

Կարինե ՄԱՀԱԿՅԱՆ
Ռոզա ՀՈՎՀԱՆՆԻՍՅԱՆ

ՀԱՂՈՐԴԱԿՅՄԱՆ ՄՈԴԵԼՆԵՐԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ
ՍՏՐԵՍԱՅԻՆ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐՈՒՄ
(*հետադետյան շրջանի երազների գրառումների հիման վրա*)

Հաղորդակցումը հոգեկարգավորման գործընթացում իրականացվում է անձի բնույթին համապատասխան համակարգերով: Անձի գործունեության հիմքում առկա է իրականության մոդելը, միաժամանակ յուրաքանչյուր մարդ գործում է համաձայն իր մոդելի: Հոգեբանական բարդությունները բացատրվում են անձնային մոդելի ինքնատիպությամբ:

Հաղորդակցման մոդելի կառուցման և կիրառման գործընթացում զգալիորեն բարձրանում է հարալեզվական, տեսողական և շարժագայական համակարգերի դերը: Հաղորդակցման գործընթացը ստրեսների պահին վերածվում է վարքի նոր ձևերի մոդելավորման, որի իրականացման ընթացքում տեղի է ունենում մոդելի վերաձևավորում և վերաբովանդակավորում, այսինքն՝ ճգնաժամերի պահին փոխվում է նաև հաղորդակցումը՝ իր տարաբնույթ դրսևորումներով: Հաղորդակցման մոդելի լիարժեքությունը բացատրվում է սուբյեկտի զգայության շեմով և խոսքային ասույթի կազմակերպման ունակությամբ. ինչպես է անձը կառուցում խոսքային լրատվության տեսքտը, խոսքային բլոկի մեջ արդյոք գործունորեն ներգրավվում է իր ներաշխարհը՝ իրականության մոդելին համապատասխան, և կամ նա կարող է անցումներ կատարել մեկ մոդալությունից մյուսին: Յուրաքանչյուր անձի ներհատուկ է հաղորդակցման իր ոճը, որն ունի նրա վարքագծի բնութագրական հատկորոշումները: Հաղորդակցման ոճը պայմանավորված է տարբեր գործոններով՝ կենսական պայմաններով, միջանձնային հարաբերություններով (միմյանց հանդեպ մարդկանց դրսևորած վերաբերմունքով), ինչպես նաև տվյալ հասարակության մեջ առավել ընդունելի հաղորդակցման մոդելներով: Միաժամանակ հաղորդակցման ոճը կարող է մեծ ազդեցություն ունենալ մարդու կյանքի վրա: Հաղորդակցման կարևոր ձևերից է ինքնահաղորդակցումը:

Ի սկզբանե, ինքնահաղորդակցումը կամ ներքին զրույցը հատկանշական է անձի համար, երբ ռեալ անձը հաղորդակցվում է երևակայական գուզրնկերոջ հետ, որին անվանում են «քվազի սուբյեկտ»: Վերջինիս հետ անձը ստեղծում է հոգեբանական շփում, կարծես տեղի է ունենում անձի տրոհում: Այսպիսի հաղորդակցումը ինքնահաղորդակցում է *ես-ես*-ի միջև: Դրանով հանդերձ՝ խորանում է անձի ներսում առանց այդ էլ գոյություն ունեցող արտաքին-ներքին հակադրությունը: Քանի որ անձը ինքնագիտակցություն է, ապա նա միշտ իրեն հակադրում է իրենից դուրս այն ամենին, ինչ որ ինքը չէ:

Սուբյեկտի և օբյեկտի այդպիսի հակադրումը, որն, ի դեպ, կախված է նրանց կոնֆլիկտայնության աստիճանից, հետագայում, այնուամենայնիվ, հաղթահարվում է անձի մեջ: Մշակույթի պատմության մեջ քիչ չեն այն փորձերը, որով ցանկացել են պարզել մարդկային հաղորդակցման կամ շփման գործընթացը՝ այն համարելով հատուկ ընդունակություն:

Հույզերն ու զգացմունքները մարդկային *ես*-ի կարևորագույն բնութագրականներն են: Ինքնահաղորդակցումը անհրաժեշտ նախապայման է *ես*-ի ինքնաձևավորման համար, որն արտահայտում է անձի եզակիությունն ու ամբողջականությունը՝ իր սուբյեկտի ներքին կողմով, այսինքն՝ անձն ինչպես է տեսնում, զգում, պատկերացնում ինքն իրեն:

Այսպիսով՝ *ես*-ն ամփոփում է հետևյալ հոգեբանական բաղադրաչափերը.

- ա) պատկերացումներ սեփական անհատականության մասին,
- բ) հետաքրքրությունների ու արժեքային կողմնորոշումների որոշակի միասնություն,
- գ) ինքնագնահատման և ինքնաարժևորման ձևավորում:

Կորստի բարդույթ ունեցող մարդկանց մեջ արտաքինի և ներքինի բախումը կարող է տևել երկար ժամանակ և պայմանավորվել հետագա կյանքով: Ժողովրդա-

գրական հարցումներից ակնհայտ է, որ ինքնահաղորդակցման առանձնահատկությունները բխում են տվյալ անձի անհատական դիրքորոշումից: Երևակայական սուբյեկտը կառուցվում է կոնկրետ չափանիշների հիման վրա՝ պայմանավորված անձի գործողությունների բնույթով: Ստրեսային իրավիճակներում անձի բարոյահոգեբանական և ֆիզիկական վիճակի փոփոխությունները (հաշմվածություն, հոգեկան ապրումների տեղաշարժ) ենթադրում են նաև սոցիալական միջավայրի, հուզական դիրքորոշումների ու չափանիշների փոփոխություններ:

Հաղորդակցման առանձնահատկությունները բխում են նոր պայմաններում առաջացած հիմնախնդիրների բնույթից՝ արտացոլելով անձի սոցիալական հարմարման դժվարություններն ու ճնշվածությունը: Իհարկե, սա չի բացառում հիշողությամբ կամ երևակայությամբ անձին անցյալ տեղափոխելու հնարավորությունը: Հաղորդակցումն ունի կոնկրետ առարկա և ուղղված է կոնկրետ պատկերացումների, որոնց մեջ հիմնարար են անձի կրոնահավատալիքային, ծիսաստվորության պատկերացումները, որոնք ուղղակիորեն փոխանցվում են երևակայական սուբյեկտ կառուցելիս: Այս պարագայում ազգային ստերեոտիպերը, սոցիալական դիրքորոշումները ենթակա չեն փոփոխության: Աղետը դիտելով իբրև ստրեսոգեն գործոն՝ քննարկենք *ստրես* հասկացությանն առնչվող մի քանի տիպական պատկերացումներ: Չնայած ստրեսի գոյություն ունեցող բնորոշումների բազմազանությանը՝ հիմնական ելակետն այն է, որ ստրեսը ոչ թե անձի մեջ, այլ նրա հետ կատարվող գործընթաց է, որով շեշտվում է այս հասկացության հոգեբանական մակարդակի կարևորությունը: Ռոշակիորեն տարբերելով ստրես և ստրեսոր (ստրես առաջացնող պատճառ) հասկացությունները՝ նպատակահարմար ենք գտնում աղետի հոգեբանական հետևանքների ընկալման մեջ մի դեպքում ընդունել ստրեսորի ուղղակի ազդեցությունը մարդու վրա, մի այլ դեպքում՝ քննել աղետ տեսած մարդու սոցիալական աստիճանական հարմարման գործընթացը:

Ստրեսային իրավիճակներում մարդկանց անհատական տարբերությունները, ասես, համահարթեցվում են այն առումով, որ անկախ նյութական, հոգևոր կորստից, ստրեսը ուղղակիորեն ազդեցություն է թողնում յուրաքանչյուր անձի վրա: Թերևս կարելի է առանձնացնել ստրեսը բնորոշող փոփոխականների խումբը. ա) աղետն իբրև ստրեսոր. բ) աղետ-ստրեսորի անհատական ընկալումը. գ) պատասխան հակազդեցության անհատական առանձնահատկությունը. դ) տվյալ անձի կողմից ընկալված աղետի համապատասխան դրսևորումները և դրանց պատասխան հակազդումները: Ստրեսից հետո շեշտը դրվում է անձի սոցիալ-հոգեբանական հարմարման վրա. նոր պայմաններում մարդու ֆիզիկական և հոգևոր վիճակը անմիջական հարմարում է պահանջում իբրև հոգեբանական պաշտպանական մեխանիզմի դրսևորման ձև:

Աղետը, անկախ տարածաժամկալային ընդգրկման չափերից, չի կարող մեծ երևալ, եթե որոշակիորեն չի անցել անձի ներաշխարհով և չի խաթարել այն: Վախի, հույզի դեպքում անձի ընդհանուր վիճակին ավելանում է ֆիզիկական և հոգեկան աններդաշնակությունը, որը հաճախ չի վերբալիզացվում:

Անձի մարմինը (արտաքին նշանները) պարզ հորինվածք չէ, այն միշտ հոգու դսևորում է: Եթե անձն ունի խոր վիշտ, տառապանք, երևում է նրա արտաքին վարքից, դիմախաղից: Քանի որ նրա *ես*-ը անհիմաստ է առանց նրա իմաստավորված մարմնի, հետևաբար հենց այդ մարմնով էլ տեսանելի է դառնում նրա հոգին: Ստրես կրած հազարավոր մարդկանց հայացքները, պահվածքը, մաշկի գույնը, ձայնը, երանգը, վարքագծի բազմաբնույթ դրսևորումները վկայում են նրանց հոգեկան վիճակի մասին: Հետադետյան շրջանում գրառված երազները կամ *տիպիկ սարսափներ* են կամ *սարսափելի սարսափներ*: Ըստ Հարթմանի՝ սարսափները վկայություն են տրավմաների, ընկճվածության, ներքին և արտաքին բռնությունների: Հետազոտված հազար աղետյալներից քառասունը (16 տղամարդ, 24 կին) կորցրել են արյունակիցներ և տեսնում են սարսափազդու սարսափներ, շաբաթը մեկ-երկու անգամ: Փլատակների տակ մնացած անձինք այդպիսի երազներ տեսել են գրեթե ամեն օր: Իսկ աղետ կրած 21 անձ տեսել է սարսափելի երազներ ամիսը մեկ անգամ: Ուսումնասիրության արդյունքներից պարզել ենք, որ կանայք երազում ավելի հաճախադեպ են սարսափներ տեսնում, և նրանց երազային տպավորությունների հաշվետվությունն ավելի մանրամասն է, քան տղա-

մարդկանց: Երազներում, սարսափներից բացի, աղետյալներին ուղեկցում է կորստի բարդությո՞ւր՝ հետևյալ աստիճանակարգով.

1. *մերձավորներ*. արյունակիցներ, հարազատներ, ամուսին, կին, սիրելի մարդիկ, ընկերներ.
2. *նյութական կորուստներ*. տունը փլված, դուռը կոտրված, պատերը սևացած, պատուհանները փակված, սիրած իրերի և թանկարժեք զարդերի կորուստ (հատկապես ամուսնական մատանի).
3. *քաղաքի կորուստ*. հայրենի քաղաքն ավերված, քաղաքն հրդեհի մեջ, քաղաքն անձնավորված (լաց լինող քաղաք), դիմագրկված քաղաք, երկնքից քաղաքի վրա իջնող սև քող, մարգարիտներ արցունքի նման, քաղաքի վրա թափվող սև մազուք, սև ջուր, սև ագռավների պտույտ քաղաքի վրա, երկնքից քաղաքի վրա ընկնող սև ցուլ, քաղաքի վրա թափվող կարմիր անձրև:

Հաճախ վերապատմումների տեքստը չի համապատասխանում իրականությանը: Ստրեսային իրավիճակում անձը լուծում է կարևորագույն հիմնախնդիր. հասկանում և ընդունում է կատարվածը, քանի որ կապը սիրելի մարդու հետ այլևս խզված է: Երկրորդ խնդիրն է, ապրումներից ազատվելով, հաղթահարել այն պրոբլեմները, որոնք առաջացել են հարազատի կորստով: Կորստի զգացման մեջ առկա են թախիծ, ուժեղ ցավ, մեղավորության զգացում, դատարկություն, սեր, մահացածի հանդեպ խղճահարություն: Հուզական առումով խիստ կարևոր է ընդունել բոլոր այդ զգացումները: Վշտի ընթացքում առաջացող զգացումներից յուրաքանչյուրը պետք է անպայման վերապատմվի: Չարտահայտված ստրեսը կարող է մշտապես հիշեցնել իր մասին, ուստի ստրեսային իրավիճակում կարևորվում են հաղորդակցման անհրաժեշտությունը: Ստրեսն ու տառապանքը մշտական են միայն այն դեպքում, եթե համահաղորդում չկա: Եթե իրողությունը չի վերբալիզացվում, անձը անտեղյակ է մնում կորստի տեքստին: Մարդու մեջ կարող է տեղի ունենալ իրավիճակի վերահսկման կորուստ: Հաճախ անձը հակվում է ինքն իրեն, տարվում իր ներքին ապրումներով, կարծես համահաղորդվելու անհրաժեշտություն չի զգում: Հարկադրական խոսքի ժամանակ, երբ չեն գտնվում անհրաժեշտ բառեր, ասես խախտվում է կյանքի ու մահվան սահմանագիծը: Անձը վերջնականապես չի պարզում՝ ինքը ապրողների մեջ է, թե՞ գոհերի, երբեմն էլ հոգեբանական նույնացման գնալով նրանց հետ: Եթե կորցրել է ցանկալի մեկին, ապա առավելապես հաղորդակցվում է անդր աշխարհի հետ, քանի որ հույզերն ու հիմնախնդիրները հասցեագրված են նրանց: Բոլորովին այլ բնույթ է ստանում փոխհատուցողական գործառույթը, երբ ապրողները ցանկանում են առարկայացնել, նյութականացնել կորստի չափը՝ ապահովելով հանգուցյալ հարազատների հետ այլ ուղղվածության հաղորդակցում: Նրանց ճնշող մեծամասնությունն այն կարծիքին է, որ հոգին կա, իրենք լսում են ձայնը, խորհրդակցում նրա հետ: Այս առումով հետաքրքիր են մասնավորապես որդեկորույս մայրերի երազները: Ուսումնասիրության համար ընտրվել են այն ընտանիքները, ուր կորուստը չի փոխհատուցվում կամ փոխհատուցվում է մասամբ: Գիտափորձում ընդգրկվել է շուրջ 110 անձանց երազ: 105 կանայք տեսնում են մահվան մասին երազներ, որոնցից 68%-ի երազներում մահը հաճելի է: Մեծ մասամբ այն մայրերն են, որոնց կորուստը որդեծնությանը չի փոխհատուցվում: 14% -ը երազում չի տեսնում իր մահը, նրանց կորուստը փոխհատուցված է (կամ երեխա են ունեցել, կամ որդեգրել են): 30%-ի համար մահը երազի, նաև սեփական կյանքի ավարտ է: Անձն իր մարմինը տեսնում է վերկից կամ էլ ստանում է ինչ-որ երկրորդ մարմին՝ դառնալով սեփական կյանքի հայեցողական դիտորդը:

Երազատեսներից շատերի համար հետաքրքրական է իմանալ՝ ինչ հակազդեցություն է առաջացնում սեփական մահը ընտանիքի անդամների մեջ: Հետազոտվողների ավելի քան 50%-ը ցանկանում է զնալ մեռած հարազատների մոտ, և դա արտահայտվում է երկխոսության ձևով. «Ինձ էլ տար քեզ մոտ»: «Կտանեմ, հետո կտանեմ»: Մի ուրիշ դեպքում դիմում է Աստծուն՝ շուտափույթ մահվան ակնկալիքով. «Աղջիկս հրեշտակ էր, ինձ էլ տար նրա մոտ»: Աստծո ձայնը. «Դու դեռ սպասիր, դու դեռ օրհնրված ես, դու դեռ հաց կեր»: Ըստ էության-իբր ուրիշի միջոցով, բայց սեփական ձայնով կանխվում է մահվան գալստյան գաղափարը: Ի վերջո որդեկորույս մայրը երազա-

յին հաղորդակցման միջոցով պարզում է իր ապրելու նոր կերպը: Վերապատմումները թույլատրում են եզրակացնելու, թե ինչ փոխհատուցումներ է փնտրում կինը:

Առհասարակ սահմանային իրավիճակներում երազային սյուժեն կառուցված է անցյալի պատկերների՝ նախկին ապրումների ու կողմնորոշումների հիման վրա (երազում տեսնում են հին տունը, կորցրած հարազատներին): Եվ քանի որ երազային պատկերները չեն վերահսկվում, անձն ազատ է հինը տեսնելու մեջ: Անընդհատ անցյալի մեջ է ու անցյալի հետ, չի ազատագրվում նախկին տպավորություններից կամ ազատագրվում է մասամբ: Նրանց երազային վերապատմումներից պարզվում է, որ չեն կարողանում մոռանալ անցյալը: Տեղի են ունենում նախկին ստերեոտիպերի քանդում, նորի ստեղծում. փոխհատուցողական գործառույթ, որն արտահայտվում է հինը հիշեցնող, նրան նմանվող մոդելի ստեղծմամբ:

Վշտի, կորստի զգացողությունները անձի մակարդակում պայմանավորված են տարիքային առանձնահատկություններով: Նկատի ունենալով աղետ տեսած երեխաների հոգեբանական առանձնահատկությունները, նրանց բարձր զգայունակությունն ու սոցիալական անպաշտպանվածությունը և հիմք ընդունելով նրանց երազային պատմումները՝ կարելի է ասել, որ սահմանային իրավիճակում երեխան չի կարող ազատ ինքնաարտահայտվել, խոսել, որոշել, վճռել. նա սահմանափակվում է իր իսկ գործունեության մեջ: Բացասական ապրումները կարող են միանգամից փոխել երեխայի հոգեֆիզիկական կերտվածքը: Այն երեխաները, որոնք ունեն արտահայտման, համահաղորդակցման դժվարություններ, ինտրովերտ են, դժվար վերարտադրվող. այս ընդունակության բացակայությունն ազդում է նրանց երազում ինքնաներկայացման վրա: Բնականաբար սենտրալ (զգայական) գործընթացում մնանօրինակ երեխաների հոգեվերականգնումը դանդաղ է ընթանում: Ուսումնասիրելով աղետ տեսած երեխաների երազները՝ կարելի է ասել, որ վերջիններս նրանց իրական կյանքի և երազային կապն են: Երազները մեզ տեղեկատվություն են հաղորդում երեխաների հուզական աշխարհի մասին: Մանկական երազները դառնում են ելակետային ամբողջ կյանքի համար: Վաղ հասակում ծնող կորցրած երեխաների մեջ դրսևորվում են կորստի բարդություններ, երբեմն հոգեխեղումներ, որոնք դժվար են փոխհատուցվում հետագա կյանքում: Այդ երեխաների հիմնախնդիրները լինում են ինտելեկտուալ և հուզական բնույթի: Ինտելեկտուալ դժվարությունների մեջ է մտնում մահվան բնույթը՝ նրա վերջնական լինելը չհասկանալու երեխայի անընդունակությունը: Հուզական ոլորտի դժվարությունների մեջ կարելի է առանձնացնել տարաբնույթ վախի հակազդեցությունները, քնի խախտումները ծանր երազատեսությունները: Դնշող երազային պատկերներին հաջորդում են երեխայի ուժեղ հուզական ապրումները, այնուհետև կայուն հոգեվիճակ դարձած մեմոթյան, կորստի զգացումները: Ինչպես նշում է Բոուլբին, երեխաներն ապրում են վշտի գործընթացի հետևյալ շրջանները. ա) բողբոջ, երբ երեխան չի հավատում իր սիրած մարդու մահացած լինելուն և ձգտում է նրան ետ վերադարձնել, բ) երբ կորստյան ցավն ու մեմոթյան զգացումն արտահայտվում են նրա հաղորդակցման վարքում, գ) երբ ավելի ուշ երեխան մտածում է վերակառուցել իր կյանքը՝ հուսալով, որ այն կարող է առանց սիրելի մարդու:

Երեխաների պատմումների ուսումնասիրությունը թույլ է տալիս հանգելու վշտի ապրումի հաղթահարման հետևյալ փուլերի գաղափարին.

I փուլ. Երեխան փորձում է գիտակցել սիրած մարդու չլինելը:

II փուլ. Վերանում է օբյեկտին (սիրո առարկային) կապվածության զգացումը:

III փուլ. Ծարունակական հիշողություններ կորցրածի մասին, որ ուղեկցվում են այն վերադարձնելու բռուն ձգտմամբ:

IV փուլ. փոխհարաբերությունների այս նոր շրջանում խորանում է ողջ մնացած ծնողի հետ կապվածության զգացումը:

Հաճախ երեխաների վիշտը իրադրական է, նրանք շուտ են կտրվում ստեղծված իրավիճակից, սակայն սոցիալական հետագա հարմարումը դժվար է ընթանում, կյանքի հետագա ընթացքում կորստի չափն ուժեղանում է, և սրվում են զգայությունները: Այնուամենայնիվ, կարևոր է պարզել, թե երեխայի համար ինչ է վիշտը. ինչ-որ անորոշ բան՞ բազմաթիվ անհայտներով, թե՞ որոշակի պատկեր, ի՞նչ գույնի է այն, ինքը որտե՞ղ է այդ վշտի մեջ, իրենից դու՞րս է այն, իր մե՞ջ է, թե՞ իր ուսերին և այլ հարցեր:

Այսպիսով՝ ստրեսային ապրումների հոգեբանական հաղթահարումը կարող է երկարատև գործընթացի արդյունք լինել՝ նկատի ունենալով, որ արտամղման ձևերն անգիտակցորեն փոխհատուցվում կամ լրացվում են արտալեզվական միջոցներով, այսինքն՝ հույզերի ազդեցությամբ ավելի արտահայտիչ են դառնում շարժումները, խոսքը դառնում է սինվոլիկ: Ստրեսային իրավիճակներում, քանի որ հույզերը բացասական են և ֆրուստրացիայի արդյունք, երբեմն հաղորդակցումը կարող է դառնալ ստերեոտիպային և սևեղված՝ միևնույն բառերի կամ արտահայտությունների հարակրկնությամբ:

Հաղորդակցումն ունի նպատակային իմաստ, քանի որ ապրումների բնույթն ու կողմնորոշումները դառնում են ելակետային և ինքնապաշտպանական: Հոգեկարգավորման գործընթացում հաղորդակցումն առաջին պլան է մղում անձի ինքնաշփման երևույթը, մեր ուսումնասիրության պարագայում երազային հաղորդակցումը, որն ըստ էության անփոփվում է գործուն ինքնազգացության՝ զայրույթի, ցավի, տառապանքի և այլ հուզական ապրումների սահմաններում:

ОСОБЕННОСТИ МОДЕЛЕЙ КОММУНИКАЦИИ ПРИ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ (на основе изучения посткатастрофических снов)

___ *Резюме* ___

___ *К. Саакян, Р. Оганесян* ___

Коммуникация в процессе психокоррекции осуществляется в соответствии с характеристикой личности. Процесс коммуникации при стрессах сводится к моделированию новых форм поведения, при осуществлении которых происходит переосмысление и переоценка моделей, т. е. в кризисных ситуациях меняется также коммуникация в своих различных проявлениях.

Особенности данной модели обусловлены порогом ощущения субъекта и способностью организации разговорной речи, а также от характера проблем, возникших в новых условиях, которые отражают степень подавленности личности, ее социальную адаптацию.

Поскольку сны в стрессовых ситуациях отрицательны и являются результатом протрации, коммуникация порой становится стереотипной и ограниченной, с бесконечным рядом одних и тех же слов или выражений.