզացիա է իրականացվում: Ազդեցությունն ուժեղացնելու նպատակով կարելի է օգտագործել նաև օվկիանոսի ձայնը:

Հարմար տեղավորվեք, փակեք աչքերը: փորձեք մտովի պատկերացնել, այն ինչ լսում եք: Մի կախարդական աշխարհում, ինչ-որ տեղ շատ հեռվում, բարձր-բարձր սարերի հետևում, խորը-խորը ձորերից այն կողմ, կար մի հրաշալի երկիր, որի ողջ տարածությունը լցված էր գեղեցկագույն օվկիանոսով: Օվկիանոսը շատ գեղեցիկ էր ու անպատկերացնելի խորը: Նրա ջրերը, արևի տաք ճառագայթների ազդեցության տակ վայրկյանում հազարավոր երանգներ էին ստանում՝ մուգ կապույտից մինչև գմբուխտագույն կանաչ: Իսկ գիշերը օվկիանոսի ջրերը ողողվում էին ու արտացոլում էին լուսնի կաթնագույնով:

Օվկիանոսն իրեն այնքան մեծ ու հզոր էր զգում, որ նրա ջրերը շառաչում էին, անընդհատ պտտվում ու ողողում էին օվկիանոսի ափերը: Օվկիանոսն անսահման խորն էր, նրա հատակը չէր երևում, որքան խորանայիր, այնքան ավելի շատ էիր ընկղմվում նրա կապտականաչ ջրերի մեջ և հիանում գեղեցիկ բուսականությամբ ու ձկների բազմազանությամբ: Խորը և ազատ շնչեք: Խորը և ազատ շնչեք: Խորը և ազատ շնչեք: Բացեք աչքերը, երբ պատրաստ լինեք...

Այնուհետև կատարվում է պատկերի կերպարային նկարագրություն (ռեսուրսային զգացողության ուժեղացում):

-Պատմեք օվկիանոսի մասին, ինչպիսի՞ն է այն, ի՞նչ գույն ունի, ի՞նչ պատկերներ արթնացան ձեզ մոտ:

Պատկերի կերպարային նկարագրությունից հետո իրականացվում է ավագե պատկերի ստեղծումը:

Ավագաթերապևտը այցելուին առաջարկում է ավագի վրա պատկերել օվկիանոսը՝ նշելով, որ նա կարող է նաև այդ նպատակով որոշ քարեր օգտագործել:

Հարց այցելուին.

-Ինչպիսի՞ն է օվկիանոսը այս պահին:

Ներկայացնելուց հետո կրկին հարց այցելուին.

- Կարո՞ղ ենք արդյոք շարունակել աշխատանքը:

Երկրորդ փուլում ևս իրականացվում է վիզուալիզացիա.

Հարմար տեղավորվեք, փակեք աչքերը: փորձեք մտովի պատկերացնել, այն ինչ լսում եք: Օվկիանոսի մեջ մի կղզի կար, որն ամբողջությամբ խխունջներից ու խեցիներից էր կազմված: Այնտեղ միայն խխունջներն էին թագավորում: Կղզին շատ գեղեցիկ էր, նա շատ էր սիրում իր մասին հոգ տանել: Կղզին անընդհատ մաքրում ու փայլեցնում էր իր բազմաձև խեցիները, որպեսզի դրանք մաքուր ու պսպղուն լինեին: Օվկիանոսի ալիքները ողողում էին կղզու ափերը: Կղզու խեցիներն ու խխունջները անընդհատ փայլվում ու գունավորվում էին արևի ճառագայթների ներքո և ողորկանում օվկիանոսի ջրերի թաց հպումից, որոնք կարծես տաք համբույրներ լինեին: Գիշերը, երբ կղզին քնում էր, օվկիանոսը նրան տարուբերում էր և կղզուն թվում էր, թե ինքն օրորոցի մեջ է: Խորը և ազատ շնչեք: Խորը և ազատ շնչեք: Խորը և ազատ շնչեք: Բացեք աչքերը, երբ պատրաստ լինեք...

Այնուհետև կատարվում է պատկերի կերպարային նկարագրություն (ռեսուրսային զգացողության ուժեղացում):

- Պատմեք ձեր կղզու մասին, ինչպիսի՞ն է այն, ի՞նչ գույներ ունի, օվկիանոսի ո՞ր հատվածում է գտնվում:

Սրան հաջորդում է ավագե պատկերի ստեղծումը և հարցերը այցելուին.

- Ներկայացվածներից ո՞ր խխունջներն ու քարերը կարող են օգտագործվել այդ կղզին կառուցելու համար: Փորձիր կառուցել այդ կղզին:

Հարցեր այցելուին կղզու ավագե պատկերը ստեղծելուց հետո.

-Ո՞ր պահը ձեզ ավելի շատ հույզեր պատճառեց:

-Ի՞նչը ձեզ ավելի դժվար թվաց այս պրոցեսում:

-Այս կղզին ընդհանրապես կապ ունի՞ օվկիանոսի հետ, թե՛ ոչ:

Հաջորդ փուլում իրականացվում է ավագե պատկերի փոխակերպում.

Հարցեր այցելուին.

-Կա մի բան, որ այստեղ ձեզ դուր չի գալիս:

-Ի՞նչ կավելացնեիք, ի՞նչ կփոխեիք այստեղ:

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

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

Տեխնիկայի կիրառումից հետո, կարելի է այցելուին առաջարկել տանը օվկիանոսն ու կղզին վերածել գեղեցիկ կոլաժի:



Նկ.1. Տեխնիկա «Խխունջների կղզին»

Ներկայացված աշխատանքում այցելուն 20 տարեկան աղջիկ է, որի մոտ առկա են հակառակ սեռի հետ հարաբերություններով պայմանավորված տագնապային վիճակներ, արտամղված սեռական պահանջմունքներ: Ավագի վրա պատկերում ակնհայտ արտացոլվում են արական ու իգական սեռական սիմվոլիկա կրող առարկաները, որոնց դասավորվածությունը հուշում է այցելուի մոտ առկա խառնաշփոթի մասին: Իր համար գլխավորը սեռականության հետ կապված հույզերն ու ապրումներն են, ամենակարևորը արականության սիմվոլն է, որն ավագե պատկերի ամենակենտրոնում է տեղադրված: Ամբողջը խառնաշփոթի մեջ է, չհամակարգված ու անկանոն: Ընդ որում, նա նշում է, որ կղզին օվկիանոսի վրա լողում է, ամուր հիմքեր չունի, իսկ տրանսֆորմացիոն հարցերին այն մասին, թե ինքը ինչ կավելացներ, ինչ կփոխեր և արդյոք կա մի բան, որ իրեն դուր չի գալիս, պատասխանեց, որ իրեն դուր չի գալիս այն, որ կղզին միայն խխունջներից է կազմված և լողում է, կուզեր, որ այն ավելի ամուր լիներ: Հարցին, թե ինչպես կարելի է այն ամրացնել, պատասխանեց, որ դա հնարավոր կլիներ, եթե քարեր լինեին: Մեր կողմից առաջարկ եղավ բնական քարերի օգտագործմամբ ամրացնել կղզին, ինչը և արվեց այցելուի կողմից: Սակայն հարցին, արդյոք քարերի ավելացումից հետո կա այդ զգացողությունը, որ կղզին ավելի ամուր է, այցելուն պատասխանեց, որ ոչ թե զգացողություն է, այլ թվում է, որ այդպես է: Ավելի ամուր հիմքեր ունենալու այցելուի ցանկությունը և հարաբերություններում ստեղծված խառնաշփոթը հաղթահարելու անհրաժեշտությունը մեզ ոգեշնչեց այս տեխնիկայի կիրառման երկրորդ փուլին, ինչը և ներկայացնում ենք ստորև:



Երկրորդ հանդիպման նպատակն էր աշխատել խորքային տազնապաների հաղթահարման ուղղությամբ:

Խնդիրները՝

- խորքային տազնապաների ճանաչում, հաղթահարում,
- սեռականության հետ կապված հուզական լարվածության իջեցում,
- ստեղծագործական ներուժի ակտիվացում,
- ոչ ռեսուրսային վիճակների փոխակերպում ռեսուրսայինի:

Այս անգամ ևս աշխատանքն ընթացել է մի քանի փուլով: Նախապատրաստական փուլի ընթացքում հստակեցվում է, թե ինչ մակարդակում է գտնվում այցելուի խնդիրը, որ փուլում է տվյալ խնդիրը անձի համար համարվում ապահարմարվողական և կատարվում է հայցի ձևակերպում:

Առաջին փուլում կրկնվում է առաջին հանդիպման ժամանակ օգտագործված վիզուալիզացիան: Ազդեցությունն ուժեղացնելու նպատակով կրկին օգտագործվում է նաև օվկիանոսի ձայնը:

Երկրորդ փուլում իրականացվում է օվկիանոսի պատկերի կերպարային նկարագրություն (ռեսուրսային զգացողության ուժեղացում):

-Պատմեք օվկիանոսի մասին, ինչպիսի՞ն է այն, ի՞նչ գույն ունի, ի՞նչ պատկերներ արթնացան ձեզ մոտ, ինչպիսի՞ն են օվկիանոսի ափերն ու ջրերը:

Այնուհետև իրականացվում է օվկիանոսի ավազե պատկերի ստեղծում:

-Ավազի վրա պատկերեք օվկիանոսը: Կարևոր է, որ օվկիանոսի ափերը հստակ տարանջատվեն և ջրերի լուրթ կապույտում արտացոլվի դրա խորությունը: Ավազը պետք է լինի օվկիանոսի ափերին:

Հարց այցելուին.

-Ինչպիսի՞ն է օվկիանոսը այս պահին:

Ներկայացնելուց հետո կրկին հարց այցելուին.

- Կարո՞ղ ենք արդյոք շարունակել աշխատանքը:

Այնուհետև իրականացվում է Կղզու պատկերի կերպարային նկարագրություն (ռեսուրսային զգացողության ուժեղացում):

- Պատմեք ձեր կղզու մասին, ինչպիսի՞ն է այն, ի՞նչ գույներ ունի, օվկիանոսի ո՞ր հատվածում է գտնվում:

Հաջորդ փուլը կղզու ավազե պատկերի ստեղծումն է: Կարևոր է կղզու տեղորոշումը:

Հարց այցելուին.

- Կղզին որքան է ցամաքից հեռու, հստակ նշիր կղզու տեղը օվկիանոսի մեջ:

- Մեզ անհրաժեշտ է կառուցել ամուր հիմքերով կղզի: Բռունցքով սեղմած ավազը պահում էս երեք վայրկյան ու սկսում էս կամաց բաց թողնել, որ օվկիանոսի հատակից ամուր կղզի կառուցվի: Լցրու այնքան, ինչքան որ քեզ անհրաժեշտ է, որպեսզի դու համարես, որ կղզու հիմքերն արդեն բավականաչափ ամուր են:

Հարց այցելուին.

- Հիմա սա բավականաչափ ամուր է: Դրա վրա հիմա կարող են բնակություն հաստատել:

Աշխատանքը կարելի է շարունակել այնքան ժամանակ, մինչև այցելուից կստանանք «Այո» պատասխանը:

Հարց այցելուին.

- Ներկայացվածներից ո՞ր խխունջները կարող են լինել այս կղզու բնակիչները:

Մոտավոր տան անդամների, շփման նեղ շրջանակի քանակով՝ 5-7 խխունջ, որոնց պետք է ընտրել ու կղզու վրա տեղորոշել: Նրանք կղզու վրա կոնկրետ տեղ և դիրք պիտի զբաղեցնեն: Խխունջներին կարելի է անուններ տալ, սեռ վերագրել, նշել դրանց տարիքը և այլն:

Հարցեր այցելուին կղզու ավազե պատկերը ստեղծելուց հետո.

-Ո՞ր պահը ձեզ ավելի շատ հույզեր պատճառեց:

-Ո՞ր պահն էր ձեզ համար դժվար այս պրոցեսում:

-Ի՞նչն էր ձեզ անհնար թվում:

-Ո՞ր պահին բացասական էմոցիաներ ունեցաք:

-Ո՞ր պահին ձեզ թեթևացած զգացիք:

-Ո՞ր պահն էր, որ ձեզ էներգիա հաղորդեց:

Ավազե պատկերի փոխակերպում.

Հարցեր այցելուին.

-Կա մի բան, որ այստեղ ձեզ դուր չի գալիս:

-Ի՞նչ կավելացնեիք, ի՞նչ կփոխեիք այստեղ:

-Ի՞նչ էք ձեզ համար վեցնում այսօրվա ավազով աշխատանքի փորձից:

Դասավորեք, խնդրում եմ, Ձեր ավազե պատկերը, ազատեք ավազի սեղանը այլ ճանապարհորդությունների համար:

Տեխնիկայի կիրառումից հետո, կարելի է այցելուին առաջարկել տանը օվկիանոսն ու կղզին վերածել գեղեցիկ կոլաժի:





Նկ. 2. Տեխնիկա «Մխունջների կղզին» II հանդիպում

Երկրորդ հանդիպման ավարտին այցելուի մոտ ամրապնդվել էր կղզու՝ ամուր հիմքեր ունենալու զգացողությունը, շատ բան ավելի որոշակի էր դարձել, հարաբերություններում առկա խառնաշփոթի հետ կապված որոշ մտքեր ու զգացողություններ էին ի հայտ եկել:

**Եզրակացություն՝** տեխնիկան հնարավորություն է տալիս այցելուին թոթափել հուզական լարվածությունը, տեսնել սեփական ներքին և արտաքին ռեսուրսները, իջեցնել վախի մակարդակը, բացահայտել, վերհանել, ճանաչել և վերափոխել խորքային տազնապները:

#### Գրականության ցանկ

1. Конаныхина Е. Ю. Волшебство в песочнице. Песочная терапия в работе с детьми. – М., Генезис, 2016
2. 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*

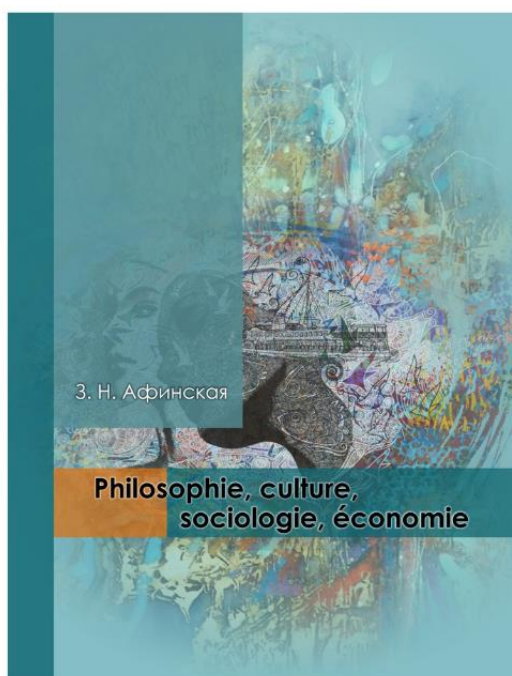
**Прага: Vědecko vydavatelské  
centrum "Sociosféra-CZ"**

*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