

*Կարիճն ՄԱՀԱԿՅԱՆ
Ռեդա ՀՈՎՀԱՆՆԻՍՅԱՆ*

*ՀԱՂՈՐԴԱԿՅԱՆ ՄՈՂԵԼՆԵՐԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ
ՍՏՐԵՍԱՅԻՆ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐՈՒՄ
(հետադեպյան շրջանի երազների գրառումների հիման վրա)*

Հաղորդակցումը հոգեկարգավորման գործընթացում իրականացվում է անձի բնության 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՝ ճգնաժամների պահին փոխվում է նաև հաղորդակցումը՝ իր տարաբնույթ դրսևորումներով: Հաղորդակցման մոդելի լիարժեքությամբ բացատրվում է սուբյեկտի զգայության շեմով և խոսքային ասույթի կազմակերպման ունակությամբ. ինչպես է անձը կառուցում խոսքային լրատվության տեքստը, խոսքային բյուրի մեջ աղյուս գործունեություններ գրավում է իր ներաշխարհը՝ իրականության մոդելին համապատասխան, և կամ նա կարող է անցումներ կատարել մեկ մոդելային 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 բնորոշ ինտերակցման մոդելներով: Միաժամանակ հաղորդակցման ոճը կարող է մեծ ազդեցություն ունենալ մարդու կյանքի վրա: Հաղորդակցման կարևոր ձևերից է ինքնահաղորդակցումը:

Ի սկզբանե, ինքնահաղորդակցումը կամ ներքին գրույցը հատկանշական է անձի համար, երբ ռեալ անձը հաղորդակցվում է երևակայական գույքներով հետ, որին անվանում են «քվազի սուբյեկտ»: Վերջինիս հետ անձը ստեղծում է հոգեբանական շփում, կարծես տեղի է ունենում անձի տրոհում: Այսպիսի հաղորդակցումը ինքնահաղորդակցում է *հս-հս*-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 *հս*-ի կարևորագույն բնութագրականներն են: Ինքնահաղորդակցումը անհրաժեշտ նախապայման է *հս*-ի ինքնաձևավորման համար, որն արտահայտում է անձի եզակիությունն ու ամբողջականությունը՝ իր սուբյեկտի ներքին կողմով, այսինքն՝ անձն ինչպես է տեսնում, զգում, պատկերացնում ինքն իրեն:

Այսպիսով՝ *հս*-ն ամփոփում է հետևյալ հոգեբանական բաղադրաչերտերը.

ա) պատկերացումներ սեփական անհատականության մասին,

բ) հետաքրքրությունների ու արժեքային կողմնորոշումների որոշակի միասնություն,

գ) ինքնագնահատման և ինքնաարժեքման 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 (հաշմածաթյուն, հոգեկան ապրումների տեղաշարժ) ենթադրում են նաև սոցիալական միջավայրի, հուզական դիրքորոշումների ու չափանիշների փոփոխություններ:

Հայդորական առանձնահատկությունները բխում են նոր պայմաններում առաջացած հիմնախնդիրների բնույթից՝ արտացոլելով անձի սոցիալական հարմարման ղեկավարություններն ու ճշվածությունը: 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, ծիսաստվորոթային 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 գոյությունն 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: Որոշակիորեն տարբերելով ստրես և ստրեսոր (ստրես առաջացնող պատճառ) հասկացությունները՝ նպատակահարմար ենք զտնույն աղետի հոգեբանական հետևանքների ընկալման մեջ մի դեպքում բնորոշել 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 փոփոխակների 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 տարածածավալային ընդգրկման չափերից, չի կարող մեծ երևալ, եթե որոշակիորեն չի անցել անձի ներաշխարհով և չի խաթարել այն: Վախի, հույզի դեպքում անձի բնդիմանությունը վիճակին ավելանում է ֆիզիկական և հոգեկան անբերդաշնակությունը, որը հաճախ չի վերալիզացվում:

Անձի մարմինը (արտաքին նշանները) պարզ հորինվածք չէ, այն միշտ հոգու դսևորում է: Եթե անձն ունի խոր վիշտ, տառապանք, երևում է նրա արտաքին վալքից, դիմախաղից: Քանի որ նրա *ևս*-ը անիմաստ է առանց նրա իմաստավորված մարմնի, հետևաբար ինքն այդ մարմնով էլ տեսանելի է դառնում նրա հոգին: Ստրես կրած Խաղաղության 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: Հետագոտված Խաղաղության շրջանից քառասունը (16 տղամարդ, 24 կին) կորցրել են արյունակիցներ և տեսնում են սարսափազդու սարսափներ, շարքաթը մեկ-երկու անգամ: Փրատակների 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 բարդությամբ՝ 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 քանկարժեք գարդերի կորուստ (հատկապես ամուսնական մատանի).
3. *քաղաքի կորուստ*. հայրենի քաղաքն ավերված, քաղաքն հրդեհի մեջ, քաղաքն անձնավորված (լաց լինող քաղաք), դիմազրկված քաղաք, երկնքից քաղաքի վրա իջնող սև քող, մարգարիտներ արցունքի նման, քաղաքի վրա թափվող սև մագոթ, 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 անձր յուծում է կարեւորագույն հիմնախնդիր. հասկանում և ընդունում է կատարվածը, քանի որ կարող 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 անալիզման վերապատմվի: Չարտահայտված սարքեր 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 վերբախվազցվում, 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 հույզերը ու հիմնախնդիրները հասցեագրված են նրանց: Բողոքովին 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 որդեծնությամբ 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, մահ սեփական կյանքի ավարտ է: Անձն իր մարմինը տեսնում է վերևից կամ էլ ստանում է ինչ-որ երկրորդ մարմին՝ դառնալով սեփական կյանքի հայեցողական դիտորդը:

Երազառեքներից շատերի համար հետաքրքրական է իմանալ՝ ինչ հակազդեցություն է առաջացնում սեփական մահը ընտանիքի անդամների մեջ: Հետազոտվողների ավելի քան 50%-ը ցանկանում է գնալ մեռած հարազատների մոտ, և դա արտահայտվում է երկխոսության ձևով. «Ինձ էլ տաք քեզ մոտ»: «Կտանեն, հետո կտանեն»: Մի ուրիշ դեպքում դիմում է Աստծուն՝ շուտափույթ մահվան ակնկալիքով. «Աղջիկս հրեշտակ էր, ինձ էլ տաք նրա մոտ»: Աստծո ձայնը. «Դու դեռ սպասիր, դու դեռ օրհնըված ես, դու դեռ հաց կեր»: Ոստիոթյան-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 ստերեոտիպների 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, ինտրովեբտ են, դժվար վերարտադրվող. այս ընդունակության բացակայությունն ազդում է նրանց երազում ինքնաներկայացման վրա: Բնականաբար սենսորային (զգայական) գործընթացում նմանօրինակ 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 նյալետային ամբողջ կյանքի համար: Վաղ հասակում ծնող կորցրած երեխաների մեջ դրսևորվում են կորստի բարդություներ, 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 հակադեցությունները, քնի խախտումները ծանր երազատեսությունները: Ծնշող երազային պատկերներին հաջորդում են երեխայի ուժեղ հուզական ապրումները, այնուհետև կայուն հոգեփիճակ դարձած մեմորիայն, կորստի զգացումները: Ինչպես նշում է Բոուլբին, երեխաներն ապրում են վշտի գործընթացի հետևյալ շրջանները. ա) բողոք, երբ երեխան չի հավատում իր սիրած մարդու մահացած լինելուն և ձգտում է. նրան նտ վերադարձնել, բ) երբ կորստյան ցավն ու մեմորիայն 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 փարձում է գիտակցել սիրած մարդու չլինելը:

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

III փուլ. Ըարուճակական հիշողություններ կորցրածի մասին, որ ուղեկցվում են այն վերադարձնելու բուռն ձգտմամբ:

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

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

Այսպիսով՝ ստրեսային ապրումների հոգեբանական հաղթահարումը կարող է իրականացվել 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 ֆրոստրացիայի արդյունք, երբեմն հաղորդակցումը կարող է դառնալ ստերեոտիպային և սկեռված՝ միևնույն բառերի կամ արտահայտությունների հարակրկնությամբ ու

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 անհատի էության ամփոփվում է գործուն ինքնագզացության՝ գայրույթի, ցավի, տառապանքի և այլ հուզական ապրումների սահմաններում։

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

___ Резюме ___

___ К. Саакян, Р. Огансян ___

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

Особенности данной модели обусловлены порогом опущения 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 протестации, коммуникация порой становится стереотипной и ограниченной, с бесконечным рядом одних и тех же слов или выражений.