

Կարինե ՄԱՀԱԿՅԱՆ

ԺԱՄԱՆԱԿԻ ԳԻԾԸ ՃԳՆԱԺԱՄԻ ՊԱՀԻՆ

Մարդու հոգեկարգավորման գործընթացն ապահովող կարևոր գործոններից է ժամանակը: Այս ոլորտում անձի հոգեբանական ժամանակն ունի երեք չափում՝ անցյալի, ներկայի և ապագայի ուղղվածությամբ: Անցյալն այլևս չկա, ապագան դեռևս չկա: Նրանք գոյություն չունեն այնպես, ինչպես ներկան, որն իր ձևերով շրջապատում է մեզ, որի մեջ մենք ապրում ենք և որը զգում ենք իբրև ապրված փորձ: Սակայն ո՛չ անցյալը, ո՛չ ապագան զուտ անգոյություններ չեն, քանի որ մենք կարող ենք պատմել անցյալի իրադարձությունների մասին, որոնք մեկընդմիջտ կորսված չեն, այնպես, ինչպես մենք կարող ենք կանխատեսել ապագան, որից բացարձակապես կտրված չենք: Անցյալը և ապագան միաժամանակ գոյություն ունեն և գոյություն չունեն: Անշուշտ, անցյալի որոշ հետք մնում է հիշողության մեջ, որն երբեմն կարիք ունենք վերակենդանացնելու: Բոլոր դեպքերում ժամանակը մենք քննում ենք այն ընկալողի հոգեբանական առանձնահատկությունների հայեցակետով, տվյալ դեպքում ժամանակի ընկալումը աղետի պահին, այսինքն՝ աղետն իբրև ժամանակային սահմանագիծ ինչպես է ընկալվում անձի կողմից: Սահմանային իրավիճակներում մարդու կյանքի ընթացքը պայմանավորում է ժամանակի հոգեբանական ընկալման երկփեղկվածությունը:

Հոգեկարգավորման գործընթացում *ժամանակի գիծ* հասկացությունը դիտարկում ենք նախատեսության և հետատեսության կտրվածքներով: Ստրեսի պահին ժամանակի ընկալումը դրսևորվում է որոշակի մասնահատկություններով: Ժողովրդագրական հարցումներից և բնակչության՝ աղետի մասին ստացած տպավորություններից ու վերապատումներից պարզել ենք, որ անձը բուն աղետի պահը զգում է ժամանակային լայն ընդգրկման մեջ՝ անցյալի, ներկայի և ապագայի խախտումով: Ստրեսի մասին շարունակական վերապատումները թույլ են տալիս ենթադրել, որ աֆեկտիվ հոգեվիճակում ժամանակը անվերջանալի է թվում: Ճգնաժամի պահին այն կարծես կանգ է առնում ենթագիտակցական մակարդակում, անձը սևեղծվում է ստրեսոգեն ժամանակային փուլին: Վերբայ հաղորդակցման ընթացքում շարունակաբար անդրադառնում է իր կյանքի այդ ժամանակահատվածին՝ հաճախ դրսևորելով ժամանակի ընկալման հոգեբանական նահանջ (ռեգրեսիա): Երբեմն էլ անսովոր ուժի ստրեսները կարող են մարդու մտապատկերների դաշտում ժամանակի ընկալումը հանգեցնել առասպելականացման (թվում է՝ սուտ է, եղել է-չի եղել, կար-չկար): Ստրեսի պահին հաճախ է տեղի ունենում հոգևոր ուժերի համակենտրոնացում: Մարդը նախապատրաստվում է հարմարվողական վիճակի՝ ժխտելով իրական ժամանակը: Ժամանակի գիծը մտովի տանելով դեպի անցյալ՝ հետահայացությամբ (ռետրոսպեկցիայի միջոցով) նա ենթագիտակցությունից արտանդում է անցանկալի ժամանակը: Արտանդված տպավորությունները իրականում չեն մոռացվում: Բոլոր դեպքերում մարդու հուզազգացմունքային վիճակը, տարիքային, տիպաբանական առանձնահատկությունները կարող են ազդել ժամանակի գնահատման վրա: Կարևորն այն է, թե ինչպես մարդուն դուրս բերել տվյալ ժամանակին սևեղծված մնալու զգացողությունից, ինչպես մողելավորել այն իրադրությունները, որոնցում կառաջանան տիպական զգայություններ և անձին բավարարվածություն պատճառող վիճակներ:

Մեզ հետաքրքրում է *անձի հոգեբանական ժամանակ* հասկացությունը, նաև՝ ժամանակի այն զգացողությունը, թե ինչ է կորցրել մարդը՝ նյութակա՞ն, թե՞ հոգևոր արժեք: Ամեն ինչ վերականգնելի է, եթե նյութական արժեքների կորստին է առնչվում: Անդառնալի են միայն մարդկային կորուստները, այսպես՝ պատմական Հայաստանը չի վերականգնվի, քանի որ մարդկային կորուստներն անվերականգնելի են, բայց հույսը, որ աշխարհը կճանաչի ցեղասպանությունը, արժեք է, որը կարևորվում է առավել ևս ազգի բարոյահոգեբանական նկարագրի ամբողջացման առումով: Ընդհանուր առմամբ ժողովրդի համար արժեքավորված են ազգային արժեքների՝ տարածքի, էթնիկական-բարոյական կերպարի կորուստները, ուժացումն ու ձուլումը:

Ամեն ինչ դիտարկելով ժամանակի գծի մեջ՝ կարելի է ասել, որ աղետը արագացված ժամանակի մեջ է, իսկ բարոյահոգեբանական կորուստը՝ դանդաղորդ: Ճգնաժամը կարող է տևել կարճ կամ երկար՝ պայմանավորված մարդու և ազգի ընկալունակությամբ: Կորստի չափի ընկալումը ժամանակային առումով որոշվում է դրա տևողությամբ: Հոգեբանական ճգնաժամը սկսվում է այն ժամանակ, երբ ազգը աստիճանաբար կորցնում է հավատը: Հոգևոր ուժերի անկումը կարող է երկար տևել: Աղետից անմիջապես հետո բնակչության հույսն ավելի մեծ էր, ուշադրությունը դեպի իրեն՝ ավելի բևեռացված, կորուստի զգացողությունը ցայժմ էլ շարունակվում է: Բնակչության 20%-ը ինտեգրացվելով կարող է հավատալ, որ ինչ-որ վերականգնման կհասնի նյութական արժեքների իմաստով: Սովոր մասի համար, որոնց անձնային կորուստներն անդառնալի են, անհուսության զգացողությունը դժվար հաղթահարելի գործընթաց է: Ըստ էության ճգնաժամը ոչ թե որոշակի ժամկետ է, այլ մեծ ժամանակահատված՝ հետադեպի շրջանում:

Այն ընտանիքներում, որտեղ ճգնաժամն ավելի է խորացել, այդ զգացողությունը փոխանցվել է երեխաներին: Կորուստների մասին անընդհատ վերապատմումները ճնշում են նրանց: Անշուշտ, ամենաբարդ բարոյահոգեբանական ճգնաժամի հաղթահարումն է, որի համար պահանջվում է մեծ ժամանակ: Ժամանակը ճգնաժամի պահին միայն տվյալ պահի ընկալումը չէ, այլ կարող է բավական երկար տևել: Հետևաբար հակաճգնաժամային արժեքների ստեղծումը առաջնահերթ խնդիր է. արժեքը փոխակերպել, նոր իմաստ հաղորդել, որպեսզի ճգնաժամի ընկալունակությունը փոխվի: Սոցիալական, բարոյական, անձնային նոր արժեքների ստեղծումով կարելի է ճգնաժամի խորությունը թուլացնել: Ըստ էության, ոչ թե ժամանակն է բուժում, այլ նոր արժեքային կողմնորոշումները փոխում են մարդուն և նրա վերաբերմունքը աշխարհի հանդեպ:

Համեմատաբար դժվար հաղթահարելի է այն ճգնաժամը, որը դարձել է նախնական տպավորություն՝ իմպրիտինգ: Շատ կարևոր է այն, թե ինչպիսին է մարդու կյանքի վաղ շրջանի փուլը, որն համընկնում է նրա գերզգայուն շրջանի հետ: Մարդու հոգեբանության և նրա ենթագիտակցականի հիմնախնդրի լուծման տեսակետից հաստուկ հետաքրքրություն է ներկայացնում, թե նա ինչ մտապատկերներ է ժառանգում, ինչը հետագայում՝ որպես նախնական տպավորություն, ուղեկցում է նրան ամբողջ կյանքում:

Ժամանակը դիտելով իբրև անընդհատ չխզվող գիծ՝ կարելի է եզրակացնել, որ այն ունի վերընթաց, վայրընթաց և ուղղընթաց ենթազմեր: Կյանքի լավագույն շրջանը միշտ վերընթաց է, միապաղաղությունը՝ ուղիղ գիծ, իսկ ճգնաժամը՝ վայրէջք: Աղետ տեսած մարդը՝ իբրև վերընթաց գիծ, ընտրում է նախաաղետյան շրջանը: Այսպիսով, *ժամանակի գիծ* կառուցելիս անհրաժեշտ է, որ անձն իր կյանքը հարաբերականորեն բաժանի անցյալի, ներկայի և ապագայի:

Հիշողությունը դիտելով *ժամանակի գծի* մեջ՝ կարող ենք ասել, որ այն սոսկ անցյալի վերակենդանացում չէ, քանզի այս պարագայում անցյալը զգայապատրանքային ներկայությամբ կխառնվեր ներկա ժամանակին: Եթե անցյալն իսկապես վերապրվեր հիշողության մեջ, մենք չէինք ըմբռնի, որ այն արդեն անցել է, նման այն մարդուն, որը շարունակաբար վերադառնում է մանկություն՝ չըմբռնելով, որ ինքն այլևս երեխա չէ:

Անցյալի առանձնահատկությունն այն է, որ տևական շարունակություն է ստանում ներկայի մեջ: Երբևէ ներկա չէր լինի, եթե անցյալն անհետանար ոչնչի մեջ: Այն բանից հետո, երբ ինքը ոչինչ չի դառնում, նա կհաջորդեր մի գուտ անցյալ չունեցող ներկայի: Հետևաբար հիշողությունն անցյալի գետեղարան չէ, այն պատմելու, համահաղորդվելու գործառույթ ունի: Հիշողությունը մեր անցյալն է իր ամբողջությամբ, որը պահպանվում և չի դադարում կուտակվել ինքն իր վրա: Մեր կյանքի յուրաքանչյուր դրվագ ամեն անգամ հարստացվում է փորձով և երբեք նույնական չէ նախորդի հետ: Մեր ինքնության փոփոխությունը պայմանավորված է մեզանով: Մենք մեր հիշողությունն ենք, որը չի կուտակվում մեր ենթագիտակցության մեջ, ինչպես գումարը գումարի վրա: Այն կազմում է մի ամբողջականություն, որն ամեն անգամ որակապես նոր է:

Հոգեբերապիայի միջոցով կարելի է պարզել անձի ժամանակային զգացողությունը. արդյոք ապրում է ժամանակների հերթափոխման կարգով, թե՞ սևեռված է մեկ փուլի: Որտեղի՞ց է սկսվում նրա կյանքի ժամանակը, ո՞րն համարել հաշվարկային

սկիզբ, նրան վերագրել սուբմոդալ հատկություններ (տաքություն, ջերմություն, սառնություն, թեթևություն, համ, հոտ):

Հոգեկարգավորման գործընթացում պետք է կիրառել մարդու ներքին պաշարների և հնարավորությունների անսահմանափակության սկզբունքը: Կամ իրավիճակներ, որոնք օբյեկտիվորեն հնարավոր չէ փոխել, բայց շնորհիվ այս սկզբունքի, մենք փոխում ենք իրադրության սուբյեկտիվ պատկերացումները, մարդու վերաբերմունքը այդ ամենի նկատմամբ: Ըստ էության մեր նպատակն է անձին տեղավորել ներկայի մեջ՝ առաջադրելով գերակշռող բազմակերպության սկզբունքը կամ մարդկային յուրաքանչյուր փորձի հակադարձելիության և ամենակարևորը՝ դրական մտադրություններ ստեղծելու սկզբունքը, որի համաձայն՝ ամեն ինչ անձի մեջ է, իրականում չկան զգայական փակուղիներ:

Մեր ազգի հոգեկերտվածքի առանձնահատկություններից է անցյալին դիմելը, նրա դրվագները վկայակոչելը: Համանման փորձի զգացողությամբ տարիքային բարձր խմբերը հետահայացությամբ գնում են դեպի մանկություն: Թերևս սա ճգնաժամի լուծման ելուղիներից մեկն է, քանի որ անցյալը սրբազրված չէ:

Մարդու հոգեկան աշխարհին ավելի հայեցողական է, դանդաղ է անցում կատարում դեպի նոր վիճակը, նոր ժամանակին անցումը դարձյալ ժամանակ է պահանջում: Հետաքրքրական է, որ մարդը ձգտում է բացասական մտքերը, տհաճ զգացողությունները թաքցնել: Իրադրական զգացումների մեջ բացահայտվում է մարդու հոգեկան աշխարհը, այսինքն՝ թաքնված հույզի բացահայտումը համանման իրադրության մեջ է լինում: Աշխարհի աղետն ընկալվում է սեփական աղետի ոսպնյակով:

Այսպես, աղետի ժամանակային ընկալումը տարիներ անց այսպիսին է՝ ըստ հարցվողներից մեկի անմիջական պատմումի. «Հետերկրաշարժյան տարիների մասին ոչ մի հիշողություն չունեմ, ես մնացել եմ աղետից առաջ: Այն, որ պիտի ապրեի, չսպրեցի, չվայելեցի. մենք հոգու թելերով կապված ենք մեծ ակնթարթին... Այդ օրը շատ երկար տևեց, անվերջանալի: Սպասողի համար ահավոր երկար է թվում ժամանակը: Այն, ինչ հետք չի թողնում, արագ է անցնում. անցյալը տպավորիչ է: Հիշում եմ՝ աղետի օրը կապտագույն հաց էին բաժանում ժողովրդին: Մա ինձ հիշեցրեց տատիս թխած հացը, ցավոտ եմ հիշում հացի հոտը. անդարձ զնաց այդ հոտը:

Մորաքույրս գռիվեց երկրաշարժին, բայց ես փոխանակ նրան փնտրելու աշխատակալում, անընդհատ ժամացույցիս էի նայում ու մտածում՝ եթե ժամանակն անցնի, կգա: Ես զբաղվում էի ժամանակի գումարմամբ՝ 5, 6, 7 ... Ինձ թվում էր՝ պետք է հաղթահարեի ժամանակը, որ նա գար»:

Այն ժամանակային իրավիճակը, որ աղետով պայմանավորված ընդհատվեց, դեռ շարունակվում է հարցվող անձի մեջ: Կարևորն այն է, թե մարդ ինչի է սպասում և արժեքի հիմնախնդիրն ինչպես է լուծում, քանի որ ժամանակը ևս ինչ-որ արժեքավոր բանի սոցիալական սպասում է: Չուր ապրած ժամանակը չի արժեքավորվում, քանի որ այն օրացուցային պահ չէ, այլ անձի զգացողություն: Եականը մարդկային սպասումները ժամանակի մեջ իրար միացնելն է: Մարդկային հարաբերություններից անձը միշտ ակնկալիք ունի, միանգամայն այլ խնդիր է, թե ինչ չափով է այն իրականանում:

Պայմանականորեն գոյություն ունի բացասական և դրական ժամանակ: Մեխանիկորեն կարելի է բացասականը մասնատել, ջնջել, հանել, այս դեպքում անձը գործի է դնում պաշտպանական մեխանիզմներ, առավելապես արտամղման և ճնշման գործընթացում: Այս երկու պաշտպանական հիմնական մեխանիզմներն ընկած են անձի հոգեբանական ինքնապաշտպանության հիմքում: Երկուսի խնդիրն էլ անձի գիտակցության ոլորտից տհաճ, ֆրոստրացնող տպավորությունների հեռացումն է, որ կատարվում է ինքնարբերաբար, ենթագիտակցորեն: Այս հեռացման ընթացքն սպասելի էլու համար ժամանակային մեծ գործոն է պետք: Դրանք միանգամայն բնական հարմարվողական մեխանիզմներ են, թեև որոշ չափով աղճատում են իրականությունը՝ հանգեցնելով ինքնախաբեության: Պաշտպանական մեխանիզմների օգտագործումը անձին թույլ է տալիս ժամանակ շահել նոր խնդրի լուծման ճանապարհին:

«Ճգնաժամի տեսությունը աղետից տարիներ անց» ծրագրի շրջանակներում հարցումներ ենք կատարել պարզելու համար աղետի պահին անձի ժամանակի ընկալման հոգեբանական առանձնահատկությունները:

Հարցվողը երկրաշարժին կորցրել է 2 երեխաներին: «Առաջին պահին ուզեցի ճշտել, թե որտեղ եմ: Մի պահ թվաց, թե ուրախ եմ, որ կամ: Հետո ուզեցի ճշտել, թե որտեղ եմ երեխաներս, տեսա, որ միասին փրկված չենքի տակ ենք: Ինձ ժամանակը շատ երկար թվաց, բղավում էի, ճշում, ժամանակը չէր անցնում: Երբ ամուսինս եկավ, ես զարմացա, մոռացել էի նրա գոյության մասին, բայց ջղայնացա, թե ինչու՞ ուշացավ: Ես մեղադրում էի մյուսներին, ովքեր չէին գալիս օգնելու ինձ: 14 տարին՝ աղետից հետո եղած ժամանակը, ես ապրեցի իներցիայով, միակ լուսավոր կետը նոր գավակիս ծրուհուն է: Երեխայիս ծնունդն ինձ ստիպեց ապրել ներկայով: Ես տեսա, որ չմեռա: Կյանքը շարունակվում է: Ինչու համար եմ ես միշտ անցյալ վերադառնում, որովհետև իմ արժեքներն այնտեղ են: Կորցրած գավակներիս միշտ համեմատում եմ նորի հետ: Նրանց գիտեմ էս երեխայիս տարիքի չափով, դրանից հետո չգիտեմ՝ ում հետ բաղդատեմ: Համոզված եմ, որ ժամանակը երբեք չի բուժում»:

Այսպիսով, հոգեբանական մույնականացումը բավական խորն է, ստիպում է սոցիալական շրջանառության մեջ դնել սեփական անձը: Իդենտիֆիկացիան անձի զարգացման կարևոր մեխանիզմներից է, որ երբեմն ախտաբանական է դառնում:

Ստրեսների դեպքում դրսևորվում է նաև հոգեբանական մահանց, որը ներկայից փախչելու ձևերից մեկն է: Ահա թե ինչու ինքնաբերական վերադարձը դեպի անցյալ հաճախակի է հանդիպում ստրեսների ու ճգնաժամների պահին: Այդ դեպքում անցյալի մոտիվացիայով պատկերներն ավելի հաճախ են երևակվում երազային մտածողության մեջ, քանի որ ներկան ճգնաժամ է:

Հոգեկարգավորման գործընթացում կարևորվում է մարդու ապրած կյանքի բովանդակության, մանրամասնի ու էական պահերի վերլուծումը, որն հնարավորություն կտա ամբողջական պատկերացում ունենալ նրա հոգեկան աշխարհի մասին: Մարդու կյանքի ամբողջականությունը և ապրած ժամանակի անընդհատականությունն օգնում են առաջադրելու հաղորդակցման այնպիսի մոդելներ, որոնք նրան դուրս են բերում անտարբերության և անհանգստության ոլորտից:

Ամփոփելով վերը նշվածը՝ կարելի է եզրահանգել, որ մեր նպատակամիտումն է հոգեկարգավորման գործընթացում աղետյալ մարդուն դուրս բերել գերճշված իրավիճակից՝ առաջադրելով նոր և դրական մոտիվներ:

Ժամանակը ճիշտ գնահատելու ընդունակությունը նպաստում է մարդու վարքի ինքնակարգավորման ու արդյունավետության խթանմանը:

ВРЕМЯ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

____ *Резюме* _____

____ *К. Саакян* _____

Время-один из важнейших факторов при восстановлении психики человека, попавшего в экстремальную ситуацию. При этом уделяется внимание трем временным направлениям: настоящему, прошедшему и будущему.

Более пристально рассматривается восприятие личностью времени в кризисной ситуации, то есть, когда в жизни человека наступает спад. В момент стресса в человеке происходит мобилизация всех сил. Он как бы подготавливается к социальной адаптации. Ретроспективно личность подсознательно отвергает нежелательное настоящее, пугающую ее реальность.

Уход в прошлое как бы защищает человека от всяких потрясений.

Наша цель-вывести личность из состояния при помощи новых положительных зарядов, эмоций, создавая при этом ситуации, способные откорректировать, восстановить пошатнувшуюся психику человека.