

ԺԱՄԱՆԱԿԻ ԳԻՃԸ 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: Մակայն ո՛չ անցյալը, ո՛չ ապագան զուտ անգոյություններ չեն, քանի որ մենք կարող ենք պատմել անցյալի իրադարձությունների մասին, որոնք մեկընդմիջու կորսված չեն, այնպես, ինչպես մենք կարող ենք կանխատեսել ապագան, որից բացարձակապես կորսված 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 նախաաղետյան և հետաաղետյան կտրվածքներով: Ստրեսի պահին ժամանակի ընկալումը դրսևորվում է որոշակի մասնահատկություններով: Ժողովրդագրական հարցումներից և քննաչափում՝ աղետի մասին առաջած տպավորություններից ու վերապատմումներից պարզել ենք, որ անձը բուն աղետի պահը զգում է ժամանակային լայն ընդգրկման մեջ՝ անցյալի, ներկայի և ապագայի խախտումով: Ստրեսի մասին շարունակական վերապատմումները թույլ են տալիս ենթադրել, որ աֆեկտիվ հոգեվիճակում ժամանակը անվերջանալի է թվում: Դժոխքի պահին այն կարծես կանգ է առնում ենթագիտակցական մակարդակում, անձը սևեղվում է ստրեսոգեն ժամանակային փուլին: Վերջապահապես ընթացքում շարունակաբար անդրադառնում է իր կյանքի այդ ժամանակահատվածին՝ հաճախ դրսևորելով ժամանակի ընկալման հոգեբանական մահաճգ (ռեգրեսիա): Երբեմն էլ ամսվոր ուժի ստրեսները կարող են մարդու մրտապատկերների դաշտում ժամանակի ընկալումը հանգեցնել առասպելականացման (թվում է՝ սուտ է, եղել է-չի եղել, կար-չկար): Ստրեսի պահին հաճախ է անելի ունենում հոգևոր ուժերի համակենտրոնացում: Մարդը նախապատրաստվում է հարմարվողական վիճակի՝ ժխտելով իրական ժամանակը: Ժամանակի գիծը մտովի տանելով դեպի անցյալ՝ հետահայացությամբ (ռեդուսպեկցիայի 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 սևեղված մնալու զգացողությունից, ինչպես մոդելավորել այն իրադրությունները, որոնցում կառաջանան տիպական զգայություններ և անձին քաղաքացիական պատճառող վիճակներ:

Սեզ 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: Անդամոնալի 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 քարոյակահոգեբանական նկարագրի ամբողջացման առումով: Ընդհանուր առմամբ ժողովրդի համար արժեքավորված են ազգային արժեքների՝ տարածքի, էթնիկական-քաղաքական կերպարի կորուստները, ուժացումն ու ձուլումը:

Ամեն ինչ դիտարկելով ժամանակի գծի մեջ՝ կարելի է ասել, որ աղետը արագացված ժամանակի մեջ է, իսկ բարոյափոփոխական կորուստը՝ դանդաղորդ։ Գնահատմանը կարող է տևել կարճ կամ երկար՝ պայմանավորված մարդու և ազգի ընկալունակությամբ։ Կորուստի 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 քննադատական, կորուստի զգացողությունը ցայտ էլ շարունակվում է։ Բնակչության 20%-ը ինտրոյեկտիվ կարող է հավատալ, որ ինչ-որ վերականգնման կիսանքի մյուսական արժեքների իմաստով։ Սովոր մասի համար, որոնց անձնային կորուստներն անդամային են, անհուսության զգացողությունը դժվար հաղթահարելի գործընթաց է։ Ըստ էության ճգնաժամը ոչ թե որոշակի ժամկետ է, այլ մեծ ժամանակահատված՝ հետադեպյան շղթայում։

Այն ընտանիքներում, որտեղ ճգնաժամն ավելի է խորացել, այդ զգացողությունը փոխանցվել է երեխաներին։ Կորուստների մասին անընդհատ վերապատմումները ճնշում են նրանց։ Անշուշտ, ամենաբարդ բարոյափոփոխական ճգնաժամի հաղթահարումն է, որի համար պահանջվում է մեծ ժամանակ։ Ժամանակը ճգնաժամի պահին միայն տվյալ պահի ընկալումը չէ, այլ կարող է բավական երկար տևել։ Հեռախոսը հասկանալիաժամանակին արժեքների ստեղծումը առաջնահերթ խնդիր է. արժեք 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 մախնական տպավորություն՝ իմպրիտինգ։ Ըստ 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 հաստիք հետաքրքրություն է ներկայացնում, թե նա ինչ մտապատկերներ է ծառանգում, ինչը հետագայում՝ որպես մախնական տպավորություն, ուղեկցում է նրան ամբողջ կյանքում։

Ժամանակը դիտելով իբրև անընդհատ յնգվող գիծ՝ կարելի է եզրակացնել, որ այն ունի վերընթաց, վայրընթաց և ուղղընթաց ենթազծեր։ Կյանքի լավագույն շրջանը միշտ վերընթաց է, միասպաղադությունը՝ լուրջ գիծ, իսկ ճգնաժամը՝ վայրէջք։ Աղետ տեսած մարդը՝ իբրև վերընթաց գիծ, ընտրում է մախնադեպյան շրջանը։ Այսպիսով, **ժամանակի գիծ** կառուցելիս անհրաժեշտ է, որ անձն իր կյանքը հարաբերակամորեն բաժանի անցյալի, ներկայի և ապագայի։

Հիշողությունը դիտելով **ժամանակի գծի մեջ**՝ կարող ենք ասել, որ այն տակ անցյալի վերականգնումն է, քանզի այս պարագայում անցյալը զգայապատրաստային ներկայությամբ կիստնվել ներկա ժամանակին։ Եթե անցյալն իսկապես վերապրվել հիշողության մեջ, մենք չենք ըմբռնի, որ այն արդեն անցել է, մնալ այն մարդուն, որը շարունակաբար վերադառնում է մանկություն՝ չըմբռնելով, որ ինքն այլևս նրեխա չէ։

Անցյալի առանձնահատկությունն այն է, որ տևական շարունակություն է ստանում ներկայի մեջ։ Եթե և ներկա չէր լինի, եթե անցյալն անհետանար ոչնչի մեջ։ Այն բանից հետո, երբ ինքը ոչինչ չի դառնում, նա կհաջողվի մի գուտ անցյալ չունեցող ներկայի։ Հեռախոսը հիշողությունն անցյալի գեղեցիկացնում է, այն պատմելու համահաղորդվելու գործառնությամբ։ 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 մույնական չէ մախնորի 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։

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

սկիզբ, նրան վերագրել սուբյեկտիվ հասկացումներ (տաքություն, ջերմություն, սառնություն, քեթություն, համ, հոտ):

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

Մեր ազգի հոգեկերտվածքի ատանճանախառնություններից է անցյալին դիմելը, նրա դավազները վկայակոչելը: Համանման փորձի զգացողությամբ տարիքային բարձր խմբերը հետահայացությամբ գնում են դեպի մանկություն: Թերևս տա ճգնաժամի լուծման ելուղիներից մեկն է, քանի որ անցյալը քաղցր է և սրբազրկված:

Մարդու հոգեկան աշխարհն ավելի հայեցողական է, դանդաղ է անցում կատարում դեպի նոր փնտհեղ, նոր ժամանակին անցումը դարձյալ ժամանակ է պահանջում: Հետաքրքրական է, որ մարդը ձգտում է բացասական մտքերը, տհաճ զգացողությունները քաքցել: Իրադրական զգացմունքների մեջ բացահայտվում է մարդու հոգեկան աշխարհը, այսինքն՝ քաքցված հույզի բացահայտումը համանման իրադրության մեջ է լինում: Աշխարհի աղետն ընկալվում է սեփական աղետի ռապիդակով:

Այսպես, աղետի ժամանակային ընկալումը տարիներ անց այսպիսին է՝ ըստ հարցվողներից մեկի ամփոփական պատմումի. «Հետեկրաշարժյան տարիների մասին ոչ մի հիշողություն չունեմ, ես մնացել եմ աղետից առաջ: Այն, որ պիտի ապրեի, չապրեցի, չվայելեցի. մենք հոգու թղերով կապված ենք մեծ ակնթարթին... Այդ օրը շատ երկար տևեց, անվերջամաղի: Մարտդի հարձակ ահավոր երկար է թվում ժամանակը: Այն, ինչ հետք չի թողնում, արագ է անցնում. անցյալը տապալորիչ է: Հիշում եմ՝ աղետի օրը կապտագույն հաց էին բաժանում ժողովրդին: Մա ինձ հիշեցրեց տատիս քիսած հացը, ցավում եմ հիշում հացի հոտը. անդարձ գնաց այդ հոտը:

Սորաքույրս գեղվեց երկրաշարժին, բայց ես փոխանակ նրան փնտրելու աշխատավայրում, անընդհատ ժամացույցիս էի նայում ու մտածում՝ եթե ժամանակը անցնի, կգա: Ես զբաղվում էի ժամանակի գումարմամբ՝ 5, 6, 7... Ինձ թվում էր՝ պետք է հաղթահարեի ժամանակը, որ մա 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: Ջուր ապրանք ժամանակը չի արժեքավորվում, քանի որ այն օրացուցային պահ չէ, այլ անձի զգացողություն: Էականը մարդկային սուրստմները ժամանակի մեջ իրար միացնելն ու կապելն է: Մարդկային հարաբերություններից ամձը միշտ ակնկալիք ունի, միանգամայն այլ խնդիր է, թե ինչ չափով է այն իրականացնում:

Պայմանակառններն զոյություն ունի բացասական և դրական ժամանակ: Մեխանիկորեն կարելի է բացասականը մասնատել, ջնջել, հանել, այս դեպքում անձը գործի է դնում պաշտպանական մեխանիզմներ, առավելապես արսամղման և ճնշման գործընթացում: Այս երկու պաշտպանական հիմնական մեխանիզմներն ընկած են անձի հոգեբանական ինքնապաշտպանության հիմքում: Երկուսի խնդիրն էլ անձի գիտակցության ոլորտից տհաճ, ֆրուստրացնող տպավորությունների հետացումն է, որ կատարվում է ինքնաբերաբար, ենթագիտակցորեն: Այս հետացման ընթացքն ապահովելու համար ժամանակային մեծ գործոն է պետք: Դրանք միանգամայն քնական 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 ուռախ եմ, որ կամ: Հետո ուզեցի ճշտել, թե որտեղ եմ երեխաներս, տեսա, որ միասին փլված շենքի տակ ենք: Ինձ ժամանակը շատ երկար թվաց, բոլորում էի, ճշում, ժամանակը չէր անցնում: Երբ ամուսինս եկավ, ես զարմացա, մոռացել էի նրա գոյության մասին, քայց ջղայնացա, թե ինչու՞ ուշացավ: Ես մեղադրում էի մյուսներին, ուրբեր չէին գալիս օգնելու ինձ: 14 տարին՝ աղետից հետո եղած ժամանակը ես ապրեցի ինքնաբերական, միակ լուսավոր կետը նոր զավակիս ծնունդն է: Երեխայիս ծնունդն ինձ ստիպեց ապրել ներկայով: Ես տեսա, որ չմտա: Կյանքը շարունակվում է: Ինչու համար եմ ես միշտ անցյալ վերադառնում, որովհետև իմ արժեքներն այնտեղ են: Կորցրած զավակներին 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 նույնականացումը 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 նախանց, 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 էտկան պահերի վերլուծումը, որն հնարավորություն կտա ամբողջական պատկերացում ունենալ նրա հոգեկան աշխարհի մասին: Մարդու կյանքի ամբողջականությունը և ապրած ժամանակի անընդհատականությունն օգնում են առաջադրելու հատրդակցման այնպիսի մոդելներ, որոնք նրան դուրս են բերում անտարբերության և անհանգստության դրսևորից:

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

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

ВРЕМЯ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

Резюме

К. Саякян

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 происходят 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.

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