

**ՀԱՐԱԶՄԻ ԿՈՐՄՏԻ ԱՊՐՈՒՄԸ ԱՆՁԻ ՆԵՐԱՇԽԱՐՀԻ
ՓՈՓՈԽՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՅ**

Հոգեբանությունը ներկայացված է այն ներանձնային հոգեկան փոփոխությունները, որոնք կապված են հարազատի կորստի հետ:

Կորստի ապրումների պրոբլեմը քիչ է քննարկվում ժամանակակից աշխարհում: Հոգեբանները ոչ միշտ են օգնություն ցույց տալիս հարազատի կորուստ ունեցող մարդկանց: Վիշտը նորմալ զգացմունքն է հարազատ մարդու կորստի դեպքում և կարևոր նշանակություն ունի անհատի հոգեբանական ադապտացիայի (հարմարման) համար: Շրջապատող անձինք պետք է օգնեն հաղթահարել դժվարությունները: Կորուստը պիտի ճիշտ ապրվի, այլապես այն մարդուն կարող է խանգարել ամբողջ կյանքի ընթացքում: Կորստի ռեակցիան հաշվում է ավարտված, երբ մարդը միխթարություն է գտնում հարմարվելու մեջ, զգում իրեն անվտանգ և որպես կայուն անձ:

Բանալի բառեր- Կորուստ, վիշտ, սգալու գործընթաց, լքվածություն, մենակության զգացում, շոկ, ագրեսիա, կյանքի փոփոխություն, ավտոնոմիայի վերականգնում:

Евгения Саргсян

**ПЕРЕЖИВАНИЕ УТРАТЫ БЛИЗКОГО КАК ПРОЦЕСС ИЗМЕНЕНИЙ ВО ВНУТРЕННЕМ МИРЕ
ЛИЧНОСТИ**

В статье представлены психологические изменения личности, которые связаны с потерей близкого человека.

Проблема переживания утрат мало обсуждается в современном обществе. Мало психологической помощи уделяют людям, потерявшим близких. Горе- это нормальное чувство при потери близкого и имеет важное значение для психологической адаптации индивида. Окружающие люди должны помочь преодолеть трудности. Утрату нужно пережить правильно, она может мешать человеку в течении всей жизни. Репутация на утрату считается завершенной, когда человек обретает способность адаптироваться, чувствовать себя безопасно и ощущать себя как личность.

Ключевые слова: утрата, горе, процесс скорби, потеря, чувство одиночества, шок, агрессия, изменение в жизни, восстановление автономии.

Evgenia Sargsyan

**EXPERIENCE OF LOSS OF THE LOVED ONE AS PROCESS OF CHANGES IN INNER WORLD OF
THE PERSONALITY**

The article presents the psychological changes in personality which are associated with the loss of a close one.

Sufferings from the loss of a loved one as a process of change in the inner world of the individual. The problem of experiencing loss is little discussed in modern society. Little help is given to people who have lost one they loved. Grief is normal reciprocal feeling when a person loved one is loved is lost and is important for the psychological adaptation of the individual. Surrounding people should help to overcome difficulties. Losses must be experienced correctly, it can interfere with a person throughout life. Reaction for a loss is considered complete, when a person acquires the ability to adapt, feel safe and feel himself as a personality.

Key words: loss, grief, process of grief, sense of loneliness, shock, aggression, change in life, restoration of autonomy.

Մենք ապրում ենք գլոբալ կորուստների ժամանակներ, որին նպաստում են համաշխարհային ու տարածաշրջանային դեպքերն ու իրադարձությունները: Այդ իրադարձություններից անմասն չէ նաև Արցախը:

Հոգեբանական գրականության մեջ առանձնացնում են «կորուստ», «վիշտ», «սուգ» հասկացությունները, որոնք հաճախ գործածվում են որպես հոմանիշներ: Կորուստը մահվան օբյեկտիվ փաստն է, վիշտը՝ 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, զգացումները¹:

Հոգեբանական գրականության մեջ վշտի ու դրա փուլերի բնորոշման տարբեր մոտեցումներ կան: Առանձնացնում են վիշտն ապրելու տարբեր փուլեր՝ սկսած 3-ից մինչև 12 (շոկ և մերժում, որոնում, սուր վիշտ, վերականգնում և ավարտ), որոնցից յուրաքանչյուրում նկարագրվում են անձի հուզական, կոգնիտիվ և վարքային հակազդումները՝ կապված կորստի հետ (Ֆ. Վասիլյուկ, Է. Կուրբեր-Ռոսս, Ջ. Ռեյնոլտեր, Տ. Ռանդո, Ջ. Բոուլբի և այլն): Նշված փուլերի միջև չկան հստակ չափանիշներ ու սահմաններ, և յուրաքանչյուր անձի պարագայում այդ փուլերի տևողությունն ու դրսևորման առանձնահատկությունները կարող են տարբեր կամ խիստ անհատական լինել, ուստի որոշ հեղինակներ առավել կարևոր են համարում ոչ թե վշտի փուլերի տեսանկյունից դիտարկել վիշտն ապրելու գործընթացը, այլ այն խնդիրների տեսանկյունից, որոնք պիտի հաղթահարի անձը վիշտն ապրելու նորմալ ընթացքի դեպքում՝ կորստի փաստի գիտակցում, կորստի հետ կապված հոգեկան ցավի ապրում, միջավայրի կազմակերպում, մահացածի հանդեպ վերաբերմունքի ձևավորում և կյանքի շարունակում (Ջ. Ուորդեն):² Հայկական իրականության մեջ, հայկական մենթալիտետում հարազատի կորուստը և դրանից բխող սգալու գործընթացն ունի դրսևորման իր յուրահատկությունները: Պետք է փաստել, որ սգալու գործընթացը ևս զգալի փոփոխություններ է կրել՝ կապված հասարակության փոխակերպումների ու նոր արժեքների ներմուծման հետ: Թերևս այս մասին են վկայում սգալու ծիսակարգին առնչվող մի շարք արմատական փոփոխություններ:

Հետպատերազմյան Արցախում և մինչև այսօր շարունակվող ոչ պատերազմ և ոչ խաղաղություն պայմաններում, երբ հարազատների կորուստը շարունակվում է մնալ անխուսափելի, հոգեբանական օգնություն ցույց տալու համակարգը, կարելի է ասել, բացակայում է: Հարազատ որդու կորուստը դառնում է ամենածանր հոգեկան վիճակը: Մենք սգում ենք կորցրածին ու նաև մեզ: Մենք զգում ենք կյանքի հասցրած հարվածի ուժը: Կորստի զգացման գիտակցմանը հաջորդում է մեղադրանքի վերագրումը շրջապատին՝ այդ թվում նաև այն մարդկանց, ովքեր իրականում կապ չունեն հանգուցյալի հետ:

Վշտի տարբեր սահմանումների ենք հանդիպում հոգեբանական գրականության մեջ, որոնցից արժե առանձնացնել Մալկինա Պրիսի դիտարկումը. «Վիշտն առավելապես բնորոշվում է որպես գործընթաց, որի ընթացքում անձը աշխատում է կորստի հետ կապված հոգեկան ցավի հետ, վերականգնում հոգեկան հավասարակշռությունը և բնականոն կենսագործունեությունը»³: Վշտի սահմանման գրեթե բոլոր բնորոշումներում այն դիտարկվում է որպես հոգեկան ներքին գործընթաց: Եվ եթե մի դեպքում այն սահմանվում է որպես լքվածության, մենակության զգացման, տագնապի, վախի ու զայրույթի, ապա մյուս դեպքում՝ ճնշվածության, փստոսանքի, մեղքի զգացման, մխիթարանքն ու սփոփանքը ընդունելու յուրօրինակ գործընթաց:

Դեռևս Զիգմունդ Ֆրոյդը իր «Վիշտ և մելանխոլիա» աշխատության մեջ նշել է, որ «Կորուստն առաջ է բերում հոգեկան ինտենսիվ ցավ և անձի Ես-ի որոշակի մասի կորստի զգացում, որն արտացոլում է նշանակալից անձի հետ կապվածությունը»⁴: Իսկ ահա Կ. Իզարդը վշտի ապրումները բնորոշում է որպես սթրեսային, որը դրդում է մարդու անձնային ավտոնոմիայի /ինքնավարության/ վերականգնման⁵: Իրականում հարազատի կորստի ապրումը նպաստում է սոցիալական կապերի, խմբային համերաշխության ձևավորմանը: Ինչպես ցանկացած հույզ կամ հուզական բարդույթ, վիշտը ևս վարակիչ է, որի արդյունքում մենք ձեռք ենք բերում խորը ապրումակցման զգացում: Սա շատ ավելի բնորոշ է հայկական մենթալիտետին, երբ մինչև 4 օր

¹ Шефов С., Психология горя, Санкт-Петербург, 2006, с. 2-3

² Уманский С., Тяжелая утрата и горе. Психологические и клинические аспекты, <http://psyfactor.org/lib/psychotherapy5.htm>

³ Малкина-Пых И., Психологическая помощь в кризисных ситуациях, Москва, 2005, с. 425-435.

⁴ Фрейд З., Основные психологические теории в психоанализе. Очерк истории психоанализа, сборник, Печаль и меланхолия, Санкт-Петербург, 1998, с. 211-231

⁵ Изард К.Э., Психология эмоций, пер. с англ. СПб., 1999. 464 с., www.koob.ru

լրանալը հանգուցյալի հարազատներին այցելում են մտերիմ հարազատներն ու հարևանները՝ ավանդույթ, որը նպաստում է սոցիալական համերաշխությանն ու վիշտը կրողի հարմարման գործընթացին: Հայկական սգո արարողակարգը նպաստում է ապրումակցման ու սոցիալական համերաշխության գեներացիային:

Հարազատի կորուստը բարդ ու երկարատև գործընթաց է: Հարազատ որդուն կորցրած ծնողների վիշտը կարող է տևել չորսից հինգ տարի: Մակայն հարազատ մարդու կորստից հետո կյանքի գլխավոր կապերը չեն անհետանում: Մահը հավերժական է, և վիշտը մարդու հետ մնում է ընդմիշտ, չնայած ժամանակի ընթացքում փոխվում են նրա ատահայտման ձևերը, վերաբերմունքը կորստի նկատմամբ: Կորուստը միշտ էլ ապրվում է գրեթե նույն սխեմայով. շոկ, ագրեսիա և չարություն, սուր վշտի փուլ և դեպրեսիա, ընդունում: Մարդու կողմից կորստի իրողությունն իսկույն չի գիտակցվում: Սկզբնական շրջանում կորուստ ունեցողը կարող է անզգայանալ: Մա շոկի փուլն է, որի ընթացքում մարդու բոլոր գործողությունները մեխանիկական են, որոնք ուղեկցվում են հիշողության կորուստներով: Կորստի նման ռեակցիան կարող է հանգեցնել հոգեկան ծանր վիճակների: Օրինակ, մուսիկացման գործընթացի: Պահպանվում են հանգուցյալի սենյակի բոլոր իրերը, այնպես, ինչպես դրանք եղել են նրա կենդանության ժամանակ: Ագրեսիայի փուլում մարդը կարող է զգալ զայրույթ, նույնիսկ դրա համար մեղադրել հանգուցյալին: Մա հուզական կապերի կորստի մեղադրանքն է, որը չի կարողանում հաղթահարվել հարազատի կողմից:

Ջ. Բոուլբիի կապվածության տեսության մեջ մեծ նշանակություն է տրվում վաղ տարիքում կապվածության ձևավորմանը նշանակալից անձի հետ և նրանից բաժանման արդյունքում առաջացող «բաժանման դիսթրես»-ի կամ «բաժանման տագնապ»-ի դերը կորստի նորմալ կամ ախտաբանական հակազդումների առաջացման հարցում¹: Որքան մեծ է կապվածությունը հանգուցյալի անձի հետ, ագրեսիան ավելի սուր երանգներ կարող է ունենալ: Ագրեսիան առաջանում է կյանքի ստերեոտիպերի կտրուկ փոփոխության, կենսական նշանակության պլանների տապալման, հույսերի ու սպասումների խորտակման և մի շարք այլ նշանակալի ապրումների հետ: Այստեղ կարող է արտահայտվել նաև ինքնամեղադրանքի դրսևորումը, որը կապված է հանգուցյալին փրկել չկարողանալու մտքերի հետ: Հարազատի կորուստ ունեցողի զայրույթը կապված է սեփական անօգնականության զգացման և ուժասպառ վիճակի հետ: Տխրություն, ամայկոտություն, մեղքի զգացում, զայրույթ /հատկապես դեպի սեփական անձն ուղղված զայրույթ/ և հուզական այլ դրսևորումներ ու բարդություններ բերում են դեպրեսիայի: Մրանից հետո առաջանում է կորուստը կրողի կարևորագույն ինքնահարցադրումներից մեկը՝ «Ես ինչպե՞ս հիմա...»: Տեղի է ունենում կյանքի բոլոր փոփոխությունների գիտակցում, որը կատարվում է կորստի պահանջմունքի գիտակցմամբ: Մա հանգուցյալի նկատմամբ հարաբերությունների կորստի գիտակցումն է, որն ավարտվում է ծանր ֆրոստրացիայի վիճակով:

Կորուստը կրողի տիպական նշաններից են քնի խանգարումները, գրգռվածությունը, ուշադրությունը կենտրոնացնելու դժվարությունները, ցրվածությունը, հոգնածության զգացումը, հետաքրքրությունների կորուստը ընկերների, աշխատանքի, եկեղեցու, նորությունների նկատմամբ, սուիցիդալ մտքերը, հանգուցյալի ներկա գտնվելու զգացողության պնդումները և այլն:

Կորուստը կրողի ոչ տիպական պաթոլոգիկ նշաններից են կորստի հետ կապված ապրումների երկարատևությունը /մի քանի տարի/, անքնությունն ու ուժեղ դեպրեսիան, արտրիտը, ասթման և այլն: Կարող է նկատվել նաև կյանքի ոճի կտրուկ փոփոխություն, թշնամության դրսևորումներ կոնկրետ անձի հանդեպ, հուզական զգայության բթություն, սոցիալական ակտիվության դադարեցում: Շատ կարևոր է կորստի ճիշտ ու արագ գիտակցման և հաղթահարման գործընթացը: Երբ մարդն արագ է անցնում կորստի փուլերը, ապա երաշխավորվում է ներհոգեկան պաթոլոգիկ փոփոխություններից: Ամերիկայի Միացյալ Նահանգներում կորուստ կրած մարդկանց համար հիվանդանոցներում հատկացնում են սենյակներ, որտեղ վերջիններս բարձր գոտում ու լացում են, ամբողջությամբ արտահայտում իրենց ապրումները: Այս առումով կարևոր է նաև մարզադահլիճների հաճախումն ու օրագրային գրառումներ անելը:

Կորստի ռեակցիան համարվում է ավարտված, երբ մարդը ձեռք է բերում հարմարվելու ընդունակություն, զգում է իրեն անվտանգ, իրեն դրսևորում է որպես անձ և նույն ձևով չէ

¹ Боулби Дж., Создание и разрушение эмоциональных связей, Москва, 2004, с. 232

նշանակություն տալիս կորստին: Կորստի փաստն ընդունելով է մարդը պատրաստ դառնում ոչ միայն հրաժեշտ տալ անցյալին, այլ դիմավորել ապագան:

Կորստի զգացումն իր դրոշմն է թողնում կորուստը կրողի՝ շրջապատող միջավայրի հետ ունեցած հարաբերությունների վրա, և շրջապատը պետք է նպաստի կորուստը կրողի հոգեբանական հարմարմանը, առկա դժվարությունների հաղթահարմանը: Կորուստը պետք է ճիշտ ապրվի, այլապես այն մարդուն կարող է խանգարել ամբողջ կյանքի ընթացքում: Մ. Հորովիցը սթրեսային հակազդման հայեցակարգի՝ վիշտն ապրելու գործընթացի անբարենպաստ ընթացքը պայմանավորում է կորստից հետո անձի լատենտ բացասական Ես-կերպարների ակտիվացմամբ՝ կապված սեփական անձի խոցելիության, թուլության և անօգնականության, բացասական և ոչ կոմպետենտ լինելու զգացումների հետ: Այդ աղճատված համոզմունքների ակտիվացումն էականորեն ազդում է վիշտն ապրելու գործընթացի վրա՝ հանգեցնելով ախտաբանական հակազդումների առաջացմանը՝ կյանքի անիմաստության զգացում, մեղքի անադեկվատ զգացում, երկարատև տխրություն և այլն, որոնք կարող են պահպանվել կորստից տասնչորս ամիս անց և ավելին¹:

Ոչ միայն մարդն ինքը, այլ շրջապատը ևս պետք է իմաստավորված, համբերատար ու ճիշտ վերաբերմունք դրսևորեն կորուստ ունեցողի նկատմամբ: Կորուստ ունեցող ցանկացած մարդ կորուստը կրում է յուրովի՝ ցանկանալով սեփական զգացմունքները «կիսել» հարազատների հետ: Հայերս էքստերնալներ ենք, և մեր կոլեկտիվ մտածողությունը նպաստում է «սզի մեջ» գտնվողին օգնության հասնելու մտածողության ու պատրաստակամության ձևավորմանը:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ավետիսյան Մ., Ախտաբանական և ոչ ախտաբանական վշտի դրսևորումը և տարբերակման չափանիշները հոգեբանական տեսություններում, ԵՊՀ ՈՒԳԸ գիտական հոդվածների ժողովածու, Եր., ԵՊՀ հրատ., 2015, էջ 118:
2. Бойбли Д., Создание и разрушение эмоциональных связей. М., Гардарани, 2004.
3. Большой толковый психологический словарь. т. 1, 2. Ребер Артур – ооо „ Издательство АСТ”, „ Вече” 2003.- 560с.
4. Изард К.Э., Психология эмоций, пер. с англ. СПб., 1999. 464 с., www.koob.ru
5. Малкина-Пых И., Психологическая помощь в кризисных ситуациях, Москва, 2005, с. 425-435.
6. Шефов С., Психология горя, Санкт-Петербург, 2006, с. 2-3
7. Уманский С., Тяжелая утрата и горе. Психологические и клинические аспекты, <http://psyfactor.org/lib/psychotherapy5.htm>
8. Фрейд З., Основные психологические теории в психоанализе. Очерк истории психоанализа, сборник, Печаль и меланхолия, Санкт-Петербург, 1998, с. 211-231

¹ Ավետիսյան Մ., Ախտաբանական և ոչ ախտաբանական վշտի դրսևորումը և տարբերակման չափանիշները հոգեբանական տեսություններում, ԵՊՀ ՈՒԳԸ գիտական հոդվածների ժողովածու, Եր., ԵՊՀ հրատ., 2015, էջ 118: