

ՀՏԴ: 159.9 + 316.6

ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

**ԱՆՁՆԱՅԻՆ ԱՆՕԳՆԱԿԱՆՈՒԹՅԱՄԲ ԿՐՏՍԵՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ
ՎԱՐՔԱՅԻՆ ԽՆՊԻՐՆԵՐԻ ՀԱՂԹԱՀԱՐՄԱՆ ԵՂԱՆԱԿՆԵՐԸ
Կնյազյան Հ. Մ.**

Հոդվածում վեր է հանվում կրտսեր դպրոցականների մոտ անձնային անօգնականության հոգեվիճակով պայմանավորված վարքային խնդիրների հաղթահարման հարցը: Կրտսեր դպրոցականների անձնային անօգնականությունն արտահայտվում է վարքային տարբեր դրսևորումներով՝ նախաձեռնողության, ինքնուրույնության և պատասխանատվության բացակայություն, հոգեկան անկայունության վիճակ, նեգատիվիզմ, կամակորություն, պասիվություն: Վարքային այսպիսի խնդիրների հաղթահարման համար անհրաժեշտ են ազդեցության համալիր մեթոդներ և եղանակներ՝ հոգեթերապիաներ, խաղեր, վարքի ինքնակարգավորում, դրական գծերի շեշտադրում և զարգացում, ցանկալի վարքի խրախուսում, պիտանելիության զգացման, որոշման կայացման ընդունակության ձևավորում, ընտրության հնարավորության տրամադրում:

Բանալի բառեր. յուրացված անօգնականություն, անձնային անօգնականություն, ընտանեկան դաստիարակության ոճեր, հոգեթերապիա, վարքային խնդիրների ուղղում և շտկում:

Հասարակության զարգացման ներկա տեղեկատվական փուլում, երբ գլոբալիզացումը, կյանքի տեմպի աճը, անկայուն քաղաքական և սոցիալ-տնտեսական վայրիվերումները, գոյաբանական խնդիրները մարտահրավերներ են նետում հոգեկան առողջ անձի ձևավորմանը, սոցիալական ադապտացիայի հարցը արդիական է դառնում: Մարդիկ բախվում են բացասական իրավիճակներին, դառնում են անզոր, անօգնական, կորցնում են բարոյական կողմնորոշիչները: Առավել կարևորվում է այն հարցը, որ այդ ազդեցություններին ենթարկվում են ոչ միայն մեծահասակները, այլև երեխաները, ինչի արդյունքում էլ նրանց

մոտ կարող է ձևավորվել այնպիսի համակարգային բնութագիր, ինչպիսին անձնային անօգնականությունն է: Այս երևույթի ուսումնասիրության արդիականությունն առաջին հերթին պայմանավորված է նրա նախազգուշացման և հաղթահարման ուղիների մշակմամբ, քանի որ անօգնականությունը շոշափում է երեխայի հոգեկան զարգացման բոլոր կողմերը՝ կոգնիտիվ, հուզական և վարքային, նպաստում սոցիալական միջավայրում նրա ապահարմարմանը: Մեր աշխատանքի նպատակն է մշակել հոգեբանական ուղիներ կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների մոտ անձնային անօգնականությամբ պայմանավորված վարքային խնդիրները հաղթահելու համար:

Հոգեբանական գիտության մեջ անօգնականության պրոբլեմը այս կամ այն չափով քննարկվել է տարբեր հոգեբանական տեսությունների կողմից: Հոգեվերլուծությունը այն դիտարկում է հոգետրավմատիկ փորձի, ընտանեկան խախտված փոխհարաբերությունների տեսանկյունից (Ջ. Ֆրոյդ, Ա. Ադլեր, Դ. Վինիկոտ), հումանիստական ուղղությունը անօգնականությունը կապում է անձի ինքնագնահատման մեջ իրական և իդեալական ես-պատկերների, հասարակության պահանջների և սպասումների անհամապատասխանության հետ (Կ. Ռոջերս, Ա. Մալոու, Է. Ֆրոմ): Էքզիստենցիալ հոգեբանությունը անօգնականությունը համարում է դժվար կենսափրավիճակում որոշման ընդունման, կյանքի իմաստի որոնման անընդունակություն, պատասխանատվությունից խուսափելու եղանակ (Լ. Բիավանգեր, Վ. Ֆրանկլ, Ռ. Մեյ): Առավել համակարգված կերպով անօգնականության պրոբլեմը ուսումնասիրվել է «յուրացված անօգնականության» տեսության շրջանակներում, որտեղ այն դիտարկվել է որպես անվերահսկելի բացասական իրավիճակների արդյունքում ծագած հոգեվիճակ, ինչը ուղեկցվում է վարքի պասիվությամբ և իրավիճակը փոխելու փորձերի բացակայությամբ (Մ. Սելիգման, Ս. Մայեր, Դ. Հիրոտո, Ջ. Թիսդեյլ, Լ. Աբրամսոն): Յուրացրած անօգնականության սինդրոմն առաջին անգամ նկարագրվել է ամերիկացի հոգեբաններ Մարտին Սելիգմանի և Սթիվեն Մայերի կողմից՝ շների վրա կատարած փորձերի հիման վրա, երբ շներն էլեկտրական հոսանքի հարվածներ ստանալուց հետո այլևս փորձ չէին անում դրանցից խուսափել: Հետագայում բազմաթիվ հետազոտություններ այս երևույթի գոյությունը բացահայտեցին նաև մարդկանց մոտ (Բ. Հանուսա, Ռ. Շուլց, Դ. Հիրոտո): Անօգնականության երևույթը ուսումնասիրվել է նաև անձնային

անօգնականության տեսության ներկայացուցիչների կողմից (Դ. Ա. Յիրինգ, Ե. Վ. Վեդենեսա, Ե. Վ. Չաբելինա, Ի. Վ. Պոնոմորյովա, Յու. Վ. Յակովլևա) [1, 2]:

«Անձնային անօգնականություն» եզրույթը գիտական շրջանակ է ներմուծել Ն. Ա. Բատուրինը, ով առանձնացրել է անօգնականության երկու տիպեր՝ իրավիճակային և անձնային: Իրավիճակային անօգնականությունը անվերահսկելի իրավիճակների նկատմամբ անձի ժամանակավոր հակազդումն է: Անձնային անօգնականությունը անձի կայուն մոտիվացիոն բնութագիր է, որը ձևավորվում է զարգացման ընթացքում շրջապատողների հետ փոխհարաբերությունների ազդեցությամբ [3]: Անձնային անօգնականությունն արտահայտվում է երկփեղկվածությամբ, հուզական անկայունությամբ, գրգռականությամբ, երկչոտությամբ, հոռետեսական աշխարհընկալմամբ, մեղքի զգացման հակմամբ, ցածր ինքնագնահատականով և ցածր հավակնությունների մակարդակով, անտարբերությամբ, պասիվությամբ:

Մ. Սելիգմանը նշում է, որ անօգնականությունը ձևավորվում է ութ տարեկանին մոտ և արտահայտում է անձի հավատը իր գործողությունների արդյունավետության նկատմամբ: Նա առանձնացնում է անօգնականության ձևավորման երեք աղբյուրներ.

1. Անբարենպաստ իրադարձությունների վերապրման փորձը, այսինքն՝ սեփական կյանքի իրադարձությունների վերահսկման հնարավորության բացակայությունը: Ընդ որում՝ այդ փորձը սկսում է անդրադառնալ անձի կյանքի այլ իրադարձությունների վրա ևս, այն դեպքում, երբ դրանք իրականում հնարավոր է վերահսկել: Ըստ Մ. Սելիգմանի՝ անվերահսկվող իրավիճակներին են պատկանում ծնողների (ուսուցիչների, դաստիարակների) կողմից հասցվող վիրավորանքները, սիրելի անձի կամ կենդանու մահը, լուրջ հիվանդությունը, ծնողների ամենօրյա վեճերն ու ամուսնալուծությունը, աշխատանքի կորուստը:

2. Անօգնական մարդկանց դիտման փորձը (օրինակ՝ հեռուստատեսային սյուժեները անօգնական զոհերի մասին):

3. Մանկության շրջանում ինքնուրույնության բացակայությունը, երեխաների փոխարեն ամեն ինչ անելու ծնողների պատրաստակամությունը [4]:

Ընտանիքը երեխայի անձի ձևավորման կարևոր միջավայրն է: Ընտանեկան դաստիարակության ոճերը՝ գերհովանավորչությունը, բարոյական պատասխանատվության չափազանցումը, դաժան

վերաբերմունքը երեխայի նկատմամբ և դաստիարակության հակասական ոճը իրենց ազդեցությունն են թողնում երեխայի անօգնականության ձևավորման վրա: Դաստիարակության գերհովանավորչության դեպքում ծնողները ձգտում են կատարել իրենց հովանավորչայի ամենաչնչին ցանկությունները, երեխայի ցանկացած պահանջմունք կատարվում է անվերապահորեն, առանց քննադատության: Ծնողները ցուցաբերում են չափից դուրս ուշադրություն, հոգածություն և խնամք երեխայի նկատմամբ: Դրա փոխարեն առատ են արգելքները, սահմանափակումները, վերահսկողությունը, երեխաներին չեն սովորեցնում ինքնուրույնության և պատասխանատվության: Դաստիարակության այսպիսի ոճի դեպքում երեխան հնարավորություն չունի ցուցաբերել նախաձեռնություն, ակտիվություն, ինքնուրույնություն, ինչն էլ հիմք է հանդիսանում երեխայի անօգնականության ձևավորմանը:

Դաստիարակության բարձր բարոյական պատասխանատվության ոճի դեպքում երեխայից պահանջում են ազնվություն, կարգապահություն, պատասխանատվություն, ինչը չի համապատասխանում երեխայի տարիքին: Անտեսելով երեխայի հետաքրքրությունները և հնարավորությունները՝ երեխայի վրա են դնում մյուսների բարօրության պատասխանատվությունը: Ծնողները մեծ հույսեր են կապում իրենց զավակի հետ, իսկ նա էլ վախենում է հիասթափեցնել ծնողներին: Երեխայի սպասումներն իրականանում են. նա շատ հաճախ է սկսում հիասթափեցնել և վշտացնել ծնողներին, ինչի պատճառով էլ ընկնում է երեխայի ինքնագնահատականը, ինքն իրեն անկարող է համարում և աստիճանաբար դառնում է անօգնական: Երեխայի նկատմամբ դաժան վերաբերմունքը կարող է արտահայտվել ակնհայտորեն, երբ երեխայի նկատմամբ չարությամբ են վերաբերվում, նրան ենթարկում են բռնության կամ իրենց քավության նոխագն են դարձնում, կամ էլ կարող է լինել թաքուն, երբ ծնողների և երեխայի միջև կանգնում է հուզական սառնության, անտարբերության և թշնամության պատը:

Դաստիարակության հակասական ոճը երեխայի մոտ ձևավորում է անօգնականության, հոգեկան անկայունության վիճակ, երբ դաստիարակության մեթոդները, խրախույսներն ու պատիժները խախտում են երեխայի հումեոստազի վիճակը: Այսպիսի ծնողների երեխաները վստահ են, որ կենսահրավիճակները և իրադարձություններն իրենցից կախված չեն, իրենք ոչինչ չեն կարող որոշել ու անել,

այդ պատճառով էլ ոչ մի փորձ չեն կատարում իրավիճակը փոխելու համար՝ դրանով պահպանելով թվացյալ կոմֆորտ վիճակը: Անձնական անօգնականության այսպիսի պաշտպանական գործառույթը թույլ է տալիս արդեն հասուն կյանքում պահպանել կայուն ինքնագնահատականը, քանի որ անձը խուսափում է որոշման ընդունման իրավիճակներից, դրանց համար պատասխանատվություն կրելուց, ինչն անձնային անօգնականության կարևոր ցուցանիշներից է: Հետաքրքիր է, որ դաստիարակության այսպիսի ոճերի ազդեցությունն ավելի ակնառու է հենց կրտսեր դպրոցական տարիքում, քանի որ այս տարիքում երեխան ամբողջովին կախված է ծնողներից, և անձնային անօգնականությունն ավելի վառ դրսևորումներ է ունենում: Բնականաբար այսպիսի երեխաներին հարկավոր է հոգեբանական աջակցություն՝ պայմանավորված երեխայի զարգացման առանձնահատկություններով և վարքային դրսևորումներով:

Պետք է հաշվի առնել այն հանգամանքը, որ վարքային խնդիրները սերտորեն փոխկապակցված են հուզականային և հաղորդակցման խնդիրների հետ, և կրտսեր դպրոցականներին աջակցությունը պահանջում է համապարփակ մոտեցում, հակառակ դեպքում մեկ պատճառի հետ աշխատանքը դժվար թե տանի ցանկալի արդյունքի: Վ. Վ. Շիպովսկայան անձնային անօգնականությունը դիտում է որպես հատկանիշ, որը բաղկացած է վեց բաղկացուցիչ մասերից՝ վարքային, իմացական, հուզական, խուսափողական (էսկապիզմ), գերլարվածության և շփոթվածության [5]: Անձնային անօգնականությամբ պայմանավորված՝ վարքային խնդիրների հաղթահարման համար տարվող հոգեբանական աշխատանքները պետք է ընթանան տարբեր ուղղություններով:

1. Երեխայի հուզականային ոլորտի կայունացում՝ ցածրացնելով տագնապայնության և ֆոբիաների մակարդակը: Տագնապայնության ցածրացման համար պետք է կիրառել ռելաքսացիոն տեխնիկաներ, որպեսզի մկանային լարվածությունը թուլանա, այնուհետև աշխատանք տանել երեխայի ինքնագնահատականի բարձրացման ուղղությամբ: Շատ արդյունավետ է երեխայի հույզերի խոսքայնացման տեխնիկան, երբ երեխան պատմում է իր հույզերի մասին՝ լարվածությունը թուլացնելով: Իռացիոնալ վախերի՝ ֆոբիաների հաղթահարմանն ուղղված տեխնիկաներն ու հոգեթերապիաները բազմազան են՝ վարքաբանական (դեսենսիտիզացիայի մեթոդ), կոգնիտիվ թերապիա, ՆԼԾ և այլն:

2. Համարժեք ինքնագնահատականի ձևավորում: Ցածր ինքնագնահատականը նպաստում է անձնային անօգնականության ձևավորմանը: Այդ պատճառով աշխատանքներ պետք է տանել ծնողների հետ՝ դաստիարակության ավտորիտար և հակասական ոճերի, գերհովանավորչության կամ դաժան վերաբերմունքի փոփոխման նպատակով: Երեխային չպետք է ներկայացնել իր տարիքին անհամապատասխան պահանջներ և սպասումներ, քանի որ չափից դուրս պահանջները հիասթափեցնում, ֆրուստրացնում են երեխային, ինչն էլ հիմք է հանդիսանում անձնային անօգնականության ձևավորմանը: Շատ ավելի օգտակար են դաստիարակության խրախուսման մեթոդները, որոնք չեն առաջացնում մեղքի զգացում, բարձրացնում են երեխայի ինքնագնահատականը, նպաստում երեխածնող փոխհարաբերությունների բարելավմանը և դրական ադապտացիային:

3. Ինքնապաշտպանական հմտությունների զարգացում: Կրտսեր դպրոցականի ինքնագնահատականը կարող է համարժեք լինել, սակայն նա չտիրապետի ինքնապաշտպանական հմտություններին: Շատ երեխաների համար դպրոցը այն առաջին սոցիալական միջավայրն է, որտեղ նա մնում է առանց ծնողական վերահսկման և պետք է սովորի ինքնուրույն պաշտպանել իրեն: Սկզբնական շրջանում երեխան ունենում է հուզական և սոցիալական դեպրիվացիայի (զրկվածության) ապրումներ (իրեն լքել են, դպրոցից էլ չեն տանելու), աճում է տագնապայնությունը, երեխան մեկուսանում է համադասարանցիներից: Այս դեպքում երեխային պետք է սովորեցնել կոնֆլիկտային իրավիճակներում, վեճերի ժամանակ արդյունավետ վարքի ռազմավարություններ ընտրելու եղանակները, պնդել սեփական կարծիքը, զրուցել, լսել դիմացինին:

4. Հաղորդակցման հմտությունների մշակում: Երեխայի ուսուցման մեջ մեծ է ընդօրինակման դերը: Այս պատճառով կարևոր է, որ ուսուցիչները և ծնողները մեկուսացված երեխաներին անընդհատ ներգրավեն խմբային աշխատանքների մեջ՝ դրանով հաղորդակցման դաշտ ստեղծելով երեխայի համար: Հաղորդակցվելով, դիտելով, միմյանցից սովորելով՝ երեխաները փորձարկում են տարբեր դերեր, խաղում, համագործակցում, ինչը կխոչընդոտի անձնային անօգնականության ձևավորմանը:

5. Ռեսուրսների ակտիվացում: Անվստահությունը շրջապատի նկատմամբ, պահանջմունքների անբավարարվածությունը, հուզական

դեպրիվացիան, ընտանեկան անբարենպաստ հարաբերությունները, կոնֆլիկտները, ամուսնալուծությունը կրտսեր դպրոցականի մոտ անձնային անօգնականության դրսևորման հիմնական պատճառներն են: Դրանք կարող են առաջացնել նաև նյարդայնություն, էնուրեզ, ագրեսիվ վարքագիծ: Այդ պատճառով երեխայի ներքին և արտաքին ռեսուրսների բացահայտումը, մոբիլիզացումը, ակտիվացումը կարևոր դեր են խաղում վարքային խնդիրների հաղթահարման գործում:

6. Զբաղվածության ապահովում: Անընդհատ զբաղեցնել երեխաներին՝ ընդգրկելով կենցաղավարման, ինքնասպասարկման ոլորտ, ինչը երեխայի մոտ կձևավորի պիտանելիության և ինքնավստահության զգացում, ընդլայնել երեխաների հետաքրքրությունների շրջանակը: Սրանք այն կարևոր քայլերն են, որոնք կտանեն անձնային անօգնականության դրսևորման ցածրացմանը:

Այսպիսով, անձնային անօգնականությամբ կրտսեր դպրոցականների հետ հոգեբանական աշխատանքներ տանելիս անհրաժեշտ է ցուցաբերել համալիր մոտեցում՝ աշխատել թե՛ ծնողների, թե՛ կրտսեր դպրոցականների հետ, և ուշադրություն դարձնել երեխաների իմացական, հուզականային, մոտիվացիոն ոլորտների առանձնահատկություններին: Այս բոլոր քայլերը թույլ կտան բարձրացնել կրտսեր դպրոցականների ադապտացիայի ունակությունները ժամանակակից կյանքի անորոշ և անընդհատ փոփոխվող պայմանների նկատմամբ:

ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ЛИЧНОСТНОЙ БЕСПОМОЩНОСТЬЮ

Князян А. М.

В статье рассматривается проблема преодоления поведенческих проблем, вызванных личностной беспомощностью младших школьников. Личностная беспомощность младших школьников проявляется в различных поведенческих формах: отсутствие инициативы, независимости и ответственности, состояние психической нестабильности, негативизм, упрямство, пассивность. Для преодоления таких поведенческих проблем необходимы общие методы и способы воздействия: психотерапия, игры, саморегуляция поведения, поощрение желаемого поведения, развитие способности принимать решения и делать собственный выбор.

Ключевые слова: беспомощность, личная беспомощность, стили семейного воспитания, психотерапия, коррекция поведенческих проблем.

WAYS OF OVERCOMING JUNIOR SCHOOL CHILDREN'S BEHAVIOR PROBLEMS WITH PERSONAL HELPLESSNESS

Knyazyan H. M.

The article discusses the question of junior school children's behavioral problems conditioned by the emotional state of helplessness. The junior school children's personal helplessness is expressed by different behavioral manifestation: the lack of initiative, independence and responsibility, the state of mental health disorder, negativism, stubbornness, passivity. For overcoming those behavioral problems complex methods and means are needed such as: psychotherapy, games, self-regulation of behavior, the emphasis and development of positive points, encouragement of desired behavior, the sense of fitness, the development of decision making skill, the opportunity of making a choice.

Keywords: learned helplessness, personal helplessness, family upbringing styles, psychotherapy, straightening and correction of behavioral problems.

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Левицкая Л. В., Филатова С. В. Личностная беспомощность в юношеском возрасте// Молодой ученый. 2016. № 13. С. 870-873.
2. Циринг Д. А. Психология выученной беспомощности // Учеб.пособие. М. Академия. 2005. 120с.
3. Батурин Н. А. Ситуативная и личностная беспомощность // 52 научная конференция преподавателей: Материалы конференции преподавателей факультета психологии. Под ред. Н. А. Батурина-Челябинск: Изд-во ЮУрГУ. 2000. С. 21–22.
4. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. М.,София. 2006. 368 с.
5. Шиповская В. В. Беспомощность: теория, эксперименты, практика. Краснодар: ИЭиУ МиСС. 2009. 226 с.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Վեյազյան Հ. Մ. – հոգեբանական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ
Շիրակի պետական համալսարան
Էլ. փոստ՝ Haykuhi.petrosyan2012@mail.ru

Տրվել է խմբագրություն 14.10.2019