

ՀՏԴ 159,96

Հոգեբանություն

Վիտյա ՅԱՐԱՄԻՇՅԱՆ

ԱրՊՀ մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոնի դոցենտ, հ.գ.թ.

E-mail: vityayaramishyan@mail.ru

**ՄԱՐՏԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ
ՄԱՍՆԱԿԻՑ-ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՀԵՏ
ՀԵՏՎՆԱՍՎԱԾՔԱՅԻՆ ՍԹՐԵՍԱՅԻՆ
ՀԱԿԱԶԴՈՒՄՆԵՐԻ ՀԱՂԹԱՀԱՐՄԱՆ
ՈՒՂՂՈՒԹՅԱՄԲ ՏԱՐՎՈՂ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ
ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՈՐՈՇ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ**

Հոգիվածում ներկայացված են Ղարաբաղյան երկրորդ (44-օրյա) պատերազմի մարտական գործողություններին մասնակցած Արցախի պետական համալսարանի ուսանողների մոտ հետմնասվածքային սթրեսային հակազդումների բացահայտման և հաղթահարման ուղղությամբ իրականացվող հոգեբանական աշխատանքի որոշ առանձնահատկություններ: Համառոտ վերլուծված են հետպատերազմյան իրավիճակում բնականոն ուսումնական գործունեության վերականգնման և գործընթացի մասնակիցների մոտ հետպատերազմյան սինդրոմների հաղթահարման ուղղությամբ համալսարանի ղեկավարության գործադրած ջանքերը, նկարագրված են իրավիճակում մասնագետների, այդ թվում՝ Արցախում տեղակայված խաղաղապահ ուժերի պրակտիկ հոգեբանների հետ համագործակցության որոշ ուղղություններ, տրված են երաշխավորություններ՝ հոգեբանական աշխատանքի կազմակերպման և նկարագրված խնդիրների լուծման համար:

Բանալի բառեր՝ մարտական սթրես, հետվնասվածքային սթրեսային հակազդումներ, հետպատերազմյան սինդրոմներ, խմբային թրեյնինգներ, դեբրիֆինգ, հոգեբանական աջակցություն, հոգեբանական աշխատանքի կազմակերպում:

В.Ярамишян

**НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ-
УЧАСТНИКАМИ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ ПО
ПРЕОДОЛЕНИЮ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИХ
СТРЕССОВЫХ РЕАКЦИЙ
(НА ПРИМЕРЕ АРЦАХА)**

В статье представлены некоторые особенности психологической работы по выявлению и преодолению посттравматических стрессовых реакций у студентов Арцахского государственного университета-участников боевых действий Второй (44-х дневной) Карабахской войны. Коротко анализированы усилия руководства университета по восстановлению повседневной учебной деятельности, а так же по преодолению поствоенных синдромов у участников данного процесса, охарактеризованы некоторые направления взаимодействия с приглашенными специалистами, в том числе с практическими психологами миротворческих сил, помещенных в Арцахе, внесены психологические рекомендации по организации психологической работы и по решению описанных задач.

Ключевые слова: посттравматические стрессовые реакции, посвоенные синдромы, групповые тренинги, дебрифинг, психологическая поддержка, организация психологической работы.

V. Yaramishyan

**SOME FEATURES OF THE ORGANIZATION OF
PSYCHOLOGICAL WORK WITH STUDENTS
PARTICIPATING IN HOSTILITIES TO OVERCOME POST-
TRAUMATIC STRESS REACTIONS
(ON THE EXAMPLE OF ARTSAKH).**

The article presents some peculiarities of the psychological work carried out by the students of Artsakh State University, who took part in the hostilities of the second (44-day) Karabakh war, to detect and overcome post-traumatic stress reactions. The efforts of the university administration to restore normal educational activities in the post-war situation and to overcome the post-war syndromes of the participants in the process are briefly analyzed, some areas of cooperation with invited specialists, including psychologists from peacekeeping troops in Artsakh, are described, and problem-solving psychological work is given.

Key words: *combat stress, post-traumatic stress response, post-war syndromes, group training, debriefing, psychological support, organization of psychological work.*

Երկու խոսք: Ղարաբաղյան երկրորդ կամ 44-օրյա պատերազմը ռազմա-հոգեբանական առումով նոր երևույթ էր: Մասնագետները խոսում են հինգերորդ սերնդի պատերազմի մասին, որում ներգրավված էին գերճշգրիտ զինատեսակներ, կիրառվում էին մարտ վարելու նորագույն մեթոդներ [1]: Պատերազմի վնասներն առայսօր լիարժեք հաշվարկված չեն՝ մարդկային, տարածքային, նյութական կամ որևէ այլ առումով [2]: Շրջանառվող թվերը մոտավոր են. Արցախի տարածքի 75%-ի կորուստ, հայկական կողմերի զոհերի ընդհանուր թվում 750 Արցախի քաղաքացի (81-ը՝ քաղաքացիական անձ): Արցախի 73 քաղաքացի անհայտ կորած է, որից 22-ը՝ քաղաքացիական անձ [3]: Արցախի նման փոքր երկրի համար այս կորուստները չափազանց մեծ են:

Աշխատանքի արդիականությունը: Պատերազմը բերեց ոչ միայն տարածքային, մարդկային, նյութական կորուստներ, այլև հումանիտար խնդիրներ: Պատերազմի մասնակիցների մոտ առաջ եկան հոգեկան խեղումներ, որոնք ուղեկցվեցին յուրահատուկ հակազդումներով՝ դրսևորվելով որպես հետվնասվածքային սթրեսային խանգարումներ՝ ՀՎՍԽ: Առհասարակ, պատերազմի հետևանքներից այս խնդիրը լավ ուսումնասիրված է, սակայն մեր օրինակում՝ գերճշգրիտ զինատեսակների կիրառման պայմաններում, նկատվեցին նոր, դեռևս ամբողջությամբ չուսումնասիրված երևույթներ, որոնց վերլուծությանն էլ նվիրված սույն աշխատանքը:

44-օրյա պատերազմի օրերին թիրախավորվել են Արցախի բոլոր բնակավայրերը, այդ թվում՝ Ստեփանակերտը: Հուսահատություն և

խուճապ առաջացնելու նպատակով կիրառվել են բարձր ճշգրտություն և մահացու ներուժ ունեցող գերժամանակակից զինատեսակներ: Արցախում խաթարվել էր բնականոն կյանքը: Արցախի պետական համալսարանում նույնպես պարապմունքները դադարեցվել են, ուսուցման առկա համակարգի 151 ուսանող մեկնել է ռազմաճակատ, 60-ից ավելի կամավորներ գրանցվել են թիկունքային ջոկատներում: Զոհվել է 26 ուսանող, 1-ը անհայտ կորած է, 24-ը ծանր վիրավորում է ստացել, բռնատեղահանվել է 322-ը: Այս տվյալները վերաբերում են մի բուհի, որում տղաների թվի հարաբերությունը աղջիկների թվին ավանդաբար ցածր է՝ նրա մանկավարժական ուղղվածության պատճառով:

Զինադադարից հետո պարապմունքները վերսկսելու համար ձեռնարկեցին միջոցառումներ, սակայն ուսանողները դժվարությամբ էին վերադառնում: Անգեն աչքով նկատելի էր, որ շատերը կորցրել են անվտանգության զգացումը, ունեն վախեր և տագնապներ, հուսալքություն, մարտական սթրես, ընկճվածություն, հոգեկան բազային կառույցների փլուզումներ, գոյաբանական (էքզիստենցիալ) խնդիրներ: Հատկանշական է, որ հոգեկանի վրա պատերազմի քայքայիչ ազդեցությունը զգացել էին ոչ միայն մարտերի մասնակիցները, այլև թիկունքի մարդիկ, քանի որ «թիկունք» հասկացություն փաստացի չկար: Դիտարկված երևույթները՝ զանգվածային խուճապ, դասալքության դեպքեր՝ ընդհուպ Ղարաբաղյան առաջին պատերազմի վետերանների շրջանում, հիմք են տալիս ենթադրելու, որ գործ ունենք հոգեվնասման զգալի ծավալների հետ: Ահա թե ինչու 44-օրյա պատերազմի նորահայտ գործոնների (գերճշգրիտ զենքեր, հոգեբանական գրոհներ) հաշվառումով ենթադրեցինք, որ հետվնասվածքային սթրեսային հակազդումների ծավալները նախկին պատերազմների համեմատ աճելու են: Օրինակ, Երկրորդ համաշխարհային պատերազմի ժամանակ, Առաջինի համեմատությամբ, հոգեկան խանգարումների թիվը աճել էր 300 %-ով, չնայած հաշվարկման պահանջները 3-4 անգամ խստացվել էին [4]: Սա ևս հիմք է տալիս ենթադրելու, որ Արցախյան 44-օրյա պատերազմի բացասական հետևանքները, որոնք դեռ պետք է ուսումնասիրվեն, նույն տրամաբանությամբ, աճ են արձանագրելու:

Ամերիկյան մասնագետների տվյալներով, ՀՎՄԽ դիտարկվել է Վիետնամի վետերանների 30%-ի մոտ: 1988թ. տվյալներով՝ նման խանգարումներ ունեցել է տղամարդ-վետերանների 15.2%-ը և կին վետերանների 8.5%-ը: Տարբերություններ կան նաև էթնիկական բաղադրիչով պայմանավորված: Նման խանգարումներ ունեցել է իսպանալեզու վետերանների 27.9%-ը, սևամորթների 20.6%-ը: ԱՄՆ զինված ուժերը Երկրորդ համաշխարհային ժամանակ մարտական հոգեկան

խանգարումների պատճառով կորցրել են 500 հազար մարդ: Մարմնական վիրավորում ստացած վետերանների մոտ ՀՎՄԽ-ն հասնում է 42 %-ի [4, էջ 280]: Այս երևույթը ևս մանրակրկիտ ուսումնասիրվել է, ինչը դժվար է իրականացնել 44-օրյա պատերազմից ընդամենը մեկ ու կես տարի հետո, սակայն մեր դիտարկումների արդյունքները, որոնց մասին կխոսենք ստորև, վկայում են, որ մեր օրինակում մարտական սթրեսի ենթարկված անձանց քանակը շատ ավելի մեծ է եղել:

Նկատենք, որ այստեղ խոսվում է *մարտական սթրեսի* մասին՝ որպես օրգանիզմի բազմամակարդակ ադապտացիոն ակտիվության գործընթացի՝ ուղեկցվող ինքնակարգավորման մեխանիզմների լարվածության աճով և յուրահաստուկ հոգեֆիզիոլոգիական հարմարվողական փոփոխությունների ֆիքսմամբ[5]: Մարտական սթրեսը, որպես կանոն, ժամանակի ընթացքում անհետևանք հաղթահարվում է, մինչդեռ *հետվնասվածքային սթրեսը*՝ ՀՎՄ, որպես հոգեկան վնասվածքին տրվող հուզական հակազդեցություն, կարող է ունենալ տևական ընթացք: Վնասվածքից հետո շատերն են նշում, որ իրենց կյանքը փոխվել է. այն, ինչ նախկինում թվում էր ծանոթ ու անվնաս, հանկարծ ընկալվում է վտանգավոր և անկանխատեսելի:

Բոլոր դեպքերում, մարտի հոգեխոցիչ գործոնները փոխում են մարդու վարքը ինչպես անմիջականորեն մարտում, այնպես էլ որոշ ժամանակ հետո [6, էջ 106]: Այդ գործոնները բաժանվում են երկու խմբի՝ *արտաքին և ներքին (օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ)* [7, էջ 42]: *Արտաքին գործոններ են* մարտի բնույթը, ինտենսիվությունը, անձնակազմի կորուստները, եղանակային պայմանները և այլն: *Ներքին գործոնները* սուբյեկտիվ են: Դրանք են վտանգի գիտակցումը, խուճապը, տեղեկատվական դեպրիվացիան (տեղեկույթի պակասը) կամ դրա ավելցուկը, անորոշությունը, հուզական գերլարում պահանջող այլ գործոններ [7, էջ 43]: Ջ.Ֆրեյդը և հետևորդները խոսել են *«ռազմական ներոզի»* մասին, որն առավել ճիշտ է բնորոշում երևույթը, քանի որ մինչ այդ կիրառվող *«վնասվածքային ներոզ»* եզրույթը այդ երևույթը կարծես կապում է կոպիտ ուժի՝ բարձր ձայների, լուսային առկայծումների, մահվան տեսարանների հետ: Իրականում, ներոզի պատճառ, ըստ Ջ. Ֆրեյդի, կարող են լինել ոչ այնքան արտաքին, որքան ներքին ազդակները՝ վախը, ծանր ապրումները: Առաջին համաշխարհային պատերազմից հետո Մ.Ի. Աստվածատուրովն իր հերթին առանձնացրեց *«հուզական ներոզը»*, որն ընդունվեց մասնագետների մեծամասնության կողմից [4, էջ 278]: Այս ամենը, ինչպես նշեցինք, նախկինում մանրակրկիտ ուսումնասիրվել է [4, 5, 6, 7, 8]: Մեր կողմից ավելացնենք, որ այս օրինաչափությունները կիրառելի են նաև մարտական փորձառություն չունեցող անձանց կամ նրանց համար, ովքեր գործել են թիկունքում: Կա նաև հակառակ երևույթը: Գ.Ե. Շումկովը (1904-

1905), Մ.Ի. Աստվածատուրովը (1912), Վ.Ս. Բեխտերևը (1915), Ա.Վ. Գերվերը (1916) նշում են, որ մարտական սթրեսին ենթակա են նույնիսկ նրանք, ովքեր անցել են հատուկ պատրաստություն և հոգեկան ցնցումների հակվածություն չունեն:

Հոգեվնասման **հոգեբանական պատճառները** երկուսն են [4, էջ 277]:

Առաջին՝ անձը հարկադրաբար գործում է իր հզորագույն բնագոյներին, օրինակ՝ ինքնապաշտպանական բնագոյին հակառակ՝ ընդառաջ գնալով մահվանը:

Երկրորդ՝ հոգեվնասող ազդակները կրկնվում են բազմակի: Պատերազմի մասնակցի խոսքով՝ «ստիպված ես մի քանի անգամ զոհվել ու վերակենդանանալ»:

ՀՎՍ հիմնական **նախանշաններ** են համարվում կաշուն մտքերը, գիշերային մղձավանջները, անքնությունը, դեպրեսիան, ապաթիան, լարվածությունը, մեղքի զգացումը, հուզական պոռթկումները, գերզգոնությունը, գրգռվողականությունը, չարացածությունը, վնասվածքից խուսափելու միտումը, կոնֆլիկտայնությունը, դեղամիջոցների, ալկոհոլի, թմրանյութերի չարաշահումը, ինքնամեկուսացումը:

Ա. Կարդինեյան առանձնացնում է ՀՎՍ **հետաձգման հինգ հիմնական նախանշան**. 1. վնասվածքի վրա սևեռվելը, 2. բնորոշ երազները, 3. հոգեկան գործունեության արդյունավետության նվազումը, 4. ագրեսիվ վարքը և 5. հիշողության կորուստը: Հիշողության հետագա վերականգնումը համարվում էր ապաքինման նշան [8, էջ 43]:

ՀՎՍ-ն հոգեբանական խնդիր է, սակայն ոչ դատաւճիռ: Այդ պաշտպանական մեխանիզմի օգնությամբ հոգեկանը փորձում է հաղթահարել հոգեվնասող իրադարձության հետևանքները, ինչի համար, ինչպես ուղեղի կաթվածից հետո, որոշակի ժամանակ է պետք:

44-օրյա պատերազմի բարձր տեխնոլոգիականության, հանկարծակիության, ինտենսիվության, դաժանության արդյունքում ձևավորված իրավիճակը մենք բնութագրել ենք որպես **զանգվածային-ֆրոստրացիոն**: Մեր կարծիքով, հետպատերազմյան ֆրոստրացիոն իրավիճակը կարելի է կապակցել նաև **պատերազմի անակնկալ ելքի հետ**, որը շատերն ընկալել են որպես կապիտուլյացիա, մինչդեռ Ղարաբաղյան առաջին պատերազմի հաղթական ելքը օգնել էր թեթև տանելու մարտական սթրեսները:

44-օրյա պատերազմի մասնակից ուսանողների հետ մեր կողմից իրականացված **վերականգնողական աշխատանքները ներառել են**.

· անձնային թերապիա, երբ հույզերը ճնշելու փոխարեն դրանք արտահայտելու, դրսևորվելու հնարավորություն է ընձեռվում:

Ուսումնական պարապմունքը այդ խնդիրը լուծելու մեծ ներուժ է պարունակում:

- ներգրավում ուսանողական ակտիվ կյանքում, երբ ամենօրյա սիրած զբաղմունքը բավականություն է պատճառում, բերում է ներքին հանդարտություն,

- խմբային թերապիա և դերրիֆինգ՝ քննարկում ուսանողական խմբերում,

- ֆիզիկական ակտիվություն՝ սուբլիմացիա ակտիվ ֆիզիկական կյանքով:

Աշխատանքի ընդհանուր համակարգում զգալի տեղ է հատկացվել դերրիֆինգի մեթոդին: Խմբային թերապիան, խմբերում հոգեբանական գիտելիքների տարածումը հուզական հակազդեցությունների շտկման զգալի ներուժ ունեն:

Անորոշության զգացման հաղթահարման ուղղությամբ համագործակցություն է ծավալվել ռուս խաղաղապահ ուժերի մասնագետ-հոգեբանների հետ [9]: Արդյունքում, ուսանողներն ու դասախոսները սկսեցին արդյունավետ հաղթահարել սթրեսային հակազդեցությունները, դադարեցին վերապրել սարսափի տեսարանները:

Արժեհամակարգային, գոյաբանական խնդիրներ ունեցող անձանց հետ աշխատանքում մասնագետները եզրակացրել են, որ առավել արդյունավետ է ռացիոնալիզացիայի ինքնապաշտպանական մեխանիզմի ակտիվացման եղանակով հաղթահարել մեղքի զգացումը, մարդուն հնարավորություն տալ, որ բարձրաձայն արդարանա, թեթևացնի ծանր հիշողությունները: Աշխատանք է կատարվել նաև նրանց հետ, ովքեր իրենց սոցիալական կարգավիճակի վերակառուցման պահանջ են ունեցել, օրինակ, ազատվել են ուսանողության շարքերից: Նման մարդիկ սովորաբար ձգտում ավելի բարձր սոցիալական կարգավիճակի, քան ունեցել են մինչև պատերազմը:

Գրականություն

1. <https://www.primeminister.am/hy/interviews-and-press-conferences/item/2021/01/04/> ղիտված է 01.04.2021թ,
2. https://hy.wikipedia.org/wiki/Ղարաբաղա-աղբբեջանական_պատերազմ_2020:
3. <https://www.facebook.com/gegham.stepanian> ղիտված է 07.07.2021թ.:
4. **Караяни И.Г., Сыромятников И.В.**, Прикладная военная психология-СПб., Питер, 2006., 480 стр.
5. **Анцупов А.Я., Шипилов А.И.**, Конфликтология, -М., 2001.

6. Մարգարյան Վ.Հ., Մարտական գործունեության հոգեբանություն, Եր. 2009, ՀՀ ՊՆ ԱՌՀԻ, 436 էջ:
7. Մարգարյան Վ.Հ., Մարտական գործունեության հոգեբանական հիմքերը, Եր. 2009, 284 էջ:
8. Соловьев И.О., Постравматический стрессовый синдром: причины, условия, последствия, оказание психологической помощи и психореабилитация-М., 2000.
9. <https://armeniasputnik.am/russia/25261787/rusastany-hraparakec-erakoxm-haytararutyany-pashtonakan-pastatuxty.html>) դիտված է 10.11.2020թ.:
10. Ռազմական հոգեբանության հիմնախնդիրները, Հանրապետական գիտաժողով (զեկուցումներ և հոդվածներ), Երևան, 2013թ., 275 էջ:

Հոդվածը տպագրության է երաշխավորել խմբագրական խորհրդի անդամ, հ.գ.թ. Վ.Բ. Յարամիշյանը: