



**ԱՆՁԻ ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅԱՆ
ՏԵՍԱԿԱՆ ԵՎ ԿԻՐԱՌԱԿԱՆ ՀԱՐՑԵՐ**

(գիտական հոդվածների ժողովածու)



ԵՐԵՎԱՆԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

**ԱՆՁԻ ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅԱՆ
ՏԵՍԱԿԱՆ ԵՎ ԿԻՐԱՌԱԿԱՆ ՀԱՐՑԵՐ**

(գիտական հոդվածների ժողովածու)

Երևան
«ԱՍՈՂԻԿ»
2016

ՀՏԴ 159.923
ԳՄԴ 88.37
Ա 597

*Հրատարակվում է Երևանի պետական համալսարանի
փիլիսոփայության և հոգեբանության ֆակուլտետի
գիտական խորհրդի երաշխավորմամբ*

Գրախոս՝
հոգեբանական գիտությունների դոկտոր
ՌՈՒԲԵՆ ՆԱԴԴՅԱՆ

Գիտական խմբագիր՝
հոգեբանական գիտությունների թեկնածու
ՆԱՐԻՆԵ ԽԱԶԱՏՐՅԱՆ

Անձի հոգեբանության տեսական և կիրառական հարցեր (գիտական
Ա 597 հոդվածների ժողովածու). - Եր.: «Ասողիկ» հրատ., 2016.- 280 էջ:

Սույն ժողովածուում ներկայացված են ԵՊՀ Անձի հոգեբանության ամբիոնի դասախոսների, ասպիրանտների և մագիստրոսների հոդվածները: Ժողովածուում ընդգրկվել են անձի հոգեբանության հիմնահարցերին վերաբերող տեսական և կիրառական բնույթի հոդվածներ: Դիտարկվում են անձի ձևավորման և կայացման գործում զարգացման, սոցիալական, մշակութային և էքզիստենցիալ խնդիրներ:

Հոդվածների ժողովածուն կարող է օգտակար լինել անձի հոգեբանության ոլորտով հետաքրքրված մասնագետների և ուսանողների համար:

ՀՏԴ 159.923
ԳՄԴ 88.37

ISBN 978-9939-50-308-0

© Երևանի պետական համալսարան, 2016
© Խաչատրյան Ն. (խմբ.), 2016

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ԱՌԱՋԱԲԱՆ 5

ԱՆՁԻ ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅԱՆ ՆՈՐ ԿՈՂՄՆՈՐՈՇՈՒՄՆԵՐ

Նարինե Խաչապրյան

ԱՆՁԻ ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆՆ ԼՅՍՕՐ. ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՄԱՆ ԱՌԱՐԿԱՆ ԵՎ ՄԱՐՏԱՀՐԱՎԵՐՆԵՐԸ..... 9

Սվեդրյանա Հարությունյան

ՆԱՐԱՏԻՎ ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ. ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ՀԻՄՔԵՐԸ, ՄԵԹՈԴԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԿԻՐԱՌԱԿԱՆ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ16

ԱՆՁ ԵՎ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ

Լիլիթ Գարգրյան

ՍԵՓԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔԻ ԸՆԿԱԼՈՒՄՆ ՈՒ ԴՐԱ ՆԿԱՏՄԱՄԲ ՎԵՐԱԲԵՐՄՈՒՆԻՔԸ ՀԱՍՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՓՈՒԼՈՒՄ 33

Իրինա Խանամիրյան

ԾՆՈՂԱԿԱՆ ՀՐԱՀԱՆԳՆԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԿԱՆԱՑԻՈՒԹՅԱՆ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ՎՐԱ..... 42

Էլենորա Զաքարյան, Մարինե Միքայելյան

ՓՈԽՀԱՏՈՒՑՄԱՆ ԲԱԶՄԱԲՆՈՒՅԹ ՄԵԽԱՆԻԶՄՆԵՐԸ ԵՎ ԴՐԱՆՑ ԿԻՐԱՌԱԿԱՆ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԱՏՈՒԿ ԿԱՐԻՔՆԵՐ ՈՒՆԵՑՈՂ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԳՈՐԾՈՒՄ 49

Սոսե Խաչիբաբյան

ՍՏԵՂԾԱՐԱՐՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԸ ԿՐՏՍԵՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔՈՒՄ61

Մանե Տոնոյան

ԾԵՐՈՒԹՅԱՆ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ ՊԱՏԿԵՐԱՑՈՒՄՆԵՐԸ ՄԻՋԻՆ ՀԱՍՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՓՈՒԼՈՒՄ 68

Կարինե Հարությունյան

ՆԿԱՐԻ ԴԵՐԸ ԵՎ ՊԱՏԿԵՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՄԱՆԿՈՒԹՅԱՆ ՇՐՋԱՆՈՒՄ 77

Արմինե Հայրապետյան, Լիլիթ Գարգրյան

ԿԱՊՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՏԵՍԱԿԻ ԵՎ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԲԱՐԵԿԵՑՈՒԹՅԱՆ ՓՈԽԿԱՊՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՈՒԹՅԱՆ ՏԱՐԻՔՈՒՄ..... 84

ԱՆՁ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ

Աննա Հակոբջանյան

ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՊԱՀՊԱՆՄԱՆՆ ՈՒՂՂՎԱԾ ՎԱՐՔԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՄԱՆ ՄՈՏԵՑՈՒՄՆԵՐԸ 97

Լիանա Սարգսյան, Սվեդրյանա Հարությունյան

ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐԻ ԱՐԺԵՔԱՅԻՆ ԿՈՂՄՆՈՐՈՇԻՉՆԵՐԻ ԵՎ ՏՆՏԵՍԱԿԱՆ ԻՆՔՆՈՒԹՅԱՆ ՓՈԽԿԱՊՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ113

Լիլիթ Ավերիսյան, Սոնա Մանուսյան

ԿԱՄԱՎՈՐԻ ՕԳՆՈՂԱԿԱՆ ԴԻՐՔՈՐՈՇՈՒՄՆԵՐՆ ԱՆՁԻ
ՆՈՒՅՆԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ԿԱՌՈՒՅՎԱԾՔՈՒՄ 128

Քնարիկ Առաքելյան

ԱՆՁԻ ՁՈՒՄՆԵՐԻ ԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՈՐՊԵՍ
ՄԻՋԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐ..... 145

Մարիաննա Գևորգյան, Նարինե Խաչատրյան

ՍՈՒՔՅԵԿՏԻՎ ԲԱՐԵԿԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԱՅՆ ՊԱՅՄԱՆԱՎՈՐՈՂ
ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐԻ
ՇՐՋԱՆՈՒՄ..... 153

Անժելա Աֆյան, Նարինե Խաչատրյան

ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐԻ ԱՇԽԱՏԱՆՔԱՅԻՆ ՎԱՐՔԻ ՌԱԶՄԱՎԱՐՈՒ-
ԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԸՆՏՐՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ 163

ԱՆՁ ԵՎ ՄՇԱԿՈՒԹԱՅԻՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ

Սոնա Մանուսյան

ԱԶԳԱՅԻՆ ԻՆՔՆՈՒԹՅԱՆ ՍՈՑԻԱԼ-ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ
ԸՄԲՈՒՆՈՒՄԸ..... 179

Նվարդ Գրիգորյան, Աննա Հակոբջանյան, Մերի Գրիգորյան

ԺՈՂՈՎՐԴԱԿԱՆ ԱՍԱՅՎԱԾՔՆԵՐԸ ՈՐՊԵՍ ՀԱՄՈՋՄՈՒՆՔՆԵՐԻ
ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ՀԻՄՔԵՐ..... 193

Աստղիկ Սերոբյան

ԱՆՁՆԱՅԻՆ ԳԾԵՐ ԵՎ ԱՌՏՈԿԱՐԾՐԱՏԻՊԵՐ. ՀԱՄԵՄԱՏԱԿԱՆ
ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅՈՒՆ ՀԱՅԵՐԻ, ՀՈՒՅՆԵՐԻ ԵՎ ԱՍՈՐԻՆԵՐԻ
ՕՐԻՆԱԿՈՎ..... 210

Անուշ Մկրտչյան

ԱՐԺԵՔՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՄԱՆ ՏԵՍԱԿԱՆ ԵՎ ԿԻՐԱՌԱԿԱՆ
ԱՍՊԵԿՏՆԵՐԸ..... 227

Անի Մովսիսյան, Նարինե Խաչատրյան

ՈՐՈՇ ԱՆՁՆԱՅԻՆ ՓՈՓՈԽԱԿԱՆՆԵՐԻ ՀԱՄԵՄԱՏԱԿԱՆ
ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ ՏԱՐԲԵՐ ՄՇԱԿՈՒՅԹՆԵՐՈՒՄ
ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆԱՑՈՒՄ ԱՆՑԱԾ ՀԱՅ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐԻ ՕՐԻՆԱԿՈՎ 238

ԱՆՁ ԵՎ ԷՔԶԻՍՏԵՆՑԻԱԼ ԽՆԴԻՐՆԵՐ

Լուսինե Աղաբեկյան

ՄԱՀՎԱՆ ՀԵՏ ԲԱԽՈՒՄԸ՝ ՈՐՊԵՍ ԷՔԶԻՍՏԵՆՑԻԱԼ
ՓՈՐՁԱՌՈՒԹՅՈՒՆ 257

Նարինե Աղամյան, Իրինա Խանամիրյան

ԱՌՈՂՋԱԿԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ ՈՒՆԵՑՈՂ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՄԱՅՐԵՐԻ
ԱՐԺԵՄԱՍՏԱՅԻՆ ՈԼՈՐՏԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ..... 263

Կարինե Գրիգորյան

ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՄԱՀՎԱՆ ՎԱԽԻ ՖԵՆՈՄԵՆՈԼՈԳԻԱՆ. ՏԱՐԲԵՐ
ՄՈՏԵՑՈՒՄՆԵՐ ԵՎ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ 273

Լուսինե Աղաբեկյան

Ի տարբերություն այլ կենդանի էակների՝ մարդը գիտակցում է սեփական գոյությունը: Այս գիտակցումը ներառում է կյանքի վերջնական լինելու փաստը, այլ աշխարհների գոյության հնարավորությունը, հարցերն այն մասին, թե երբ են մարդիկ հայտնվել աշխարհում, ինչու, ինչ է տեղի ունենում նրանց մահից հետո և այլն: Մահը կյանքի անխուսափելի բաղադրիչն է, որի գիտակցումը հակասական վերաբերմունք է առաջացնում մարդու մեջ: Մի կողմից՝ մահվան անխուսափելիության և անվերադարձության իմացությունն առաջացնում է վախ ու սարսափ: Մյուս կողմից՝ մահվան գիտակցմանը խոչընդոտող բազմազան պաշտպանական մեխանիզմների շնորհիվ մարդը կարողանում է իր գիտակցությունից հեռացնել մահվան և կյանքի անիմաստության մասին մտքերը՝ այդ կերպ իր հոգեկանը պաշտպանելով անցանկալի փոփոխություններից: Գիտակցական մակարդակում մարդն ընդունում է մահվան գաղափարը, սակայն ենթագիտակցական և անգիտակցական մակարդակներում մարդն իր մահն անհնարին է համարում՝ վերաբերվելով մահվանը որպես մի երևույթի, որը սպառնում է ուրիշներին, բոլորին, բայց ոչ իրեն [4]:

Ըստ Ռոբերտ Ջեյ Լիֆտոնի՝ մարդը ձգտում է սիմվոլիկ անմահության և այդ նպատակով օգտագործում է մի քանի ռազմավարություն. կենսաբանական (սեփական կյանքի շարունակություն սերունդների շնորհիվ), թեոլոգիական (գոյության մեկ այլ մակարդակ), ստեղծագործական (սեփական կյանքի շարունակություն ստեղծագործությունների շնորհիվ), բնության անվերջության (բնության կենսական էներգիայի շրջապտույտ), տրանսցենդենցիայի (ես-ի կորուստ ինտենսիվ ապրման շնորհիվ, որը վերացնում է մահն ու ժամանակը) [մեջբերվում է ըստ 5]: Ի. Յալոմը մահվան վախը հաղթահարելու ռազմավարություններից առանձնացնում է հավատը սեփական բացառիկության, անմահության և անխոցելիության հանդեպ և հավատը ամենազոր պաշտպանի հանդեպ, ով կիրկի իրեն վերջին պահին [նույն տեղում]:

Այսպիսով, մահվան անխուսափելիության հետևանքով առաջացող մահվան վախից խուսափելու համար մարդը դեռ մանկուց սկսում է կիրառել ժխտման վրա հիմնվող պաշտպանական մեխանիզմներ (փոխարինում, սուբլիմացիա, կոնվերսիա և այլն): Սակայն կյանքի որոշ կողմերի և իրավիճակների հետ բախման արդյունքում այս պաշտպանական մեխանիզմներն արգելակվում են, և մահվան տագնապը դուրս է գալիս գիտակցական դաշտ: Էքզիստենցիալ հոգեթերապևտիկ մոտեցման

համաձայն՝ այս բախումը տեղի է ունենում գոյության անխուսափելի կողմերի («данности существования») հետ: Գոյության անխուսափելի կողմեր ասելով՝ էքզիստենցիալ հոգեթերապևտ Ի. Յալոմը նկատի ունի որոշակի վերջնական գործոններ, որոնք աշխարհում մարդու կեցության անբաժանելի և անխուսափելի մասն են կազմում: Դրանցից են՝ մահը, մենակությունը, կյանքի իմաստը և ազատությունը [4, 5]:

Հենվելով էքզիստենցիալ հոգեթերապիայի հիմնադրույթների վրա՝ սույն հոդվածում համառոտ կանդիդատնանք գոյության անխուսափելի կողմերից մեկի՝ մահվան հետ բախմանը (առճակատմանը (конфронтация)՝ վերլուծելով դրան հանգեցնող գործոններն ու դրա ազդեցությունն անձի վրա: Մահվան հետ բախման էության ու հետևանքների ուսումնասիրումն էական է, քանի որ այն ահռելի ազդեցություն է ունենում անձի աշխարհայացքի, արժեքային համակարգի, համոզմունքների, հուզական ոլորտի, միջանձնային հարաբերությունների, վարքի վրա՝ հաճախ առաջացնելով խորքային անձնային փոփոխություններ:

Որպես մահվան հետ բախման կատալիզատոր սովորաբար հանդես են գալիս որոշակի նշանակալից իրադարձությունները, «արտակարգ փորձը» («экстремальный опыт», Մ. Հայդեգեր), «սահմանային վիճակները» («пограничные/предельные состояния», Կ. Յասպերս), «արթնացնող փորձառությունը» («пробуждающие переживания», Ի. Յալոմ), որոնք, թուլացնելով տհաճ մտքերից պաշտպանող հոգեբանական պաշտպանությունները, ստիպում են մարդուն մտածել մահկանացու լինելու մասին: Այդ արտակարգ փորձը հիմնականում կապված է ինչ-որ անդարձելի և արտասովոր, սահմանային իրավիճակների հետ. օրինակ՝ սեփական մահացու հիվանդությունը կամ առողջական լուրջ խնդիրները, լուրջ սպառնալիքը սեփական անվտանգությանը (բնական աղետներ, հրդեհ, կողոպուտ, ավտովթար, բռնաբարություն և այլն), կորուստը (մտերիմի մահ, բաժանում, ամուսնալուծություն, աշխատանքի կորուստ), ամուսնությունը, երեխաների ծնունդը, կարևոր, անփոփոխ որոշման կայացումը, բազային իմաստային համակարգի փլուզումը, սիրային հարաբերությունների ավարտը, ծննդյան տարեդարձերը (հատկապես 50, 60, 70-ամյակները), տևական բաժանումից հետո համադասարանցիների հետ հանդիպումները, ժառանգության կազմումը, մեծացած երեխաների հեռացումը տնից, գործունեության ոլորտի փոփոխությունը, անցումը կենսաթոշակի, տեղափոխությունը ծերանոց, մղձավանջային երազները և այլն [4]: Չնայած այս իրադարձությունների բազմազանությանն ու տարատեսակ բնույթին, դրանք բոլորը, առարկայական ու մոտ դարձնելով մահը, դրդում են մարդուն հասկանալ, որ մահն ամենևին էլ մի բան չէ, որը կարող է տեղի

ունենալ հետո և ուրիշների հետ: Դրանք մարդու մեջ առաջացնում են էքզիստենցիալ կոնֆլիկտ չլինելու վախի և լինելու ցանկության, մահվան անխուսափելիության և ապրել շարունակելու ցանկության միջև [2]:

Մահվան մասին մարդու առօրեական պատկերացումների և մահվան հետ բախման արդյունքում մահվան մասին ձեռք բերված իրական գիտելիքի միջև առկա է էական տարբերություն: Վերջին գիտակցումը մակերես է բարձրացնում նոր ապրումներ, թեմաներ, որոնց մասին մարդը նախկինում չէր մտածում, ինչպես նաև ենթադրում է բախում տազնապ առաջացնող այլ տհաճ ճշմարտությունների հետ, հանգեցնում է փոփոխությունների մտերիմների հետ փոխհարաբերություններում, մասնագիտական գործունեության մեջ և այլ ոլորտներում [1]: Ըստ Հայդեգերի՝ որպեսզի մարդը գոյության մոռացության վիճակից (առօրեական մողուս) անցնի գոյության օնթոլոգիական, լուսավոր մակարդակի (օնթոլոգիական մողուս), պետք է տեղի ունենան որոշակի անբեկանելի և անփոխարինելի իրադարձություններ, որոշակի արտակարգ փորձ, որը սթափեցնում է մարդուն՝ առօրեական մակարդակից նրան տեղափոխելով գիտակից գոյության [մեջբերվում է ըստ 5]: Յասպերսը նույնպես խոսել է այս մասին՝ նշելով սահմանային վիճակների վերաբերյալ, որոնք, պրովոկացնելով մահվան վախը, նախադրյալ են հանդիսանում կարևոր անձնային փոփոխությունների համար և հանգեցնում են կյանքի լուրջ, կտրուկ և անբեկանելի փոփոխությունների [նույն տեղում]:

Հետազոտողները ևս հայտնաբերել են, որ մահվան հետ առճակատումը հանգեցնում է տարբեր կոգնիտիվ և հուզական պատասխանների, որոնք կարող են ունենալ թե՛ դրական, թե՛ բացասական արդյունք [6]: Մի կողմից՝ ինքդ քեզ կորցնելու և ոչինչ դառնալու հեռանկարից առաջացող մահվան վախը հարձակվում է մարդու վրա միաժամանակ բոլոր կողմերից, այն չի տեղայնացվում, չի հասկացվում, և հետևաբար դրան դիմակայելը գրեթե անհնարին է դառնում, առաջանում է անօգնականության զգացում: Մահը ժխտելու համար մարդը սկսում է կիրառել հոգեպաթոլոգիկ պաշտպանություններ, որոնց վրա ծախսվում է նրա էներգիայի նշանակալի մասը: Բացի այդ, մահվան մասին մտքերը, հասկանալի դարձնելով մարդու բուն գոյության խնդրային լինելը, կարող են կազմալուծել նրա գործունեությունը [4, 5]: Վերոհիշյալ իրադարձությունները կամ դրանց մասին մտքերը կարող են նաև հանգեցնել նյարդահոգեկան, հոգեմարմնական խանգարումների, սոցիալական ապահարմարման, հետտրավմատիկ սթրեսի, թմրամոլության և այլն: Մահվան հետ բախումը կարող է առաջացնել էքզիստենցիալ (գոյության) ճգնաժամ՝ խոր հոգեբանական դիսկոմֆորտի վիճակ, որն ուղեկցվում է գոյության հիմնահարցերի՝ մահվան, իմաստի, մենակության մասին մտորումներով, տազնապի,

դատարկության ու անիմաստության, հուսահատության զգացողություններով, մարդու տառապանքների, աշխարհի անարդարությունների պատճառների փնտրտուքներով:

Մյուս կողմից՝ կյանքի էքզիստենցիալ փաստերի և սեփական մահվան հետ մարդու բախումը կարող է հանդես գալ որպես դրական իմպուլս, ուժեղ կատալիզատոր լուրջ անձնային փոփոխությունների, սեփական կյանքում ինչ-որ բան փոխելու, նորը սովորելու, սեփական կյանքի ուղին, նպատակները, արժեքները, իր և ուրիշների նկատմամբ վերաբերմունքը գիտակցելու, վերիմաստավորելու համար: Արդյունքում՝ մարդը կարող է վերագնահատել իր առաջնայնությունները, ցանկություններն ու զգացողությունները և ստեղծել իմաստով, գործունեությամբ ու ստեղծագործականությամբ լի իրական կյանք, որը հիմնվում է մարդկանց հետ խոր կապվածության զգացման վրա և հանգեցնում է ինքնիրականացման, սեփական կյանքից բավարարվածության զգացման և զգալիորեն թուլացնում է մահվան վախը, տագնապներն ու անհանգստությունները [4]: Ըստ Ի. Յալոմի՝ մահվան հետ բախված մարդիկ էապես փոխվում են. դառնում են ուրիշների հանդեպ առավել ապրումակցող ու հոգատար, սկսում են ապրել առավել լիարժեք ու երջանիկ կյանքով, առաջանում է կյանքի անցողիկության ու թանկարժեքության զգացում, նկատվում է անմիջական շրջապատի հանդեպ ընկալողունակության մեծացում, ներկա պահով ապրելու և վայելելու կարողություն, կյանքը գիտակցելու և դրանով ուրախանալու ընդունակություն, առաջնայնությունների փոփոխություն, առավել խոր միջանձնային փոխհարաբերություններ, ազատության զգացում և այլն [5]:

Փիթեր Քոսթենբաումը նույնպես շեշտադրել է օնթոլոգիական առճակատման դրական հետևանքները՝ ցույց տալով, որ որոշ իրավիճակներում էքզիստենցիալ հարցերի շուրջ մտորումները կարող են հանգեցնել կյանքի առավել մեծ իմաստի: Նրա կարծիքով՝ մահն օգնում է սահմանել մարդկային բնությունը և մարդկանց կապի մեջ է դնում իրենց ամենախոր զգացմունքների, կարիքների և հնարավորությունների հետ: Ըստ Քոսթենբաումի՝ մահվան սպասումը կարող է հանգեցնել հետևյալ տասը հետևանքներին.

1. Ընդունելով մահվան դատապարտված լինելու փաստը՝ անհատը կարող է սկսել ապրել՝ դրանով չեզոքացնելով վախը:
2. Ճանաչելով մահը՝ անհատը վճռական դառնալու ճանապարհին է կանգնում:
3. Հիշելով մահվան մասին՝ անհատը կենտրոնանում է էականի վրա:
4. Գիտակցելով մահը՝ անհատը ձեռք է բերում ամբողջականություն:
5. Մահվան մասին իմանալով՝ անհատը կյանքում իմաստ է գտնում:
6. Ճանաչելով մահը՝ անհատը դառնում է ազնիվ:

7. Մահվան իրականացման շնորհիվ անհատն ուժ է ձեռք բերում:
8. Մահն ընդունելով՝ անհատը պատրաստ է պատասխանատվություն վերցնել իր կյանքի համար:
9. Մահվան մասին մտքերի շնորհիվ անհատը ցանկանում է կազմել իր ողջ կյանքի պլանը:
10. Գիտակցելով մահը՝ անհատը խուսափում է ծախողման անելանելիությունից [մեջբերվում է ըստ 6]:

Ըստ Վիկտոր Ֆրանկլի՝ կյանքի սահմանափակ լինելու փաստը պետք է հանդիսանա այն, ինչը մարդկային գոյությանն իմաստ է տալիս, ոչ թե այն, ինչը զրկում է կյանքն իմաստից: Պատասխանելով «ի՞նչ կլիներ մեր կյանքը, եթե այն անսահմանափակ լիներ» հարցին՝ Ֆրանկլը նշում է, որ մենք անվերջ կհետաձգեինք մեր ցանկացած գործ անորոշ ժամանակով: Մինչդեռ մահը՝ որպես բացարձակ և անխուսափելի ավարտ, որը սպասում է մեզ ապագայում, և որպես մեր հնարավորությունների սահման, մեզ դրդում է առավելագույնս օգտագործել մեզ տրված կյանքի ժամանակը՝ հիշեցնելով, որ մենք որևէ հնարավորություն բաց թողնելու իրավունք չունենք, քանի որ հենց այդ հնարավորությունների գումարն է մեր կյանքը լիովին իմաստալից դարձնում: Կյանքի սահմանափակ և անդառնալի լինելու փաստի գիտակցումը մեծացնում է մարդու պատասխանատվությունն իր կյանքի ամեն պահի հանդեպ [3]:

Այսպիսով, կյանքի որոշակի բեկումնային իրադարձություններ հանգեցնում են սեփական մահվան հետ բախմանն ու սեփական մահվան անխուսափելիության գիտակցմանը: Արդյունքում՝ տեղի են ունենում անձի հետագա կյանքը պայմանավորող լուրջ փոփոխություններ, որոնք կարող են հարստացնող փորձ հանդիսանալ մարդու համար: Կյանքի սահմանափակության գիտակցումն ու կյանքի անցողիկության ընդունումը կարող են խթան հանդիսանալ «այստեղ և հիմա» հնարավորինս արդյունավետ ու հազեցած կյանքով ապրելու, ներկան գնահատելու և վայելելու, առավել աուտենտիկ կյանքով ապրելու, կյանքի որակի բարձրացման ու ինքնիրականացման համար: Մարդն ինքնագիտակցություն ունեցող էակ է, ով գիտի իր մահկանացու լինելու մասին, հետևաբար մահվան մերժումը թեկուզ ենթագիտակցական մակարդակում նշանակում է սեփական բնույթի մերժում, ինչը հանգեցնում է գիտակցության դաշտի և փորձի նեղացման: Մինչդեռ մահվան գաղափարի ինտեգրացիան փրկում է մեզ, եթե այն դիտարկվում է ոչ թե որպես ցմահ սարսափի ու մռայլ վատատեսության հանգեցնող դատավճիռ, այլ որպես ազդակ գոյության առավել իսկական մոդուս տեղափոխվելու համար [5]: Եթե մահը դիտարկվում է որպես մահկանացու լինելու և աուտենտիկ կյանքով ապրելու մասին հիշեցում, հեշտանում է մահվան

ընդունումը, խթանվում է ինքնիրականացումը: Վերջապես ընդունելով, որ ինքն անմահ չէ, մարդը սկսում է իսկապես ապրել ու վայելել կյանքը: Ստացվում է պարադոքս. մենք պետք է դիմակայենք մահվանն ու ընդունենք մահը, որպեսզի ապրենք իմաստավորված և գիտակից [7]: Հետևապես, ապրելու համար մարդուն երբեմն պետք է լինում «մահանալ» [5]:

Գոյության անխուսափելի կողմերի, մասնավորապես՝ մահվան հետ բախումն, այսպիսով, ցավոտ է, սակայն, վերջին հաշվով՝ բուժիչ, քանի որ մահը պայման է, որը թույլ է տալիս մեզ ապրել իրական կյանքով: «Ֆիզիկական մահը սպանում է մեզ, իսկ մահվան գաղափարը՝ փրկում» [4]: Այս միտքը վկայում է այն մասին, որ տվյալ թեմայի շրջանակներում ուսումնասիրություններն էական են ոչ միայն տեսական վերլուծությունների, այլ նաև մահվան հետ բախված մարդկանց հետ գործնականում աշխատելու և տվյալ բախումը նրանց համար հարստացնող փորձառություն դարձնելու համար: Մահվան հետ բախմանը հանգեցնող գործոններն այնքան բազմազան են, որ դրանք անխուսափելիորեն դրսևորվում են յուրաքանչյուր մարդու կյանքում: Ուստի, հոգեթերապևտիկ աշխատանքում այս հիմնախնդիրների վրա կենտրոնացումն ու դրանց հետ աշխատանքն առանցքային գործիք կարող է հանդիսանալ: Այս տեսանկյունից կարևոր ենք համարում նաև հոգեթերապևտների մասնագիտական պատրաստման ընթացքում մահվան հիմնախնդիրն, դրա վերաբերյալ մասնագետի դիրքորոշումներին ու զգացողություններին առանձնահատուկ անդրադարձը:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. **Могучая, Н.** *Страх смерти в работе психотерапевта.* Հասանելի է <http://gestalt.by/143/167-167>
2. **Ткач, Р.** *Экзистенциальный подход в консультировании.* Հասանելի է <http://hpsy.ru/public/x5206.htm>
3. **Франкл, В.** *Человек в поисках смысла,* М., Прогресс, 1990.
4. **Ялом, И.** *Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти.* Эксмо, 2008. Հասանելի է <http://bpaonline.ru/content/files/upload/131/4.pdf>
5. **Ялом, И.** *Экзистенциальная психотерапия,* Москва, Класс, 1999.
6. **Ochsmann, R.** *Ontological Confrontation. Encyclopedia of Death and Dying,* Հասանելի է <http://www.deathreference.com/Nu-Pu/Ontological-Confrontation.html>
7. **Paul, T.** *Existential Positive Psychology: The six ultimate questions of human existence. Encyclopedia of Positive Psychology,* 2009. Հասանելի է http://existentialpsychology.org/index.php?option=com_content&task=view&id=37&Itemid=