

**ՎՇՏԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԵՎ
ՀԱՂԹԱՀԱՐՄԱՆ ՄԵԽԱՆԻԶՄՆԵՐԸ**

ԳԱՅԱՆԵ ՄԱՐԳԱՐՅԱՆ

ՀՀ Գիտությունների ազգային ակադեմիա
Գիտակրթական միջազգային կենտրոն
Հոգեբանության ամբիոնի հայցորդ
gayane5272.2k@gmail.com

Համառոտագիր

Հոգվածում ներկայացված է վշտի հիմնական իմաստը, դրանց ծագման տեսակները և գործոնները, այդ փուլերի արդյունքում խոցելի խմբերի առջև ծառացած դժվարությունները: Բայց սգացող անձի այս սահմանումները, տեսակները, գործոնները և դրանց ազդեցությունը բազմազան են և ունեն սուբյեկտիվ ընկալում՝ կապված անձի անձնական հատկությունների և պաշտպանական մեխանիզմների և հակազդումների հետ:

Երեխաները նույնպես զերծ չեն վիշտ զգալուց և նրանց վշտը հաղթահարելու համար մեծահասակների մանրակրկիտ ուշադրությունն է պետք:

Վշտի հետազոտությունները շարունակական գործընթաց են, և խնդիրը դեռ պետք է ենթարկվի հետագա ուսումնասիրությունների:

Բանալի բառեր և բառակապակցություններ. վիշտ, ցավ, ցավի փուլեր և գործոններ, մեխանիզմներ, հաղթահարում:

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ГОРЯ И МЕХАНИЗМЫ ЕГО
ПРЕОДОЛЕНИЯ**

ГАЯНЕ МАРГАРЯН

Международный научно-образовательный ЦЕНТР НАН РА
соискатель кафедры психологии
gayane5272.2k@gmail.com

Аннотация

Изучено горе как эмоциональное состояние, его типичные симптомы, этапы преодоления и факторы, влияющие на горе, сложности его преодоления для уязвимых групп.

Однако определение горя, типы преодоления, факторы, влияющие на скорбящего, различны. Они субъективны и зависят от личных, индивидуальных особенностей человека, переживающего горе, и защитных механизмов. Детям также не чуждо чувство горя и здесь необходимо особое внимание со стороны взрослых.

Горе как состояние, сопровождающее человека на всех этапах жизни, нуждается в дальнейшем исследовании.

Ключевые слова и фразы: горе, боль, этапы, симптомы, аффективные, влияющие факторы, механизмы преодоления.

THE PSYCHOLOGICAL FEATURES OF GRIEF AND MECHANISMS OF OVERCOMING IT

GAYANE MARGARYAN

National Academy of Sciences of the Republic of Armenia

International Scientific-Educational Center

Department of Psychology, Applicant

gayane5272.2k@gmail.com

Abstract

The article presents the main meaning of grief, types and factors of their origin, the difficulties faced by vulnerable groups as a result of those stages. But these definitions, types, factors, and their impact on a grieving person are various and have subjective perception attached to personal characteristics and defence mechanisms of the person.

Children also are not left out of feeling grief, and they need careful attention of adults to overcome grief.

Grief researches are an ongoing process, and the problem is still there to study Grief as a condition accompanying a person at all stages of life needs further research.

Keywords and phrases: grief, pain, bereavement, stages and factors of grief, overcoming.

Վիշտը կորստյան հետևանքով ծագող նորմալ, առողջ ռեակցիա է: Յուրաքանչյուր մարդ երբևէ կորուստ և վիշտ է ունենում: Վիշտը դա նաև հոգեբանական այնպիսի գործընթաց է, որի ժամանակ մարդը աշխատելով կորստի ցավի հետ, կրկին ձեռք է բերում հավասարակշռության և կյանքի լիարժեքություն: Վիշտը անդառնալի և չկառավարվող գործընթաց է և այն չպետք է համարվի թուլության դրսևորում, քանի որ այն ևս մի եղանակ է, որի արդյունքում մարդը կարողանում է վերականգնվել էական կորստից, մահից: **[7, էջ 239]:** Կորուստը մահվան օբյեկտիվ փաստն է, վիշտն անձի հուզական, կոգնիտիվ և վարքային հակազդումներն են՝ կապված նշանակալից անձի մահվան հետ, իսկ սուգը վիշտն ապրելու սոցիալ-մշակութային դրսևորումն է: Ըստ Ա. Վոլֆելտի՝ վիշտը կորստի ներքին ապրում է, դրա հետ կապված մտքերը, զգացմունքները **[6, էջ 2-3]:** Վիշտն ապրելու վերաբերյալ առանձին հետազոտություններ և վերլուծություններ կոգնիտիվ-վարքաբանական հոգեբանության և հոգեթերապիայի ոլորտում չկան, սակայն Ա. Բեկի հոգեկան խանգարումների առաջացման կոգնիտիվ հայեցակարգից ելնելով՝ կարող ենք հետևություն անել, որ կորուստն ակտիվացնում է անձի բացասական իռացիոնալ մտքերի որոշակի շղթա, որը կարող է ազդել վշտի հակազդումների ինտենսիվության վրա, երկարաձգել վիշտն ապրելու գործընթացը, հատկապես՝ այն անձանց մոտ, ովքեր ունեն նախատրամադրվածություն՝ ընկալելու աշխարհը և իրականությունը բացասական տեսանկյունից: Օրինակ՝ նշանակալից անձի մահը կարող է մեկնաբանվել որպես դիտավորյալ մերժվածություն՝ ելնելով սեփական անձի թերարժեքության զգացումից, սոցիալական մեկուսացվածությունից և օտարացվածության զգացումից, որի արդյունքում առավել մեծանում է տխրության ու միայնության զգացումը: Կոգնիտիվ հոգեբանության տեսանկյունից նորմալ վշտի դեպքում անձը կարողանում է փոխել իր պատկերացումներն ու մտքերը՝ կյանքի նոր պայմաններին հարմարվելու համար: Այն դեպքում, երբ անձն ունենում է հարմարման դժվարություններ, նշանակում է՝ նա ունի նշանակալից անձի մահվան ընկալման և մեկնաբանման հետ կապված իռացիոնալ համոզմունքներ, որոնք մեծացնում են ախտաբանական վշտի առաջացման հավանականությունը և խոչընդոտում կորստի ընդունմանը:

Վշտի անհատական ընթացքը և մասնավորապես նրա ոչ բարեհաջող դրսևորումները մեծ մասամբ տեղի են ունենում մարդու սեփական անձի, շրջապատի համար պատասխանատու լինելու գիտակցումից՝ էքստրեմալ պայմաններում կատարվածի համար **[3, 48 էջ]:** Յանոֆֆ-Բուլմանի, Բոելենի, Նայմերի և այլոց կատարած հետազոտություններն այս ոլորտում ուղղված են կորստից

հետո անձի հուզական և վարքային ապահարմարողական հակազդումների և իռացիոնալ մտածողության կապի ուսումնասիրմանը: Բոելենի և համահեղինակների հետազոտությունը հաստատեց այդ դրույթը՝ ցույց տալով, որ վշտի ախտաբանական հակազդումներ ունեցող անձանց մոտ գերակշռում է իռացիոնալ մտածողությունը, ինչպես նաև սեփական անձի նշանակալիության և կյանքի իմաստավորվածության վերաբերյալ բացասական համոզմունքները [5, էջ 54]:

Գոյություն ունեն վշտի հաղթահարման հետևյալ փուլերը.

✓ Շոկային փուլ. կորստին հետևող առաջին ռեակցիան շոկն է: Մարդու հոգեկանը դեռ կարծես պաշտպանում է այդ պահի համար անհաղթահարելի թվացող ապրումները, որոնց հետ այդ պահին կարծես թե անհնար է համակերպվել: Մենք միաժամանակ և «գիտենք և չգիտենք» տեղի ունեցածի մասին: Հավատալ և ամբողջությամբ այն զգալ դեռ անհնար է [1, էջ 38]:

✓ Ժխտում: Շոկին անմիջապես հետևում է ժխտման փուլը: Մարդիկ կարող են գիտակցել կորուստը, բայց ներքուստ չեն կարողանում հաշտվել այդ իրողության հետ: Երբ շոկն ու ժխտումը սպառում են իրենց, իրականությունը դանդաղորեն սկսում է գիտակցվել: Մարդիկ սկսում են գիտակցել, որ կորուստն իսկապես տեղի է ունեցել: Այդ իրավիճակում իրեն լքած զգալն ու զայրանալը միանգամայն նորմալ է: Մարդիկ այդ զայրույթը կարող են ուղղել Աստծո կամ կրոնի դեմ, բուժանձնակազմի, մահացածի, իրենց հարազատների կամ նույնիսկ իրենց դեմ:

✓ Մեղավորության զգացում: Շատ քիչ մարդիկ կան, որոնք սգալու ընթացքում մեղավորության և ափսոսանքի զգացումներ չեն ունենում: «Ես պետք է ավելին անեի», միտքը հետապնդում է շատերին: Ինքնամեղադրանքների համար պատճառներ գտնելու մեջ մարդիկ շատերը շատ հնարամիտ են լինում: «Այնքա՛ն բաներ կարելի էր այլ կերպ անել, եթե ես իմանայի»:

✓ Տխրություն: Տխրությունը վշտի ապրման պարտադիր մասն է կազմում: Միայնակության, լքվածության և վախեցածության զգացումները միանգամայն նորմալ են: Երբ շոկն ու ժխտումն արդեն անցել են, իսկ զայրույթը սպառել է իրեն, դրանք իրենց տեղը զիջում են տխրությանն ու հուսահատությանը: Մարդու եռանդը կարող է չբավականացնել առօրյա նույնիսկ ամենափոքրիկ գործերը կատարելու համար: Լացի նուպաներն անվերջ են թվում:

✓ Իրողության հետ հաշտվելը: Միայն ժամանակը վիշտը բուժել չի կարող: Կորստի գիտակցումը և ցավ ապրելը կարող են ազատել մշտապես անցյալին վերադառնալու գայթակղությունից: Պետք է նաև հասկանանք, որ վշտի ապրման փուլերը կարող են փոփոխվել: Մարդը կարող է սկզբում համա-

կերպվել, բայց հետո վերադառնալ ժխտման փուլին: Սա նորմալ և կանխատեսվող երևույթ է:

Գրականության մեջ առանձնացնում ենք վշտին բնորոշ հետևյալ ախտանշանները՝

- ✓ զայրույթ
- ✓ ինքնամեղադրանքներ
- ✓ ժամանակ առ ժամանակ լացի նոպաներ
- ✓ փորլուծություն
- ✓ գլխապտույտ
- ✓ սրտի զարկերի արագացում
- ✓ կոկորդում ասես գունդ լինելը
- ✓ շրջապատում ամեն ինչ թվում է անիրական. ասես երազում լինի
- ✓ գլխացավեր
- ✓ շնչառության արագացում
- ✓ կազմակերպված լինելու անկարողություն
- ✓ ախորժակի կորուստ և նիհարում
- ✓ անհանգստություն և դյուրագրգռություն
- ✓ տխրություն կամ դեպրեսիա
- ✓ մահացածի կերպարը տեսնելը
- ✓ շնչահեղձություն
- ✓ ծանրություն կրծքավանդակում
- ✓ հոգնածություն, ուժասպառություն
- ✓ կենտրոնանալու դժվարություն
- ✓ քնի խանգարումներ

Երեխաները ևս ունակ են ունենալու տառապանքի ապրումներ, եթե նրանց ասվի ճշմարտությունը: Հաճախ մեծերը զրկում են երեխաներին վիշտն ապրելու հնարավորությունից: Եթե ծնողները բացահայտ արտահայտում են իրենց զգացումները, երեխաների համար ավելի հեշտ է լինում անկեղծորեն արտահայտվելը: Մանկական վիշտը կախված է երեխայի զարգացման մակարդակից, որը կարող է ընթանալ թե նորմալ ընթացքով, թե ունենալ բարդացումներ:

Ախտանիշներն են՝

- ✓ չկառավարվող զայրույթի բռնկումներ
- ✓ հաճախակի հիվանդանալը
- ✓ նյարդային վիճակը

- ✓ դժբախտ պատահարների մեջ ընկնելու հավանականությունը
- ✓ հիպերակտիվությունը
- ✓ սարսափները
- ✓ հիշողության հետ կապված խնդիրները
- ✓ ծնողներից չափազանց մեծ կախվածություն ունենալը
- ✓ կրկնվող երազները և այլն:

Ավելի մեծ տարիքի երեխաների մոտ՝

- ✓ ուշադրության կենտրոնացման խնդիրներ
- ✓ մոռացկոտություն
- ✓ անքնություն կամ, հակառակը, քնկոտություն
- ✓ հակասոցիալական վարք
- ✓ երեխայի համար հեղինակություն ունեցող անձի բացակայություն
- ✓ ինքնասպանության մասին խոսակցություններ
- ✓ սինվոլիկ երազներ
- ✓ շատակերություն կամ հակառակը
- ✓ հակվածություն դեպի թմրանյութերը կամ ալկոհոլը
- ✓ տանից փախուստը և այլն:

Վշտի ասպեկտները, որ կապված են միջէմոցիոնալ և էմոցիոնալ-կոգնիտիվ ինտերակցիաների հետ, տարբեր մշակույթներում տատանվում են: Բլոկը առաջ քաշեց վշտի ինտերակտիվ կապերի բնույթի էական տարբերությունները ամերիկյան ու նորվեգական մշակույթների միջև: Նա բացահայտեց այս մշակույթների ներկայացուցիչների միջև եղած էական տարբերությունները և վշտի՝ անհանգստության, նախանձի ու բավարարվածության հետ կապերի բնույթի տարբերությունները: Ինչպես Բլոկը, այնպես էլ Իզարդը համակարծիք է այն պնդմանը, որ բազային էմոցիաների փոխհարաբերությունները, հետևաբար նաև այդ փոխհարաբերությունների հաճախականությունը տարբեր են տարբեր մշակույթներում **[2, էջ 153]**:

Վշտի ընթացքի վրա ազդող գործոններ՝

- ✓ մարդու անհատական առանձնահատկությունները
- ✓ դժվարությունները հաղթահարելու կարողությունը
- ✓ տարբեր վնասակար գործոնների առկայությունը, օրինակ՝ ալկոհոլից, թմրայութերից կախվածությունը (թեկուզ անցյալում)
- ✓ մահացածի նկատմամբ ունեցած վերաբերմունքը
- ✓ մահացածի տարիքը
- ✓ սգացողի տարիքը
- ✓ սգացողի կրոնական և հոգևոր համակարգը

- ✓ մահվան տեսակը՝ անակնկալ
- ✓ երկարատև հիվանդության արդյունքում վրա հասած
- ✓ ինքնասպանություն
- ✓ մահացածի էթնիկ պատկանելիությունը

Վշտի ընթացքի վրա ազդող գործոններից կարող ենք դիտարկել՝

- ✓ անձի սոցիցիդալ հակումները
- ✓ հոգեկան շեղումները
- ✓ հոգեկան խանգարումները նախկինում
- ✓ սգացողի սեռը
- ✓ սատարող մարդկանց առկայությունը
- ✓ առկա այլ սթրեսային գործոնները
- ✓ վշտի, կորստի հետ նախկինում առնչված լինելու փորձ:

Կան սակայն կորստի, ցավի, վշտի պատճառներ, որոնք սակայն չեն ընդունվում կամ բարձրաձայնվում «վիշտը կրողի» և հասարակության կողմից:

Հասարակությունը հաճախ կարող է չցանկանալ կամ չունենալ բավականին գիտելիքներ՝ հաղթահարելու վիշտը կամ ապրումակցելու վիշտը կրողին:

Ռիսկի խմբի մեջ են մտնում՝

- ✓ խորթ ծնողի մահը հաղթահարած երեխաները.
- ✓ մահացած ծնված երեխայի մայրը.
- ✓ հղիությունը արհեստական ընդհատած կանայք:

Վշտի աֆեկտիվ ապրման մեջ կարելի է առանձնացնել այնպիսի բաղադրիչներ, ինչպիսիք են՝ (այլ մարդու հանդեպ խղճահարության զգացումը) անօգնականությունը, ողբերգությունը կանխել չկարողանալու անկարողությունը և, ի վերջո, հուսալքությունը, եթե դժբախտությունը նրա հետ է կատարվել **[4, էջ 136]**:

Խոսելով վշտի, ցավի մասին չենք կարող չանրադառնալ օրինակ ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ կարգավիճակ ունեցող անձանց և հայ հասարակության կողմից նրանց պիտակավորելու խնդրին: Մարդը, ով այդ հիվանդության կրողն է ,առանց այդ էլ ունենում է հոգեկական և ֆիզիկական ապրումներ՝ կարիք է ունենում, որ դիմացինը լսի, հասկանա իրեն, սակայն այս մարդիկ, վախենալով բարձրաձայնել, մնում են անտեսանելի շրջապատի համար: Ամաչելով խոսել իրենց ցավի, վախերի մասին, իրենց կարծես հեռու են պահում ավելի չխոցվելուց: Վերջերս Հայաստանում արված հետազոտությունները ցույց տվե-

ցին, որ հայ հասարակությունը դեռևս պատրաստ չէ դիտարկելու նրանց հասարակության լիիրավ անդամի:

Մենք փոքրիկ հարցում իրականացրինք այս կարգավիճակ ունեցող մարդկանց շրջանում, և լսեցինք նրաց հանդեպ իրականացված խտրական վերաբերմունքի բազմաթիվ դեպքեր հասարակության ու անգամ բժիշկների կողմից: Նրանցից շատերի կարգավիճակի մասին, բացի ընտանիքի անդամներից, ոչ ոք չգիտի, ու այս մարդիկ սարսափում են հասարակության պիտակավորումից՝ մնալով իրենց ապրումների, վշտի հետ միայնակ:

Գրականություն

1. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании, Лондон 38, 1996, 294 с.
2. Изард К. Психология эмоций, СПб, 1999, 464 с.
3. Китаев – Смык Л. Психология стресса, М., 1983, 368 с.
4. Левитов Н. Психических состояниях человека, М., 1964, 344 с.
5. Шефов С., Психология горя, СПб, 2006, 144 с.
6. Шавердян Г., Травматический стресс: Психические расстройства и развитие личности, Ереван, 1998, 300 с.
7. Bowlby J., Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Depression and sadness, New York: Basic Books, 1980, 437 p.