

ՀՏԴ 159.9

ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

DOI 10.54151/27382559-23.1pb-107

**ՀԵՏՊԱՏԵՐԱԶՄՅԱՆ ԻՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՆԿԱՐԱԳԻՐԸ ԷԿՉԻՍՏԵՆՑԻԱԼ
ՂԱՏԱՐԿՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՏԵՔՍՏՈՒՄ
(ԱՐՑԱԽՅԱՆ 44-ՕՐՅԱ ՊԱՏԵՐԱԶՄԻ ՕՐԻՆԱԿՈՎ)
Թաղևոսյան Ա. Ե.**

Հետպատերազմյան համախտանիշն այնքան խորն արտահայտված սոցիալ-հոգեբանական երևույթ է, որը որոշակիորեն ազդում է հասարակական հարաբերությունների ձևավորման, զարգացման գործունեության վրա: Հիրավի, այսօր դեռևս առնչվում ենք հետպատերազմյան բազմաթիվ երևույթների հետ, մասնավորապես, հոգեբանների աշխատանքային դաշտում տեսնում ենք անձ-գործունեություն, անձ-հասարակություն համակարգի համարժեքության վերականգնման բարդ խնդիր: Հասարակությունն այսօր մի քանի շերտերի է բաժանվել, մասնավորապես, պատերազմական գործողության մասնակիցներ, ընտանիքի անդամներ, որդեկորույս ծնողներ, ովքեր յուրաքանչյուր օրից ու իրենց կյանքից այլ ակնկալիքներ ունեն, մասնավորապես, էկզիստենցիալ դատարկության, սեփական իմաստաարժեքային համակարգի վերանայում, ինչպես նաև առկա հետտրավմատիկ ապրումների իմաստավորում: Ահա այս երևույթների առկայությամբ էլ պայմանավորված է սույն աշխատանքի արդիականությունը:

Հոդվածում քննարկվել է սթրեսային իրավիճակին տրվող հակազդումների ձևերը, հուզական ապրումների ադապտիվ գործառույթները, վշտի ապրման եղանակները, տրավմատիկ իրավիճակների հնարավոր հետևանքները և այլն՝ նպատակ ունենալով վեր հանել դեռևս չհաղթահարված սոցիալ-հոգեբանական խնդիրները: Ելնելով վերը նշվածից՝ իրականացվել է վիշտը վերապրելու գործընթացի չափանիշների հետազոտման հարցաթերթիկի մեթոդը, որի հիմնական, ամփոփ արդյունքները, մասնավորապես, վիշտ վերապրած

որդեկորույս ծնողների, այրիների վարքագծում նկատվող ամենատարբեր դրսևորումները ներկայացրել ենք սույն հոդվածում:

Բանալի բառեր. հետպատերազմյան համախտանիշ, վշտի, սթրեսի հաղթահարում, հետտրավմատիկ իրավիճակ, կորուստ, սոցիալ-հոգեբանական խնդիրներ:

Ներածություն: Գիտական գրականության մեջ և առօրյա կյանքում առավել հայտնի է հետպատերազմյան համախտանիշ արտահայտության կիրառումը՝ նպատակ ունենալով նկարագրել այդ ամենի միջով անցած անձանց վարքագծի ու հոգեկան գործունեության փոփոխությունները, որոնք ձևավորվել են պատերազմական սթրեսների ազդեցության տակ: Հետպատերազմյան համախտանիշն այնքան խորն արտահայտված (հասարակությունը՝ բոլոր բաղադրամասերով հանդերձ ընդգրկող) սոցիալական երևույթ է, որը որոշակիորեն ազդում է հասարակական հարաբերությունների ձևավորման, զարգացման գործունեության վրա, մասնավորապես տարբեր շերտերի մոտ հոգեկան գործընթացներն ընթանում են յուրովի [1; էջ 10]: Պետք է նշենք, որ հետպատերազմյան համախտանիշը, ճիշտ է, բովանդակում է վերը նշված երևույթները, սակայն ունի մի շատ կարևոր թերություն. այն սկսվում է ոչ թե հետպատերազմյան շրջանում, այլ հենց պատերազմի սկզբից և իր զարգացման, արտահայտման ամենաբարձր մակարդակին է հասնում հետպատերազմյան շրջանում: Ինչպես գիտենք, տարբեր հեղինակներ տալիս են սթրեսային իրավիճակին արձագանքման տարբեր տեսակներ, որոնք ամփոփվում են հետևյալ գործընթացների մեջ. *կռիվ տալ, գնալ հակընդդեմ սթրեսորին, քարանայ, հանձնվել, վերականգնվել:* Այսօր մեր հասարակությունը մնացել է այդ վերջին տեսակի ազդեցության տակ, ինչից դուրս գալու համար անհրաժեշտ է մոբիլիզացնել մարդկային սեփական ներուժը՝ հաղթահարելու համար իրենց ճգնաժամային հոգեվիճակները: Արդի իրականությունը կարող ենք համարել մեծաքանակ կորուստների, դեռևս չհաղթահարված հոգեբանական խնդիրների ժամանակահատված, որը համարվում է հայ ժողովրդի համար պատմական իրողության՝ 44-օրյա Արցախյան պատերազմի դաժան հետևանքը: Հիրավի, պատերազմից հետո մահը շատ է մոտեցել գրեթե բոլորին, եթե ոչ ընտանիքում, ապա ծանոթների, հարազատների ընտանիքում շատերն են առնչվել դրան: Մահն ամենաձանր սթրեսն է մարդու համար: Ինչպես ճիշտ վերապրել այդ

ցավը, առավել ևս՝ զավակ կորցրած ծնողների համար, հետագայում հոգեկան աշխարհի վրա ծանր հետևանքները նվազեցնելու համար:

Այսօր առնչվում ենք հետպատերազմյան բազմաթիվ երևույթների հետ, մասնավորապես, հոգեբանների աշխատանքային դաշտում տեսնում ենք անձ-գործունեություն, անձ-հասարակություն համակարգի համարժեքության վերականգնման բարդ խնդիր: Չնայած այն փաստին, որ հայ հոգեբաններն իրենց առաջին օգնությունն ու արագ արձագանքման ծառայությունների մատուցումը սկսել են դեռևս պատերազմի առաջին օրերից, իսկ պատերազմի ավարտից հետո այդ աշխատանքները ինքնըստինքյան վերածվեցին ընթացիկ հոգեբանական աջակցման ծառայությունների՝ նպատակ ունենալով, վերհանել և լուծել հոգեւոցիալական մի շարք խնդիրներ, այդուհանդերձ այսօր պետք է փաստենք, որ հայ իրականության մեջ դեռևս բավարար չափով չեն հաղթահարված կորստի հետևանքով առաջ եկած տարաբնույթ հետևանքները, մասնավորապես, սոցիալ-հոգեբանական, ֆիզիոլոգիական, տնտեսական և այլն, որը պայմանավորված է հասարակության մոտ առկա ոչ ռացիոնալ պատկերացումների տիրապետմամբ: Այստեղ տեղին կլինեն նշել Վ.Ֆրանկլի հետևյալ միտքը. «Աննորմալ իրավիճակներում աննորմալ արձագանքը նորմալ է» [2; էջ 143]:

Ընտանիքները և բոլոր նրանք, ովքեր ունեն կորուստ (ինչ խոսք, երբեմն դժվար է նույնիսկ բառեր գտնել նրանց սփոփելու համար, ավելին՝ նրանց հոգեկան գործընթացները թևակոխել են այլ շրջան), այլևս չեն կարող ապրել առանց հոգեբանական աջակցության: Ցավոք, նման մարդկանց թիվը հետզհետե շատանում է այն իմաստով, որ եթե երկար ժամանակ չեն գնում դեպի խնդիրների լուծում, ապա խնդիրները միայն խորանում են և վերաճում, օրինակ, հարբեցողության, ագրեսիվ դրսևորումների, կոնֆլիկտայնության աճի, հասարակությունից հետզհետե օտարման և այլն, որոնք արդեն նկատելի են: Մյուս կողմից էլ՝ նրանք դեռ իմաստ են փնտրում, ունեն ներքին անհանգստություն, վախ, որն առաջանում է իմաստի չլուծված խնդրից, որը, կուտակվելով, կարող է հանգեցնել էկզիստենցիալ ճգնաժամի: Ինչպես նշում էր Ալբեր Կամյուն, «Արդյոք պետք է կյանքի իմաստը փնտրել կյանքի մեջ, նրանից դուրս, թե այն ստեղծվում է հենց մարդու կողմից»: Կանգ առնելով էկզիստենցիալ փիլիսոփայության գաղափարախոսության վրա՝ նշենք, որ դարեր շարունակ մարդիկ մտածել են, որ իրենց կյանքը իմաստավորված է այնքանով, որ իրենք մասնակցում են Աստծո կողմից

իմաստավորված աշխարհի գործերին: Այո, մարդու կյանքի ու գործունեության արդյունքների անմահության փաստն է իմաստավորում նրա կյանքը [1; էջ 376]:

Խոսելով կորուստ վերապրած մարդկանց, նրանց հուզական ապրումների ու գիտակցումների մասին՝ ակնհայտ է, որ կյանքի գոյություն ունեցող հիմքերը խարխլված են, առկա է հետագա քայլերն իրականացնելու անկարողություն, և նման իրավիճակներում ժամանակավոր «հենակ» է համարվում միսիթարանքը՝ վիշտը սփռվելու առաջին և առաջնային միջոցներից մեկը: Եվ պատահական չէ նշել Ժ. Պ. Սարտրի հետևյալ խոսքերը. «Մարդը գոյություն է ունենում միայն այնքանով, որքանով որ իրագործում է իրեն: Նա իրենից ներկայացնում է ոչ այլ ինչ, քան իր արարքների ամբողջությունը, ոչ այլ ինչ, քան սեփական կյանքը» [1; էջ 377]:

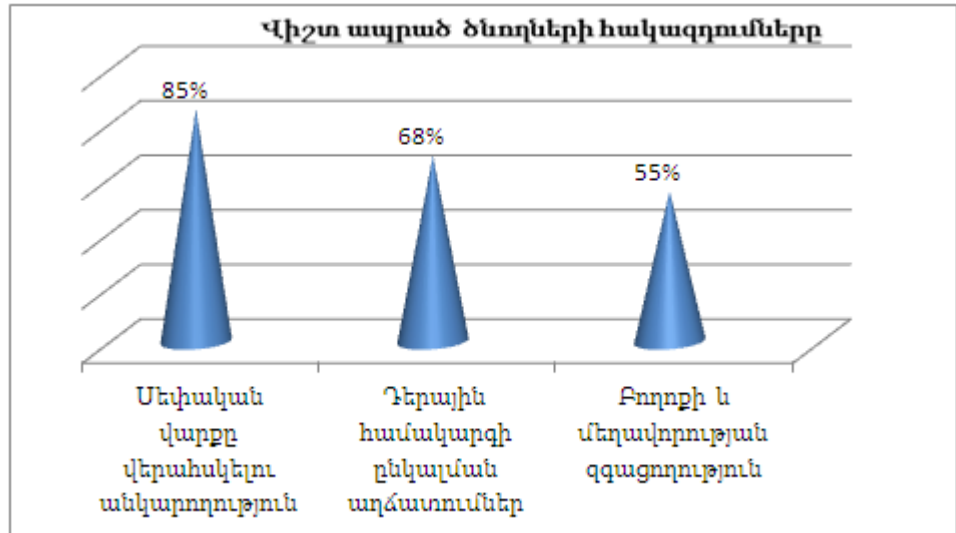
Սա համաշխարհային գիտության մեջ հայտնի փաստ է, որ պատերազմի պես տրավմատիկ իրավիճակները ժամանակի ընթացքում շատ մեծ տոկոսով հանգեցնում են ագրեսիայի և ինքնաագրեսիայի՝ ինքնավնասման միտումների աճին, ինչը հուշում է, որ կան չվերապրված խորը էմոցիաներ, հույզեր: Ծայրահեղ տրավմատիկ իրավիճակները հիմնականում չմարսվածության հետևանքով ձևավորվող, կամ կուտակվող հույզեր են, իսկ մեր հասարակությունն իր առանձնահատկություններից ելնելով՝ այնքան էլ չի նպաստում էմոցիաների կառուցողական արտահայտմանը: Այո, մեր հասարակությունը շատ պարադոքսալ է, չգիտես ինչու արգելքներ ունենք արտահայտելու միևնույնիստ հույզերը՝ տխրություն, նեղվածություն, հուսալքություն, հիասթափություն, բայց փոխարենը կա բացահայտ թողտվություն արտահայտելու բարձր, մաժորային հույզեր՝ ջղայնություն, գոռալ-գոչել, հայհոյել: Այս անհամապատասխանությունը հանգեցնում է նրան, որ հոգեբանական տրավմատիկացիան չի ստանում արտահայտվելու հնարավորություն: Այն, որ ունենք բարկության, իմպուլսիվության, դյուրագրգռության, նյարդայնության շատ բարձր տոկոս, նրանից չէ, որ հոգեբանական տրավման այդպես է աշխատում, այլ նրանից է, որ մեծ ինտենսիվության, բայց միևնույնիստ տրամադրության հույզերը, ինչպես պետք է, չեն վերապրվում: Որպեսզի այդ հույզերը պարպվեն, ինչ-որ ձևով տրանսֆորմացվում են ջղայնության և ագրեսիայի: Ինչ է անում մեր հասարակությունը. հաճախ պիտակավորում է հատկապես տղամարդկանց մեղանիտիկ հույզերը, ավելի զգայուն լինելը, դժվար վերապրումը, տագնապի, կորստի

զգացումները, թուլացումը՝ համարելով անընդունելի: Եվ ստացվում է այնպես, որ նա այլևս չի կարողանում ազատ արտահայտել իր հուզական այդ կողմերը, և, բնականաբար, արտահայտում է մյուս կողմով՝ ագրեսիա, ջղայնություն, որոշակի դեստրուկտիվ, վնասակար սովորություններ:

Պատերազմից հետո սթրեսի հաղթահարման վնասակար մեթոդների կիրառելիությունը՝ ծխախոտ, թմրանյութեր, դեղորայքի միջոցով հանդարտեցում և այլն, կտրուկ աճել է՝ հանգեցնելով ադիկտիվ վարքի դրսևորումների: Մա խոսում է այն մասին, որ ավելի կառուցողական, առողջ մեթոդներն այնքան էլ հասու չեն մեր հասարակությանը:

Պարզելու համար հետպատերազմական բարդ իրողությանը տրվող հակազդումների բնույթը, դրսևորման ձևերը՝ իրականցրել ենք Տրավմատիկ սթրեսի հոգեբանական հետևանքների ախտորոշման հարցաթերթը (ըստ Բ. Օ. Կոտեննի), գրույցի մեթոդ՝ կորուստ տարած անձանց հետ: Իրականացվող ախտորոշիչ աշխատանքներին մասնակցել են թվով 19 որդեկորույս ընտանիք և 17 այրի:

Ըստ մեր ուսումնասիրությունների ցուցանիշների՝ վիշտ վերապրածների 85%-ի մոտ կարելի է նկատել ագրեսիայի դրսևորումներ՝ դյուրագրգռություն, սեփական վարքը վերահսկելու անկարողություն, իմպուլսիվություն, մտերիմների հետ դժվար հաղորդակցում, հեռու մնալու միտում, օտարացում: Ուսումնասիրության մեկ այլ տվյալի համաձայն՝ 68%-ի մոտ խախտվում է դերային համակարգի ընկալումները, մասնավորապես, որդեկորույս ծնողի դերի մեջ մոռացության է մատնվում մյուս զավակների համար ծնողի դերային գործառնությունները, կամ ամբողջովին անտեսվում են կյանքում նրա այլ ընտանեկան, սոցիալական դերերը: Ծնողական վիշտը հիմնականում երեխայի մահվան հանդեպ հակազդումն է, որն ընկալվում է որպես ոչ բնական երևույթ, այդ վիշտը կրում են ավելի ինտենսիվ, երկար և սովորաբար այն ուղեկցվում է բողոքի և մեղքի զգացումներով, դեպրեսիայով: Որդեկորույս ծնողների 55%-ի մոտ դաջվում է մեղավորության զգացում մի պարզ պատճառով՝ «*ես ողջ եմ, իսկ նա՝ ոչ*»: Դա, այսպես ասած, *գոյատևածի մեղքի զգացումն* է, որի հիմքը հուզական ընդունման խնդիրն է: Անձը չի կարող ընդունել, որ ինքը ավել ոչինչ չէր կարող անել: Այս երևույթի առկայությունը թեև սպասելի էր, բայց և այնպես վնասում է կյանքի որակին, ինչպես նաև համարվում է լուրջ խոչընդոտ՝ հոգեբանական վերականգնման համար:



Գծապատկեր 1.

Եզրակացություն: Այսպիսով, ինչպես երևում է գծապատկերից, 44-օրյա պատերազմից 2-3 տարի անց դեռ նկատվում են այսպիսի դրսևորումներ, ինչը խոսում է այն մասին, որ կորուստ վերապրած անձինք չեն ընդունում մասնագետի դիմելու փաստի գիտակցումը: Հատկապես որդեկորույս ծնողների մոտ նկատվում են այնպիսի երևույթներ, մասնավորապես, հնչող խորհուրդներ, վարքային ցուցումներ, համոզում, ավելորդ շահագրգռվածություն, որոնք հենց առաջ են բերում վիշտը վերապրողի մոտ դիմադրության ուժեղացում: Այս համատեքստում կարևոր է նշել մի օրինաչափություն. եթե կորուստ, վիշտ ապրած մարդկանց ուղղակիորեն հարցնում ենք՝ հոգեբանի կարիք արդյոք ունեն, թե ոչ, մեծ մասամբ պատասխանը լինում է՝ ոչ: Դա, իհարկե, պաշտպանական հակազդում է, որը նաև բխում է մեր հասարակության ներսում գործող դոմինանտ կարծրատիպերից: Սա էլ իր հերթին առանձին խնդիր է, և այստեղ հանրության հետ աշխատանքի կարիք կա ինչպես կարծրատիպերը կոտրելու առումով, այնպես էլ ցույց տալու, որ հոգեբանական աջակցությունը պարզապես նպատակ ունի՝ օգնելու առավել հեշտ ընտելանալ դժվար, թվացյալ անելանելի իրավիճակին: Անհրաժեշտ է միշտ հիշել Վ. Ֆրանկլի հետևյալ ըմբռնումը, որ «*Կյանքը երբեք անտանելի չի դառնում հանգամանքների պատճառով, այլ միայն իմաստի ու նպատակի բացակայության պատճառով*» [2; էջ 199]: Եվ վշտի հաղթահարման հիմքում դնելով այս

գաղափարը՝ վիշտ վերապրած անձր կկարողանա լցնել էկզիստենցիալ
դատարկությունը:

**ОПИСАНИЕ ПОСТВОЕННОЙ РЕАЛЬНОСТИ В КОНТЕКСТЕ
ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО ВАКУУМА
(НА ПРИМЕРЕ 44-ДНЕВНОЙ АРЦАХСКОЙ ВОЙНЫ)**

Тадевосян А. Е.

Поствоенный синдром- это настолько глубоко выраженное социально-психологическое явление, которое определенным образом влияет на формирование, развитие общественных отношений. Воистину, сегодня мы все еще имеем дело с многочисленными послевоенными явлениями, в частности, в рабочем поле психологов мы видим сложную проблему восстановления адекватности системы человек-деятельность, человек-общество. Общество сегодня разделено на несколько слоев, в частности, участники военных действий, члены семей, родители, потерявшие сыновей, у которых разные ожидания от каждого дня и своей жизни, в частности, пересмотр экзистенциальной пустоты, собственной системы смысловых ценностей, а также осмысление существующих посттравматических переживаний. Именно наличием этих явлений обусловлена актуальность данной работы.

С целью выделения еще не преодоленных социально-психологических проблем, в статье рассмотрены формы реакций на стрессовую ситуацию, способы переживания горя, возможные последствия травмирующих ситуаций и др. Исходя из вышесказанного, был проведен метод анкетирования критериев процесса пережитого горя, основные, обобщенные результаты которого мы представили в данной статье, в частности, различные проявления в поведении вдов, потерявших сыновей, и людей, переживших горе.

Ключевые слова: поствоенный синдром, преодоление горя, стресса, посттравматическая ситуация, потеря, социально-психологические проблемы, экзистенциальный вакуум.

**DESCRIPTION OF POST-WAR REALITY IN THE CONTEXT OF
EXISTENTIAL VACUUM
(BY THE EXAMPLE OF THE 44-DAY WAR IN ARTSAKH)**

Tadevosyan A. E.

The post-war syndrome is such a deeply expressed socio-psychological phenomenon that in a certain way affects the formation and development of

social relations. Nowadays we are still dealing with numerous post-war phenomena, in particular, in the working field of psychologists we see a difficult problem of restoring the adequacy of the system of man-activity, man – society. Society today is divided into several layers, in particular, participants in military operations, family members, parents who have lost sons, who have different expectations from each day and their lives, in particular, the revision of existential emptiness, their own system of semantic values, as well as the comprehension of existing post-traumatic experiences. It is the presence of these phenomena that determines the relevance of this work. The article presented forms of countering a stressful situation, ways of experiencing grief, possible consequences of traumatic situations, etc. in order to emphasize the socio-psychological problems that have not yet been overcome. Based on the above, a method of questioning the criteria of the process of grief was carried out, the main, generalized results of which, in particular, we presented in this article various manifestations in the behavior of bereaved sons and widows who experienced grief.

Keywords: post-war syndrome, overcoming grief, stress, post-traumatic situation, loss, socio-psychological problems.

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հակոբյան Ս. Փիլիսոփայության հիմունքներ: Ուսումնական ձեռնարկ բուհերի ուսանողների համար: Եր., «Զանգակ-97»: 2005: 408 էջ:
2. Հակոբյան Ն., Խաչատրյան Ա. Վշտի հոգեբանություն. Հաղթահարման ուղիները: Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ: Եր.: «Տիր» հրատ.: 2021: 214 էջ:
3. Франкл В. О Внутренней свободе и смысле жизни. М., Изд. «Смысл». 1990. 372 с.

Տեղեկություններ հեղինակի մասին

Թադևոսյան Ա. Ե. – հոգեբանական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ

Շիրակի պետական համալսարան

Էլ. փոստ՝ ararmin@yandex.com

Ստացվել է խմբագրություն՝ 01.05.2023

Գրախոսվել է՝ 21.06.2023