



**ՏՐԱՎՄԱՏԻԿ ՀԻՇՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀՈԳԵԿԱՆ
ՎԵՐԱՓՈԽՈՒՄՆԵՐԻ ԱՌԱՆՁՆԱՅԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ
ԿՐԿՆՎՈՂ ՏՐԱՎՄԱՆԵՐԻ ԴԵՊՋՈՒՄ ***

ՀՏԴ 159. 96

DOI: 10.52063/25792652-2024.4.23-171

ԱՆԻ ԱՎԱԳՅԱՆ

Խաչատուր Աբովյանի անվան հայկական պետական մանկավարժական
համալսարանի կրթության, հոգեբանության և սոցիոլոգիայի ֆակուլտետի
ակադեմիկոս Մ. Մազմանյանի անվան հոգեբանության ամբիոնի դասախոս,
հոգեբանական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ,
ք. Երևան, Հայաստանի Հանրապետություն

avagyanani24@aspu.am

ORCID: [0000-0003-4966-8186](https://orcid.org/0000-0003-4966-8186)

ԱՆՆԱ ԱՌԱԲԵԼՅԱՆ

Խաչատուր Աբովյանի անվան
հայկական պետական մանկավարժական համալսարանի
կրթության, հոգեբանության և սոցիոլոգիայի ֆակուլտետի
կիրառական հոգեբանության ամբիոնի դասախոս,
հոգեբանական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ,
ք. Երևան, Հայաստանի Հանրապետություն

aragelyananna23@aspu.am

ORCID: [0000-0002-8668-4698](https://orcid.org/0000-0002-8668-4698)

**Հոդվածի նպատակն է ուսումնասիրել և ներկայացնել տրավմատիկ
հիշողությունների հոգեկան վերափոխումների առանձնահատկությունները
կրկնվող տրավմաների դեպքում:**

Խնդիր է դրվում քննարկելու կրկնվող տրավմաների ազդեցությունը
հասարակության հոգեկան առողջության և բարոյահոգեբանական վիճակի
վրա, ներկայացնելու տրավմատիկ հիշողությունների հոգեկան
վերափոխումների բնութագրերը:

Ըստ այդ բնութագրերի՝ վերլուծվել են Արցախյան 44-օրյա պատերազմի
ընթացքում տեղահանվածների հոգեբանական խնդիրները և դրանց
դրսևորման առանձնահատկությունները:

Հոգեթերապևտիկ աշխատանքներն իրականացվել են Էկլեկտիկ
մոտեցման շրջանակներում: Նշվում է, որ առավել արդյունավետ են եղել
հատկապես խմբային աշխատանքները: Աշխատանքի առաջին փուլում
օգտագործվել են հողակցման և կոգնիտիվ-վարքաբանական թերապիայի
տեխնիկաներ, հիմնական փուլում առավել արդյունավետ է եղել
արտթերապիայի տարբեր տեխնիկաների կիրառությունը, իսկ աշխատանքի

* Հոդվածը ներկայացվել է 09.11.2024թ., գրախոսվել՝ 26.11.2024թ., տպագրության
ընդունվել՝ 31.12.2024թ.:

ավարտին կիրառված քոռչինգ տեխնիկաները նպաստել են այցելուների մոտ ապրելու և արարելու ձգտման ակտիվացմանը:

Հեղինակները ներկայացրել են պատերազմից տուժածներին հոգեբանական աջակցության ծրագրի շրջանակներում մեկ տարի շարունակ իրականացված հոգեթերապևտիկ աշխատանքների ընթացքը և վերլուծել արդյունքները: Պարզվել է, որ կրկնվող տրավմային արձագանքման առաջին փուլին բնորոշ է եսի ուշացած հակազդումը կատարված աղետին, խեղաթյուրված համոզմունքներն ու մտածողության հետընթացը: Անօգնականությունը, հուսահատությունը, անտեսվածությունը, ագրեսիան ի հայտ են գալիս ավելի ուշ փուլում:

Հիմնաբառեր՝ տրավմա, կրկնվող տրավմա, հարմարում, խմբային հոգեթերապիա, էկլետիկ մոտեցում, մարդածին աղետներ, տագնաապայնություն:

Ներածություն

Վերջին 100 տարիների ընթացքում հայ ազգաբնակչությունը մի քանի անգամ դաժան կերպով տեղահանումների է ենթարկվել: 19-րդ դարի վերջին քառորդից սկսած՝ Արևմտյան Հայաստանում կազմակերպված ջարդերը և տեղահանումները իրենց տրամաբանական հանգուցալուծմանը հասան 1914-1915 թվականների մեծ ջարդերով, որ հետագայում համաշխարհային հասարակությունը համարեց ցեղասպանություն: Տեղահանումը շարունակվեց ԽՍՀՄ-ի տարիներին, երբ Նախիջևանի ինքնավար մարզը հայաթափվեց Խորհրդային Ադրբեջանի վարած քաղաքականության արդյունքում: Այս տեղահանումներն էլ իրենց վերջնական հանգուցալուծումը գտան ԽՍՀՄ-ի փլուզմամբ և Սումգայիթյան ջարդերով:

2020թ. -ի Արցախյան 44-օրյա պատերազմի ընթացքում և Արցախի շրջափակումից ու հայաթափումից հետո Արցախում բնակվող 100000-ից ավելի անձինք հարկադրված տեղահանվեցին: Հայաստանի Հանրապետությունը 2020 թվականի սեպտեմբերից 2023 թ.-ի հոկտեմբերն ընկած ժամանակահատվածում ընդունեց տեղահանվածների ամենամեծ խմբաքանակը: Այս հանգամանքը չի կարող իր բացասական ազդեցությունը չունենալ հասարակության հոգեկան առողջության և բարոյահոգեբանական վիճակի վրա:

Թվարկված աղետները՝ բռնաճնշում, էթնիկ զտում, ցեղասպանություն, տեղահանում, պատերազմ, էքզիստենցիալ ոչնչացում, համարվում են մարդածին աղետներ, որոնք հասարակության վրա խորը տրավմատիկ հետևանքներ են թողնում և դրսևորվում են սերնդեսերունդ: Կրկնվող տրավմաները հնարավորություն չեն տալիս հայ ժողովրդին հաղթահարելու հետտրավմատիկ խնդիրները, ընդհակառակը՝ ձևավորվում է սոցիալ-հոգեբանական խնդիրների փաթեթ, որը կրում է կոլեկտիվ և համազգային բնույթ:

Մեթոդաբանական հիմքերը

Հ. Կրիստալը նշում է, որ «տրավմատիկացված անձանց ինքնապաշտպանական մղումը դրդում է ճնշելու, թաքցնելու, լռելու, դեռեալիզացնելու հոգեբանական վնասվածքները: Սակայն չլուծված հոգեբանական խնդիրների արդյունքում մենք ոչ միայն ունենում ենք անառողջ հասարակություն, այլև այդ խնդիրները փոխանցվում են սերնդեսերունդ՝ ինչպես գիտակցական, այնպես էլ ենթագիտակցական մակարդակներում: Երկարաձգված տրավմատիկացված հասարակություն ունենալը կրճատում և հետընթացի մեջ է պահում երկրի զարգացումը» (Krystal 368):

Պետք է նշել, որ «եսի տրավմատիկ վիճակները հիմնականում ենթակա չեն ադապտացիայի, նույնիսկ այն դեպքում, երբ անձը ունի կրկնվող տրավմա, որի

արդյունքում տրավմատիկ փորձը կարելի է օգտագործել, որպես ասոցիատիվ կապ՝ առկա խնդիրը հաղթահարելու համար» (Krystal 368):

Ըստ Վ. Բալթերի՝ տրավմատիկ հիշողությունների հոգեկան վերափոխումները դրսևորվում են միայն շատ սահմանափակ չափով կամ ընդհանրապես տեղի չեն ունենում, դրանք ունեն յուրահատուկ բնութագրեր: Կարելի է առանձնացնել դրանցից երեքը, բայց միևնույն ժամանակ ընդգծել, որ սա տրավմայի ախտանշանների մանրամասն նկարագրություն չէ (Բոլեծեր 2010):

Մեր կողմից առանձնացվել են այն բնութագրիչները, որոնք բնորոշ են անընդհատ տրավմատիզացիայի ենթարկված հասարակությանը և ուղղակի կապ ունեն 2020 թվականի Արցախյան 44-օրյա պատերազմից տուժածների և Արցախից տեղահանվածների հետ կատարած հոգեբանական աշխատանքների և դրանց վերլուծության հետ:

1. Տրավմատիկ փորձը բախում է եսի և կատարված փաստի միջև: Եսի արձագանքը հիմնականում ուշ է առաջանում: Դա ձևավորվում է ոչ թե որպես սպառնացող վտանգի պատասխան, այլ այն բանից հետո, երբ տրավմատիկ փորձն արդեն առկա է, և եսը պասիվորեն հանձնվում է տրավմային, քանի որ նրա պաշտպանական գործառնությունները փլուզված են: Հաճախ տեղի է ունենում մտածողության հետընթաց՝ որպես անտանելի անօգնականությունից պաշտպանություն: Երբ տրավմատիզացված մարդն իրեն մեղադրում է կատարվածի համար, ապա պասիվ անօգնականության զգացումը վերածվում է սեփական գործունեությունը կամ անգործությունը պայմանավորող միջոցի: Եթե մտածողության նման հետընթացին զումարվում են նաև գիտակցությունից արտամղված ներքին համոզմունքներ, վախեցնող պատկերացումներ, ապա ձևավորվում են պառակտված համոզմունքներ, որոնք իրականությանը չեն համապատասխանում:

2. Տրավմատիզացված եսի ոչ համարժեք մտավոր գործունեությունը հանգեցնում է հոգեկան զգացողության սառեցմանը և առաջացնում է ներքին կանգ: Խախտվում է անցյալի, ներկայի և ապագայի միջև ընկած ժամանակահատվածը, տրավմատիզացված անձը կորցնում է արտաքին ազդեցությունները ընկալելու կարողությունը:

3. Համատարած տրավմատիզացիայի դեպքում անօգնականության զգացումը այնքան մեծ է լինում, որ ճնշում է ինքնապաշտպանական մեխանիզմների գործունեությունը: Փլուզվում է հավատի զգացումը այն բանի նկատմամբ, որ իրենց կյանքում կարող է ինչ-որ դրական բան տեղի ունենալ, ինչպես նաև կորչում է շրջապատողների կողմից ապրումակցման, հասկացված լինելու պահանջմունքի բավարարման հույսը: Տեղի է ունենում անձի մեկուսացում, որը ուղեկցվում է վախի, ամոթի, հուսահատության և ատելության բուռն զգացողություններով (Բոլեծեր 2010):

Էմպիրիկ հետազոտության արդյունքները

Հետազոտության նպատակն է ուսումնասիրել տրավմատիկ հիշողությունների հոգեկան վերափոխումների առանձնահատկությունները կրկնվող տրավմաների դեպքում:

Հետազոտության հիմքում ընկած է այն ենթադրությունը, որ տրավմատիզացված անձանց մեծ մասի ապաքինումը երկարաձգվում է՝ պայմանավորված նրանց պաշտպանական մեխանիզմներով. մարդիկ արտամղում, մերժում և ճնշում են իրենց հոգեբանական խնդիրները:

Էմպիրիկ հետազոտությունն իրականացվել է պատերազմին հաջորդած մեկ տարվա ընթացքում, պատերազմից տուժածներին հոգեբանական աջակցության ծրագրի շրջանակներում՝ ամփոփելով անհատական և խմբային հոգեթերապևտիկ աշխատանքի արդյունքները: Հարկ ենք համարում նշել, որ հետազոտության մասնակիցների մեծ մասը եղել են արցախյան առաջին, ապրիլյան քառօրյա և 44-օրյա պատերազմների մասնակիցներ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունն ու ընդհանրացումները կատարվել են ինդուկտիվ մոտեցման շրջանակներում, իդեոգրաֆիկ մեթոդով, անհատական հոգեբանական աշխատանքի ընթացքում դիտարկման արդյունքների, փաստերի ուսումնասիրության համադրմամբ:

Պետք է նշել, որ տեղահանվածների ծանրակշիռ մասը պատերազմին հաջորդած 6 ամիսների ընթացքում չէին նշում սոցիալ-հոգեբանական կամ աղապատացիոն խնդիրների մասին և դա պատճառաբանում էին նրանով, որ «ուրախ ենք, որ փրկվել ենք», «սպասում ենք պատերազմի ավարտին», «մենք ստիպված էինք ժամանակավոր լքել մեր տները, շուտով ամեն ինչ կավարտվի, և մենք հետ կգնանք»: Սա վկայությունն է այն բանի, որ նրանց մոտ գործում էր վերևում նշված առաջին կետին բնորոշ հոգեբանական մեխանիզմները. եսի ուշացած հակազդումը տեղի ունեցած աղետին, հակասական համոզմունքները և մտածողության հետընթացը: Նույնիսկ հոգեբանի կողմից աղապատացիոն խնդիրների, տրավմատիկ հիշողությունների առկայության մասին հատուկ հարցադրումները վերոհիշյալ խնդիրների բացակայության պատասխաններով էին հիմնավորվում: Առաջին հայացքից թվում է, թե տեղահանվածների բարոյահոգեբանական վիճակը կարելի է բավարար գնահատել: Սակայն այս երևույթը բացատրվում է նրանով, որ տեղահանված և տրավմատիզացված անձինք կորցնում են արտաքին ազդեցությունները ընկալելու կարողությունը. պատերազմից հետո հավատով սպասում էին տուն վերադառնալուն, չնայած որ կնքվել էր պատերազմի դադարեցման պայմանագիր, որն արցախցիների մի մասին զրկեց իրենց ծննդավայրից, տնից, աշխատանքից: Այս տևական ժամանակահատվածը, որի ընթացքում տրավմատիզացված անձը չի գիտակցում, չի ընդունում, չի գտնվում ճիշտ ժամանակի և տարածության մեջ, նրանից խլում է մեծ էներգիա և տանում հուզական հյուծվածության: Վերջինս հանգեցնում է ագրեսիվության և տագնապայնության մակարդակի բարձրացմանը, հիասթափության, անօգնականության զգացողության ամրապնդմանը, պայքարելու, կյանքի նոր պայմաններին հարմարվելու ցանկության բացակայությանը:

Ինչպես նշեցինք, եսի տրավմատիկ վիճակները հիմնականում աղապատացիայի ենթակա չեն, սակայն սոցիալական աղապատացիայի տեսանկյունից դիտարկելու դեպքում պետք է հաշվի առնել այն հանգամանքը, որ արցախցիների՝ տեղահանումից հետո հատկապես Հայաստանում ապաստանելը, ունի մի շարք առավելություններ: Տեղահանվածները եկել են մի միջավայր, որի մշակույթը, լեզուն, կրոնը և ազգային առանձնահատկությունները նույնն են: Հոգեբանական աջակցության դիմած տեղահանվածները հաստատում էին այն փաստը, որ իրենց զգում են ինչպես տանը: Հաշվի առնելով այս հանգամանքը՝ պետք էր ենթադրել, որ սոցիալ-հոգեբանական աղապատացիան շատ ավելի սահուն պետք է ընթանար, իհարկե, հատուկ ուշադրություն դարձնելով այն փաստին, որ մարդիկ անձնական ողբերգություն են ապրում, քանի որ կորցրել են իրենց ծննդավայրը, տունը, աշխատանքը, հարազատներին, ընկերներին, համագյուղացիներին, հարևաններին:

Այնուամենայնիվ, տեղահանված բնակիչների 90 տոկոսը, ովքեր պատերազմի ավարտից արդեն 6 ամիս անց դիմում էին հոգեբանական աջակցության, իրենց խնդիրներից մեկը համարում էին դեգադապատացիան: Թե՛ խմբային, թե՛ անհատական թերապիաների ընթացքում բացահայտվեց, որ բոլոր տեղահանվածները ունեն աջակցության, կարեկցանքի, հասկացված, լսված լինելու կարիք և ոչ թե աղապատացիոն խնդիրներ: Հոգեբանական թերապիաների ընթացքում նրանք հասկանում էին, որ իրենց մեկուսացած և չհասկացված են զգում ոչ թե այն պատճառով, որ իրենց օտար են զգում, կամ հասարակության կողմից կա ճնշում կամ մշակութային տարբերություն, այլ այն պատճառով, որ չեն կարողացել կիսել, արտահայտել իրենց հույզերը: Այս երևույթը բնորոշ է համատարած տրավմատիզացիային, որն ուղեկցվում է մի շարք հուզական դրսևորումներով՝

անօգնականություն, հուսահատություն, անտեսվածություն, վախ, ագրեսիա: Հոգեբանական աջակցության դիմած մարդկանց ծանրակշիռ մասը ուներ ագրեսիվության բարձր մակարդակ:

Պատերազմական գործողությունների ականատես, մասնակից, մագապուրծ փրկված բնակիչների՝ սոցիալ-հոգեբանական խնդիրների, կյանքի նոր պայմաններին հարմարվելու ուղղությամբ տարված հոգեբանական աշխատանքների վերլուծությունը հնարավորություն է տալիս կատարելու մի շարք եզրակացություններ, դուրս բերել օրինաչափություններ, մշակել թերապևտիկ աշխատանքի առավել արդյունավետ ուղիներ:

Եզրակացություններ և գործնական առաջարկներ

Վերլուծելով պատերազմի հաջորդող մեկ տարվա ընթացքում կատարված հոգեթերապևտիկ աշխատանքները՝ կարելի է ընդգծել, որ հատկապես արդյունավետ էին խմբային թերապիաները, որտեղ մարդիկ իրենց լսված և հասկացված էին զգում, հանդիպում էին իրենց բախտակից մարդկանց, կիսվում զգացողություններով, մտքերով, խնդիրների հաղթահարման փորձով:

Հոգեթերապևտիկ խմբային աշխատանքը հատկապես արդյունավետ էր էլեկտիկ մոտեցման շրջանակներում (Аткинсон 816): Որպես խմբային թերապիայի արդյունավետ մեթոդներ կարելի է առանձնացնել.

1. Առաջին հանդիպումներին խմբի ճանաչում և ձևավորում, կոգնիտիվ վարքաբանական թերապիայի տեխնիկաների կիրառություն, տագնապի բարձր մակարդակի առկայության դեպքում նաև հոդակցման տեխնիկաների կիրառություն:

2. Բուն թերապևտիկ աշխատանքի ժամանակ արտ-թերապիայի և գեշտալտ թերապիայի՝ միմյանց փոխլրացնող տեխնիկաների կիրառում:

3. Ավարտական փուլում՝ քուլչինգ տեխնիկաների կիրառում:

Նման աշխատանքային ռազմավարությունը հնարավորություն է տալիս առաջին հանդիպումներին, օգտագործելով կոգնիտիվ վարքաբանական մոտեցումը, մի շարք հոդակցման տեխնիկաների կիրառմամբ նվազեցնելու տագնապի և լարվածության մակարդակը, ձևավորելու վստահության մթնոլորտ, հաճելի միջավայր և խումբ, որտեղ մարդիկ իրար վստահում և ազատ հաղորդակցվում են:

Արտթերապևտիկ մեթոդներով աշխատանքը արդյունավետ ենք համարում, քանի որ տրավմատիզացված անձինք, լինելով լարված, ունենալով մտածողության հետընթաց, ագրեսիվության բարձր մակարդակ, պրկված նյարդեր, հաճախ ի վիճակի չեն լինում խոսքայնացնել իրենց հույզերը, իսկ նկարելու, ծեփելու, ավազի հետ աշխատանքի, ընթերցելու միջոցով հեշտությամբ վեր են հանում իրենց խնդիրները, դրանց նայում կողքից, ճանաչում, գնահատում, ընդունում դրանք: Արտթերապիան հնարավորություն է տալիս այցելուին արտահայտելու հույզերը, դրանց կոնկրետ տեսք և ձև տալու միջոցով, դա կրկնակի արդյունավետ է դարձնում թերապիան: Գեշտալտ թերապիայի մեթոդների կիրառությունը արդյունավետ է խնդրի հասկացման և դրա հաղթահարման ուղիների, միջոցների ձևավորման փուլում: Այցելուն կարողանում է բարձրացնել իր գիտակցության մակարդակը, վերաձևավորում է աղճատված, տրավմատիզացված եսը, ձեռք է բերում դրական փորձ, որն էլ կիրառում է իր կյանքում:

Աշխատանքի վերջին փուլում անփոխարինելի են քուլչինգ տեխնիկաները, որոնց միջոցով այցելուի մոտ ձևավորվում է ապրելու, ստեղծագործելու, արարելու ձգտումը. դա որոշակիորեն հնարավոր է դարձնում հետպատերազմյան համընդհանուր տրավմաների հաղթահարումը:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Аткинсон, Рита и другие. *Введение в психологию*. Под общей редакцией В. П. Зинченко, 15-е международное издание, Прайм-Еврознак, Санкт-Петербург, 2007.

2. Белебер, Вернер. «Воспоминание и историзация: трансформация индивидуальной и коллективной травмы и ее межпоколенческая передача». *Журнал практической психологии и психоанализа*, N4, 2010. <https://psyjournal.ru/articles/vospominanie-i-istorizaciya-transformaciya-individualnoy-i-kollektivnoy-travmy-i-ee> (13. 01. 2024)

3. Krystal Henry. *Integration and self-healing. Affect, trauma, alexithymia*. Hillsdale, Analytic Press, 1988.

WORKS CITED

1. Atkinson Rita i drugie. Vvedenie v psixologiju. Pod obshhej redakciej V. P. Zinchenko. 15-e mezhdunarodnoe izdanie, Prajm-Evroznak, Sankt-Peterburg, [Introduction to Psychology. St. Petersburg, Prime-Evroznak] 2007. (In Russian)

2. Boleber Verner. "Vospominanie i istorizaciya: transformaciya individual'noj i kollektivnoj travmy i ee mezhpokolencheskaja peredacha" Zhurnal prakticheskoy psixologii i psihoanaliza N4, [Remembering and Historicization: Transformation of Individual and Collective Trauma and its Transmission, Journal of Psychology and Psychoanalysis N4] 2010. <https://psyjournal.ru/articles/vospominanie-i-istorizaciya-transformaciya-individualnoy-i-kollektivnoy-travmy-i-ee> (In Russian).

THE FEATURES OF PSYCHIC TRANSFORMATIONS OF TRAUMATIC MEMORIES IN CASE OF REPETITIVE TRAUMAS

ANI AVAGYAN

Khachatur Abovian Armenian State Pedagogical University, Department of Educational Psychology and Sociology, Chair of Psychology named after Academician M. Mazmanyanyan, Ph.D. in Psychology, Associate Professor, Yerevan, the Republic of Armenia

ANNA ARAKELYAN

Khachatur Abovian Armenian State Pedagogical University, Department of Educational Psychology and Sociology, Chair of Applied Psychology, Ph.D. in Psychology, Associate Professor, Yerevan, the Republic of Armenia

The purpose of the article is to study and introduce the features of mental transformations of traumatic memories in the case of repeated traumas. The task is to discuss the impact of repeated traumas on the mental health and morale of society to present the characteristics of the mental transformations of traumatic memories.

Based on the aforementioned characteristics, the psychological problems and manifestation features of individuals displaced by the 44-day war in Artsakh in 2020 were analyzed.

Psychotherapeutic works were carried out according to the schools of eclectic approach. It is mentioned that group works were especially effective. Grounding techniques and cognitive-behavioral therapy were utilized during the initial stage of the work. In the main stage, the application of various art therapy techniques proved to be more effective. The coaching techniques used at the end of the work contributed to the activation of the visitors' desire to live and create.

The authors present and analyze psychotherapeutic work that was done during a year within the project "Psychological support for victims of war". It has been established that the first reaction to repeated trauma is characterized by a late reaction of the self to

the catastrophe, distortion of beliefs and regression of thinking. Helplessness, despair, neglect and aggression appear at a later stage.

Keywords: *trauma, repetitive trauma, adaptation, group psychotherapy, eclectic approach, man-made disasters, anxiety.*

ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ ТРАНСФОРМАЦИЙ ТРАВМАТИЧЕСКИХ ВОСПОМИНАНИЙ В СЛУЧАЕ ПОВТОРЯЮЩИХСЯ ТРАВМ

АНИ АВАГЯН

*преподаватель кафедры психологии им. академика М. Мазманияна
факультета психологии образования и социологии
Армянского государственного педагогического университета
им. Хачатура Абовяна,
кандидат психологических наук, доцент,
г. Ереван, Республика Армения*

АННА АРАКЕЛЯН

*преподаватель кафедры прикладной психологии
факультета психологии, образования и социологии
Армянского государственного педагогического университета
им. Хачатура Абовяна,
кандидат психологических наук, доцент,
г. Ереван, Республика Армения*

Цель статьи – изучить и представить особенности психических трансформаций травматических воспоминаний в случае повторяющихся травм. Задача исследования состоит в том, чтобы обсудить влияние повторных травм на психическое здоровье и моральное состояние общества, представить особенности психических трансформаций травматических воспоминаний.

На основе этих характеристик проводится анализ психологических проблем и особенностей их проявления, наблюдающихся у переселенцев периода 44-дневной Арцахской войны.

Психотерапевтические работы были осуществлены в рамках эклектического подхода. Отмечается, что особенно эффективными были групповые работы. На первом этапе использовались техники заземления и техники когнитивно-поведенческой терапии. На основном этапе наиболее эффективным было использование различных техник арттерапии, а коучинговые приемы, использованные в финале работы, способствовали активизации у подопечных желание жить и творить.

Авторы представили процесс и анализ психотерапевтических работ, сделанных в рамках программы психологической поддержки пострадавшим в войне, проведенных на протяжении одного года. Установлено, что первая реакция на повторную травму характеризуется более поздним реагированием «Я» на катастрофу, искажением убеждений и регрессом мышления. Беспомощность, отчаяние, пренебрежение, агрессия появляются на более позднем этапе.

Ключевые слова: *травма, повторяющаяся травма, адаптация, групповая психотерапия, эклектический подход, антропогенные катастрофы, тревожность.*