

Խ. ԱՐՈՎՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ
АРМЯНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Х. АBOBЯHA
ARMENIAN STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY AFTER KH. ABOVYAN

ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՍՈՑԻՈԼՈԳԻԱՅԻ ՖԱԿՈՒԼՏԵՏ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ ОБРАЗОВАНИЯ И СОЦИОЛОГИИ
FACULTY OF EDUCATION PSYCHOLOGY AND SOCIOLOGY

ԱՎԱԴԵՄԻԿՈՍ Մ. ՄԱԶՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅԱՆ ԱՍԲԻՈՆ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М. МАЗМАНЫА
CHAIR OF PSYCHOLOGY NAMED AFTER ACADEMICIAN M. MAZMANYAN

ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ
PSYCHOLOGICAL PROBLEMS
N1(1)



ՊԱՏԵՐԱԶՄԻ ՍՈՑԻԱԼ-ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ВОЙНЫ
SOCIO-PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF WAR

ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ ԳԻՏԱԺՈՂՈՎԻ ՆՅՈՒԹԵՐ
МАТЕРИАЛЫ МЕЖДУНАРОДНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
PROCEEDINGS OF INTERNATIONAL CONFERENCE

(Երևան, Ереван, Yerevan, 21-22.10.2022)

Հրատարակության հովանավոր Դիակոնիա բարեգործական հիմնադրամ
Publication sponsor: Diaconia Charitable Fund



Խ. ԱԲՈՎՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ
АРМЯНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Х. АБОВЯНА
ARMENIAN STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY AFTER KH. ABOVYAN

ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՍՈՑԻՈԼՈԳԻԱՅԻ ՖԱԿՈՒԼՏԵՏ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ ОБРАЗОВАНИЯ И СОЦИОЛОГИИ
FACULTY OF EDUCATION PSYCHOLOGY AND SOCIOLOGY

ԱՎԱՂԵՄԻԿՈՍ ՄԿՐՏԻՉ ՄԱԶՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅԱՆ ԱՍԲԻՈՆ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ ИМЕНИ АКАДЕМИКА МКРТИЧА МАЗМАНЯНА
CHAIR OF PSYCHOLOGY NAMED AFTER ACADEMICIAN MKRTICH MAZMANYAN

ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ PSYCHOLOGICAL PROBLEMS

N1(1)

ՊԱՏԵՐԱԶՄԻ ՍՈՑԻԱԼ-ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ВОЙНЫ
SOCIO-PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF WAR

ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ ԳԻՏԱԺՈՂՈՎԻ ՆՅՈՒԹԵՐ
МАТЕРИАЛЫ МЕЖДУНАРОДНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
PROCEEDINGS OF INTERNATIONAL CONFERENCE

(Երևան, Ереван, Yerevan 21-22.10.2022)

Երևան-2022

Երաշխավորված է հրատարակության Խ. Աբովյանի անվան հայկական պետական մանկավարժական համալսարանի գիտական խորհրդի կողմից

ԽՄԲԱԳՐԱԿԱՆ ԽՈՐՀՆՈՒՐԴ

Գևորգյան Ս.Ռ. հ.գ.դ., պրոֆեսոր, Խ. Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ ռեկտոր, Հայաստան

Մկրտումյան Մ.Պ. հ.գ.դ., Խ. Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ Ակադեմիկոս Մկրտիչ Մազմանյանի անվան հոգեբանության ամբիոնի պրոֆեսոր, Հայաստան

Ավանեսյան Հ.Մ. հ.գ.դ., պրոֆեսոր, ԵՊՀ ընդհանուր հոգեբանության ամբիոնի վարիչ, Հայաստան

Լաբունսկայա Վ.Ա. հ.գ.դ., պրոֆեսոր, Հարավային դաշնային համալսարանի սոցիալական հոգեբանության ամբիոնի վարիչ, Ռուսաստան

Երշովա Ռ.Վ. հ.գ.դ., պրոֆեսոր, Մոսկվայի պետական սոցիալ-հումանիտար համալսարանի հոգեբանության ամբիոնի վարիչ, Ռուսաստան

Սարգսյան Լ.Կ. հ.գ.թ., դոցենտ, Խ. Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ Ակադեմիկոս Մկրտիչ Մազմանյանի անվան հոգեբանության ամբիոնի վարիչ, Հայաստան

Պետրոսյան Ռ.Հ. հ.գ.թ., դոցենտ, Խ. Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ կրթության հոգեբանության և սոցիոլոգիայի ֆակուլտետի դեկան, Հայաստան

РЕДАКЦИОННЫЙ КОМИТЕТ

Геворгян С.Р. д.п.н., профессор, ректор АГПУ имени Х. Абовяна, Армения

Мкртумян М.П. д.п.н., профессор кафедры психологии имени Академика Мртича Мазманияна, АГПУ имени Х. Абовяна, Армения

Аванесян Г.М. д.п.н., профессор, зав. кафедры общая психологии ЕГУ, Армения

Лабунская В.А. д.п.н., профессор, зав. кафедры социальной психологии Академии психологии и педагогики Южного федерального университета, Россия

Ершова Р.В. д.п.н., профессор, зав. кафедры психологии Московского государственного социально-гуманитарного университета, Россия

Саргсян Л.К. к.п.н., доцент, зав. кафедры психологии имени Академика Мртича Мазманияна АГПУ имени Х. Абовяна, Армения

Петросян Р.А. к.п.н., доцент, декан факультета психологии образования и социологии АГПУ имени Х. Абовяна, Армения

EDITORIAL BOARD

Gevorgyan S.R. Doctor of psychology, Professor, Rector of ASPU after Kh. Abovyan, Armenia

Mkrtumyan M.P. Doctor of psychology, Professor, Chair of Psychology named after Academician Mkrtich Mazmanyan, ASPU after Kh. Abovyan, Armenia

Avanesyan H.M. Doctor of psychology, Professor, Head of Chair of General Psychology, YSU, Armenia

Labunskaya V.A. Doctor of psychology, Professor, Head of the Department of Social Psychology, Southern Federal University, Russia

Yershova R.V. Doctor of psychology, Professor, Head of the Chair of Psychology, Moscow State University of Social Sciences and Humanities, Russia

Sargsyan L.K. PhD, Associate Professor, Head of the Chair of Psychology named after Academician Mkrtich Mazmanyan, at the ASPU after Kh. Abovyan, Armenia

Petrosyan R.H. PhD, Associate Professor, Dean of the Faculty of Educational Psychology and Sociology, ASPU after Kh. Abovyan, Armenia

ԳԻՏԱԿԱՆ ԽՈՐՀՈՒՐԴ

Գևորգյան Ս.Ռ. հ.գ.դ., պրոֆեսոր, Խ. Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ ռեկտոր, Հայաստան

Իսախրյան Մ.Մ. մ.գ.թ., դոցենտ, Խ. Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ ուսումնագիտական գծով պրոռեկտոր, Հայաստան

Պետրոսյան Ռ.Հ. հ.գ.թ., դոցենտ, Խ. Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ կրթության հոգեբանության և սոցիոլոգիայի ֆակուլտետի դեկան, Հայաստան

Մարգարյան Լ.Կ. հ.գ.թ., դոցենտ, Խ. Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ Ակադեմիկոս Մկրտիչ Մազմանյանի անվան հոգեբանության ամբիոնի վարիչ, Հայաստան

Ավետիսյան Մ.Ս. հ.գ.թ., դոցենտ, Խ. Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ կիրառական հոգեբանության ամբիոնի վարիչ, Հայաստան

Վարդանյան Կ.Ե. հ.գ.դ., կիրառական հոգեբանության ամբիոնի պրոֆեսոր, Խ. Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ գիտահետազոտական կենտրոնի տնօրեն, Հայաստան

Մկրտումյան Մ.Պ. հ.գ.դ., Խ. Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ Ակադեմիկոս Մկրտիչ Մազմանյանի անվան հոգեբանության ամբիոնի պրոֆեսոր, Հայաստան

Կարապետյան Վ.Ս. հ.գ.դ., պրոֆեսոր, Խ. Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ նախադպրոցական մանկավարժության և մեթոդիկայի ամբիոնի վարիչ, Հայաստան

Ավանեսյան Հ.Մ. հ.գ.դ., պրոֆեսոր, ԵՊՀ ընդհանուր հոգեբանության ամբիոնի վարիչ, Հայաստան

Բերբերյան Ա.Ս. հ.գ.դ., պրոֆեսոր, Հայ-ռուսական համալսարանի հոգեբանության ամբիոնի վարիչ, Հայաստան

Հակոբյան Ն.Ռ. հ.գ.դ., պրոֆեսոր, ՀՀ ԳԱԱ Գիտակրթական միջազգային կենտրոնի փոխտնօրեն, Հայաստան

Դանիելյուկ Ի.Վ. հ.գ.դ., պրոֆեսոր, Տ. Շևչենկոյի անվան Կիևի ազգային համալսարանի հոգեբանության ֆակուլտետի դեկան, Ուկրաինայի Մանկավարժական գիտությունների ազգային ակադեմիայի թղթակից անդամ, Ուկրաինա

Քոչարյան Ա.Ս. հ.գ.դ., պրոֆեսոր, Վ.Ն. Կարազինի անվան Խարկովի ազգային համալսարանի հոգեբանական խորհրդատվության և հոգեթերապիայի ամբիոնի վարիչ, Ուկրաինա

Լաբունսկայա Վ.Ա. հ.գ.դ., պրոֆեսոր, Հարավային դաշնային համալսարանի սոցիալական հոգեբանության ամբիոնի վարիչ, Ռուսաստան

Խամուլենկո Թ.Բ. հ.գ.դ., պրոֆեսոր, Գ.Ս. Սկովորոդիի անվան Խարկովի ազգային մանկավարժական համալսարանի հոգեբանության ամբիոնի վարիչ, Ուկրաինա

Երշովա Ռ.Վ. հ.գ.դ., պրոֆեսոր, Մոսկվայի պետական սոցիալ-հումանիտար համալսարանի հոգեբանության ամբիոնի վարիչ, Ռուսաստան

Կավալենկո Ա.Բ. հ.գ.դ., պրոֆեսոր, Տ. Շևչենկոյի անվան Կիևի ազգային համալսարանի սոցիալական հոգեբանության ամբիոնի վարիչ, Ուկրաինա

Կուդրյավցև Վ.Տ. հ.գ.դ., պրոֆեսոր, Մոսկվայի քաղաքային մանկավարժական համալսարան, Ռուսաստան

Մսկին Ս.Վ. փ.գ.դ., հ.գ.թ., դոցենտ, Մոսկվայի քաղաքային մանկավարժական համալսարան, Ռուսաստան

НАУЧНЫЙ КОМИТЕТ

Геворгян С.Р. д.п.н., профессор, ректор АГПУ имени Х. Абовяна, Армения

Испирян М.М. к.п.н., доцент, проректор по учебно-научной работе АГПУ имени Х. Абовяна, Армения

Петросян Р.А. к.п.н., доцент, декан факультета психологии образования и социологии АГПУ имени Х. Абовяна, Армения

Саргсян Л.К. к.п.н., доцент, зав. кафедры психологии имени Академика Мртича Мазманяна АГПУ имени Х. Абовяна, Армения

Аветисян М.С. к.п.н., доцент, зав. кафедры прикладной психологии АГПУ имени Х. Абовяна, Армения

Варданян К.Е. д.п.н., профессор кафедры прикладной психологии, Руководитель научно-исследовательского центра АГПУ им. Х.Абовяна, Армения

Мкртумян М.П. д.п.н., профессор кафедры психологии имени Академика Мртича Мазманяна АГПУ имени Х. Абовяна, Армения

Карапетян В.С. д.п.н., профессор, зав. кафедры дошкольной педагогики и методики АГПУ имени Х. Абовяна, Армения

Аванесян Г.М. д.п.н., профессор, зав. кафедры общей психологии ЕГУ, Армения

Берберян А.С. д.п.н., профессор, зав. кафедры психологии Российско-армянский университет, Армения

Акопян Н.Р. д.п.н., профессор, Международный научно-образовательный центр НАН РА, Армения

Данилюк И.В. д.п.н., профессор, член-корреспондент Национальной академии педагогических наук Украины, декан факультета психологии Киевского национального университета имени Т. Шевченко, Украина

Кочарян А.С. д.п.н., профессор, зав. кафедры психологического консультирования и психотерапии Харьковского национального университета имени В.Н. Каразина, Украина

Лабунская В.А. д.п.н., профессор, зав. кафедры социальной психологии Академии психологии и педагогики Южного федерального университета, Россия

Хомуленко Т.Б. д.п.н., профессор, зав. кафедры психологии ХНПУ имени Г.С. Сковороди, Украина

Ершова Р.В. д.п.н., профессор, зав. кафедры психологии Московского государственного социально-гуманитарного университета, Россия

Коваленко А.Б. д.п.н., профессор, зав. кафедры социальной психологии факультета психологии КНУ имени Т. Шевченко, Украина

Кудрявцев В.Т. д.п.н., профессор Московский городской педагогический университет, Россия

Мышкин С.В. д.ф.н., к.п.н., доцент Московский городской педагогический университет., Россия

SCIENTIFIC COMMITTEE

Gevorgyan S.R. Doctor of psychology, Professor, Rector of ASPU after Kh. Abovyan, Armenia

Ispiryan M.M. PhD, Associate Professor, Vice-rector for Education and Science, ASPU after Kh. Abovyan, Armenia

Petrosyan R.H. PhD, Associate Professor, Dean of the Faculty of Educational Psychology and Sociology, ASPU after Kh. Abovyan, Armenia

Sargsyan L.K. PhD, Associate Professor, Head of the Chair of Psychology named after Academician Mkrtich Mazmanyan at the ASPU after Kh. Abovyan, Armenia

Avetisyan M.S. PhD, Associate Professor, Head of the Chair of Applied Psychology, ASPU after Kh. Abovyan, Armenia

Vardanyan K.E. Doctor of psychology, Professor, Director of the Scientific Research Center at the ASPU after Kh. Abovyan, Armenia

Mkrtumyan M.P. Doctor of psychology, Professor, Chair of Psychology named after Academician Mkrtich Mazmanyan, ASPU after Kh. Abovyan, Armenia

Karapetyan V.S. Doctor of psychology, Professor, Head of the Chair of Pre-School Pedagogy and Methodology, ASPU after Kh. Abovyan, Armenia

Avanesyan H.M. Doctor of psychology, Professor, Head of Chair of General Psychology, YSU, Armenia

Berberyan A.S. Doctor of psychology, Professor, Head of the Department of Psychology of the Armenian-Russian University, Armenia

Hakobyan N.R. Doctor of psychology, Professor, Deputy Director of the International Scientific-Educational Center of NAS RA, Armenia

Danilyuk I.V. Doctor of psychology, Professor, Dean of the Faculty of Psychology, T. Shevchenko National University of Kyiv, Corresponding Member of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Ukraine

Kocharyan A.S. Doctor of psychology, Professor, Head of the Chair of Psychological Counseling and Psychotherapy, V. N. Karazin Kharkiv National University, Ukraine

Labunskaya V.A. Doctor of psychology, Professor, Head of the Department of Social Psychology, Southern Federal University, Russia

Khamulenko T.B. Doctor of psychology, Professor, Head of the Chair of Psychology, Kharkiv H. S. Skovoroda National Pedagogical University, Ukraine

Yershova R.V. Doctor of psychology, Professor, Head of the Chair of Psychology, Moscow State University of Social Sciences and Humanities, Russia

Kavalenko A.B. Doctor of psychology, Professor, Head of the Chair of Social Psychology, T. Shevchenko National University of Kyiv, Ukraine

Kudryavtsev V.T. Doctor of psychology, Professor, Moscow City University, Russia

Mskin S.V. Doctor of philosophy, Associate Professor, Moscow City University, Russia

ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՂԱԿԱՆ ԿՈՄԻՏԵ

Հարությունյան Մ.Ռ. մ.գ.թ., դոցենտ, Խ. Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ աշխատակազմի և միջազգային համագործակցության գծով պրոռեկտոր, Հայաստան

Պետրոսյան Ռ.Հ. հ.գ.թ., դոցենտ, Խ. Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ կրթության հոգեբանության և սոցիոլոգիայի ֆակուլտետի դեկան, Հայաստան

Մարգարյան Լ.Կ. հ.գ.թ., դոցենտ, Խ. Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ Ակադեմիկոս Մկրտիչ Մազմանյանի անվան հոգեբանության ամբիոնի վարիչ, Հայաստան

Հայրիկյան Մ.Հ. Արցախի հանրապետության առողջապահության նախարար, Արցախ

Ղարախանյան Լ.Գ. Արցախի հանրապետության կրթության, գիտության, մշակույթի և սպորտի նախարար, Արցախ

Յարամիշյան Վ.Բ. հ.գ.թ., դոցենտ, ԱրՊՀ պրոռեկտոր, Արցախ

Զամբազյան Բ.Հ. Դիակոնիա բարեգործական հիմնադրամի տնօրեն, Հայաստան

Լաչինյան Լ.Լ. հ.գ.թ., Խ. Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ Ակադեմիկոս Մկրտիչ Մազմանյանի անվան հոգեբանության ամբիոնի դոցենտ, Հայաստան

Առաքելյան Ա.Դ. հ.գ.թ., Խ. Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ կիրառական հոգեբանության ամբիոնի դոցենտ, Հայաստան

Առաքելյան Ս.Հ. Խ. Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ կիրառական հոգեբանության ամբիոնի դասախոս, Հայաստան

Ավագյան Ա.Մ. հ.գ.թ., Խ. Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ Ակադեմիկոս Մկրտիչ Մազմանյանի անվան հոգեբանության ամբիոնի դասախոս, Հայաստան

Կիրիկ Վ.Ա. ս.գ.թ., Հոգեբանության ակադեմիայի տնօրեն, Հարաֆային դաշնային համալսարան, Ռուսաստան

Պաշչենկո Ս.Յու. մ.գ.թ., դոցենտ, Տ. Շևչենկոյի անվան Կիևի ազգային համալսարանի հոգեբանության ֆակուլտետի փոխդեկան, Ուկրաինա

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ

Арутюнян М.Р. к.п.н., доцент, проректор по аппарату и международному сотрудничеству АГПУ имени Х. Абовяна, Армения

Петросян Р.А. к.п.н., доцент, декан факультета психологии образования и социологии АГПУ имени Х. Абовяна, Армения

Саргсян Л.К. к.п.н., доцент, зав. кафедры психологии имени Академика Мртича Мазмания АГПУ имени Х. Абовяна, Армения

Айриян М.Г. министр здравоохранения республика Арцах, Арцах

Караханян Л.Г. министр образования, науки, культуры и спорта Арцах, Арцах

Ярамишян В.Б. к.п.н., доцент, проректор АГУ, Арцах

Джамбазян Б.А. руководитель Диякония благотворительный фонд, Армения

Лачинян Л.Л. к.п.н., доцент кафедры психологии имени Академика Мртича Мазмания АГПУ имени Х. Абовяна, Армения

Аракелян А.Д. к.п.н., доцент кафедры прикладной психологии АГПУ имени Х. Абовяна, Армения

Аракелян С.О. преподаватель кафедры прикладной психологии АГПУ имени Х. Абовяна, Армения

Авагян А.М. к.п.н., преподаватель кафедры психологии имени Академика Мртича Мазманияна АГПУ имени Х. Абовяна, Армения

Кирик В.А. к.с.н., директор Академии психологии и педагогики, Южный федеральный университет, Россия

Пашченко С.Ю. к.п.н., доцент, зам.декан факультета психологии КНУ имени Т. Шевченко, Украина

ORGANIZATIONAL COMMITTEE

Harutyunyan M.R. PhD, Associate Professor, Vice-Rector of Personnel and International Cooperation, at the ASPU after Kh. Abovyan, Armenia

Petrosyan R.H. PhD, Associate Professor, Dean of the Faculty of Educational Psychology and Sociology at the ASPU after Kh. Abovyan, Armenia

Sargsyan L.K. PhD, Associate Professor, Head of the Chair of Psychology named after Academician Mkrtich Mazmanyan at the ASPU after Kh. Abovyan, Armenia

Hayriyan M.H. Minister of Health of the Artsakh Republic, Artsakh

Gharakhanyan L.G. Minister of Education, Science, Culture and Sports of the Artsakh Republic, Artsakh

Yaramishyan V.B. PhD, Associate Professor, Vice-Rector of ArSU, Artsakh

Jambazyan B.H. Director of Diakonia Charitable Foundation, Armenia

Lachinyan L.L. Ph.D., Associate Professor, Chair of Psychology named after Academician Mkrtich Mazmanyan, ASPU after Kh.Abovyan, Armenia

Arakelyan A.D. Ph.D., Associate Professor, Chair of Applied Psychology, ASPU after Kh. Abovyan, Armenia

Arakelyan S.H. lecturer, Chair of Applied Psychology, ASPU after Kh. Abovyan, Armenia

Avagyan A.M. Phd, Associated Professor, Chair of Psychology named after Academician Mkrtich Mazmanyan, ASPU after Kh. Abovyan, Armenia

Kirik V.A. PhD, Director of the Academy of Psychology and Pedagogy, Southern Federal University, Russia

Pashchenko S.Yu. PhD, Associate Professor, Vice-Dean of the Faculty of Psychology, T. Shevchenko National University of Kyiv, Ukraine

Մոտակային տվյալներ.

Լաչինյան Լիլիթ, հ.գ.թ., դոցենտ, Խ. Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ, Ակադեմիկոս Մկրտիչ Մազմանյանի անվան հոգեբանության ամբիոն, 708 կաբինետ (ք. Երևան, Հայաստան), հեռախոս: +37410597042, էլ. հասցե՝ psyconf2022aspu@mail.ru

Контактная информация.

Лачинян Лилит, к.п.н., доцент, кафедра психологии имени Академика Мртича Мазманияна, АГПУ имени Х. Абовяна, 708 кабинет (г. Ереван, Армения), Телефон: +37410597042, E-Mail: psyconf2022aspu@mail.ru

Contacts.

Lilit Lachinyan, PhD, Associate Professor, Chair of Psychology named after Academician Mkrtich Mazmanyan, ASPU after Kh. Abovyan, 708 offices (Yerevan, Armenia), telephone. +37410597042, e-mail: Address: psyconf2022aspu@mail.ru

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

- Գևորգյան Ս.Ռ., Պետրոսյան Ռ.Հ., Սարգսյան Լ.Կ. Տեղահանվածների սոցիալ-հոգեբանական հարմարումը կյանքի նոր պայմաններին (Խ. Աբովյանի անվան հայկական պետական մանկավարժական համալսարան, Երևան, Հայաստան).....19
- Լեշկևիչ Տ.Գ. Վերահարմարման խնդիրը որպես կենսական տարածքի կառուցման անհրաժեշտություն (Հարավային դաշնային համալսարան, Հոգեբանության և մանկավարժության Ակադեմիա, Դոնի Ռոստով, Ռուսաստան).....26
- Իվաշկո Ս.Գ., Պավլովա Ա.Ս. Անձի հոգեբանական առանձնահատկությունները տրավմատիկ իրողություններից հետո (ԲՊՖԿԻ, Մ. Տանկի անվան ԲՊՄԻ, Մինսկ, Բելառուս).....32
- Կարտուշինսկայա Ա.Վ. Կնոջ առողջությունը և պատերազմը. Պաշտպանության և վերականգնման խնդիրները (Ուկրաինայի կենսապաշարների ազգային համալսարան, Կիև, Ուկրաինա).....39
- Ավանեսյան Հ.Ս., Սողոյան Ա.Ֆ., Գասպարյան Խ.Վ. Հոգեբանական ծառայության կազմակերպման և գործառնությունների յուրահատկությունները 44-օրյա պատերազմի ընթացքում և դրանից հետո (Երևանի պետական համալսարան, Հայկական հոգեբուժական ասոցիացիա, Երևանի պետական բժշկական համալսարան, Երևան, Հայաստան).....44
- Հակոպով Գ.Վ., Հակոբյան Լ.Ս. Արտակարգ իրավիճակների պայմաններում վերաբերմունքը պատերազմի նկատմամբ. Պատերազմի նկատմամբ վերաբերմունքը համադրվող արտակարգ իրավիճակների սպեկտրում. Մեթոդաբանական ասպեկտը (Սամարայի պետական սոցիալ-մանկավարժական համալսարան, Սամարա, Ռուսաստան).....50
- Ռյագուզովա Ե.Վ. Խմբային տրավման որպես պատերազմի տոտալ հետևանք (Ն.Գ. Չերնիշևսկու անվան Սարատովի ազգային պետական հետազոտական համալսարան, Սարատով, Ռուսաստան).....55
- Մկրտումյան Մ.Պ. Պատերազմի մասնակից զինվորականների առաջին հոգեբանական օգնության կազմակերպման սոցիալ-հոգեբանական առանձնահատկությունները (Խ. Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ, Երևան, Հայաստան).....63
- Մորոզով Ս.Մ. «Պատերզմ» հասկացության իմաստն ու նշանակությունը մշակութային և գործունեության հոգեբանության տեսանկյունից (Մոսկվայի պետական հոգեբանամանկավարժական համալսարան, Մոսկվա, Ռուսաստան).....72
- Ավագյան Ա.Ս. Մեղքի զգացման դրսևորման առանձնահատկությունները հարազատի կորստի հոգետրավմայի դեպքում (Խ. Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ, Երևան, Հայաստան).....83
- Ռիբակովա Ե.Վ., Ռիբակով Դ.Գ., Սուլթանովա Ռ.Մ., Գայագովա Գ.Ա., Ռուսակովա Ն.Ն Արտակարգ միգրացիայի պայմաններում սովորողների բարեհաջող հարմարման սոցիալ-կրթական ռեսուրսները (ԲԿԴՊԲՈՒՀ Բաշկիրի պետական համալսարան, Ուֆա, Բաշկորտոստան).....88
- Անտոնենկո Ի.Վ., Կարիցկի Ի.Ն. Հոգեբանական պրակտիկական ռազմական գործողություններից փրկված մարդկանց վերականգնման և ուղեկցման գործում (Ա.Ն. Կոստինայի անվան Ռուսական պետական համալսարան, Մոսկվա, Ռուսաստան).....94

Առաքելյան Ս.Հ. Պատերազմի հետ կապված հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարման դրսևորումները արցախյան 44-օրյա պատերազմի օրինակով (ՀՊՄՀ, Երևան, Հայաստան).....	104
Ուլյանինա Օ.Ա., Երմոլաևա Ա.Վ., Տիմուր Օ. Յու. Կյանքի դժվարին պայմաններում գտնվող սովորողների հոգեբանա-մանկավարժական ուղեկցման ծրագիր (ՌԿԱ, ՄՊՀՄԻ Ռուսաստանի դաշնության կրթության բնագավառի հոգեբանական ծառայության դաշնային համակարգման կենտրոն, Մոսկվա, Ռուսաստան).....	109
Ղազարեան Մ.Ե., Լաչինյան Լ.Լ. Լիբանանում և Արցախում պատերազմի ընթացքում և դրանից հետո քաղաքացիական անձանց հոգեբանական աջակցության ծրագրերի արդյունավետության վերլուծություն (Խ. Աբովյանի ավան հայկական պետական մանկավարժական համալսարան: Լիբանան, Բեյրութ: Երևան, Հայաստան).....	117
Դրոզդովա Ի.Ի., Զինչենկո Ե.Վ., Կապիտանովա Ե.Վ. Դոմբասի բնակիչներին հոգեբանական օգնության ցուցաբերումը (Ժամանակավոր տեղակայման կենտրոնների աշխատանքային փորձից) (Հարավային դաշնային համալսարան, Դոնի Ռոստով, Ռուսաստան).....	124
Միրզոյան Վ.Խ. Հոգեբանական պատերազմների տեսակները և դրանց ազդեցությունը անձի հոգեբանական անվտանգության վրա (ՎՊՀ, Վանաձոր, Հայաստան).....	130
Կուզնեցովա Լ.Վ., Ռիբալչենկո Ն.Վ. Ռազմական գործողությունների վետերանների կենսունակության և հոգեբանական բարեկեցության հարցի շուրջ (Հումանիտար գիտությունների պետական ակադեմիական համալսարան, Մոսկվա, Ռուսաստան).....	138
Առաքելյան Ա.Դ. Կորստի ապրումներում հույզերի դրսևորման առանձնահատկությունները (Խ. Աբովյանի անվան հայկական պետական մանկավարժական համալսարան, Երևան, Հայաստան).....	146
Գեղամյան Վ.Ղ., Հովհաննիսյան Հ.Ռ., Թարջումանյան Ս.Վ., Բարսեղյան Ա.Ա. Մարտական գործողությունների մասնակից զինծառայողների վարքի դրսևորման առանձնահատկությունները (Երևան, Հայաստան).....	153
Միխայլիկ Ն.Վ. «Անվտանգություն» ֆենոմենի սոցիալ-հոգեբանական ասպեկտները (Մոսկվայի պետական հոգեբանամանկավարժական համալսարան, Մոսկվա, Ռուսաստան).....	160
Ավագիմյան Հ.Ռ., Մալումյան Տ.Զ. Պատերազմի մասնակից ժամկետային ծառայողների և սպաների աղապտացիայի սոցիալ-հոգեբանական առանձնահատկությունների ուսումնասիրություն (ՎՊՀ, Վանաձոր, Հայաստան).....	168
Սովմիգ Զ.Բ. Սուբյեկտի կողմից պատերազմով պայմանավորված սթրեսի հաղթահարման անհատական և խմբային ռազմավարությունները. Հիմնխնդրի տեսական ակնարկ (ԲԿԴՊԲՈՒՀ Կուբանի սպորտի և տուրիզմի պետական ինստիտուտ, Կրասնոդար, Ռուսաստան).....	175
Ժամկոցյան Ռ.Ս., Ղազարյան Ա.Հ. Դեբրիֆինգը որպես պատերազմի և ռազմական գործողությունների մասնակից անձանց հոգեվերականգնողական աշխատանքների արդյունավետ մեթոդ (Խ. Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ, Երևան, Հայաստան).....	179
Օսիպովա Ա.Ա., Միրոշնիչենկո Ա.Բ. Ռոստովի մարզի ժամանակավոր տեղաբաշխման կենտրոններում գտնվող հարկադրված տեղահանվածների հոգեբանական խնդիրները (Հարավային դաշնային համալսարան, Դոնի Ռոստով, Ռուսաստան).....	186

Մկրտումյան Լ.Յու. Սովորողների հոգեբանական անվտանգության ձևավորման համակարգը (Խ. Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ, Երևան, Հայաստան).....	192
Կոչետովա Տ.Վ. Психологическая закрытость в условиях войны: социально-психологические аспекты Հոգեբանական ներփակվածության խնդիրը պատերազմի պայմաններում. սոցիալ-հոգեբանական ասպեկտները (Մոսկվայի պետական հոգեբանամանկավարժական համալսարան, Մոսկվա, Ռուսաստան).....	198
Միքայելյան Մ.Ա. Արցախյան 44-օրյա պատերազմում վիրավորված զինծառայողների հոգեբանական աջակցության փուլերը (Հայկական պետական մանկավարժական համալսարան, Երևանի պետական համալսարան, Երևան, Հայաստան).....	202
Միրզոյան Վ.Խ., Մալումյան Տ.Զ., Միքայելյան Մ.Յու. Հարազատի կորուստ ունեցող երեխաների հետ տարվող հոգեթերապևտիկ աշխատանքի առանձնահատկությունները (Վանաձորի պետական համալսարան, Վանաձոր, Հայաստան).....	208
Կոլբովա Ս.Վ. Ռազմական գործողությունների տարածքում բնակվող տարեցների քոֆինգ- վարքագծի առանձնահատկությունները (ՄՊՀՄԻ Ռուսաստանի դաշնության կրթության բնագավառի հոգեբանական ծառայության դաշնային համակարգման կենտրոն, Մոսկվա, Ռուսաստան).....	213
Ավագյան Ա.Ս., Սարգսյան Լ.Կ. Պատերազմից տուժածների հետ հոգեբանական ուղեկցման և հոգեվերականգնման հարցի շուրջ (Խ. Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ, Երևան, Հայաստան).....	218
Օլենկին Ն.Օ. Արտակարգ իրավիճակներում անհետաձգելի հոգեբանական օգնության ցուցաբերման առանձնահատկությունները (Խերսոնի պետական համալսարան, Խերսոն, Ուկր.).....	224
Ներսեսյան Ա.Կ., Խանամիրյան Ի.Ռ. Արցախի և հայաստանաբնակ դեռահասների դիմակայունության և քոֆինգ ռազմավարությունների առանձնահատկությունները հետպատերազմական շրջանում (Գազպրոմ Արմենիա Ուսումնա-սպորտային համալիր, Երևանի պետական համալսարան, Երևան, Հայաստան).....	230
Բաղդասարյան Ս.Ս. Ժամկետային զինծառայողների հուզական ինտելեկտի, տագնապայնության և ագրեսիայի ցուցանիշների համահարաբերակցային վերլուծության արդյունքները (ՀՀ պետական կառավարման ակադեմիա, Երևան, Հայաստան).....	236
Վալուև Օ.Ս. «Նոր միջնադարի» կոգնիտիվ պատերազմը: Գիտակցության, մենտալիտետի, ապագայի հոգեբանական անվտանգություն (ՌԴՄՏՆՊԾՌԱ, Մոսկվա, Ռուսաստան).....	243
Սոֆյան Թ.Շ., Գասպարյան Գ.Ա. Հոգեբանական աջակցության առանձնահատկությունները հետպատերազմյան ժամանակահատվածում (Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևանի պետական համալսարան, Երևան, Հայաստան).....	251
Իոնեստվ Վ.Ի. Պատերազմը և փրկության սիմվոլները մշակույթում. «Հայաստանի ոգին» մոտացված արտեֆակտի կերպարներում և սյուժեներում (Սամարայի մշակույթի պետական համալսարան, Սամարա, Ռուսաստան).....	255

Երիբեկյան Բ.Ա. Տեղային ռազմական գործողությունների և կոնֆլիկտների ընկալման սոցիալ-հոգեբանական առանձնահատկությունները (Խ. Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ Կիրառական հոգեբանության ամբիոնի հայցորդ, Երևան, Հայաստան).....	259
Ստարչենկո Գ.Ա. Ռուս խաղաղապահների ազդեցությունը Լեռնային Ղարաբաղի հանրապետության խաղաղ ազգաբնակչության սոցիալ-հոգեբանական վիճակի վրա (Լեռնային Ղարաբաղի Հանրապետությունում ռուսական խաղաղապահ զորախմբի հոգեբանական աշխատանքների խմբի սպա).....	266
Մատինյան Ա.Հ. Պատերազմը որպես սոցիալ-հոգեբանական արտակարգ իրավիճակ և հոգեբանական օգնության առանձնահատկությունները (Ճգնաժամային կառավարման պետական ակադեմիա, Երևան, Հայաստան).....	273
Կլեյբերգ Յու.Ա. «Արտակարգ իրավիճակների հոգեբանություն» կառույցի երևութաբանական և իմաստաբանական կողմը (Ազգային կրթության և գիտության ակադեմիա, Տվեր, Ռուսաստան).....	281
Միքայելյան Ս.Ռ. Պատերազմը որպես սոցիալ-հոգեբանական արտակարգ իրադրություն (Մեսրոպ Մաշտոց համալսարան, Ստեփանակերտ, Արցախ).....	288
Կոմլովա Օ.Ս., Սկրյաբին Յու.Ս., Չուկանովա Ա.Վ. ԼԱՀ-ից, ԴԱՀ-ից և Ուկրաինայից բռնի տեղահանված երեխաների տագնապայնության հետ աշխատանքի հոգեբանական մեթոդները (Մոսկվայի պետական հոգեբանամանկավարժական համալսարան, Մոսկվա, Ռուսաստան).....	292
Լյուբիմովա Օ.Ա., Հայրովա Զ.Ռ., Մինաս Վ.Ռ., Կրասնոբան Պ.Ա., Հարկադրաբար տեղահանված երեխաների հոգեբանամանկավարժական ուղեկցումը. «Սուրբ Սերգիոսի անվան կրթական ուղղափառ կենտրոն» մասնավոր ուսումնական հաստատության շրջանակներում հիմնված ժամանակավոր կեցության կենտրոնի փորձի օրինակով (Դաշնային կադրերի կենտրոն ՌԴ կրթական համակարգում, Բարձրագույն կրթության դաշնային պետական բյուջետային ուսումնական հաստատության՝ Մոսկվայի հոգեբանամանկավարժական համալսարան, Մոսկվա, Ռուսաստան)	299

СОДЕРЖАНИЕ

Геворгян С.Р., Петросян Р.О., Саргсян Л.К. Социально-психологическая адаптация переселенцев к новым условиям жизни (Армянский государственный педагогический университет им. Х. Абовяна, Ереван, Армения).....	19
Лешкевич Т.Г. Проблема реадaptации как необходимость структурирования жизненного пространства (Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики, Ростов-на-Дону, Россия)...	26
Ивашко С.Г., Павлова А.С. Психологические особенности личности после травматических событий (БГУФК, БГПУ им.М.Танка, Минск, Республика Беларусь).....	32
Картушинская А.В. Здоровье женщин и война: проблема защиты и восстановления (Национальный университет биоресурсов и природопользования Украины, Киев, Украина).....	39
Аванесян Г.М., Согоян А.Ф., Гаспарян Х.В. Особенности организации и функций психологической службы в период и после 44-дневной войны (Ереванский государственный университет, Армянская психиатрическая ассоциация, Ереванский гос. медицинский университет, Ереван, Армения).....	44
Акопов Г.В., Акопян Л.С. Отношение к войне в спектре сопоставимых чрезвычайных ситуаций: методический аспект (Самарский государственный социально-педагогический университет, Самара, Россия).....	50
Рягузова Е.В. Коллективная травма как тотальное следствие войны (Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, Саратов, Россия).....	55
Мкртумян М.П. Социально-психологические особенности организации первой психологической помощи военнослужащим участникам войны (АГПУ имени Хачатура Абовяна, Ереван, Армения).....	63
Морозов С.М. Смысл и значение понятия «война» с точки зрения культурно-деятельностной психологии (МГППУ, Москва, Россия).....	72
Авагян А.М. Особенности проявления чувства вины при психотравме потери близкого человека (АГМУ им. Х. Абовяна, Ереван, Армения).....	83
Рыбакова Е.В. ¹ , Рыбаков Д.Г. ² , Султанова Р.М. ³ , Гаязова Г.А. ⁴ , Русакова Н.Н. ⁵ Социально-образовательные ресурсы благоприятной адаптации обучающихся в ситуации экстренной миграции (ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет», г. Уфа ^{1,3,4} , ММИГ «Белая Речь», г. Белорецк ² , МКУ отдел образования МР Учалинский район Республики Башкортостан, Учалы ⁵).....	88
Антоненко И.В., Карицкий И.Н. Психологические практики в реабилитации и сопровождении людей, переживших военные действия (РГУ им. А.Н. Косыгина, Москва, Россия).....	94
Аракелян С.О. Проявления посттравматического стрессового расстройства, связанного с войной, на примере 44-дневной войны в Арцахе (АГПУ им. Х. Абовяна, Ереван, Армения).....	104
Ульянина О.А., Ермолаева А.В., Тимур О.Ю. Программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации (РАО, Федеральный координационный	

центр по обеспечению психологической службы в системе образования РФ ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия).....	109
Казарян М.Е., Лачинян Л.Л. Анализ эффективности программ психологической поддержки гражданского населения во время и после войны в Ливане и Арцахе (АГПУ им. Х. Абовяна, Ливан, Бейрут. Ереван, РА).....	117
Дроздова И.И., Зинченко Е.В., Капитанова Е.В. Оказание психологической помощи жителям Донбасса (из опыта работы в пунктах временного размещения) (Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону, Россия).....	124
Мирзоян В.Х. Виды психологических войн и их влияние на психологическую безопасность личности (Ванадзорского Государственного Университет имени О. Туманяна, Ванадзор, РА).....	130
Кузнецова Л.В., Рыбальченко Н.В. К вопросу жизнестойкости и психологического благополучия ветеранов боевых действий (Государственный академический университет гуманитарных наук, Москва, Россия).....	138
Аракелян А.Д. Особенности проявлений эмоций при переживании потери (АГПУ имени Х. Абовяна, Ереван, Армения).....	146
Гегамян В.К., Ованисян Г.Р., Тарджуманян С.В., Барсегян А.А. Характеристики поведения военнослужащих, участвующих в боевых действиях (Ереван, РА).....	153
Михалкин Н.В. Социально-психологические аспекты феномена «безопасность» (МГППУ, Москва, Россия).....	160
Авагимян Г.Р., Малумян Т.З. Изучение социально-психологических особенностей адаптации призывников и офицеров участников войны (Ванадзорского Государственного Университет имени О. Туманяна, Ванадзор, Армения).....	168
Совмиз З.Р. Индивидуальные и групповые стратегии преодоления стресса субъектом в условиях войны. теоретический обзор проблематики (ФГБОУВО Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Россия).....	175
Жамкоцян Р.С., Казарян А.А. Дебрифинг как эффективный метод психологической реабилитации участников войны и боевых действий (АГМУ им. Х. Абовяна, Ереван, Армения).....	179
Осипова А.А., Мирошниченко А.В. Психологические проблемы вынужденных переселенцев, находящихся в пунктах временного размещения в Ростовской области (Южный Федеральный университет, Ростов-на-Дону, Россия).....	186
Мкртумян Л.Ю. Система формирования психологической безопасности учащихся (АГПУ имени Х. Абовяна, Ереван, Армения).....	192
Кочетова Т.В. Психологическая закрытость в условиях войны: социально-психологические аспекты (Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Россия).....	198

Микаелян М.А. Этапы психологической поддержки военнослужащих, раненных в 44-дневной Арцахской войне (Армянский государственный педагогический университет, Ереванский государственный университет, Ереван, Армения).....	202
Мирзоян В.Н., Малумян Т.З., Микаелян М.Ю. Особенности психотерапевтической работы с детьми, потерявших родных (Ванадзорский Государственный Университет, Ванадзор, Армения).....	208
Колобова С.В. Особенности копинг-поведения пожилых людей, проживающих в зонах боевых действий (Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия).....	213
Авагян А.М., Саргсян Л.К. К вопросам психологического сопровождения и психологической реабилитации пострадавших от войны (АГМУ им. Х. Абовяна, Ереван, Армения).....	218
Олейник Н.О. Особенности оказания экстренной психологической помощи в экстремальных ситуациях (Херсонский государственный университет, Херсон, Украина).....	224
Нерсисян А.К., Ханамирян И.Р. Особенности устойчивости и копинг стратегий подростков из Армении и Арцаха в послевоенный период (Учебно-спортивного комплекса Газпром Армения. Ереванский Государственный Университет. Ереван, Армения).....	230
Багдасарян С.М. Результаты корреляционного анализа показателей эмоционального интеллекта, тревожности и агрессии военнослужащих срочной военной службы (Академия государственного управления Республики Армения, Ереван, Армения).....	236
Валуев О.С. Когнитивная война «нового средневековья»: психологическая безопасность сознания, менталитета, будущего (РАНХиГС, Москва, Россия).....	243
Софян Т.Ш., Гаспарян Г.А. Особенности психологического сопровождения в послевоенный период (Государственный институт физической культуры и спорта, Ереванского государственного университета, Ереван, Армения).....	251
Ионесов В.И. Война и символы спасения в культуре: «Дух Армении» в образах и сюжетах забытого артефакта (Самарский государственный институт культуры, Самара, Россия).....	255
Ерибекян Б.А. Социально-психологические особенности восприятия локальных военных действий и конфликтов (Соискатель кафедры прикладной психологии АГПУ им. Х. Абовяна, Ереван, РА).....	259
Старченко Г.А. Влияние российского миротворческого контингента на социально-психологическое состояние мирного населения республики Нагорного Карабаха (Офицер группы психологической работы РМК республики Нагорного Карабаха).....	266
Матинян А.А. Война как социально-психологическое чрезвычайное положение и особенности психологической помощи (Государственная академия кризисного управления, Ереван, Армения).....	273
Клейберг Ю.А. Феноменология и семантическое поле конструкта «Экстремальная психология чрезвычайных ситуаций» (Академия национального образования и науки, Тверь, Россия).....	281
Микаелян С.Р. Война как социально-психологическая чрезвычайная ситуация (Университет Месропа Маштоца, Степанакерт, Арцах).....	288

Комолова О.С., Скрыбин Ю.С., Чуканова А.В. Методы психологической работы с тревожностью у детей вынужденных переселенцев из ЛНР, ДНР и Украины в условиях неопределенности (ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», Москва, Россия).....	292
Любимова О.А., Хайрова З.Р., Минаев В.Р., Краснобаев П.А., Психолого-педагогическое сопровождение детей вынужденных переселенцев: на примере опыта работы пункта временного пребывания на базе ЧОУ «Православный центр образования им. Преподобного Сергия» (ФКЦОБПС в системе образования Российской Федерации, ФГБОУ ВО «Московский психолого-педагогический университет», Москва, Россия).....	299

CONTENTS

Gevorgyan S.R., Petrosyan R.H., Sargsyan L.K. The socio-psychological adaptation of displaced people to new life conditions (Armenian State Pedagogical University after kh. Abovyan, Yerevan, Armenia).....	19
Leshkevich T.G. The problem of readaptation as a need for structuring the living space (Southern Federal University, Academy of Psychology and Pedagogy, Rostov-on-Don, Russia).....	26
Ivashko S.G., Pavlova A.S. Psychological characteristics of personality after traumatic events (BSU of Physical Culture, BSPU named after M. Tank, Minsk, Belarus).....	32
Kartushynska A.V. Women's health and war: The problem of protection and recovery (National University of Bioresources and Nature Management of Ukraine, Kyiv, Ukraine).....	39
Avanesyan H.M., Soghoyan A.F., Gasparyan Kh.V. The specifics of the organization and functions of psychological service during and after the 44-day war (Yerevan State University, Armenian Psychiatric Association, Yerevan State Medical University, Yerevan, Armenia).....	44
Akopov G.V., Akopian L.S. Attitude to war in the spectrum of comparable emergencies: a methodological aspect (Samara State University of Social Sciences of Sciences and Education, Samara, Russia).....	50
Ryaguzova E.V. Collective trauma as a total consequence of war (Saratov State University, Saratov, Russia).	55
Mkrtumyan M.P. Socio-psychological features of the organization of the first psychological aid of the military participants of the war (ASPU after Khachatur Abovyan, Yerevan, Armenia).....	63
Morozov S.M. The meaning and significance of the concept "war" from the point of view of cultural-activity psychology (MSUPE, Moscow, Russia).....	72
Avagyan A.M. Features of the Manifestation of Guilt in Case of Psychotrauma of the Loss of a Relative (ASPU after K. Abovyan, Yerevan, Armenia).....	83
Rybakova E.V.¹, Rybakov D.G.², Sultanova R.M.³, Gayazova G.A.⁴, Rusakova N.N.⁵ Socio-educational resources for favorable adaptation of students in the situation of emergency migration (FSBEI HE «Bashkir State University», Ufa, Russian Federation ^{1,3,4} , Interdepartmental Interregional Internet-Lounge «Belaya Rech», Beloretsk, Russian Federation ² Municipal State Institution Department of Education Municipal District Uchaly District Uchaly city Republic of Bashkortostan ⁵).....	88
Antonenko I.V., Karitsky I.N. Psychological practices in the rehabilitation and support of people who survived military actions (RGU im. A.N. Kosygin, Moscow, Russia).....	94
Arakelyan S.H. Manifestations of war-related post-traumatic stress disorder on the example of the 44-day war in Artsakh (ASPU after Kh. Abovyan, Yerevan, Armenia).....	104
Ulyanina O.A., Ermolaeva A.V., Timur O.Yu. Program of psychological and pedagogical support for students in difficult life situation (Academy of Sciences of Russia, Moscow. Russian Federation, Federal Coordination Center for Providing Psychological Services in the Education System of the Russian Federation, Moscow State Psychological and Pedagogical University, Moscow. Russian).....	109

Ghazarian M.Y., Lachinyan L.L. Analysis of effectiveness of psychological support programs to civilians during and after war in Lebanon AND Artsakh (Armenian State Pedagogical University after Kh. Abovyan, Lebanon, Beirut. Yerevan, Armenia).....	117
Drozdova I.I., Zinchenko E.V., Kapitanova E.V. Providing psychological assistance to Donbass residents (from experience in temporary accommodation points) (Southern Federal University, Rostov-o/D, Russia).....	124
Mirzoyan V.Kh. Types of psychological wars and their influence on psychological safety of a person (Vanadzor State University after H. Tumanyan, Vanadzor, Armenia).....	130
Kuznetsova L.V., Rybalychenko N.V. Resilience and psychological well-being of military veterans (State Academic University for Humanities, Moscow, Russia).....	138
Araqelyan A.D. Characteristics of the expression of emotions in experiences of loss (Armenian State Pedagogical University after Kh. Abovyan, Yerevan, Armenia).....	146
Geghamyan V.Gh., Hovhannisyan H.R., Tarjumanyan S.V., Barseghyan A.A. Behavioral peculiarities of soldiers participated In hostilities (Yerevan, Republic of Armenia).....	153
Mikhalkin N.V. Socio-psychological aspects of the "safety" phenomenon. (MSUPE, Moscow, Russia).....	160
Avagimyan H.R., Malumyan T.Z. Study of social-psychological characteristics of post-war adaptation of temporary servants and officers (Vanadzor State University after H. Tumanyan, Vanadzor, Armenia).....	168
Sovmiz Z.R. Individual and group strategies for overcoming stress by a subject in war conditions. theoretical review of the problem (FSBEI of Higher education Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia).....	175
Zhamkotsyan R.S., Ghazaryan A.A. Debriefing as an effective method of psychological rehabilitation work for participants of war and military operations (ASPU after K. Abovyan, Yerevan, Armenia).....	179
Osipova A.A., Miroshnichenko A.V. Psychological problems of forced resettlements located in temporary accommodation points in the Rostov region (Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia).....	186
Mkrtumyan L.Y. System of formation of psychological safety of students (ASPU named after Kh. Abovyan, Yerevan, Armenia).....	192
Kochetova T.V. Psychological closeness in war conditions: socio-psychological aspects (Moscow State Psychological and Pedagogical University, Moscow, Russia).....	198
Mikaelian M.A. Stages of psychological support for military servicemen wounded in the 44-day Artsakh war (Armenian State Pedagogical University, Yerevan State University, Yerevan, Armenia).....	202
Mirzoyan V.Kh., Malumyan T.Z., Mikaelyan M.Yu. Characteristics of psychotherapeutic work with children who have loss of a relative (Vanadzor State University after H. Tumanyan, Vanadzor, Armenia).....	208
Kolobova S.V. Peculiarities of coping behavior of elderly people, living in war zones (Federal Coordinating Center for the Provision of Psychological Services in the Education System of the Russian Federation MSUPE, Moscow, Russia).....	213

Avagyan A.M., Sargsyan L.K. On the issue of psychological counseling and mental rehabilitation for post-war victims (ASPU after K. Abovyan, Yerevan, Armenia).....	218
Oleynik N.O. Features of providing emergency psychological assistance in extreme situations (Kherson State University, Kherson, Ukraine).....	224
Nersesyan A.K. Khanamiryan I.R. The peculiarities of resilience and coping strategies of teenagers from Artsakh and Armenia in afterwar period (Gazprom Armenia educational-sport complex. Yerevan State University. Yerevan, Armenia).....	230
Baghdasaryan S.M. Correlation analysis outcome of emotional intelligence, anxiety and aggressiveness indicators among the military conscripts (Public Administration Academy of the Republic of Armenia, Yerevan, Armenia).....	236
Valuev O.S. Cognitive warfare in the "new middle ages": psychological security of consciousness, mentality and future (Russian Presidential Academy National Economy and Public Administration, Moscow, Russia).....	243
Sofyan T.SH., Gasparyan G.A. Specifics of psychological support in the post-war period (Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Yerevan State University, Yerevan, Armenia).....	251
Ionesov V.I. War and symbols of saving: "The spirit of Armenia" in the images and stories of a forgotten artifact (Samara State Institute of Culture, Samara, Russia).....	255
Yeribekyan B.A. Socio-psychological features of perception of local military actions and conflicts (Applicant of the Department of Applied Psychology, ASPU after Kh. Abovyan, Yerevan, Armenia).....	259
Starchenko G.A. The russian peacekeeping contingent influence on the socio-psychological state of the republic of Nagorno-Karabakh's civilian population (Psychological Work Group officer of the Russian peacekeeping contingent in the Republic of Nagorno-Karabakh).....	266
Matinyan A.H. War as a social-psychological state of emergency and characteristics of psychological help (Crises Management State Academy, Yerevan, Armenia).....	273
Kleyberg Yu.A. Phenomenology and the semantic field of the construct "Extreme psychology of emergencies" (Academy of National Education and Science, Tver, Russia).....	281
Mikayelyan S.R. War as a social-psychological emergency (Mesrop Mashtots University, Stepanakert, Artsakh).....	288
Komolova O.S., Scriabin Y.S., Chukanova A.V. Methods of psychological work with anxiety in children of internally displaced persons from the ONR, DPR and Ukraine in conditions of uncertainty (Moscow State University of Psychology and Education", Moscow, Russia).....	292
Lyubimova O.A., Khayrova Z.R., Minaev V.R., Krasnobaev P.A., Psychological and pedagogical support of children of internally displaced persons: on the example of the experience of the temporary stay point on the basis of the st. Sergius orthodox education center (FCCPPS in the Education System of the Russian Federation, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia).....	299

ՏԵՂԱՀԱՆՎԱԾՆԵՐԻ ՍՈՑԻԱԼ-ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՀԱՐՄԱՐՈՒՄԸ ԿՅԱՆՔԻ ՆՈՐ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԻՆ

Գևորգյան Ս.Ռ., Պետրոսյան Ռ.Հ., Սարգսյան Լ.Կ.

Խ. Աբովյանի անվան հայկական պետական մանկավարժական համալսարան, Երևան,
Հայաստան
gevorgyansrbuhi@aspu.am, rpetrosyan@inbox.ru, sargsyanlevon23@aspu.am

Ամփոփագիր. Ժամանակակից հասարակությանը ներկայացվող մարտահրավերներին զուգընթաց կարևորվում է անձնավորության ադապտացիայի, անձի հոգեբանական պաշտպանության հիմնախնդիրները: Հոդվածում ներկայացված է կենսագործունեության նոր պայմաններում տեղահանվածների հարմարման խնդիրները: Վերլուծության են ներկայացվել հարմարման ժամանակ հանդիպող հիմնական խնդիրները: Առանձին-առանձին քննարկվում են հարմարման սոցիալական, սոցիալ-հոգեբանական, կենսաբանական հիմքերը: Հետազոտությունից ստացված արդյունքները թույլ են տալիս եզրակացնել, որ կյանքի կենսագործունեության նոր պայմաններում տեղահանվածների համար որոշիչ նշանակություն ունի սեփական անձի ընդունումը որպես կյանքի որոշակի արդյունքի հասնելու, ինքնաիրացման և դրա արդյունքում ինքնաբավարարված լինելու համար, ինչպես նաև, որքան բարձր է տեղահանվածների սեփական կյանքի վերահսկողությունը, կառավարելիությունը, այնքան ցածր է հարմարվողականությունը և հակառակը:

Հիմնաբառեր. Տեղահանվածներ, սոցիալ-հոգեբանական հարմարում, կենսագործունեություն, կյանքի նոր պայմաններ, կյանքի իմաստ, նպատակներ, հարմարվողականություն:

Հայ ժողովրդի պատմությունը լի է պատերազմներով, սոցիալ-տնտեսական, քաղաքական արհավիրքներով, տեղահանությունով: Պատմական տարբեր ժամանակաշրջաններում ստիպված լինելով դիմակայելու թշնամաբար տրամադրված հարևաններին, անընդհատ ենթարկվել ենք տեղահանությունների, կորցրել պատմական հայրենիքի մեծ մասը: Վերջի 30 տարիներին մեզ հետ տեղի ունեցած պատերազմները, տեղահանությունները լուրջ հետք և ազդեցություն են թողել հասարակական կյանքի, սոցիալ-տնտեսական, բարոյահոգեբանական վիճակի վրա: Ռազմաքաղաքական բախումները, սոցիալ-տնտեսական ճգնաժամերը, էթնիկ հակամարտությունները հանգեցրին մեզանում տեղահանվածների թվի զգալի աճի: Մասնավորապես 44 օրյա պատերազմի հետևանքով՝ Հաղրութի, Քարվաճառի, Շուշիի և այլ բնակավայրերի 20.000-ից ավելի բնակիչներ կորցրեցին իրենց բնակության վայրը, մնացին անօթևան, բռնելով գաղթի և բռնի տեղահանության ճանապարհը: Այս տեսանկյունից կարևոր և արդիական ենք համարում տեղահանվածների սոցիալ-հոգեբանական խնդիրների և կյանքի նոր պայմաններում հարմարման ուսումնասիրությունը: Աշխատանքի տեսական հիմք են հանդիսացել՝ կյանքի փոփոխվող պայմաններում հարմարման՝ Յու.Ա. Ալեքսանդրովսկու, Ֆ.Բ. Բերեզինի, Լ. Ֆիլիպսի, Մ.Ե. Սանդուխտսկու, Յ.Պ. Կորոլենկոյի, Ա.Ա. Նալչաջյանի հայեցակարգերը: Հարմարման ինտերակցիոնիստական մոտեցման ներկայացուցիչ Լ. Ֆիլիպսը՝ հարմարումը, որին անձը հասնում է բավարարելով նվազագույն պահանջմունքներն ու հասարակության սպասելիքները, անվանում է՝ անձի արդյունավետ հարմարում: Համաձայն Ֆիլիպսի հայեցակարգի՝ շրջակա միջավայրի նկատմամբ անհատի հարմարումն արտահայտվում է երկու ձևով. առաջինը ենթադրում է

սոցիալական նորմերի ընդունումն ու արդյունավետ հարմարումն այն սոցիալական սպասումներին, որոնց հանդիպում ենք յուրաքանչյուրս՝ անկախ տարիքից ու սեռից, իսկ երկրորդ դեպքում՝ հարմարումը չի դիտվում պարզապես սոցիալական նորմերի ընդունում. այն նոր և դժվար պայմաններին բախվելու դեպքում դրսևորում է որպես ճկունություն և արդյունավետություն, ինչպես նաև իրավիճակին մեզ համար ցանկալի ուղղություն տալու ունակություն [9]:

Տեղահանվածների հարմարվողականության գործընթացը կարելի է դիտել միջանձնային հարաբերությունների զարգացման մակարդակում, որն իրենից ներկայացնում է հոգեբանական գործընթացների հոգեֆիզիոլոգիական կարգավորում, ֆիզիոլոգիական մեխանիզմների գործունեության ապահովում: Այս տեսանկյունից մեր կողմից ուշադրության է արժանացել նաև Յու.Ա. Ալեքսանդրովսկու մոտեցումը հոգեբանական հարմարվողականության վերաբերյալ, ով երևույթը դիտում է որպես ինքնակառավարվող ամբողջական համակարգի գործունեության արդյունք: Համաձայն հեղինակի հայեցակարգի՝ ոչ արդյունավետ միջանձնային հարաբերություններում հարմարվողականության ցուցանիշներն ավելի ցածր մակարդակի վրա են գտնվում, իսկ բարձր ցուցանիշները՝ հարմարվողականության գործընթացի հաջող դրսևորման արդյունք են [1]:

Համաձայն Ֆ.Բ. Բերեզինի հայեցակարգի՝ «հարմարվողականություն» հասկացությունը մարդու ինտեգրատիվ ուսումնասիրության հեռանկարային մոտեցումներից մեկն է: Նա, ուսումնասիրելով փախստականներին, հոգեբանական հարմարման հարցում կիրառում է ամբողջական մոտեցում՝ առանձնացնելով երեք հիմնական մակարդակներ. հոգեֆիզիոլոգիական, հոգեբանական և սոցիալ-հոգեբանական: Ն.Բ. Բերեզինի կարծիքով մարդու մոտ որոշիչ դեր է կատարում հոգեբանական հարմարումը, որն էլ նշանակալի չափով իր ազդեցությունն է ունենում հարմարման գործընթացի տարբեր մակարդակների վրա: Դա է պատճառը, որ հեղինակն առանձնացնում է սոցիալ-հոգեբանականը՝ որպես մյուսներից հարաբերականորեն ինքնուրույն մակարդակ: Նրա կարծիքով հարմարումն այս տեսանկյունից ապահովում է արդյունավետ միկրոսոցիալական փոխգործունեություն և նշանակալի նպատակների իրականացում: Ֆ.Բ. Բերեզինը նշում է, որ հարմարողական գործընթացներն իրենց մեջ ներառում են ոչ միայն օրգանիզմի գործունեության կարգավորումը, այլև մարդ-միջավայր համակարգում հավասարակշռության պահպանումը: Մարդ-միջավայր հավասարակշռության խախտումը, ըստ Ֆ.Բ. Բերեզինի տեսակետի, կարող է առաջանալ անձի հարմարվողական համակարգի լարվածության պատճառով, որն էլ իր հերթին առաջացնում է հուզական անկայունություն, միջանձնային հարաբերությունների և միկրոսոցիալական փոխազդեցության փոփոխություն: Հեղինակը նշում է անձի հոգեբանական հարմարման համար էական նշանակություն ունեցող երեք հիմնական չափանիշներ՝

1. հուզական կայունության ու լարվածության արտահայտվածությունը հուզական սթրեսի նկատմամբ.

2. միկրոսոցիալական փոխազդեցությունների առանձնահատկությունները.

3. իրավիճակի տրամաբանական գնահատման ունակություն և էներգետիկ պաշարներ, որոնք անհրաժեշտ են վարքի հարմարման համար [2]:

Տեղահանվածների հարմարման խնդիրների վերլուծության համար կարևորել ենք Ա.Ա. Նալչաջյանի՝ հարմարման սոցիալ-հոգեբանական տեսությունը, որտեղ հեղինակը կարևորում է հարմարման և հարմարվողականության երկու հիմնական կողմերը՝

1. հարմարում խնդրային իրավիճակների հաղթահարման միջոցով, որի դեպքում անձի հարմարման պաշարներն ու մեխանիզմները կենտրոնացվում են իրական սոցիալական իրավիճակի վերակառուցման նպատակով, իսկ անձը ձեռք է բերում միայն հարաբերականորեն ոչ շատ դրական փոփոխություններ (նոր գիտելիքների և սոցիալական հմտությունների ձեռքբերում)։

2. հարմարում իրավիճակի պահպանմամբ, որի դեպքում տեղի է ունենում ավելի խորը փոփոխություններ, սակայն այնպիսիք, որոնք մեծամասամբ չեն վնասում նրա ինքնաիրացմանն ու ինքնագարգացմանը [6, էջ 52-53]։

Տեղահանության արդյունքում մարդկանց հոգեկան առողջության ոլորտներում ի հայտ են գալիս մի շարք խնդիրներ ինչպես հոգեբանական, սոցիալ-հոգեբանական, այնպես էլ հոգեմարմնական ախտանշաններ ու խանգարումներ։ Տեղահանվածների դրական հույզերը թուլանում են, մեծանում է հուզական լարվածությունը, դյուրագրգռությունը, անհանգստությունները, ագրեսիան։ Հոգեկան առողջության տեսանկյունից նման ապրելակերպը նպաստավոր պայման է օրգանական հիվանդությունների, վարքային շեղումների, ընտանեկան հարաբերություններում միջանձնային կոնֆլիկտների ձևավորման համար։ Հոգեվիճակների ընթացքը պարտադիր կերպով զուգակցվում է օրգանիզմի արտաքին ու ներքին փոփոխություններով։ Սրանք դրսևորվում են դիմաախաղով, վերջույթների շարժունակության փոփոխությամբ, ֆիզիոլոգիական տեղաշարժերով։ Նշված երևույթները առավել սրվում են հարկադիր արտագաղթի արդյունքում, ինչին ականատեսը եղանք 2020 թվականին։ Անհանգստության, ագրեսիայի ամենաբարձր մակարդակն ունեն այն տեղահանվածները, ովքեր գտնվել են մարտական գործողությունների շրջանում։ Բոլոր տեղահանվածներն ունեն մահվան վախի և մահից խուսափելու բարձր մակարդակ։

Տեղահանության պայմաններում ապրող մարդկանց դժվարություններից մեկը՝ հարկադրաբար, մշտական լարված, սպասողական վիճակում գտնվելն է։ Տեղահանվածները հավատով սպասում են իրենց տուն վերադառնալուն։ Տևական այդպիսի վիճակն օրգանիզմից բավական էներգիա է խլում, որն ուղղվում է գոյություն ունեցող պայմաններին, սոցիալական նոր միջավայրին հարմարվելուն։ Օրգանիզմում տեղի ունեցող գործընթացները սովորաբար զուգակցվում են վեգետատիվ ու նյարդային համակարգերի բուռն փոփոխություններով։ Վեգետատիվ նյարդային համակարգության գործունեության մակարդակում դրանք արտահայտվում են օրգանիզմի ընդհանուր հյուծվածությամբ, ջերմությամբ, անքնությամբ, վարքային փոփոխություններով, ընդհանուր շարժունակության կորստով, աշխատունակության անկմամբ և այլն։ Ըստ Մալկինա-Պիլսի՝ դրանց հիմքում ընկած են անձի անցյալում տեղ գտած եղելությունների հուզական ապրումները, որոնք մնացորդային բացասական օջախների ձևերով անժամկետ պահպանվում են մարդու հիշողության մեջ։ Դրանք չեն մոռացվում, այլ քողարկված կերպով արտացոլվում են մարդկանց սոցիալ-հոգեբանական վարքագծում [5]։

Պատերազմը, դրա արդյունքում մարդկային կորուստները, բռնի տեղահանությունը, թերևս, ամենամեծ չարիքն է երբևէ գոյություն ունեցող մարդկային դաժանությունների շարքում։ Ինչպես 2016 թվականի ապրիլյան, այնպես էլ 2020 թվականի 44-օրյա պատերազմներից հետո եղան բազմաթիվ զոհեր, այրիացած երիտասարդ կանայք, որբացած մանուկներ, որդեկորույս ծնողներ, բռնի տեղահանվածներ, մարդիկ, ովքեր երեսուն տարիների ընթացքում երկրորդ, նույնիսկ երրորդ անգամ եմ տեղահանվել։ Կյանքի անբարենպաստ շրջադարձերի, փոփոխությունների պայմաններում, անձի գոյատևումը, նրա արդյունավետ գործունեության ծավալումը շատ բանով կախված է այն հանգամանքից, թե նա որքանով է այդ իրադրություններին պատրաստ, որքանով է

կարողանում դիմակայել դրանց՝ վստահ լինելով սեփական ուժերի ու հնարավորությունների վրա [3]:

Հարմարման գործընթացում տեղահանվածները ենթարկվում են զգալի փոփոխությունների սեփական անձնական պլաններում, որոնք արտահայտվում են ինքնագնահատականի և ձգտումների մակարդակի նվազմամբ, արժեքային կողմնորոշումների և սոցիալական վերաբերմունքի ձևափոխությամբ: Դրանցից ամենակարևորը ինքնության ճգնաժամն է [7, էջ 86]:

Համաձայն Բ. Կոլոդզինի՝ ճգնաժամը որպես իրավիճակ, անձի համար ապրվում, հասկացվում է՝ դառնալով կյանքի դժվար ճանապարհի հաղթահարման շրջադարձային կետ [4]: Այն սկսվում է մտադրությունների իրականացման ժամանակ՝ դրդապատճառների պայքարից և հասնում իր գագաթնակետին, երբ մարդը դեռ առաջվա պես զգում է իր ձախողված մտադրությունների կարևորությունը և վստահ է դրանց իրականացման անհնարինության մեջ: Այս տեսանկյունից կարելի է առանձնացնել ճգնաժամերի երկու հիմնական ձևեր.

✓ Առաջին դեպքում ճգնաժամը փորձություն է, որից դուրս գալուց հետո մարդը պահպանում է իր կյանքի կարևորագույն մտադրությունները:

✓ Երկրորդ դեպքում ճգնաժամը հնարավորությունների կորստի վիճակ է և անձից պահանջում է նոր վերակառուցում, կյանքի նոր կողմնորոշումների մտադրությունների ընդունում:

Տեղահանության արդյունքում ապրված հոգեբանական վնասվածքներից հետո անձի մոտ զարգացող խանգարումները վնասում են մարդկային գործունեության բոլոր բնագավառները՝ կենսաբանական, հոգեբանական, սոցիալական, հանգեցնում կայուն անձնային փոփոխությունների ոչ միայն այն մարդկանց, ովքեր անմիջականորեն սթրես են ապրել, այլև ընտանիքի անդամների մոտ: Այս տեսանկյունից Ն. Տարաբրինան նկարագրում է սթրեսային իրադրությունից դուրս գալու հետևյալ երեք փուլերը՝ հուզական արձագանք, իրականության ընդունում և հարմարում նոր ստեղծված պայմաններին: Վնասվածքային սթրես ապրելու և այն չհաղթահարելու փաստը որոշ մարդկանց մոտ պատճառ է հանդիսանում հետվնասվածքային սթրեսի առաջացման համար [8, էջ 76]:

Մենք կարծում ենք, որ տեղահանվածների հարմարումը կենսագործունեության նոր պայմաններում ապահովում է անձի կենսաբանական, հոգեբանական-սոցիալական կառույցների ներդաշնակությունը: Հարմարվողականության գործընթացում անհատը յուրացնում է այն ամենը, ինչն անհրաժեշտ է կյանքի բնականոն ընթացքի, բարեհաջող գործունեության, ինչպես նաև կյանքի տարբեր իրավիճակներում հարմարման համար: Սոցիալական նոր միջավայրին անձը հարմարված է, եթե առանց ներքին ու արտաքին տևական կոնֆլիկտների, արդյունավետ կերպով կատարում է իր առաջատար գործունեությունը՝ ապրելով ինքնաիրացման ու ստեղծագործական հնարավորությունների անկաշկանդ դրսևորման մեջ: Այս դեպքերում բավարարված են և՛ անձի պահանջմունքները, և՛ սոցիալական խմբի կողմից անձին ներկայացվող սպասումները:

Հետազոտական մաս. Ելնելով հիմնախնդրի արդիականությունից, կարևորում ենք պարզել կենսագործունեության նոր պայմաններում տեղահանվածների հարմարման և կյանքի իմաստների համահարաբերակցային կապերը:

Հետազոտությանը մասնակցել են 2020 թվականի 44-օրյա պատերազմի արդյունքում Արցախի Հանրության շրջանից 42 տեղահանվածներ (33-45 տարեկան), ովքեր ժամանակավոր բնակություն են հաստատել Երևան քաղաքում:

Կյանքի նոր պայմաններում տեղահանվածների հարմարումն ուսումնասիրելու համար կիրառել ենք Կ. Ռոջերսի և Ռ. Դայմոնդի՝ սոցիալ-հոգեբանական ադապտացիայի ախտորոշման մեթոդիկան, իսկ կյանքի իմաստային կողմնորոշումների և հարմարման հետ դրա համահարաբերակցական կապերի ուսումնասիրության համար կիրառել ենք Դ.Ա. Լեոնտևի՝ Կյանքի իմաստային կողմնորոշման թեստը:

Հետազոտության արդյունքում պարզ է դառնում, որ տեղահանվածների խմբում $P \leq 0,05$ հավաստիության դրական կապ է ստացվել հարմարվողականություն և կյանքի ընթացքը՝ հետաքրքրություններ, հուզական հագեցվածություն գործոնների միջև՝ $r=0.378$: Պետք է նշենք, որ կենսագործունեության նոր պայմաններում հետազոտվողների մոտ կյանքի ընթացքը՝ հետաքրքրություններ, հուզական հագեցվածությունը ենթադրում է նաև հարմարվողականություն: $P \leq 0,05$ դրական համահարաբերակցային կապ է բացահայտվել նաև սեփական անձի ընդունում և կյանքի արդյունքը կամ բավարարվածությունն ինքնաիրացումից գործոնների միջև $r=0.349$: Վերջինս խոսում է այն մասին, որ կյանքի որոշակի արդյունքի, ինքնաիրացման և դրա արդյունքում ինքնաբավարարված լինելու համար որոշիչ նշանակություն ունի մարդու կողմից սեփական անձի ընդունումը: Հակառակ դեպքում՝ սեփական անձը չնդունելու՝ կյանքի արդյունք կամ բավարարվածությունն ինքնաիրացումից չենք ունենա, քանի որ բացասական ինքնավերաբերմունքին բնորոշ է սեփական անձի չնդունումը, ներքին կոնֆլիկտայնությունը, ինքնաքննադատությունը: Այս դեպքում գործ ունենք ինքնաիրացման խնդիրներ ունեցող մարդու հետ: Կարող ենք եզրակացնել, որ կենսագործունեության նոր պայմաններում որոշիչ նշանակություն ունի սեփական անձի ընդունումը որպես կյանքի որոշակի արդյունքի հասնելու, ինքնաիրացման և դրա արդյունքում ինքնաբավարարված լինելու համար:

Բացասական համահարաբերակցային կապ է ստացվել հարմարվողականություն և սեփական կյանքի վերահսկողություն, կառավարելիություն գործոնների միջև՝ $r=-0.403$): Սոցիալական նոր միջավայրում սեփական կյանքի վերահսկողությունը, կառավարելիությունը կարող է տպավորություն ստեղծել անձի՝ հարմարված լինելու մասին: Մենք կարծում ենք, որ վերջինս սոցիալական նոր միջավայրում խոսում է զգուշավորության, առավել կազմակերպված, հաշվարկված կենցաղ վարելու մասին, ինչը չի կարելի նկատել հարմարված լինելու դեպքում: Հարմարված լինելու դեպքում սեփական կյանքի վերահսկողությունը, կառավարելիությունը գրեթե չի նկատվում, քանի որ այս դեպքում անձն ապահով է զգում իրեն միջավայրում: Կենսագործունեության նոր պայմաններում սեփական կյանքի վերահսկողությունը, կառավարումը նաև պաշտպանական մեխանիզմ է իրենում պարունակում: Ուստի, կարող ենք ասել, կենսագործունեության նոր պայմաններում որքան բարձր է տեղահանվածների սեփական կյանքի վերահսկողությունը, կառավարելիությունը, այնքան ցածր է հարմարվողականությունը և հակառակը:

Հետազոտության արդյունքում պարզ է դառնում, որ տեղահանվածների խմբում $P \leq 0,05$ հավաստիության դրական կապ է ստացվել հուզական հարմարություն և կյանքի արդյունքը կամ բավարարվածություն ինքնաիրացումից գործոնների միջև՝ $r=0.385$: Վերջինս վկայում է այն մասին, որ անձի հուզական բարեհարմարությունը հարաբերակցային կապի մեջ է ինքնաիրացման հետ, մասնավորապես ինքնաիրացման արդյունքում բավարարվածությունից: Կարող ենք ասել, որ ինքնաիրացման արդյունքում ինքնաբավարարվածությունը նպաստում է անձի ներքին կայունությանը կամ հուզական բարեհարմարությանը: Վերջինս անձի մոտ պայմանավորում է

հոգեկան ներդաշնակությունը և հակառակը՝ ինքնափրացումից չբավարարված լինելն առաջացնում է հուզական անբարեհարմարության:

Հետազոտության արդյունքում տեղահանվածների խմբում $P \leq 0,05$ դրական հարաբերակցային կապ է ստացվել ներքին վերահսկում և սեփական կյանքի վերահսկողություն, կյանքի կառավարելիություն գործոնների միջև՝ $r=0.412$, ինչը բացատրում ենք սոցիալական նոր պայմաններում անձի հարմարողականության հոգեբանական մեխանիզմներով: Սոցիալական նոր պայմաններում կյանքի կառավարելիությունը, անձի ներքին վերահսկումը էական նշանակություն ունի հարմարման գործընթացում: Անվտանգության պահանջմունքը և կենսագործունեության նոր պայմաններում հաջողության հասնելու ձգտումը ստիպում է անձին լինել առավել կազմակերպված, գգուշավոր, ուշադիր, վերահսկել և կառավարել սեփական գործողությունները, քայլերը:

Եվ վերջին հարաբերակցային կապը ստացել ենք գերակայության ձգտում և կյանքի նպատակներ գործոնների միջև՝ $r=0.338$, ինչը վկայում է այն մասին, որ կենսագործունեության նոր պայմաններում տեղահանվածների կյանքի նպատակները ուղղեկցվում են գերակայության ձգտումով: Որքան բարձր է գերակայության ձգտումը, այնքան բարձր են կյանքի նպատակները, և հակառակը, գերակայության ձգտման ցածր մակարդակն ընթանում է կյանքում ցածր նպատակներով:

Այսպիսով, արցախյան 44-օրյա պատերազմի արդյունքում կենսագործունեության նոր պայմաններում տեղահանվածների կյանքի ընթացքը, հուզական հարմարությունը պայմանավորված են հետաքրքրությունների, հուզական հագեցվածություն, հարմարվողականության, ինչպես նաև և կյանքի արդյունքը կամ բավարարվածությունն ինքնափրացումից գործոններով: Գերակայության ձգտում որակն ամուր դրական հարաբերակցային կապի մեջ է գտնվում կյանքի նպատակներ գործոնի հետ: Ներքին վերահսկում գործոնը՝ սեփական կյանքի վերահսկողություն, կյանքի կառավարելիություն գործոնի հետ: Իսկ բացասական համահարաբերակցային կապի արդյունքում պարզ է դառնում, որ որքան արտահայտված է տեղահանվածի անձի հարմարվողականությունը, այնքան ցածր է սեփական կյանքի վերահսկողություն, կառավարելիություն գործոնի արտահայտվածությունը և հակառակը: Այսինքն, սեփական կյանքի վերահսկողությունը, կառավարելիությունը ոչ թե խոսում է հարմարված լինելու, այլ պաշտպանական բնույթ է կրում կենսագործունեության նոր պայմաններում:

Գրականություն

1. Մկրտումյան Մ., Մկրտումյան Լ. (2017) Անձի հոգեբանական անվտանգության համակարգի հուզական հակազդումները / Մ. Մկրտումյան, Լ. Մկրտումյան, -Եր.: «Տիր» հրատ.,- 226 էջ:
2. Александровский Ю.А. (1976) Состояния психической дезадаптации и их компенсация. М.: Наука,- 272 с.
3. Березин Ф.Б. (1988) Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука,- 270 с.
4. Иванников В.А. (2006) Психологические механизмы волевой регуляции. СПб: Питер,- 224 с.
5. Колодзин Б. (1992) Как жить после психической травмы. М.: Шанс, - 96 с.
6. Малкина-Пых И. Г. (2005) Экстремальные ситуации. - М.: Изд-во Эксмо,- 960 с.
7. Налчаджян А.А. (2010) Психологическая адаптация: механизмы и стратегии / А.А. Налчаджян. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Эксмо,- 368 с.
8. Пергаменщик Л. (1996) Психологические механизмы адаптации мигрантов. Минск: БНИИО. 152 с.

9. **Тарабрина Н.В. (2009)** Психология посттравматического стресса: Теория и практика. – Институт психологии РАН,– 304 с.
10. **Philips L. (1968)** Human adaptation and his failures / L. Philips. New York and London: Academic Press,– 108 p.

Социально-психологическая адаптация переселенцев к новым условиям жизни

Геворгян С.Р., Петросян Р.О., Саргсян Л.К.

Армянский государственный педагогический университет им. Х. Абовяна, Ереван, Армения
gevorgyansrbuhi@aspu.am, rpetrosyan@inbox.ru, sargsyanlevon23@aspu.am

Аннотация. Наряду с вызовами, предъявляемыми современному обществу, огромное значение придается вопросам личностной адаптации и психологической защиты человека. В статье представлены проблемы адаптации вынужденных переселенцев в новых условиях жизни. Представлены для анализа основные проблемы при адаптации. Отдельно рассматриваются социальные, социально-психологические, биологические основы адаптации. Результаты, полученные в результате исследования, позволяют сделать вывод, что в новых условиях жизнедеятельности решающее значение для вынужденных переселенцев имеет принятие собственной личности, для достижения определенного результата в жизни, самореализации и самоудовлетворения, а также, чем выше контроль и управляемость собственной жизнью перемещенных лиц, тем ниже адаптация, и наоборот.

Ключевые слова: Переселенцы, социально-психологическая адаптация, жизнедеятельность, новые условия жизни, смысл жизни, цели, адаптация.

The socio-psychological adaptation of displaced people to new life conditions

Gevorgyan S.R., Petrosyan R.H., Sargsyan L.K.

Armenian State Pedagogical University after kh. Abovyan, Yerevan, Armenia
gevorgyansrbuhi@aspu.am, rpetrosyan@inbox.ru, sargsyanlevon23@aspu.am

Abstract: Along with the challenges presented to the modern society, huge importance is given to the issues of personal adaptation and psychological protection of a person. The article presents the problems of adaptation of the displaced people in the new living conditions. The main problems during adaptation are presented for analysis. Social, social-psychological, biological bases of adaptation are discussed separately. The results obtained from the research let us conclude that in the new conditions of life activities, acceptance of one's own personality has a decisive importance for the displaced people, in order to achieve a certain result in life, self-realization and self-satisfaction, and also, the higher the control and manageability of the displaced people's own life is, the lower the adaptation is, and vice versa.

Key words: Displaced people, socio-psychological adaptation, life activity, new life conditions, meaning of life, goals, adaptation.

Հոդվածը ներկայացվել է և ուղարկվել է գրախոսման՝ 09.06.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

ПРОБЛЕМА РЕАДАПТАЦИИ КАК НЕОБХОДИМОСТЬ СТРУКТУРИРОВАНИЯ ЖИЗНЕННОГО ПРОСТРАНСТВА

Лешкевич Т.Г.

Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики, Ростов-на-Дону, Россия
Leshkevicht@mail.ru

Аннотация: В статье обсуждается проблема реадaptации как необходимого этапа структурирования жизненного пространства с целью минимизации последствий экстремальных ситуаций. Основная цель статьи - анализ феномена реадaptации как обеспечения управляемых способов поведения и реакций с учетом посттравматических последствий и социально – психологической специфики информационного воздействия. Основная методологическая стратегия базируется на целостном, синергичном анализе, предполагающем учет и взаимодействие всех имеющихся тенденций и факторов. Автор рассматривает четыре группы проблем. Во-первых, показаны различия понимания среды и ситуации, выступающей в значении когнитивного конструкта, связанного с субъективным восприятием и индивидуальными оценками. Выявляются специфические социально-психологические характеристики последствий чрезвычайных ситуаций и факторы, подрывающие социально-психологическую безопасность. Во-вторых, внимание привлечено к рассмотрению причин боевых посттравматических расстройств, препятствующих реадaptации к мирной жизни. Обращено внимание на стадийность посттравматических расстройств и показана неэффективность гиперопеки как способа реадaptации. В-третьих, анализируется сопутствующий экстремальным ситуациям эффект паники, блокирующей способность рациональной оценки обстановки и потерю ориентаций. В-четвертых, внимание привлечено к противодействию виртуальным информационным угрозам и феномену злонамеренного использования искусственного интеллекта. Делается вывод о необходимости расширения зоны безопасности как значимого приоритета современности и исключения информационных интервенций, увеличивающих ощущения психологической опасности.

Ключевые слова: реадaptация, безопасность, различия среды и ситуации, паника, самобезопасность.

Проблема безопасности, как общественной, так и личной являясь остроактуальной во все времена, в современной геополитической обстановке она приобрела особую остроту. В то время как сама жизнь и ее качество зиждется на социально-психологической уверенности в обеспечении собственной безопасности, тревожность по поводу военных столкновений и конфликтов, сопровождаемая постоянным ощущением рисков каждодневного существования, стали атрибутами сегодняшнего дня. Как отмечают исследователи, «согласно статистическим данным, ежегодно в мире почти четвертая часть населения получает достаточно серьезную травму, при которой важно оказать первую помощь» [3, с.36]. Ученые приводят удручающие данные, свидетельствующие, что среди психопатологических изменений после травм, аварий у людей чаще всего встречаются депрессивные состояния — 56 %, психогенный ступор — 23 %, общее психомоторное возбуждение — 11 %, бредогаллюцинарные состояния — 5 %, неадекватность, эйфория — 3 %, ночные кошмары во сне — 90 %, раздражительность, чувство вины, потеря желания жить [5, с. 266]. Это показывает, что проблема

реадаптации к новым жизненным условиям, равно как и установка на выживание становятся главенствующими.

Подчеркнем, что реадаптация, сопровождаясь требованием не терять самообладание, связана с обеспечением наиболее управляемых способов поведения и реакций в контексте сложившихся обстоятельств. Она необходима как система мероприятий, связанных с налаживанием нормальной жизнедеятельности после полученной травмы, катастрофы или бедствия с целью минимизации их последствий. Фокусирование внимания на безопасности как таковой, и собственной безопасности, в частности, охватывает вектор и прошлого, и настоящего, и будущего. Ведь безопасность является необходимым, жизненно важным основанием существования. Экстремальная ситуация, порождая психотравмирующие воздействия, вносит деформацию в сознание и обнаруживает дефицит смыслов существования. К социально-психологическим характеристикам последствий чрезвычайных ситуаций относятся нерелексированные процессы психической деятельности, фрустрация нормальной психической организации и, как считают исследователи, угнетение вероятностного прогнозирования [2, с. 64]. Любопытно, что в рамках культурологических исследований западные авторы отмечают, что в обеспечении средств безопасности могут быть выделены следующие подходы, которые в обобщенном виде выглядят так: архаический – неосознаваемый; магический, связанный с верой в недифференцированную защиту и возможность управления внешними силами обеспечения безопасности; мифический, связанный с целенаправленным обращением за защитой к конкретным иррациональным источникам; общественный, связанный с использованием конкретных социальных структур; а также рациональный (научный), построенный на применении объективных методов современной науки [9]. На наш взгляд, научного внимания заслуживает именно целостный, синергичный анализ с учетом всех имеющихся факторов и тенденций. При этом, хотя алгоритмы грамотных действий, опыт безопасного поведения индивидов и психологическая устойчивость имеют огромное значение, в сложных и конкретных экстремальных ситуациях спонтанные креативные решения и индивидуально-личностный ресурс зачастую превосходят стандарты шаблонного реагирования.

Заметим, что целостный анализ социально-психологической безопасности высвечивает ее специфические отличительные особенности на уровне общества, на уровне локальной среды, на уровне индивида. Важно подчеркнуть, что исследователи настаивают на различии понимания среды и ситуации. Среда в широком смысле внесубъектна [2, с. 59], а ее психологически значимые эмоциональные субъективные оценки, очерчивающие рамки ситуаций, во многом зависимы от индивидов, мировоззренческой позиции и ценностной системы личности. В результате в ситуацию вписывается некий когнитивный социально-психологический конструкт, придающий ей то или иное значение и психоэмоциональную окраску. Социально-психологическую безопасность может подорвать напряженность, царящая в обществе, вызванная происшедшими или ожидаемыми бедствиями. Сопутствующими факторами является усталость, голод, длительная бессонница, снижающие уровень индивидуального самоконтроля, а также состояние неопределенности или испуга, вызванные недостатком либо отсутствием информации о возможных опасностях. К одной из главных причин, по мнению исследователей, принадлежит «отсутствие ясной и высоко значимой общей цели, эффективных, пользующихся общим доверием лидеров и, соответственно, низкий групповой сплоченности [5, с. 263].

Если рассматривать посттравматические расстройства вследствие боевых действий, то, по мнению Л.А. Китаев-Смык к причинам боевых посттравматических расстройств следует отнести психотравму, вызвавшую заметные стрессовые изменения психического и физического состояния и явные нарушения поведения (агрессия, паническое бегство, либо оцепенение, уход «в себя» и др.). Автор подчеркивает, что боевые посттравматические расстройства являются более продолжительными, чем ПТСР мирного времени из-за кумулированных (накопленных) в душе, в памяти многократно пережитых ужасов войны, физического и психического перенапряжения, горя утрат соратников, сопереживаний с ранеными [10]. А.П. Назаретяном были отмечены результаты обследования членов аварийно-спасательных команд. Показано, что они также испытывают существенные изменения в психическом состоянии после работы в зоне бедствий: 98 % испытывают страх и ужас от увиденного, в 20 % случаев собственное состояние (по прибытии на место Уфимской катастрофы) характеризовалось как предобморочное, головные боли, тошнота, рвота. У 50 % спасателей в последующие дни после прекращения спасательных работ сохранялись психические нарушения: кошмарные сновидения, бессонница, сонливость днем, подавленное настроение, повышенная раздражительность [6]. Реедаптация концентрирует внимание на проблеме, что людям приходится фактически заново воссоздавать в условиях мирной жизни структуру своего субъективного жизненного пространства. При этом необходимо иметь в виду, что повторный эффект травматизации может возникать у страдающих посттравматическим расстройством из-за оберегания их от обыденных житейских стрессов, т.е. в результате гиперопеки. Следовательно, гиперопека не является эффективным средством преодоления посттравматических последствий. Роль пассивного объекта событий, а не активно действующего лица, способствует не уменьшению, а увеличению угрозы психологической опасности. Индивид, опираясь на свой жизненный потенциал, должен сам «проживать» процесс реедаптации к новым реалиям. Обращают на себя внимание оптимистичные данные, согласно которым «ближайшие исходы состояний, возникших вслед за воздействием экстремальных стрессоров, довольно благоприятны - практическое выздоровление наступало в 67% случаях. Однако, вероятность развития хронических последствий боевой психологической травмы в отдаленном периоде оказывалось при этом выше. Среди непосредственно участвовавших в боях ветеранов они прослеживаются в 48,7% случаях; среди остальных военнослужащих - в 20%» [10].

Л.А. Китаев-Смык с опорой на исследования, проведенные В.Г. Василевским и Г.А. Фастовцем обращает внимание на стадийность посттравматических расстройств. **Острые аффективные реакции** непосредственно в боевой обстановке, сменяются эмоциональным истощением с астенией и переживанием опустошенности, душевного потрясения. Соответственно, первой стадией является аффективное перенапряжение в бою, под бомбежкой, а второй - наступившее эмоциональное истощение [10]. Причем сформированная готовность к агрессивному отражению угрозы, снижает ответственность за свою агрессивность как таковую. Вместе с тем, культура безопасности жизнедеятельности предполагает осмысленное отношение не только к личной безопасности, но и забота о безопасности окружающих людей. Следует стремиться к развитию состояния личности, которое характеризуется: осмысленным отношением к вопросам как к своей личной безопасности, так и безопасности окружающих людей.

В массовом сознании огромное значение имеет так называемая «карта опасностей». Ведь безопасность является не только благом существования, но и его насущной потребностью.

Расширение зон безопасности является значимым приоритетом. Если угроза психологической безопасности проистекает из системных структур, то в данном случае важно не впасть в состояние психологического шока, а включить понимание темпоральных и пространственных характеристик распространения высокой степени угроз безопасности жизни. А именно проанализировать, в пределах какого пространства и времени эти угрозы представляют собой реальную опасность для жизни и деятельности и предпринять усилия, чтобы сменить координаты.

При этом стоит обратить внимание на сопутствующий экстремальным ситуациям эффект паники. Индивидуальная паника, где эмоции возобладают над здравым смыслом, может породить массовую панику, блокирующую способность рациональной оценки обстановки. Считается, что паническая толпа самая опасная из всех разновидностей толпы [5, с. 262]. Она может выразиться чувством обреченности и парализацией воли, когда масса людей становится неспособна к решительным действиям в критической ситуации, отказывается от поиска самостоятельных решений [1]. Следствием оказывается либо ступор, либо то, что именуется «вихрем движения», т. е. дезорганизацией плановых действий, при которой происходит потеря ориентации, нарушение соотношения между основными и второстепенными действиями, обострение оборонительной реакции, отказ от деятельности или гибель. Здесь большую роль играет система оповещения: громкоговорящее оповещение, световые и звуковые сигналы, указатели выходов, направления движения и другие средства.

Резюмируя сказанное, подчеркнем, что, получив травматический жизненный опыт, люди должны реадaptироваться, т.е. по-новому моделировать свое личное и социальное жизненное пространство. При этом необходимо исключить информационные интервенции, увеличивающие ощущения психологической опасности и оказывающие негативное воздействие. Важно понимать, что информационно-психологические угрозы, находясь в статусе виртуального и представляя собой некую потенциальную опасность, влияя на сознание и поведение людей, становятся реальной угрозой современного существования. Интенсивность информационно психологических угроз безопасности личности порождает острую потребность в самобезопасности. Здесь первой значимой процедурой является формирование установки на поиск противодействия виртуальным угрозам, способствующим повышению готовности субъекта к самообеспечению защиты от информационных угроз или хотя бы позитивно влияющих на повышение самобезопасности. Наиболее значимой рекомендацией является требование заменить состояние тревожности или паники ментальными реконструкциями событий и процессов с установкой на поиск противодействия. Эта технология позволит выявить неочевидность и содержательную неопределенность угрозы или во всяком случае провести определенную мобилизацию ресурсов, которыми обладает субъект для обеспечения собственной безопасности.

Значимым, на наш взгляд, в преодолении информационных угроз является то, что, согласно выводам ученых, все виртуальные установки можно разделить на моторные, умственные, перцептивные [4, с. 39]. Моторные установки свидетельствуют о готовности к выполнению определенных действий и запускают само выполнение действий. Безусловно, они предполагают определенную степень компетенции и овладения цифровыми навыками. Умственные установки включают в себя логику осмысления ситуации и смыслонасыщенность поиска причин, проверку негативной информации. Перцептивные обеспечивают изменение состояний при восприятии новых данных, борьба со стереотипами и иной ракурс восприятия событий. К широко распространенным способам защиты от негативного информационного воздействия исследователи также относят:

увеличение дистанции, прерывание контакта, выход за пределы досягаемости информационного воздействия. Может быть задействованы также использование психологических барьеров, осмеяние информации, критика характеристик и источника информации [7]. Следует обратить внимание и на то, что вследствие внедрения искусственного интеллекта сейчас в поле зрения находится феномен злонамеренного использования искусственного интеллекта – ЗИИИ. Зоны его охвата могут квалифицироваться по территориальному признаку (местный, региональный, глобальный); по степени наносимого ущерба (незначительный, значительный, крупный, катастрофический); по скорости распространения (медленный, быстрый, стремительный); по форме распространения: (открытый, скрытый). Исследователи подчеркивают, что злонамеренные последствия использования ИИ имеют краткосрочную, среднесрочную и долгосрочную перспективы [8, с. 284]. Особые опасения вызывает те последствия, с которыми может столкнуться человек при использовании искусственного интеллекта в низменных целях, к которым следует отнести: кибератаки, аварии автономных транспортных средств, распространение интернет-вирусов, вооружение, потенциальные угрозы личной безопасности, несанкционированное использование персональных данных, информационно-психологические угрозы, влияющие на сознание и поведение людей и пр.

Подводя итоги, отметим следующее. Во-первых, проблема реадaptации в контексте жизнедеятельности человека претендует на статус универсальной, захватывающей все коллизии его существования. В процессе преодоления последствий экстремальных ситуаций она становится доминирующим и необходимым его этапом. Во-вторых, процедура гиперопеки не является эффективным средством преодоления травматических последствий. В силу того, что индивиду приписывается роль пассивного объекта событий, а не активно действующего лица, гиперопека может вызывать повторный эффект травматизации, способствуя увеличению угрозы психологической опасности. В-третьих, различия в понимании среды и ситуации связаны с тем, что ситуация является собой когнитивный социально-психологический конструкт, так как ее психоэмоциональные оценки базируются на субъективном восприятии и зависят от ценностной системы личности. В-четвертых, поиск противодействия виртуальным информационным угрозам предполагает подразделение установок личности на моторные, (свидетельствующие о готовности к выполнению определенных действий); умственные (включающие в себя логику осмысления ситуации, поиск причин и проверку негативной информации); перцептивные (предполагающие изменение состояний при восприятии новых данных, борьба со стереотипами, прерывание контакта, выход за пределы досягаемости информационного воздействия). Вместе с тем, фактом является то, что расширение зоны безопасности является необходимым и значимым приоритетом современности.

Литература

1. Александровский Ю.А. (1991) Психогении в экстремальных ситуациях. М.
2. Баева Л.В. (2016) Психология безопасности: теоретическая основа помощи в экстремальной ситуации //Развитие личности, № 3, с. 57-74.
3. Елистратов К.А. (2017) Особенности обучения кадетов основам первой помощи и психологической защиты в чрезвычайных ситуациях. //журнал «Дискурс» - 5 (7) Педагогические науки. С. 36-42.
4. Краснянская Т.М., Тылец В.Г. (2016) Психологическая характеристика виртуальных ресурсов безопасности личности. //ВЕСНІК МАГІЛЁЎСКАГА ДЗЯРЖАЎНАГА ЎНІВЕРСІТЭТА ІМЯ А.А.

- КУЛЯШОВА. СЕРЫЯ С. ПСИХОЛАГА-ПЕДАГОГІЧНЫЯ НАВУКІ: ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ, МЕТОДЫКА № 1, (47), с. 37-43. С.39.
5. Куликович Ю.Ю., Гуменюк О.В. (2013) Факторы и механизмы массовой паники при чрезвычайных //Научно-технические ведомости СП гос. политехнического университета. 2(171)'. с. 261-266.
 6. Назаретян А.П. (2005) Психология стихийного массового поведения: Толпа, слухи, политические и рекламные кампании. М.: Академия.
 7. Насташенко В.А. (2020) Практические аспекты информационно-психологической и интеллектуальной безопасности личности //Автономия личности. № 3, 230 с. 135-143.
 8. Пашенцев Е.Н. (2019) Злонамеренное использование искусственного интеллекта: новые угрозы для международной информационно-психологической безопасности и пути их нейтрализации// Государственное управление. Электронный вестник. Выпуск № 76. С. 279-300.
 9. Уилбер К. (2004) Интегральная психология: сознание, дух, психология, терапия: пер. с англ. / К. Уилбер. – М.: ООО «Издательство АСТ», 416 с.
 10. Китаев-Смык Л.А. Боевой посттравматический стресс. <https://psy.su/feed/9956/?ysclid=l6xxnyjbbs>

The problem of readaptation as a need for structuring the living space

Leshkevich T.G.

Southern Federal University, Academy of Psychology and Pedagogy, Rostov-on-Don, Russia

Leshkevicht@mail.ru

Abstract: The article discusses the problem of readaptation as a necessary step in structuring the living space in order to minimize the consequences of extreme situations. The main purpose is to analyze the phenomenon of readaptation as a provision of controlled behaviors and reactions, taking into account post-traumatic consequences and the socio-psychological specifics of information impact. The methodological strategy is based on a holistic, synergistic analysis that includes all existing trends and factors. The author considers four groups of problems. Firstly, the article shows the differences in the understanding of the environment and the situation, which acts as a cognitive construct associated with subjective perception. The author identifies specific characteristics of the consequences of emergency situations and factors that undermine socio-psychological safety. Secondly, attention is drawn to the consideration of the causes of combat post-traumatic disorders that impede readaptation to civilian life. The article notes the staging of post-traumatic disorders and shows the ineffectiveness of overprotection as a way of readaptation. Thirdly, the article analyzes the effect of panic accompanying extreme situations, blocking the ability to rationally assess the situation. Fourthly, attention is drawn to counteracting virtual information threats and the phenomenon of malicious use of artificial intelligence. It is concluded that a significant priority of our time is the expansion of the security zone and the exclusion of information interventions that increase the feeling of psychological danger.

Keywords: readaptation, security, differences in environment and situation, panic, self-security.

Հոդվածը ներկայացվել է ուղարկվել է գրախոսման՝ 05.06.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ ПОСЛЕ ТРАВМАТИЧЕСКИХ СОБЫТИЙ

Ивашко С.Г., Павлова А.С.

БГУФК, БГПУ им. М. Танка, Минск, Республика Беларусь

SvetlanaIv05@mail.ru

Резюме. В статье раскрываются особенности возникновения психотравмы, ее последствия, уделяется внимание рассмотрению эмоциональных переживаний, личностных смыслов лиц, переживших травмирующие события. Приведены результаты исследования, выявившие особенности жизненных изменений и реагирования на стрессоры респондентов, переживших травмирующие события и нетравмированных лиц в течение года. По результатам исследования для респондентов, переживших психотравму была разработана программа психологической помощи.

Ключевые слова: психотравма, психологические особенности, травматические события, респонденты, стрессоры, жизненные изменения.

В стремительно меняющемся мире человек часто испытывает ощущения нестабильности, недостаточности опоры, что порождает запрос на большую осознанность, на поиск смысловых маркеров. Человеку необходимо знать, ради чего он живет. Жизненный путь личности представляет собой череду значимых событий индивидуальной истории, характеризуется уникальностью, целостностью и непрерывностью. Благодаря высшим личностным образованиям, которые выполняют функции организации, регуляции, обеспечения целостности жизненного пути, происходит изменение личности в направлении конструирования себя как субъекта собственной жизни. В процессе приобретения социального опыта могут происходить различные кризисные события и психотравмирующие ситуации [2, 3, 4, 7].

Психотравма – эмоциональное переживание, зачастую с отсроченными последствиями, наносящее вред психическому здоровью человека. Психотравма возникает в результате события, которое может включать в себя наблюдение за чьей-либо фактической смертью или личное переживание серьезных физических травм, нападение, сексуальное насилие, удержание в качестве заложника или угрозу физической или психологической неприкосновенности. Травмирующие события могут быть единичными, непрерывными или повторяющимися инцидентами, которые делают неадекватной способность человека справляться с возникающими чувствами [10]. Внезапность является ключевым признаком травмирующего события.

В условиях переживания психотравмы, а также после психотравмирующих событий, прежние смыслы жизненного пути могут утратить свою актуальность. Большое значение играет интенсивность, продолжительность посттравматических переживаний, чтобы в дальнейшем человек мог обретать новые смыслы. По мнению М.Ш. Магомед-Эминова, травматическая ситуация способна изменить смысловую сферу личности в направлении формирования биполярной смысловой структуры, элементами которой будут являться смыслы, организованные, с одной стороны, вокруг идеи «жизни», с другой стороны, вокруг идеи «смерти» [5, с. 34].

При рассмотрении событий, вызвавших психотравму, А.В. Полетаева придерживается идеи о важном значении смыслового конфликта в механизмах переживания, делая акцент на

функционировании временных локусов смысла, т.е. смыслов настоящего в контексте отношения к будущему и прошлому. Синхронизация смысловых локусов выступает необходимым условием для эффективного функционирования в социуме. Процесс синхронизации временных локусов создает актуальное смысловое состояние, которое регулирует процесс интеграции личности и окружающей действительности, и определяет адекватность действия [7].

Адекватное осмысление реальности в настоящем возможно при критическом осмыслении прошлого опыта и относительно индивидуальной цели. Посредством синхронизации смысловых локусов происходит расширение границ субъективной реальности, т.е. интеграция личности в новые условия жизни. В случае, если ситуацию реальности затруднительно подвергнуть смысловой атрибуции, то происходит повышение внутреннего напряжения, которое сохраняется до тех пор, пока ситуация не будет включена в широкий паттерн осознания. Когда человек не может извлечь смысл из ситуации, то он фиксируется на временном локусе, что вызывает затруднение синхронизации смысловых локусов.

Фиксация индивида на одном смысловом локусе может объясняться жесткостью границ с соседним локусом и ведет к непроницаемости границы осмысления объективной реальности. Личностные смыслы начинают носить адаптационный характер. Человек прибегает к различным формам психологической защиты и воспринимает действительность сквозь призму либо прошлого опыта, либо своих представлений относительно будущего, либо его поведение становится ситуативным. Одновременно происходит и деформация системы личностных смыслов. Главным фактором, запускающим процесс нарушения самосознания, связанного с психотравмой, является такое изменение в смысловой сфере личности, в результате которого травматическое событие, отделяясь от смысловой структуры личности, диссоциируется, превращаясь в автономное образование. Это позволяет индивиду на время отделить от себя травматическое переживание, что обеспечивает психологическую защиту от внедрения в сознание опыта, не согласующегося с прежней системой оценок и грозящего крахом системе ценностей личности. Однако если травматическое событие не будет осмыслено с формированием ценностного отношения, с включением в более широкую временную перспективу, то результатом может явиться фиксация во временном локусе прошлого [7].

Такие последствия психической травмы как, смыслоутратность, отчуждение и чувство вины, уже сами по себе создают тяжелые психологические проблемы для индивида даже в том случае, когда у него не диагностируется посттравматическое стрессовое расстройство. Однако вне зависимости от того, ограничивается ли автор при изучении отдаленных последствий психической травмы диагностируемой симптоматикой посттравматического расстройства или включает в контекст их рассмотрения более широкий спектр психологических проблем, ориентация на клинический подход явно или эксплицитно подразумевает рассмотрение возможных последствий психотравмы в терминах болезни и психопатологии. Ц.П. Короленко придерживается мнения, что за пределами количественного оптимума экстремальной ситуации у индивида развиваются нарушения различных функций, подчеркивая, что в ряде случаев длительные психотравмирующие ситуации могут приводить к значительным изменениям психического состояния человека, выражающимся в изменении в межличностных отношениях. Эти состояния, как правило, кратковременны и исчезают после выхода человека из стрессовой ситуации [3, с. 116].

В.И. Кривоконь, изучая воздействие ряда стрессовых факторов на динамику структуры личности, определил их влияние как деструктивное в отношении личностного «Я» и высших смысловых образований. По его мнению, после воздействия травматических стрессовых факторов у личности остаются психофизиологические «шрамы» – симптомы пограничных психических расстройств [4, с. 16].

Страдание, обладая подчас разрушительной силой для личности, одновременно может способствовать и актуализации этих возможностей. По мнению Дж. Бьюдженталя, в страдании заключена мощная сила позитивных личностных изменений. Оно же является и наиболее важным толчком, заставляющим человека принять решение обратиться за профессиональной помощью к психологу. Тем не менее, по его утверждению, одного только страдания, каким бы сильным оно не было, явно недостаточно для изменения своей жизни к лучшему [1].

Р. Мэй также убежден, что страдание является одним из факторов позитивной трансформации личности. Человек чаще предпочитает выдерживать несчастье настоящей ситуации, чем рисковать неуверенностью, которая наступит с переменой; только невыносимое страдание, и отчаяние подтолкнут его к осознанию необходимости перемен [6]. По мнению С. Мадди, все поступки человека основываются на принятии решений и ответственности за свободу изменений в своей жизни [9]. Для того, чтобы человек был счастлив, чтобы он понял то, что смысл жизни заключен в самой жизни, совсем не обязательно страдать, переживать психотравму; а достаточно эмоционально принимать себя. Однако вполне возможно, что после психотравмирующего события, может произойти трансформация смыслов жизненного пути, более острое ощущение жизни, понимание себя и других.

Согласно мнению Ф.Е. Василюка, существует такой класс человеческих переживаний, целевая детерминация которых не сводится к удовлетворению насущной потребности, упорядочению внутреннего мира или устранению помех самоактуализации. Обозначенные им как высшие человеческие переживания, они рассматриваются им в контексте освоения культурных ценностей, являются по своему характеру творческими и могут выводить человека за пределы самого себя. Тогда при столкновении с внешними трудностями, душевные и физические силы человека сосредотачиваются не на достижении собственного благополучия и безопасности, а на служении высшей ценности. Тогда состояние невозможности, лежащее в основе психологического кризиса, прорывается изнутри и наделяет смыслом кажущиеся безрассудными в подобной ситуации действия [2, с. 150].

С целью выявления особенностей жизненных изменений и реагирования на стрессоры было проведено исследование с использованием психодиагностических методик: опросник посттравматического роста личности Р. Тэдеши и Л. Кэлхоуна в адаптации М.Ш. Магомеда-Эминова, шкала оценки влияния травматического события («Шкала IES-R») Н.В. Тарабриной [8]. Исследование проводилось на базе психологического центра г.Минска с 2020 по 2021 год с 60 респондентами, возраст которых варьировался от 18 до 25 лет. Выборка являлась однородной по полу. Респонденты были разделены на две выборки в зависимости от переживаний травмирующих событий. Первую группу составили респонденты, пережившие травмирующие события за последний год – далее травмированные. Во вторую выборку вошли лица, условно нетравмированные, т.е. не переживающие травматические события в течение последнего года далее – нетравмированные. Результаты

исследования были подвергнуты математической статистике; для выявления различий между выборками использовался U-критерий Манна – Уитни для независимых выборок.

Таблица 1. Анализ позитивных жизненных изменений в обеих группах

Шкалы	Травмированные личности	Нетравмированные личности	U-критерий	p-уровень
Отношение к другим	1064.5	765.5	300.5	($p < 0.05$)
Новые возможности	654.5	1175.5	189.5	($p < 0.01$)
Сила личности	649.5	1180.5	184.5	($p < 0.01$)
Духовные изменения	1079	751	286	($p < 0.01$)
Повышение ценности жизни	1121	709	244	($p < 0.01$)
Посттравматический рост	775.5	1054.5	310.5	($p < 0.05$)

Анализируя таблицу 1, можно сделать вывод о существовании достоверных различий в отношении к другим людям, $U=300.5$, ($p < 0.05$). Травмированные личности в большей степени прибегают к помощи других людей, по сравнению с нетравмированными.

Лица с психотравмой имеют тенденцию обращаться к религии $U=286$, ($p < 0.01$). У них, по сравнению с лицами без психотравмы, в большей мере, происходят духовные изменения.

Имеет место достоверность различий по фактору «повышение ценности жизни» $U=244$, ($p < 0.01$). После психотравмы у людей повышается ощущение ценности бытия.

У нетравмированных респондентов в большей степени имеется склонность видеть новые возможности и интересы в жизни, они ощущают себя более уверенными в решении проблем. Кроме того, лица без психотравмы более открыты, позитивны, эмпатичны, умеют наслаждаться текущим моментом. Они склонны жить по принципу «здесь и теперь», хотя и строят планы, которые отличаются позитивным взглядом в будущее время. Это может подтверждать различие между особенностями переживаний травмированных и нетравмированных лиц в представленной выборке.

Было выявлено 64% травмированных испытуемых с высоким уровнем изменений к окружающим; эти респонденты стали в большей степени использовать ресурс поддержки других людей, больше уделять внимание налаживанию контактов. С одной стороны, это дополнительный источник поддержки. С другой стороны, – свидетельствует о том, что в себе самих они не очень уверены, не чувствуют достаточной силы, поэтому стремятся больше опираться на других.

Половина респондентов после психотравмы не могут найти новых возможностей для себя. Вероятно, они их не ищут, либо хотят найти, но энергия на это отсутствует. Направить свою жизнь по новому пути они, как правило, не могут, даже при наличии такого желания. Скорее всего, они чувствуют себя жертвами, и ведут себя соответственно, т.е. склонны жаловаться на жизнь, фиксироваться на негативных воспоминаниях, переживаниях.

Высокий уровень по фактору «сила личности» наблюдается у 20% травмированных личностей. Это указывает на то, что лишь немногие испытуемые после психотравмы приняли ситуацию такой, какая она есть. Кроме того, они испытывают трудности с самопринятием, принятием окружающих людей, а также обстоятельств.

Большая часть травмированных личностей нашли спасение в религии, либо в духовных ценностях. Следует отметить, что это им не совсем помогает, т.к. у большинства из них остались, либо возникли трудности с эмоциональным принятием себя, у них нет достаточно сил, чтобы увидеть новые возможности в жизни, что-либо предпринять для улучшения качества жизни, они продолжают страдать, испытывать эмоциональный дискомфорт.

У 66% человек отмечается повышение ценности жизни, что означает смену жизненных приоритетов. Они стремятся больше ценить жизнь. С учетом наличия перманентного эмоционального дискомфорта данные респонденты понимают на рациональном уровне ценность жизни, а на эмоциональном уровне принять свою жизнь им гораздо сложнее.

Количество травмированных личностей с посттравматическим ростом составляет 27% человек, что говорит о том, что четверть испытуемых после воздействия психотравмы все-таки сохраняют оптимизм, позитивное отношение к жизни, открытость и доверие к окружающим. У 66% человек – средний уровень по этому фактору, т.е. они, по крайней мере, пытаются это сделать.

Было выявлено, что высокий уровень тенденции рассчитывать на других людей в трудную минуту имеет место у 20% нетравмированных. У большинства из них – средний уровень по этому фактору. Это свидетельствует о том, что они показывают умеренную близость с окружающими, в т.ч. в выражении своих эмоций.

Большая часть нетравмированных испытуемых (53% человек) считают, что они могут сделать свою жизнь лучше. Они способны распознать новые возможности, и использовать их для себя, но не в ущерб другим.

У 60% респондентов отсутствуют проблемы с самопринятием, они понимают, что могут справляться с трудностями. У 33% респондентов выявлен средний уровень по этому показателю.

Количество нетравмированных личностей, у которых произошли духовные изменения, либо они стали более религиозными – 23% человек. Это говорит о том, что они пришли к этому сами, а не под воздействием кризисных событий жизненного пути.

У 17% человек наблюдается повышение ценности жизни. Для 60% респондентов без психотравмы этот фактор выражен на среднем уровне. Это означает, что большинство испытуемых данной группы ориентированы на получение удовольствия в настоящем, они наслаждаются каждым моментом.

Респонденты без психотравмы характеризуются ощущением новых возможностей, интересом к жизни, уверенностью в своих силах, положительном отношении к себе и окружающим, поскольку испытуемые с низким уровнем посттравматического роста в данной группе отсутствуют.

Для исследования особенностей реагирования на травматические стрессоры была использована шкала оценки влияния травматического события («Шкала IES-R») Н.В. Тарабриной (таблица 2).

Таблица 2. Анализ различий особенностей реагирования на травматические стрессоры в обеих группах

Шкалы	Травмированные респонденты	Нетравмированные респонденты	U-критерий	p-уровень
Избегание	1301.5	528.5	63.5	(p<0.01)
Вторжение	1283	547	82	(p<0.01)
Возбудимость	1329.5	500.5	35.5	(p<0.01)
Интегральный показатель	1308.5	521.5	56.5	(p<0.01)

Из таблицы 2 видно, что достоверность различий обнаружена по показателям «избегание», «вторжение», «возбудимость» и интегральному показателю реагирования на травматические стрессоры ($p < 0.01$). Травмированные личности склонны пытаться смягчать или избегать переживаний. У них в большей мере выявляются ночные кошмары и навязчивые образы, гнев, раздражительность, психофизиологическая возбудимость и эмоционально-личностные особенности, развившиеся как следствие психотравмы.

У 70% травмированных личностей проявляется тенденция к избеганию переживаний, связанных с психотравмой. 60% респондентам этой группы свойственны кошмарные сновидения, навязчивые мысли и образы, составляет. У 67% травмированных респондентов наблюдаются злость, раздражительность. Кроме того, им трудно сосредоточиться, они страдают бессонницей, что может указывать на тревогу, психофизиологические последствия психотравмирующей ситуации.

Высокий уровень избегания наблюдается у 10% нетравмированных респондентов. В данной группе преобладает средний (47% человек) уровень избегания. У большинства нетравмированных личностей (66% человек) отмечается низкий уровень такого показателя, как вторжение.

Количество респондентов с высоким уровнем посттравматического роста составляет 40% человек, что говорит о появлении ощущения новых возможностей, новых интересов. Они чувствуют уверенность в себе и ощущают ценность жизни. Количество травмированных личностей с посттравматическим ростом составляет 27% человек, что говорит о том, что четверть испытуемых после воздействия психотравмы все-таки сохраняют оптимизм, позитивное отношение к жизненному пути, открытость и доверие к окружающим.

Травмированные личности избегают переживаний, связанных с психотравмой, характеризуются отсутствием целеустремленности, направленности на будущее, не видят дальнейших жизненных перспектив, новых возможностей для себя в жизни. Находят спасение в религии, либо в духовных ценностях. В большей степени прибегают к помощи других людей, у них происходят духовные изменения, повышается ощущение ценности жизни. Также у травмированных респондентов в большей степени выявляются ночные кошмары, навязчивые образы, гнев, раздражительность, психофизиологическая возбудимость и эмоционально-личностные особенности, развившиеся как следствие психотравмы. Эти респонденты составляют группу риска, с ними должна проводиться психологическая коррекция, направленная на проработку психотравмы, формирование осмысленности жизненного пути, обучение эффективным копинг-стратегиям и способам преодоления кризисных ситуаций. Четверть испытуемых после воздействия психотравмы все-таки сохраняют оптимизм, позитивное отношение к жизни, открытость и доверие к окружающим.

Нетравмированные лица в большей мере целеустремленные, удовлетворены прожитым отрезком жизни, считают себя хозяевами своей судьбы и свободными в собственном выборе. Они отличаются склонностью видеть новые возможности и интересы в жизни, ощущают себя более уверенными в решении проблем. Кроме того, они более открыты, позитивны, эмпатичны и умеют наслаждаться текущим моментом.

Для респондентов, переживающих психотравму была разработана программа психологической помощи. Разработанная программа направлена на улучшение эмоционального состояния личности; повышения самооценки; разрешение внутриличностных конфликтов; нахождение собственных

смыслов жизненного пути; проработку психотравмирующих переживаний, поиск аутентичных смыслов, повышение уровня осмысленности жизни.

Литература

1. Бьюдженталь Дж. (2011) Искусство психотерапевта / Дж. Бьюдженталь. – СПб.: Питер, 304 с.
2. Василюк Ф.Е. (1984) Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е. Василюк. – М.: МГУ, 200 с.
3. Короленко Ц.П. (1978) Психофизиология человека в экстремальных условиях / Ц.П. Короленко. – Л., 259 с.
4. Кривоконь В.И. (1999) Влияние стрессогенных факторов на динамику структуры личности профессионала: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.13 / В.И. Кривоконь. – М., 27 с.
5. Магомед-Эминов М.Ш. (2009) Феномен посттравматического роста / М.Ш. Магомед-Эминов // Вестник Тамбовского университета. – № 3 (71). – С. 111-117.
6. Мэй Р. (2012) Искусство психологического консультирования / Р.Мэй; пер. с англ. Т.К. Кругловой. – М.: Класс, 256 с.
7. Полетаева А.В. (2017) Смысловые компоненты психологических механизмов переживания травматического события / А. Полетаева // Сибирский психологический журнал. 2007. № 25. С. 197-203.
8. Тарабрина Н.В. (2001) Практикум по психологии посттравматического роста / Н.В. Тарабрина. – СПб.: Питер, 272 с.
9. Maddi S.R. (2012) The story of hardiness: twenty years of theorizing, research and practice / S.R. Maddi // Consulting psychology journal. – № 54. – P. 173-185.
10. Wittchen H.U. (2009) Posttraumatic stress disorder: diagnostic and epidemiological perspectives / H.U. Wittchen // CNS spectrums. – Vol. 14, № 2. – P. 5-12.

Psychological characteristics of personality after traumatic events

Ivashko S.G., Pavlova A.S.

BSU of Physical Culture, BSPU named after M. Tank, Minsk, Belarus

SvetlanaIv05@mail.ru

Abstract: The article reveals the peculiarities of the occurrence of psychotrauma, its consequences, pays attention to the consideration of emotional experiences, personal meanings of persons who have experienced traumatic events. The results of the study are presented, which revealed the features of life changes and response to stressors of respondents who experienced traumatic events and non-traumatized persons during the year. According to the results of the study, a program of psychological assistance was developed for respondents who experienced psychotrauma.

Keywords: psychotrauma, psychological features, traumatic events, respondents, stressors, life changes.

Հոդվածը ներկայացվել է և ուղարկվել է գրախոսման՝ 14.04.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН И ВОЙНА: ПРОБЛЕМА ЗАЩИТЫ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Картушинская А.В.

Национальный университет биоресурсов и природопользования Украины, Киев, Украина

nakonechnaya.a.v@ukr.net

Анотация. В статье описывается, как позаботиться о своем психическом и физическом здоровье женщинам, находящимся в зонах боевых действий, укрытии. Описаны соматические состояния, которые наиболее часто встречаются у женщин-военных. Рассмотрено, как позаботиться о своем здоровье сегодня, чтобы оставаться здоровыми в будущем. Описаны гендерные и психологические особенности женщин-военных и мужчин-военных. Раскрыта важность и необходимость медико-психологической реабилитации женщин-военных вернувшихся к мирной жизни.

Ключевые слова: психическое здоровье, физическое здоровье, война, женщины, репродуктивное здоровье, аменорея, медико-психологическая реабилитация.

Актуальность. Здоровье женщины-солдата на войне является важной проблемой военной медицины и психологии. Первая проблема — большой стресс, который испытывают, как мужчины так и женщины во время войны. Чтобы уберечь себя в моменты сильного волнения, организм выключает репродуктивную функцию и у женщины прекращается менструальный цикл. Этот защитный механизм называется аменореей военного времени. Таким образом, организм пытается воздержаться от беременности. Ведь, если к стрессу, вызванному военными событиями, прибавляется стресс от беременности, то в организме потенциальной мамы может не хватить ресурсов, чтобы выносить ребенка.

Следующая существенная проблема, которая является новой для Украины, - пребывание женщин длительное время в неприспособленных для жизни сырых и холодных помещениях: бомбоубежищах и подвалах. В укрытиях в основном затруднено поступление свежего воздуха, отсутствует доступ к солнечному свету, водоснабжению, питьевой воде и пище, нормальной гигиене и возможности менять одежду. Поскольку женщины находились в таких условиях неделями, сейчас мы наблюдаем воспаление, кисты, абсцессы яичников.

Анализ последних источников и публикаций. Нельзя сравнивать мужской организм и женский. Женский — чрезвычайно сложный инструмент, можно даже сказать, оркестр музыкальных инструментов. Основным призванием женщины на этой земле является репродуктивная функция, то есть размножение потомства, а особенности женского организма заключаются в том, что все рефлекторные механизмы, механизмы нервной и гормональной регуляции построены на сохранении этой функции.

Когда мы говорим о том, что мы должны уравнивать женщину и мужчину в возможностях, очень часто происходит перекося, потому что женский организм, с одной стороны, может быть более выносливым, у него больше возможностей реагировать на изменения окружающей среды, в том числе стрессогенные изменения, и именно пластичность женского тела намного больше, чем у мужского, потому что она присуща природе — при разных обстоятельствах мужчины чаще умирали; а самки, которые должны зачать, выносить, рожать и сохранять потомство, должны были выжить. А если взять в целом статистику заболеваемости и причин смерти, то у мужчин резерв гораздо меньший.

Но исследования показали, что нахождение женщины в стрессе — а служба на военной службе стрессовая — приводит к расстройству этого «оркестра», к расстройству в регуляции организма, и это расстройство встречается на всех уровнях. Если мы вернемся к основам, к теории стресса Селье, когда он говорил, что стресс — это реакция на любой раздражитель, и далее эта теория была развита в теории психонейроэндокринной регуляции, то увидим, что у женщины гораздо больше органов-мишеней, которые будут страдать от последствий этого стресса. А женскому здоровью — это особая отрасль, и не зря здоровью женщин-солдат в развитых странах уделяется большое внимание, существуют специальные программы, разработаны специальные методические рекомендации для того, чтобы организовать службу женщин. Не просто уравнивать, сказать, что женщина может стать генералом — может быть, конечно, женщина-командир на войне не уступает мужчине. И примеры в истории показывают, что женщина может быть и военачальником, и государственным лидером, но особенности в том, что этот деликатный женский организм нуждается в особом внимании, заботе и в первую очередь должно быть понимание возможных рисков и вызовов и того, как бороться с этими нарушениями, как спасти женщину.

Предлагаем рассмотреть проблемы здоровья военнослужащих (как мужчин, так и женщин) в единстве психической и физической составляющей, а если это касается ветеранов, то и социальной составляющей возможностей адаптации к мирной жизни после службы. И то, что происходит сегодня в нашей стране — гендерная политика страны, Министерства обороны в частности — это полное уравнивание. То есть сейчас нет разницы, может ли женщина занимать должности — она может быть и командиром танка, и командиром артиллерийской батареи, она может быть разведчиком, она может быть снайпером. С одной стороны, это правильно, развитие общества в современном мировом тренде является полным уравниванием, но мы теряем эту непревзойденность, эту организацию женщин как творение, которое призвано рожать, сохранять и продолжать род человеческий.

Почему это происходит? Если вернуться к физиологии, то мы имеем очень тесно связанные механизмы высшей нервной деятельности — это наша умственная деятельность, вегетативная регуляция — это нижний уровень организации нервных центров (гипоталамуса, гиппокампа, вегетативных центров регуляции в головном и спинном мозге). Вегетативная регуляция влияет на нейроэндокринную регуляцию, нейроэндокринные железы, такие как гипофиз, шишковидная железа, и они регулируют деятельность как эндокринных желез, так и органов напрямую. А еще есть собственно железы-мишени: это надпочечники, яичники, щитовидная железа — при таком тесном взаимодействии они вырабатывают гормоны, которые уже воздействуют на органы-мишени. Если речь идет об органах-мишенях в женском организме, то это молочные железы, это их строение, функция, сами яичники являются органами-мишенями для гормонов гипофиза, это матка, эндометрий, который сам по себе гормонально активен, и соответственно другие половые органы. Нарушения на любом из этих звеньев могут крайне негативно сказаться на всем женском организме.

Вопрос женского здоровья и войны изучается очень давно. А термин «аменорея военного времени», то есть отсутствие менструаций во время войны, изучается как проблема еще со времен Первой мировой войны. Во время стрессов, во время больших нагрузок случаются сбои женского здоровья — они призваны сохранить общее состояние здоровья, а организм отторгает репродуктивную функцию, подобно тому, как ящерица запрыгивает хвост в случае опасности. Потому что, когда идет война, опасно рожать детей, их трудно выносить, их трудно кормить, и очевидно, эти механизмы

формировались на протяжении тысячелетий, приводя к тому, что происходит нарушение репродуктивной функции. Соответственно, есть проблемы в других системах, все это тесно связано, завязана психическая сфера, завязана нейроэндокринная регуляция, завязана вегетативная регуляция. Исследования в огромных объемах проводились уже во время этой войны в Украине с 2014 года. Институт педиатрии, акушерства и гинекологии Украины занимался этим направлением и продолжает заниматься и сейчас.

Наши исследования показывают, что существуют проблемы с нарушением вегетативной регуляции, с нарушением психосоматического здоровья. В частности, психологи подчеркивают, что психологические проблемы женщин отличаются от проблем мужчин-военнослужащих и ветеранов. Для того, чтобы найти оптимальные способы сохранения и восстановления здоровья женщин-военнослужащих, мы проделали большую работу на основе наших предыдущих исследований (это стрессовые расстройства здоровья в условиях вооруженного конфликта).

Наше сегодняшнее задание состоит в медико-психологической реабилитации, то есть основной проблемой, которую мы сегодня выделяем, являются проблемы психологической адаптации женщин к мирной жизни. Это взаимодействие с микросоциумом, на новом месте работы или в новом месте службы, или на прежнем месте службы. Это взаимосвязанные проблемы — помочь адаптироваться внутри семьи, ведь у мужчины-ветерана и у женщины-ветерана совершенно разные подходы, и здесь очень важно развивать те моменты, которые помогут наиболее эффективно использовать те возможности, которые сегодня создает государство.

Когда женщины находятся в зоне боевых действий в течение длительного времени, когда они несут некоторые потери, они обычно не могут остановиться, потому что их гормональная система работает, чтобы продолжать бороться. Это травматический опыт, а это значит, что они постоянно вынуждены находиться в каком-то напряжении. В мирной жизни, когда с ними что-то происходит, могут быть какие-то приоритеты, какая-то более значимая ситуация, и они продолжают бороться на другом поле. Этот случай является примером успешного преодоления. Преодоление — это то, как человек справляется с тем, что его беспокоит. Когда человек продолжал «бороться» (использовать приобретенный конструктивный способ справляться с ситуациями) в мирной жизни, понимая, что принесет столько пользы, передавая собственный опыт, как это нужно делать и зачем это нужно делать, это называется посттравматическим ростом.

Сейчас поддержка физического здоровья женщин в армии осуществляется на достаточном уровне. Они снабжены лекарствами, средствами личной гигиены, бельем и формой. Но есть пробелы в психоэмоциональной поддержке, а женщины в ней обычно очень нуждаются. Наши защитницы имеют те же физиологические изменения, что и другие женщины: прекращение менструального цикла, воспаление, гормональные сбои и ПМС, но переживают их острее. Ведь они наделены дополнительной ответственностью за связь, документацию, медицину и выполнение боевых задач. Также реакция на потерю у женщин несколько иная, чем у мужчин. Посттравматические расстройства у них протекают тяжелее. И если вовремя не оказывается психологическая поддержка, расстройства перерождаются в синдром, а затем в полноценное психологическое заболевание. Поэтому мы рекомендуем женщинам, которые служат, не игнорировать уже появляющихся в военных частях психологов или обращаться к капелланам.

Цель статьи теоретически обосновать изучение и важность проблемы медико-психологической защиты и восстановления женщин-военных.

Методы. Анализ, синтез, сравнение, обобщение.

Выводы и перспективы.

1. Разрушенный войной привычный ход жизни и мощный стресс приводит к проблемам со здоровьем, в том числе и в женской сфере. Это может стать не только источником дополнительного волнения, но и угрожающих жизни состояний.

2. Задержка менструации не сопровождается опасными последствиями. Да, это может быть реакция организма на стресс, так называемая «аменорея военного времени». У кого-то она развивается быстро, у кого-то позже, а у кого-то – никогда. Менструация может начаться с задержкой, а может отсутствовать в течение нескольких месяцев. Если задержка сопровождается дискомфортом или умеренной ноющей болью внизу живота, как правило связана с небольшими функциональными кистами яичников, которые проходят самостоятельно. При такой боли очень желательно избегать сильных физических нагрузок. Можно применять любые обезболивающие в таблетках, уколах или ректальных свечах. Если не проходит, усиливается, повышается температура – нужно стараться быстрее добраться до медицинского учреждения.

3. Так-как реакция на потерю у женщин несколько иная, чем у мужчин. Пост травматические расстройства у женщин протекает тяжелее. И если вовремя не оказывается психологическая поддержка, расстройства перерождаются в синдром, а затем в полноценное психологическое заболевание. Поэтому, мы рекомендуем женщинам, которые служат, не игнорировать уже появляющихся в военных частях психологов или обращаться к капелланам.

Литература

1. **Берн Э. (2006)** Введение в психиатрию и психоанализ для непосвящённых /Берн Э. – Минск: Попурри,– 528 с.
2. **Блейхер В.М. (2008)** Клиническая патопсихология : Руководство для врачей и клинических психологов / Блейхер В. М., Крук І. В., Боков С.Н. – М.: МПСІ МОДЕК,– 624 с.
3. **Василюк Ф.Е. (2014)** Психология горя // Педология, новый век. – 2001. – No 8. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах: методичні рекомендації. / Волошин П.В., Марута Н.О., Шестопалова Л.Ф. [таін.] Харків,– 79 с.
4. Критерії діагностики і лікування психічних розладів та розладів поведінки у дорослих: Клінічний посібник. – Харків: Арсіс, 2001. – 303 с.
5. Критерії діагностики та принципи лікування розладів психіки і поведінки у дітей та підлітків: Клінічний посібник. – Харків: Фоліо, 2001. – 271 с.
6. Посттравматичні стресові розлади: діагностика, лікування, реабілітація: методичні рекомендації /уклад.: Волошин П.В., Шестопалова Л.Ф., Підкоритов В.С. таін. – Харків, 2002. – 47 с.
7. Практика психологічної допомоги військовослужбовцям: Методичний посібник /**Копаниця О.В., Пішко І.О., Хоружий С.М. (2012.)** – К.: НДЦ ГПЗ СУ,– 160 с.
8. Психіатрія особливого періоду: навч. посібник /2-е вид., перероб і доп. – К.: “МП Леся”, 2015. – 228 с.

9. **Чабан О. (2015)** Пережить потрясение: помощь при стрессовых и постстрессовых расстройствах /Чабан О. [и др.]. – Х.: Изд-во “С.А.М.”– 238 с.
10. **Шестопалова Л.Ф. (2005)** Профілактика посттравматичних стресових розладів у жертв надзвичайних подій: медико-психологічні аспекти /Шестопалова Л.Ф. // Гуманітарний часопис. – No 1. – С. 103–108.
11. **Шестопалова Л.Ф. (2007)** Загальні принципи та підходи лікувально-реабілітаційних заходів для осіб, що пережили різні екстремальні події / Шестопалова Л.Ф., Кожевнікова В.А., Болотов Д.М. //країнський вісник психоневрології. – Т.15, вип. 1 (50), додаток.

Women's health and war: The problem of protection and recovery

Kartushynska A.V.

National University of Bioresources and Nature Management of Ukraine, Kyiv, Ukraine

nakonechnaya.a.v@ukr.net

Abstract: The article describes how to take care of their mental and physical health for women in war zones, shelters. The somatic conditions that are most common in military women are described. Considered how to take care of your health today to stay healthy in the future. The gender and psychological characteristics of military women and military men are described. The importance and necessity of medical and psychological rehabilitation of military women who returned to civilian life are revealed.

Key words: mental health, physical health, war, women, reproductive health, amenorrhea, medical and psychological rehabilitation.

Հոդվածը ներկայացվել է և ուղարկվել է գրախոսման՝ 07.06.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

THE SPECIFICS OF THE ORGANIZATION AND FUNCTIONS OF PSYCHOLOGICAL SERVICE DURING AND AFTER THE 44-DAY WAR

Avanesyan H.M., Soghoyan A.F., Gasparyan Kh.V.

Yerevan State University, Armenian Psychiatric Association, Yerevan State Medical University, Yerevan, Armenia

avanesyanh@ysu.am, soghoyan@yahoo.com, kvgaspar@yahoo.com

Abstract: The article summarizes the experience of scientific and practical psychological work carried out in 2020-2021 in the context of the lingering background of Covid-19 and the consequences of the war in Nagorno-Karabakh. We are describing here the process of development of two-step program for psychological first aid and prevention and treatment of PTSD. Psychological help during and after the war was provided (both military and civilian, N more 2500) to persons with physical and psychological trauma.

Parallely Inpatient Specialized intensive treatment programmed organized to evaluate active military service members for potential return to service or discharge to civilian community. As a result of Combat-exposed active military serviceperson (N = 580) were admitted to an inpatient specialized intensive treatment the results suggest that PTSD symptoms decreased over time, regardless of the therapeutic strategy used. However, the symptoms that bothered the veterans at most during the time of admission, were the least to improve at the time of discharge.

Keywords: pandemic, Covid-19, war, combat trauma, distressing events, first aid, psychological assessment, intensive care.

Modern psychology interprets an extreme situation as an exceptional, rare and unusual event, as a result of which a person has different reactions to severe social and psychological consequences. Initially we used the Guide for field workers (WHO, 2011) presented different kinds of distressing events happen in the world, such as war, natural disasters, accidents, fires, interpersonal violence and pandemics too [6]. As it is reflected in the mentioned source, individuals, families or entire communities may be affected. Out of a total population of 150,000 in Nagorno-Karabakh, more than 100,000 people – equivalent to two-thirds of its population – have been displaced since the end of September, according to Nagorno-Karabakh government sources [2]. There has also been massive destruction to houses and infrastructure, and displacement as well. The experiences of displacement due to the 44-day war conflict put psychological and social pressure on displaced families and communities [1].

In similar situations, it is important to single out and clearly define the three main functions of psychological service, namely, organizational, diagnostic and therapeutic. Let us characterize each of these processes, which were carried out during the hostilities and immediately after that for half a year.

An analysis of organizational features made it possible to describe the process of developing a two-stage program for the provision of psychological first aid, prevention and treatment of post-traumatic stress disorder. Psychological assistance during and after the war was provided (both military and civilian, N more 2500) to persons with physical and psychological trauma.

The following describes the features and main functions of the diagnostic process, which was organized mainly for the second stage of the psychological service, since the tasks of first psychological aid (FPA) were

solved at the first stage. It is known that with FPA methods do not involve the use of complex methods of diagnosis and intervention.

The methodology for assessing the mental state of the contingent required the development of practical recommendations on the use of a special approach to the choice of diagnostic methods. A special approach implies taking into account the characteristics of the contingent (age, involvement in extreme conditions, the degree of loss and injury) and the conditions for conducting a conversation or testing. Consideration of these circumstances is important, since in extreme situations many habitual circumstances and conditions of life are violated, which are expressed in the failure of sleep and activity, the ratio of work and rest, physical and mental overload increase, overwork, nervous breakdowns and exhaustion, affective and stress reactions occur. etc. For example, a study conducted with a group of climbers revealed that there are two models for evaluating extreme situations. The first model included persons who consistently assessed the presented extreme situations from the standpoint of positive judgments, and the second group included subjects who evaluated the situations from the standpoint of negative judgments (constructs). The authors argue that a person plunges into extreme reality after a certain degree of adaptation to it or it is characterized by the capture of reality [5]. It is rightly noted that the tasks of psychological diagnostics in the field of psychology of extreme and crisis states, as well as in clinical psychology, are both applied and research in nature [3].

Particular attention was paid to the diagnostic orientation of the conversation method, since in and after extreme situations, the contingent is not predisposed to fill out complex questionnaires and tests. Psychologists have been given instruction in preference to conducting semi-standardized, i. e. a more flexible manner of conducting a conversation, which, in terms of content, can be combined with evaluation methods. For psychological assessment, modified shortened versions of tests for assessing well-being, activity, mood, anxiety and stress, as well as symptoms of post-traumatic stress were selected. It should be noted that the choice of methods provided for their reasonable adaptation in the Armenian language and accessibility in conducting and processing data [4]. Similar severe distressing events have taken place against the backdrop of the protracted Covid-19 pandemic. Thus, in the psychological aspect, we can define the situation in Armenia as extreme and stressful. Dying in the midst of the COVID-19 pandemic presents challenges that magnify normative fears and may interfere with a healthy grieving process [7]. That is, we can consider the doubled force of negative impact, especially for those individuals and families who first gone through anxiety causes period of Pandemic state and secondary experienced stressful consequences and losses after the war. In this situation, the problem arose of organizing primary psychological support as well as planning the work of psychologists at the next stages. It is known that a timely and correct psychological service can contribute to the prevention of PTSD in both military personnel and their family members [8, 9].

The decision was made by a group of psychologists who had experience in working after the 1988 Spitak earthquake in Armenia and the 2016 military incidents on the border of Artsakh.

First, we will describe the main nuances of the organizational process, which at the first stage (the period of hostilities and the subsequent 3-4 months) required urgent and prompt decisions on the coordination of departmental subordinations, the involvement of volunteers, the staffing and territorial distribution of working groups, the formation of a coordinating council etc.

At the second stage, it became necessary to transform the organizational process, namely, the distribution of professional duties between psychologists and the formation of stationary and mobile groups. Another task

included modifications to the registration and reporting form for individual and group sessions. And later, an electronic portal for accounting for reporting and feedback from the monitoring service was also created.

Series of training based on WHO recommendation was conducted among the psychologists, who volunteered to work with the War consequences. The second stage of the training was related to the post-war stage, when already registered 103 psychologists, who were involved in providing psychological help to the individuals and families affected by the war, received a professional supervision by local and diaspora-based specialists in order to lessen their professional stress.

One fragment of the activity of psychologists involved the diagnosis and therapeutic coping of post-traumatic stress disorder of war veterans. To solve the tasks set, there was a translation and adaptation of PCL-5. The translation context occurred at the onset of a war and was limited to a single forward-backward translation within our own team. First, the test was translated from English to Armenian by one of the authors who was fluent in both languages. Second, the test was translated back into English by another bilingual co-author. Third, the differences in the forward and back translation processes were reconciled with input from facility staff. Finally, minor conceptual corrections were made during the test administration and integrated into the final version.

The data for this study were drawn from an inpatient Intensive Treatment Program (ITP) that was designed to evaluate and treat combat-exposed military service members (hereafter referred to as veterans) from the onset of the 44-day Nagorno-Karabakh war to almost a year after. 580 Veterans admitted to the facility after a screening within their infantry had identified the presence of PTSD symptoms requiring further evaluation. The program was operated and funded through Armenia's Ministry of Defense. All veterans were male and active service members at the time of admission to the facility. Active service members consisted of draftees, contractors, and volunteers. Overwhelming majority were draftees, ethnic Armenians, and this was their first combat experience. The research was approved by the Ethical Committee of Yerevan State Medical University.

The following is an example of the measures used. All veterans admitted to the facility were evaluated within the first few days and monitored on daily basis. The evaluation mainly consisted of a clinical interview but whenever feasible a member of our research team conducted a structured assessment that included an Armenian translated version of the PCL-5. Each item was read aloud and the examinee was asked to rate how bothered he had been by the symptom in the past week on a 5-point Likert scale ranging from 0-4. Out of the total number of veterans who were admitted to the facility ($N = 580$), 214 were administered the PCL-5 at least once during or close to the time of admission. A subset of these subjects ($n = 86$) was administered the PCL-5 at least on two timeframes: time of admission and close to the time of discharge. The average mean length of time between admission and close to the time of discharge was 48 days [$SD = 53.8$, Range = 3 to 166]. PTSD diagnosis was made through a clinical interview based on the DSM-5 or ICD-11 criteria as well as consideration of PCL-5 items rated 2 (moderately) or higher and a total severity score of 38 or higher. An analysis of the results of the work done made it possible to highlight some features. At the time of admission, 54.3% of the veterans met the provisional PTSD diagnosis, whereas at the time of discharge, 16.28% of the veterans met the provisional diagnostic criteria. The most common symptoms rated moderately or higher were sleep troubles, followed by super alert, disturbing memories, feeling upset, disturbing dreams, physical reactions, avoiding memories, and negative feelings. Paired t-test results comparing the PCL-5 five Subscales and Total Score at the time of admission and discharge showed

significant reductions. The five symptoms that improved the least were sleep troubles, feeling upset, avoiding memories, difficulty concentrating, and trouble remembering. The successful creation and implementation of an Armenian version of the PCL-5 was realized and, when put to the test, aided in diagnosing PTSD among Armenian Army veterans. The results suggest that PTSD symptoms decreased over time, regardless of the therapeutic strategy used. However, the symptoms that bothered the veterans at most during the time of admission, were the least to improve at the time of discharge.

As a result, the tasks and stages of psychological service were identified.

1st stage:

- group volunteers for psychological first aid;
- Establishing contacts with the various departments of Ministry of Defense, military and civilian hospitals, the state Services for emergency situations;
- to train young and student psychologists for PFA;
- coordinate their work in various hospitals in the regions of the country;
- organize online meetings, seminars and consultations of foreign colleagues for the trainings and supervision;
- consultations and supervision with psychologists based on the results of the 1st stage.

2nd stage:

- selection of psychologists who is able to provide psychological therapy according to their academic background and professional experience;
- cooperation with state institutions;
- collection of the data of the population predisposed to PTSD;
- informational support of the affected population to contact a psychologist, overcoming resistance to therapy;
- organization of individual and group methods of working with patients;
- off-line and on-line consultations with foreign colleagues;
- development of protocols for the psychological assessment, the steps of psychological counseling and therapeutic intervention;
- off-line and on-line monitoring of the process of psychological counseling and therapy.

Thus, the annual experience of organizing and implementing a psychological service allows us to draw the following conclusions:

- about the correct sequence of steps for each of the two stages of psychological support and intervention,
- about the need to combine practical psychologists with their professional knowledge and skills to draw up a unified approach in such an extreme situation;
- on the method of attracting the population to psychological assistance and overcoming their mistrust and resistance;
- about the need to create information tools for mass psychological education: TV, radio, Facebook, etc.
- on the effectiveness of our approach to assessing the effectiveness of psychological counseling and therapeutic methods.

Our experience of working with people who exposed to psychological traumas indicates that in such a situation of Pandemic state and war when the general population is at risk of developing PTSD, the intervention strategy is not important, the epistemology and academic background is not important as well, but most significantly practical skills and abilities in helping in such cases are more important.

References

1. Psychological first aid: Guide for field workers. World Health Organization, 2011. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205>
2. Human Rights Ombudsman, 09/11/2020. <https://www.ohchr.org/SP/NewsEvents/Pages/DisplayNews.aspx?NewsID=26464&LangID=E>
3. Hratch Tchilingirian (2021) "Nagorno-Karabakh: War Fails to Resolve the Conflict", The Cambridge Journal of Law, Politics, and Art (CJLPA), Issue 1, 2021: 398-400.
4. LeRoy A.S., Robles B., Kilpela L.S., & Garcini L.M. (2020) Dying in the face of the COVID-19 pandemic: Contextual considerations and clinical recommendations. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S98–S99. <https://doi.org/10.1037/tra0000818>
5. Institute of Medicine. (2014) Treatment for Posttraumatic Stress Disorder in Military and Veteran Populations: Final Assessment. Washington, DC: The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/18724>
6. Gartlehner G., Forneris C.A., Brownley K.A., Gaynes B.N., Sonis J., Coker-Schwimmer E., Jonas D.E., Greenblatt A., Wilkins T.M., Woodell C.L., Lohr K.N. (2013) Interventions for the Prevention of Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) in Adults After Exposure to Psychological Trauma [Internet]. Rockville (MD): Agency for Healthcare Research and Quality (US); Apr. Report No.: 13-EHC062-EF. PMID: 23658936. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23658936/>
7. Ավանեսյան Հ., Հարությունյան Ն., Հովհաննիսյան Ս., Ստեփանյան Լ., Ասրիյան Է. (2017) Զինվորի հոգեկան հատկությունների գնահատման և զարգացման մեթոդներ: Եր., ԵՊՀ հրատ, 186 էջ:
8. Порогелов А.Г. (1998) Экстремальные условия и индивидуально-психологические особенности личности //Известия ЮФУ. Технические науки. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekstremalnye-usloviya-i-individualnopsihologicheskie-osobennosti-lichnosti> (дата обращения: 04.07.2022).
9. Карпова Э.Б., Цымбал А.В. (2015) Дискуссионные вопросы психодиагностики экстремальных и кризисных состояний //Психология. Психофизиология. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/diskussionnye-voprosy-psihodiagnostiki-ekstremalnyh-i-krizisnyh-sostoyaniy> (дата обращения: 04.07.2022).

Особенности организации и функций психологической службы в период и после 44-дневной войны

Аванесян Г.М., Согоян А.Ф., Гаспарян Х.В.

Ереванский государственный университет, Армянская психиатрическая ассоциация, Ереванский
государственный медицинский университет, Ереван, Армения
avanesyanh@ysu.am, soghoyan@yahoo.com, kvgaspar@yahoo.com

Резюме: В статье обобщен опыт научно-практической психологической работы, проведенной в 2020-2021 годах в контексте затяжного фона Covid-19 и последствий войны в Нагорном Карабахе. Анализ организационных особенностей позволил описать процесс разработки двухступенчатой программы оказания первой психологической помощи, профилактики и терапии посттравматического

стрессового расстройства. Психологическая помощь во время и после войны оказывалась (как военным, так и гражданским, N более 2500) лицам с физическими и психологическими травмами.

Параллельно стационарному специализированному интенсивному лечению, организованному для оценки военнослужащих, находящихся на действительной службе, на предмет возможного возвращения на службу или увольнения в гражданское общество. В результате госпитализации военнослужащих срочной службы (N = 580) на стационарное специализированное интенсивное лечение результаты свидетельствуют об уменьшении симптомов посттравматического стрессового расстройства с течением времени, независимо от применяемой терапевтической стратегии. Однако симптомы, которые больше всего беспокоили ветеранов при поступлении, меньше всего улучшались при выписке.

Ключевые слова: пандемия, Covid-19, война, боевая травма, экстремальные события, первая помощь, психологическая оценка, интенсивная терапия.

Հոգեբանական ծառայության կազմակերպման և գործառնությունների յուրահասակությունները 44-օրյա պատերազմի ժամանակ և հետո

Ավանեսյան Հ.Մ., Սողոյան Ա.Ֆ., Գասպարյան Խ.Վ.

Երևանի պետական համալսարան, Հայկական հոգեբուժական ասոցիացիա, Երևանի պետական բժշկական համալսարան

avanesyanh@ysu.am, soghoyan@yahoo.com, kvgaspar@yahoo.com

Ամփոփագիր. Հոդվածում ամփոփված է 2020-2021 թվականներին իրականացված գիտա-գործնական հոգեբանական աշխատանքի փորձը Covid-19-ի ճգնաժամի ֆոնի և Լեռնային Ղարաբաղում պատերազմի հետևանքների համատեքստում: Կազմակերպչական առանձնահատկությունների վերլուծությունը թույլ տվեց նկարագրել հոգեբանական առաջին օգնության տրամադրման, հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարումների կանխարգելման և թերապիայի երկփուլ ծրագրի մշակման գործընթացը: Պատերազմի ընթացքում և դրանից հետո հոգեբանական օգնություն է ցուցաբերվել (ինչպես 1զինվորական, այնպես էլ քաղաքացիական, N ավելին 2500) ֆիզիկական և հոգեբանական տրավմա ունեցող անձանց: Զուգահեռաբար ստացիոնար մասնագիտացված ինտենսիվ թերապիայի կազմակերպումը, որը գնահատում է գործող զինվորական անձնակազմը ծառայության հնարավոր վերադարձի կամ քաղաքացիական հասարակություն գորացրվելու համար: Ստացիոնար մասնագիտացված ինտենսիվ թերապիայի համար ժամկետային զինծառայողների (N = 580) հոսպիտալացման արդյունքում արդյունքները ցույց են տալիս ժամանակի ընթացքում հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարման ախտանիշների նվազում՝ անկախ կիրառվող թերապիայի տարբերությունից: Այնուամենայնիվ, այն ախտանիշները, որոնք ամենաշատն էին անհանգստացնում վետերաններին ընդունման ժամանակ, ամենաքիչը բարելավվեցին դուրս գրվելիս:

Հիմնաբառեր. համաճարակ, Covid-19, պատերազմ, մարտական տրավմա, արտակարգ իրադարձություններ, առաջին օգնություն, հոգեբանական գնահատում, ինտենսիվ թերապիա:

Հոդվածը ներկայացվել և ուղարկվել է գրախոսման՝ 26.05.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

ОТНОШЕНИЕ К ВОЙНЕ В СПЕКТРЕ СОПОСТАВИМЫХ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ: МЕТОДИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Акопов Г.В., Акопян Л.С.

Самарский государственный социально-педагогический университет, Самара, Россия

akopovgv@gmail.com, akolubov@mail.ru

Резюме. В статье представлен проект методического оформления опросника для изучения отношений личности к чрезвычайным ситуациям различного типа. В спектр чрезвычайных ситуаций включены следующие: изменение климата, природные катастрофы, военная ситуация, экономические турбуленции, социальные волнения. Понятие отношения атрибутируется в логике взаимосвязи и взаимообусловленности с категорией сознания и его классических проявлений, таких, как переживание, размышление и установка действия. Рассмотрение отношения к военной ситуации в определенном спектре различных чрезвычайных ситуаций и в текущее время предположительно снижает эффект социальной резонансности в личностных репрезентациях. Определена задача выявления связи различных фиксированных характеристик отношения с уровнем социальной фрустрированности. Заявлена гипотетическая связь социальной фрустрированности с характером отношения личности к военной ситуации сравнительно с отношением к другим чрезвычайным ситуациям. Разработан опросник по исследованию отношения студенческой молодежи к чрезвычайным ситуациям, включая военную ситуацию. Структура опросника включает пять видов чрезвычайных ситуаций, в отношении которых респондентам предлагается вначале определить влияние каждого из этих видов на субъективное благополучие, которое определяется в инструкции по соотношению позитивных и негативных воздействий на эмоциональную, когнитивную и деятельностную сферы личности. В зависимости от исследовательской задачи, на первый план могут выходить иные чрезвычайные ситуации, а также спектр чрезвычайных ситуаций может быть расширен.

Ключевые слова: военная ситуация, экономические турбуленции, социальные волнения, переживания, размышления, установка действия, социальная фрустрированность.

Категория отношения занимает важное место в категориальной системе междисциплинарной области науки и философии, обозначаемой сегодня в номинации «наука о сознании» [4; 5; 6; 1 и др.]. Непосредственную связь явлений отношения и сознания можно усмотреть, начиная с работ Л.С. Выготского (системное, смысловое строение сознания), С.Л. Рубинштейна (сознание как знание, отношение и рефлексия), В.Н. Мясищева (сознание как отношение), А.Н. Леонтьева (сознание как личностный смысл), В.П. Зинченко (значение и смысл в рефлексивном слое сознания) и др.

В весьма широком поле англоязычных исследований по проблеме сознания с категорией отношения, по нашему мнению, можно соотнести понятия «субъективность» (subjectivity как важнейший атрибут феноменального сознания в его отнесенности к явлениям внешнего и внутреннего миров) и «репрезентация» (representation как важнейший атрибут «сознания доступа» в его целевой составляющей и отчасти в содержательной и инструментальной через средства репрезентации) [7; 8, с. 567-571]. В прикладном плане можно выделить работы Нестика Т.А., Журавлева А.Л. [2], В.П. Позняка [3] и др.

В настоящей работе операционализация категории «отношение» осуществляется в системе оценочных проявлений аффективного, когнитивного и конативного сознания в их проекциях на те или иные чрезвычайные ситуации. В спектр чрезвычайных ситуаций включены следующие: изменение климата, природные катастрофы, военная ситуация, экономические турбуленции, социальные волнения. Основным критерий, по которому составлен данный перечень, это потенциально высокая численность потерь человеческих жизней. Изменение климата и природные катастрофы (пожары, наводнения, цунами, извержения вулканов и т.д.), несомненно, взаимосвязанные явления, при том, что по динамике и проявлениям их невозможно отождествить. Парадоксально, но к многочисленным человеческим жертвам приводят не только природные катастрофы, но и климатические изменения. Согласно данным ВОЗ, изменения климата ежегодно уносят 150 тысяч человеческих жизней.

Экономические турбуленции (спад производства, безработица, дефолт, инфляция и т.д.) не всегда включаются в спектр чрезвычайных ситуаций, однако, примеры экономической депрессии 1930-х годов в США и 1990-х в бывших республиках СССР подтверждают статус чрезвычайности этого фактора, так же, как и социальных волнений. В обсуждаемый перечень можно включить и техногенные катастрофы, но в силу достаточной редкости масштабных технокатастроф и нерезонансности этого фактора в текущем времени, а также соображениями компактности методики (дабы избежать перегрузки рабочей памяти респондентов, авторы не включили этот фактор в спектр чрезвычайных ситуаций, что не исключает его учета в иных версиях методики изучения отношения к войне, как и фиксации иных факторов в качестве первичных по целевому замыслу исследователя. В нашем замысле в качестве фактора главного интереса выступает военная ситуация и ее отражение в сознании студентов различных направлений и уровней высшего образования. Помимо задач сравнения структурных особенностей отношения (аффективная, когнитивная, установочно-поведенческая составляющие) студентов к различным чрезвычайным ситуациям в целях определения психологической чувствительности участников опроса к актуальной в текущем времени чрезвычайной ситуации (военная ситуация), определена также задача выявления связи различных фиксированных характеристик отношения с уровнем социальной фрустрированности (методика Л.И. Вассермана и В.В. Бойко, адаптированная нами к социальному статусу участников опроса – студентов). Структура опросника включает пять видов чрезвычайных ситуаций, в отношении которых респондентам предлагается вначале определить влияние каждого из этих видов на субъективное благополучие, которое определяется в инструкции по соотношению позитивных и негативных воздействий на эмоциональную, когнитивную и деятельностьную сферы личности.

Ниже приводится адаптированный опросник, в котором фиксируется степень удовлетворенности/неудовлетворенности социальными достижениями в основных аспектах жизнедеятельности посредством следующей шкалы:

- 1 - полностью удовлетворен;
- 2 - скорее удовлетворен;
- 3 - затрудняюсь ответить;
- 4 - скорее не удовлетворен;
- 5 - полностью не удовлетворен.

Удовлетворены ли вы:					
своим образованием					
взаимоотношениями со студентами своей учебной группы					
взаимоотношениями с администрацией факультета					
взаимоотношениями с преподавателями					
содержанием своей учебы в целом					
условиями обучения в вузе					
своим положением в обществе					
материальным положением					
жилищно-бытовыми условиями					
отношениями с близким вам человеком					
своими достижениями на данный момент					
отношениями с родителями					
обстановкой в обществе (государстве)					
отношениями с друзьями, ближайшими знакомыми					
сферой услуг и бытового обслуживания					
сферой медицинского обслуживания					
проведением досуга					
возможностью проводить каникулы					
возможность выбора будущего места работы					
своим образом жизни в целом					

Методика Л.И. Вассермана, В.В. Бойко рекомендуется к использованию до методики «Отношение к войне...» в целях подготовки студентов к более «нагруженным» по социальной резонансности вопросам. Мы считаем, что небольшое число вопросов не снижает необходимой концентрации внимания для осмысления суждений и оформления ответов.

По завершению работы по методике Л.И. Вассермана (модификация В.В. Бойко) респондентам предлагается текст опросника «Отношение к войне...». Опросник также содержит обращение к участникам исследования с пояснением по продолжению работы. Структура опросника включает пять видов чрезвычайных ситуаций, в отношении которых респондентам предлагается вначале определить влияние каждого из этих видов на субъективное благополучие, которое определяется в инструкции по соотношению позитивных и негативных воздействий на эмоциональную, когнитивную и деятельностную сферы личности. Ниже приводим описание содержания двух блоков опросника.

Блок 1. Считаете ли Вы, что ситуация или информация, связанная с нижеприведенными внешними факторами, влияет на ваше субъективное (психологическое) благополучие:

а) изменение климата: глобальное потепление и температурные аномалии, таяние ледников, резкие изменения погодных условий и выпадения осадков, подъем уровня морей и океанов, изменение состава атмосферы и др. (да; нет; не могу сказать);

б) природные катастрофы: пожары, наводнения, ураганы, извержения вулканов, цунами и т.д. (да; нет; не могу сказать);

в) военная ситуация: боевые действия, несущие угрозу жизни или здоровья, неопределенность в отношении исхода боевых действий, потенциальная мобилизация, беспокойство и опасения за родных и близких и т.д. (да; нет; не могу сказать);

г) экономические турбуленции: инфляция, дефолт, безработица, снижение уровня доходов и др. (да; нет; не могу сказать);

д) социальные волнения: пикеты, митинги, демонстрации, уличные беспорядки и т.д. (да; нет; не могу сказать).

Блок 2. Каков по вашему мнению характер возможного влияния на субъективное (психологическое) благополучие каждого из ниже приведенных видов чрезвычайных ситуаций:

А. Изменения климата.

а.1) сильные переживания, незначительные переживания, переживания отсутствуют (подчеркните нужное); а.2) постоянные размышления; редкие размышления; размышления отсутствуют; (подчеркните нужное); а.3) сильное желание что-то делать для снижения негативных последствий; слабое желание что-то делать для снижения негативных последствий; нет желания что-то делать для снижения негативных последствий (подчеркните нужное).

Б. Природные катастрофы.

б.1) сильные переживания, незначительные переживания, переживания отсутствуют (подчеркните нужное); б.2) постоянные размышления; редкие размышления; размышления отсутствуют; (подчеркните нужное); б.3) сильное желание что-то делать для снижения негативных последствий; слабое желание что-то делать для снижения негативных последствий; нет желания что-то делать для снижения негативных последствий (подчеркните нужное).

В. Военная ситуация.

в.1) сильные переживания, незначительные переживания, переживания отсутствуют (подчеркните нужное); в.2) постоянные размышления; редкие размышления; размышления отсутствуют; (подчеркните нужное); в.3) сильное желание что-то делать для снижения негативных последствий; слабое желание что-то делать для снижения негативных последствий; нет желания что-то делать для снижения негативных последствий (подчеркните нужное).

Г. Экономические турбуленции.

г.1) сильные переживания, незначительные переживания, переживания отсутствуют (подчеркните нужное); г.2) постоянные размышления; редкие размышления; размышления отсутствуют; (подчеркните нужное); г.3) сильное желание что-то делать для снижения негативных последствий; слабое желание что-то делать для снижения негативных последствий; нет желания что-то делать для снижения негативных последствий (подчеркните нужное).

Д. Социальные волнения.

д.1) сильные переживания, незначительные переживания, переживания отсутствуют (подчеркните нужное); д.2) постоянные размышления; редкие размышления; размышления отсутствуют; (подчеркните нужное); д.3) сильное желание что-то делать для снижения негативных последствий; слабое желание что-то делать для снижения негативных последствий; нет желания что-то делать для снижения негативных последствий (подчеркните нужное).

Сравнительное исследование с участием студентов из России и Армении, по апробации выше обозначенного инструментария может дать важные в теоретическом плане и полезные в практическом отношении результаты.

Литература

1. **Акопов Г.В. (2019)** Категория сознания в современной психологии. Самара: ООО «Порто-принт».
2. **Нестик Т.А., Журавлев А.Л. (2018)** Психология отношения личности к искусственному интеллекту и роботизации // Нестик Т.А., Журавлев А.Л. психология глобальных рисков. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», – С. 201-233.
3. **Позняков В.П. (2018)** Психологические отношения индивидуальных и групповых субъектов совместной экономической деятельности. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН».
4. **Ревонсуо А. (2013)** Психология сознания. СПб.: Питер.
5. **Чалмерс Д. (2013)** Сознание: В поисках фундаментальной теории. М.: УРСС; Книжный дом «ЛИБРОКОМ».
6. **Honderich T. (2014)** Actual consciousness. Oxford University Press.
7. **Kriegel U. (2011)** Subjective Consciousness. A Self-Representational Theory. Oxford University Press.
8. **The Oxford companion to Consciousness.** Edited by Tim Bayne, Axel Cleeremans, Patrik Wilken. 2009. Oxford University Press. Pp. 567-571.

Attitude to war in the spectrum of comparable emergencies: a methodological aspect

Akopov G.V., Akopian L.S.

Samara State University of Social Sciences of Sciences and Education., Samara, Russia

akopovgv@gmail.com, akolubov@mail.ru

Abstract: The article presents a draft methodological design of a questionnaire for studying the relationship of a person to emergency situations of various types. The spectrum of emergencies includes the following: climate change, natural disasters, military situation, economic turbulence, social unrest. The concept of relationship is attributed in the logic of interconnection and interdependence with the category of consciousness and its classical manifestations, such as experiencing, thinking and setting actions. Consideration of the attitude towards the military situation in a certain range of various emergency situations and at the current time presumably reduces the effect of social resonance in personal representations. The task of identifying the relationship between various fixed characteristics of the relationship with the level of social frustration is defined. A hypothetical connection of social frustration with the nature of the attitude of the individual to the military situation is stated in comparison with the attitude to other emergency situations. A questionnaire has been developed to study the attitude of student youth to emergency situations, including a military situation. The structure of the questionnaire includes five types of emergencies, in relation to which the respondents are asked to first determine the impact of each of these types on subjective well-being, which is determined in the instructions by the ratio of positive and negative impacts on the emotional, cognitive and activity spheres of the individual. Depending on the research task, other emergencies may come to the fore, and the spectrum of emergencies may be expanded.

Keywords: military situation, economic turbulences, social unrest, experiences, reflections, action set, social frustration.

Հոդվածը ներկայացվել է և ուղարկվել է գրախոսման՝ 06.04.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

КОЛЛЕКТИВНАЯ ТРАВМА КАК ТОТАЛЬНОЕ СЛЕДСТВИЕ ВОЙНЫ

Рягузова Е.В.

Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г.

Чернышевского, Саратов, Россия

rjaguzova@yandex.ru

Резюме. В статье представлен теоретический анализ коллективной травмы как обобщенного результата эмоционального и когнитивно-поведенческого реагирования общества или группы на катастрофическое военное событие, связанное с кризисом экзистенциальных смыслов, разрушением базового доверия к миру, угрозой чувству безопасности и трансформацией социальной идентичности личности. Травматические последствия войны анализируются и дифференцируются в зависимости от психологической позиции субъекта: непосредственный участник войны – комбатант, для которого военные переживания вписаны в профессиональный и биографический опыт; очевидец (свидетель) – мирные жители, подвергшиеся незаконной виктимизации и потерявшие право на жизнь, свободу, безопасность; современник – человек, присутствующий в совместном пространственно-временном хронотопе, и СМИ, увеличивающие количество современников-свидетелей за счет медийного воздействия; наследник – потомок участников, очевидцев, современников, переживающий коллективную травму как подлинный опыт с реальными последствиями. Обобщены результаты многочисленных и очень разных исследований, проведенных в связи с войнами во Вьетнаме, Ираке, Афганистане, Ливане, Боснии и Герцеговине, Израиле и Палестине. Представлены дизайн и выводы эмпирического исследования, направленного на изучение способов передачи травматического опыта, обусловленного депортацией российских немцев во время Великой отечественной войны. Результаты всех исследований подтверждают тотальность травматических и посттравматических последствий военного конфликта для личности и группы независимо от хронотопа и исхода войны, а также от психологической позиции субъекта исторического события.

Ключевые слова: война, коллективная память, коллективная травма, психологическая позиция, последствия.

Война является экстремальным модусом человеческого существования. Внезапно врываясь в повседневную жизнь людей, она приносит смерть, боль, масштабные разрушения, горе и страдания, нарушает привычный образ жизни и поведенческие паттерны личности, трансформирует ее мотивационно-ценностную и этико-смысловую сферы, сжимает временную перспективу до точки актуальности, блокирует доминантные жизненные цели, сужает спектр позитивных эмоциональных проявлений, изменяет личностную и социальную идентичность. Эти нарушения тотальны и не зависят от психологической позиции каждого конкретного человека в военном критическом инциденте, определяя лишь специфику переживания трагического события как части индивидуального и коллективного бытия. Несмотря на то, что войны перекраивают геополитическую карту мира, перераспределяют разного рода ресурсы и капиталы, оставляют шрамы, разрывы и разломы в жизненных мирах людей, они на протяжении всей истории существования человеческой цивилизации не прекращаются, и люди вновь и вновь обращаются к войне как способу достижения превосходства и разрешения конфликта.

Целью данного исследования выступает теоретическая рефлексия коллективной травмы как неизбежного последствия военного конфликта независимо от его хронотопа и исхода.

Под коллективной травмой понимается обобщенный результат эмоционального и когнитивно-поведенческого реагирования общества или группы на катастрофическое событие (природное, техногенное, антропогенное), связанное с кризисом экзистенциальных смыслов, разрушением базового доверия к миру, угрозой чувству безопасности и трансформацией социальной идентичности. В приведенной дефиниции акцентируем внимание на трех важных моментах.

Во-первых, детерминантой, коррелятом и триггером коллективной травмы всегда выступает психологическая и социально-психологическая оценка реально произошедшего экстремального события, разрывающего жизненный континуум, актуализировавшего шок и нанесшего эмоциональный удар по индивидуальному и коллективному сознанию, разрушающий имеющиеся психологические защиты.

Во-вторых, травма представляет собой «рану в сознании», «моральный вред», «кризис смысла» [11], что указывает на невозможность встроить полученный опыт в имеющиеся когнитивные схемы понимания, поскольку он не вписывается в сформированную картину мира и этико-категориальную систему, разрушает имеющиеся представления людей о себе и мире, их верования, ожидания и убеждения. Соответственно, требуется определенное время – время тишины для пролонгированной проработки, ассимиляции или интеграции, означивания и осмысления травматического опыта.

Третий момент касается того, что речь идет именно о трансформации социальной идентичности. Коллективная травма может привести не только к разлому и кризису идентичности, но и ее укреплению через усиление солидарности и групповой сплоченности, эмоциональную вовлеченность и актуализацию коллективного чувства «Мы», осознание общности исторического контекста и однородности пережитого опыта, создание групповых нарративов и формирование системы доминантных ценностей и убеждений.

Коллективная травма репрезентирована в коллективной памяти, основной функцией которой является сохранение единства и целостности группы, выработка культурного кода и его трансляция последующим поколениям, а проекции коллективной памяти локализованы не только в прошлом, но и настоящем, и будущем, оживляя прошлое, усиливая значимость событий настоящего, минимизируя риски и неопределенность будущего.

Соответственно, коллективная травма имеет свой особый пространственно-временной хронотоп, находясь вне времени, а это означает, что возможна не только фиксация и воспроизводство травматического опыта теми, кто непосредственно переживал эти события, но и их смысловая реконструкция последующими поколениями.

В связи с этим обратимся к типологии субъектов исторических событий, предложенной В.В.Нурковой в контексте изучения автобиографической памяти – участник, свидетель (очевидец), современник, наследник [4], дополнив ее с учетом экстремального статуса войны и современных реалий. Сразу же оговоримся, в рамках данного исследования мы не будем обсуждать важные вопросы справедливости, морального равенства, ответственности, институциональной приверженности, в фокусе внимания будут только психологические последствия войны для участников, современников, потомков.

Для психологической позиции «Активный участник боевых действий (комбатант)» катастрофическое событие становится фактом личной и профессиональной биографии, оно переживается остро и эмоционально, однако психологические последствия для победителя и побежденного существенно различаются. Как показывают исследования, участие в военных действиях помимо воздействия непосредственно боевого опыта актуализирует чувство глубокой вины, стыда, самоосуждения, возникающих в ответ на произведенное насилие, ставя под сомнение моральную сторону военных операций, враждебность, агрессивность, депрессивные состояния и суицидальные намерения, усиливает симптоматику посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и риски асоциального поведения [7]. Например, доказано, что частые симптомы вторжения и блокировки эмоциональных реакций связаны со злоупотреблением алкоголем и психоактивными веществами [9]. Имеются эмпирические данные, подтверждающие фасилитацию чувства вины у тех, кто находился в плену, и тех, кто испытывает жалость к себе, усиливая тем самым невротизм и депрессию [14].

Заметим, рефлексия вины может быть абсолютно адекватной, нормативной и даже полезной реакцией на травматическое событие, способствуя проработке травматических переживаний и восстановлению целостности, ценности, значимости собственной личности и осмысленности существования, но в сочетании с ярко выраженными симптомами ПТСР может приводить к тяжелым последствиям.

Более того травматические воспоминания комбатантов угрожают социальной идентичности личности, в частности, позитивному оцениванию группы принадлежности. Это обусловлено тем, что моральная травма была получена комбатантом именно как представителем этой группы, соответственно, снижая оценку ингруппы или даже обесценивая ее, он пытается уменьшить величину воспринимаемого морального ущерба и возложить часть ответственности за совершенные действия на группу. Возможен и другой механизм ослабления травматической нагрузки, опосредованный включенностью в группу. Он имеет отношение к формированию защитного группового нарратива, оправдывающего и легитимирующего военную операцию через официальное поощрение ее участников и акцентирующего внимание на текущих позитивных действиях. В то время как обвинительный групповой нарратив усиливает невротическую и патохарактерологическую симптоматику. Соответственно, психологические последствия для активного участника военных действий во многом зависят от самой группы, в частности, исследования показывают роль и значение социальной поддержки в смягчении связей между моральной травмой и суицидом [9], важность самораскрытия как предъявления себя ингрупповому Другому для укрепления психического здоровья [13].

Ключевым фактором, определяющим величину и тяжесть психологических последствий для комбатантов, выступает групповая оценка произошедшего и то, какие «голоса» будут включены, учтены и репрезентированы в коллективной памяти группы и коммеморативных практиках.

Для активных участников, условно обозначенных как проигравшие, помимо актуализированного боевого стресса и посттравматического стрессового расстройства, характерны репутационные и идентификационные кризисы, наличие повышенной чувствительности к новым экзистенциальным угрозам, настороженность по отношению к другим группам, формирование четко обозначенной фигуры врага, который представляет угрозу существования группы. Согласно исследованиям, образ врага конструируется на основе «неразложимого» устойчивого комплекса гетерогенных отношений [3],

эмоциональный фон которых представляет собой сплав страха и агрессии, обиды и ненависти, недоверия и непонимания, жалости и зависти, дистанцированности и отчужденности. Однако наличие этого образа достаточно деструктивно для самой личности, поскольку, как это ни парадоксально, связано с низким уровнем выраженности всех компонентов самоотношения и самооффективности [1].

Травматические воспоминания, с одной стороны, создают условия для аномии, апатии и отчаяния, а с другой – побуждают людей к поиску смысла, усиливают мотивацию встраивания травмы в символическую систему значений и ее сохранение в коллективной памяти, при этом травма постепенно становится частью групповой идентичности и транслируемого группового нарратива.

Фиксация репрезентаций о травме в коллективной памяти способствует сохранению и актуальному выживанию группы, формированию осторожных и настороженных поведенческих и коммуникативных стратегий взаимодействия с потенциально враждебными и опасными противниками (часто опирающихся на хроническое и даже патологическое недоверие). Более того это способствует восстановлению чувства эффективности группы через поиск коллективного смысла, приверженность и позитивную идентификацию, при которой группа позиционируется как особая, имеющая исключительный опыт.

Считается, что в современных войнах мирные жители составляют большую часть жертв войны, несмотря на то, что упоминание о них в публичном дискурсе часто отсутствует, а жертвы среди гражданских лиц рассматриваются как неизбежные сопутствующие потери [12].

Говоря о мирных жителях как свидетелях и очевидцах войны, мы не будем их дифференцировать с точки зрения этнической и религиозной идентичности, пола и возраста, принадлежности к группе агрессоров или жертв, а объединим в одну группу людей, подвергшихся незаконной виктимизации, которые в результате военных действий потеряли право на жизнь, свободу, безопасность. Мирные жители Вьетнама, Афганистана, Ирака, Ливана, Сирии, Конго, Чечни, Сербии, Нагорного Карабаха, Боснии и Герцеговины, Израиля и Палестины в отличие от профессиональных военных не подготовлены к экстремальным ситуациям и травматично переживают неопределенность будущего, стрельбу, взрывы, экспозицию смерти, насилие, тяжелые утраты, которые разрушают базовое доверие к миру, себе и другим, угрожают физической и психологической безопасности, подавляют способность понять и справиться с тем, что произошло; вызывают чувство острой несправедливости, страх, панику, беспомощность, бессилие, невротические расстройства, реактивные психозы, психосоматические нарушения. Даже спустя много лет после войны у них отмечается снижение удовлетворенностью жизнью, нарушения адаптационных механизмов, продолжают диагностироваться симптомы ПТСР, выявляется астено-невротический синдром [8].

Вместе с тем именно территория коллективной памяти через фиксацию травмы позволяет этим людям интегрировать индивидуальный травматический опыт в жизненную историю, избегая повторной травматизации, изменить статус «жертва» на статус «выживший», удержать информацию о сопротивлении и определить пережитые коллективные страдания, преследования и стигматизацию как имеющие значение для группы в качестве кодов понимания и символов предупреждения.

В условиях глобального информационного мира свидетелями войн и военных конфликтов посредством медийного воздействия становятся все современники этих событий, достаточно часто даже в режиме реального времени и без этических фильтров, являясь, по сути, захваченной

аудиторией. Соучастие и сопричастность трагическим событиям предполагают значительный эмоциональный отклик – экранную травму, а большие объемы негативной информации существенно усиливают эмоциональное неблагополучие, чувство опасности и тревожно-фобические состояния людей. Например, исследователями было выявлено, что увеличение частоты просмотра выпусков новостей, связанных с операцией «Защитный край» в Газе было связано с сообщениями о беспокойстве, выражающемся в неконтролируемом страхе, физиологическом гипервозбуждении, проблемах со сном и пугающих мыслях [6].

Медийное сопричастие огромной аудитории 11 сентября и во время взрывов на Бостонском марафоне сопровождалось острым травматическим стрессом, страхом, восприятием происшедшего как невозможного и нереального, а потому чудовищного и впоследствии выступало причиной функциональных и психосоматических нарушений людей [15].

Заслуживают внимания результаты исследований, показывающих наличие кумулятивного эффекта и каскадных травм, обусловленных повторяющимся экстремальным медиа-контентом, демонстрирующим кровь, разрушения, погибших людей [16].

Помимо последствий, связанных с психическим здоровьем, существуют серьезные риски духовного и нравственного рода. Они имеют отношение к этике и морали: диффузия ответственности за действия или бездействия во время войны, дегуманизация и демонизация врага, связанные с оправданием агрессивных действий и насилия, снятие внутренних табу и запретов – агрессия и репрессии начинают восприниматься как справедливые и нормальные.

Современники достраивают свой исторический опыт через информацию, транслируемую СМИ. При этом в настоящее время дифференцируется влияние традиционных СМИ, чаще более идеологизированных и транслирующих официальный нарратив через оправдание военного насилия и демонстрацию героизма, и новых (социальные сети и интернет-коммуникационные технологии), связанных с большей включенностью и интерактивностью зрителей, меньшим профессионализмом и большими этическими нарушениями.

Что касается наследников и потомков, то имеются доказательства того, что следы прошлых пережитых травматических событий влияют на них, вынуждая бороться с посттравматическими симптомами своих родителей. Существует целый корпус исследований «ран отцов», рассматривающих коллективную травму как подлинный опыт с реальными последствиями для следующих поколений.

Например, результаты исследований детей и внуков жертв Холокоста показывают, что они более восприимчивы к актуальной травматизации, чаще подавляют сочувствие другим и проявляют враждебность, характеризуются амбивалентным стилем привязанности и самовосприятия, у них нарушается способность различения внешней и внутренней реальности в зоне коллективной травмы [10].

Исследование армянских респондентов, проживающих в Москве, показывает, что на их актуальное восприятие турецкого этноса существенное влияние оказывает культурная память армянского народа о геноциде [2].

В проведенном нами качественном исследовании, направленном на изучение способов передачи травматического опыта, обусловленного депортацией российских немцев во время Великой отечественной войны, следующим поколениям внутри семейной системы, показана специфика

транслируемого травматического контента коммуникативной памяти от одного поколения другому [5].

Рассказы первого поколения – тех, кто непосредственно пережил депортацию, фрагментарны, разорваны, ведутся от имени группового субъекта (Мы), характеризуются смысловыми лакунами, защитными разрывами между пережитым и проговоренным, табуированием травматического опыта и его схематизацией. В нарративах второго поколения артикулируются темы обиды, несправедливости, жертвенности, дискриминации, не проговоренные родителями, но опосредованно усвоенные и сохраненные их детьми на основе эмпатии и сопричастности. Рассказы третьего поколения соотнесены не только с семейными историями, но и с метанарративом коллективной памяти, включающей коллективную травму, а также содержанием официальных коммемораций, обусловленных групповой оценкой произошедшего и, как правило, приданием им героического смысла. Все перечисленное способствует сохранению коллективной травмы, укреплению социальной идентичности и групповой солидарности представителей третьего поколения, выстраиванию экзистенциальных смыслов через деконструкцию замысла и умысла произошедшего, формированию ценностных и этических стандартов. Соответственно, потомки получают в наследство три разные травматические истории: метанарратив культурной травмы произошедшей катастрофы, нарратив коллективной травмы сопутствующего группового ущерба и нарратив психической травмы страдания и выживания близких, гордости и сострадания к ним. Эти мультиплицированные нарративы заставляет наследников конструировать консенсуальную память о прошлых групповых ранах и встраивать коллективную травму в собственный биографический опыт и идентичность.

Таким образом, теоретическая рефлексия коллективной травмы как неизбежного последствия военного конфликта выявила наличие симптомов травматического и посттравматического стресса, моральные страдания, потерю смысла, нарушения личности, чувство вины и стыда, духовную борьбу независимо ни от хронотопа и исхода исторического события, ни от психологической позиции личности по отношению к нему.

Литература

1. **Альперович В.Д. (2014)** Взаимосвязи представлений личности о враге, ее самоотношения и самоофективности // Education Science and Psychology. No.4(30). С.28-34.
2. **Донцов А.И., Стефаненко Т.Г. (2017)** Культурная память о геноциде и этническая идентичность российских армян // Человеческий капитал. №11 (107). С.69-75.
3. **Лабунская В.А. (2013)** Образ врага в межличностном общении // Социальная психология и общество. Том 4. № 3. С. 52–64.
4. **Нуркова В.В. (2009)** История как личный опыт // Историческая психология и социология истории. №1. С.5-27.
5. **Рягузова Е.В., Кинсфатор А.А. (2019)** Коммуникативная память: условия перехода в метанарратив коллективной памяти. В сб.: Актуальные проблемы исследования массового сознания. Материалы V Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор В.В.Константинов. С. 181-185.

6. **Bodas M., Siman-Tov M., Peleg K., Solomon Z. (2015)** Anxiety-inducing media: The effect of constant news broadcasting on the well-being of Israeli television viewers // *Psychiatry*, 78 (3), pp. 265-276, 10.1080/00332747.2015.1069658
7. **Dennis P., Dennis N., Van Voorhees E., Calhoun P., Dennis M., Beckham J. (2017)** Moral transgression during the Vietnam War: a path analysis of the psychological impact of veterans' involvement in wartime atrocities // *Anxiety Stress Coping*. Mar; 30 (2): 188-201. doi: 10.1080/10615806.2016.1230669
8. **Fares J., Gebeily S., Saad M. (2017)** *et al.* Post-traumatic stress disorder in adult victims of cluster munitions in Lebanon: a 10-year longitudinal study *BMJ Open* 2017; **7**:e017214. doi: 10.1136/bmjopen-017214
9. Feingold, D., Zerach, G. & Levi-Belz, Y. (2019) The Association Between Moral Injury and Substance Use Among Israeli Combat Veterans: the Mediating Role of Distress and Perceived Social Support. *Int J Ment Health Addiction* 17, 217–233. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-0012-8>.
10. **Grubrich-Simitis I. (2010)** Reality Testing in Place of Interpretation: a Phase in Psychoanalytic Work with Descendants of Holocaust Survivors // *The Psychoanalytic Quarterly*. Vol. 79, iss. 1, pp. 37-69
11. **Hirschberger G. (2018)** Collective Trauma and the Social Construction of Meaning // *Front. Psychol*, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.014411>
12. **Johns R. and Davies, GAM (2019)** Civilian Casualties and Public Support for Military Action: Experimental Evidence. *Journal of Conflict Resolution*, 63 (1). pp. 251-281. ISSN 0022-0027 <https://doi.org/10.1177/0022002717729733>
13. **Levi-Belz, Y., Shemesh, S., & Zerach, G. (2022)** Moral injury and suicide ideation among combat veterans: The moderating role of self-disclosure. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000849>
14. **Gregory Mason & Paul Joseph (2002)** Moving Beyond Accusation and Self Pity, *Peace Review*, 14:4, 465-480, DOI: 10.1080/10402650220000392688
15. **Silver, R.C., Holman, E.A. (2001)** & et all Mental- and Physical-Health Effects of Acute Exposure to Media Images of the September 11, Attacks and the Iraq War // *Psychological Science*, vol. 24, iss. 9, August 2013 <https://doi.org/10.1177/0956797612460406>
16. **Silver, R.C., Holman, E.A. & Garfin, D.R. (2021)** Coping with cascading collective traumas in the United States. *Nat Hum Behav* **5**. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-00981-x>

Collective trauma as a total consequence of war

Ryaguzova E.V.

Saratov State University, Saratov, Russia

rjaguzova@yandex.ru

Abstract: The article presents a theoretical analysis of collective trauma as a generalized result of society or group emotional and cognitive-behavioral response to a catastrophic military event associated with a crisis of existential meanings, the destruction of basic trust in the world, a threat to a sense of security and the transformation of a person's social identity. The traumatic consequences of the war are analyzed and differentiated depending on the psychological position of the subject: a direct participant in the war - is a combatant for whom military experiences are inscribed in professional and biographical experience; witness -

civilians who have been subjected to illegal victimization and have lost the right for life, freedom, security; contemporary - a person present in a joint space-time chronotope, and the media, increasing the number of contemporaries-witnesses due to media exposure; heir - a descendant of participants, eyewitnesses, contemporaries, experiencing collective trauma as a genuine experience with real consequences. The results of numerous and very different studies conducted in connection with the wars in Vietnam, Iraq, Afghanistan, Lebanon, Bosnia and Herzegovina, Israel and Palestine are summarised. The design and conclusions of an empirical study aimed at studying the ways of transmitting traumatic experiences caused by the deportation of Russian Germans during the Great Patriotic War are also presented. The results of all studies confirm the totality of the traumatic and post-traumatic consequences of a military conflict for an individual and a group, regardless of the chronotope and outcome of the war, as well as the psychological position of the historical event subject.

Keywords: war, collective memory, collective trauma, psychological position, consequences.

Հոդվածը ներկայացվել է ուղարկվել է գրախոսման՝ 29.03.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

**ՊԱՏԵՐԱԶՄԻ ՄԱՍՆԱԿԻՑ ԶԻՆՎՈՐԱԿԱՆՆԵՐԻ ԱՌԱՋԻՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ
ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ՍՈՑԻԱԼ-ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

Մկրտումյան Մ.Պ.

Խ. Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ, Երևան, Հայաստան
dr-mkrtumyan@mail.ru

Ամփոփագիր. Հոդվածում առաջին անգամ անդրադարձ է արվում պատերազմի տառապանքների միջով անցած զինվորականների առաջին հոգեբանական օգնության կազմակերպման գիտագործնական աշխատանքների կազմակերպման գիտական մեկնաբանումներին: Էմպիրիկ հետազոտությունների ու կիրառական հոգեբանության սկզբունքների վրա կառուցված աշխատանքներում բացահայտվել են պատերազմական գործողություններում ձևավորվող հոգեբանական նորագոյացությունների ձևավորման մեխանիզմները, դրանց դրսևորման առանձնահատկությունները: Բացահայտվել են վնասվածքային ձևավորումների հոգեֆիզիոլոգիական մեխանիզմները, ապրումների դրսևորման սուբեկտիվ առանձնահատկությունները, հետվնասվածքային սթրեսային խանգարումների հեզբանական ուղեկցման, դրանցում աշխատանքների արդյունավետ կազմակերպման լավագույն եղանակները: Առաջին հոգեբանական օգնության շրջանակներում առաջադրվում են հոգեբանական ուղեկցման, վերահսկողության գիտագործնական մոտոցումներ, որոնք հնարավորություն են տալիս զինվորական համակազմին օբեկտիվորեն գնահատելու իրենց հետ կատարված եղելությունները, ակտիվացնելու իրենց ներքին հնարավորություններն ու սեփական ուժերի նկատմամբ ձևավորվող հավատի ու վստահության հիման վրա, կարողանում են հաղթահարել վնասվածքային եղելության սոցիալ-հոգեբանական հետևանքներն ու հասարակության մեջ սահուն ներգրավվել:

Հիմնաբառեր. պատերազմական իրադարձություններ, վնասվածքային գործոններ, մնացորդային հոգնիճակներ, հոգեբանական նորագոյացություններ, կառուցվածքային և ֆունկցիոնալ փոփոխություններ, առաջին հոգեբանական օգնություն, հոգեբանական ուղեկցում, հոգեբանական վերահսկողություն:

21-րդ դարի առաջին տասնամյակները հայ ժողովրդի համար նշանավորվեցին ռազմաքաղաքական, սոցիալ-տնտեսական, բարոյա-հոգեբանական զարգացումների աննախադեպ իրադարձություններով: Անցած դարի ինսունական թվականներից մինչ այսօր ՀՀ ազգաբնակչությունը բազմաթիվ անգամ մասնակից եղավ պարտադրված մեծ ու փոքր պատերազմների, որոնց արդյունքում ունենալով առանձին ձեռքբերումներ, բայց և կրեց մարդկային, տարածքային, մշակութային և բարոյական արժեքների շատ թանկ կորուստներ: Հոգեբանական տեսանկյունից կորուստները անձի համար հանդիսանում են անդառնալի, դրա պատճառով մարդը երկար տարիներ (մինչև կյանքի վերջ) չի կարողանում հաշտվել պատահածի հետ, որի համար նա հայտնվում է առանձնահոստոկ հոգեկան ապրումների շղթայում: Այդպիսի հոգեվիճակները մասնագիտական գրականության մեջ նշվում են որպես հետվնասվածքային սթրեսային խանգարումներ (ՀՎՄԽ) (Post-traumatic stress disorder (PTSD) [7, 8, 10, 14]: Դրանք սուբեկտիվ մակարդակում դրսևորվում են սգո, վշտի, տառապանքի ձևերով [7, 10]: Ապրումների եղյակը անձի համար հանդիսանում է գոյաբանական, այդ իսկ պատճառով դրանք մշտապես զուգակցվում են

ինքնավերլուծությունների, զգայական և ճանաչողական ինքնագնահատականների, հաճախ չվերահսկվող չափազանցեցմամբ (հիպերբոլիզացիայով) վերաիմաստավորման դեպի ներս ուղղված տառապանքներով [7, 10]: Պատերազմական թոհուրոհի միջով անցած երիտասարդ զինվորը անկախ նրա առողջական բնութագրերից, իր մեջ կրելով այդ ամենի ծանրությունը, առանձնահատուկ կարիք ունի հոգեբանական օգնության: Մյուս կողմից՝ պատերազմի հոգեբանական ազդեցության մեխանիզմների ուսումնասիրության հիմնախնդիրը լիարժեք ուսումնասիրված չէ, դեռ ավելին, շատ խնդիրներ կարիք ունեն նորովի մեկնաբանման: Այս տեսանկյունից՝ մեր հանրապետությունում գոյություն ունեցող հիմնախնդրի վերաբերյալ իրականացվող աշխատանքները արդիական են և կարևոր, իսկ ազգաբնակչության հոգեհիգիենայի պահանջների ապահովման առումով հիմնախնդիրը հանդիսանում է ռազմավարական:

Պատերազմը գոյություն ունեցող մարդածին աղետների շարքում հանդիսանում է թերևս ամենահզորն ու դեռևս մինչև վերջ չուսումնասիրված երևույթներից մեկը: Մարտական իրադարձությունների մասնակիցները կանխավ ունենալով հավանական կորուստների, մահվան սպառնալիքի նկատմամբ ներքին վախ, մշտապես գտնվում են առանձնահատուկ հոգեբանական լարվածության մեկնարկային հոգեվիճակում: Դա բացատրվում է այն հանգամանքով, որ ժամանակակից պատերազմներին նախորդում են ապակողմնորոշող տեղեկատվական նպատակաուղղված գրոհներ, ձայնային և տեսողական ազդեցություններ ունեցող գերժամանակակից հոգեբանական միջոցներ (ուլտրաձայներ, խտացված աղմուկ, գիշերային լուսավորության սարքեր, հատուկ նշանակության բազմաֆունկցիոնալ հրթիռներ, անորսալի թռչող սարքեր և այլն), որոնք ուղղված են ամենատարբեր տակտիկական և ռազմավարական պլանների իրականացման: Բացի այդ, ժամանակակից մարտական գործողությունները զուգակցվում են ոչնչացման մեծ հնարավորություններ ունեցող ռազմական տեխնիկայով: Պատերազմական գործողությունների համայնապատկերը հագեցած է դեպքերի հանկարծակի զարգացման գործընթացներով, որոնք ազդեցության մեխանիզմների առումով խորը հետք են թողնում մասնակիցների օրգանիզմի բոլոր համակարգությունների վրա [1, 2, 12, 13]: Շառաչող ռումբերի տարափի, հրասայլերի, ինքնաթիռների հողյունների, շարժվող զրահամեքենաների թրթուրների յուրահատուկ աղմուկի, մահվան սարսափի սպառնալիքների ներքո, զինվորի օրգանիզմը հայտնվում է աննախադեպ լարվածության պայմաններում: Պատերազմական իրադարձությունների նկատմամբ զինվորի առաջին ապրումները, անխնա ոչնչացման տեսարանները, մարդկային կորուստների հետ կապված առաջին տպավորությունները, անգործության զգացումները, մարդկային ճակատագրերի խեղաթուրման անողորմ իրականությունն ու դրանց հետ ունեցած մեղքի, ավստասանքի, զգացումները ձևավորվում են նրա հոգեկանում պատերազմական սթրեսի խորը ապրումներ [2, 4, 3, 11, 14]: Այս ամենը չհասցնելով մինչև վերջ ապրել, ծանրաբեռնվում է դրանց „չմարաված,, մնացորդային ապրումների, եղելությունների օրեցօր մեծացող բեռան տակ: Հոգեհիգիենայի առումով, անավարտ ապրումների ու զգացումների չընդհատվող շղթան հազարավոր անգամներ գերազանցում է պատերազմի մասնակիցների բոլոր հնարավորությունները: Նույնիսկ պատերազմական իրադարձությունների մեջ փորձառու զինվորականները հայտնվելով նմանատիպ մարտական գործողություններում, հաճախ կորցնում են ինքնատիրապետման հնարավորություններն ու արագ սպառվում: Մեր կողմից կատարված հետազոտությունների արդյունքներն ու տարիների գործնական աշխատանքների փորձը ցույց է տալիս, որ հենց անծանոթ գործոնների ու մարտական գործողությունների անհասկանալի զարգացումների մեջ են թաքնված զինվորականների ապրում-

ների հոգեբանական ազդեցության մեխանիզմներն ու դրանց հայտնաբերման դժվարությունները [1, 2]:

Աշխատանքի նպատակը պատերազմի մասնակից զինվորականների հետվնասվածքային հոգեվիճակները ձևավորող դետերմինանտների ազդեցության սոցիալ-հոգեբանական մեխանիզմների ուսումնասիրումն է, առաջին հոգեբանական օգնության աշխատանքների կազմակերպման համակարգումը:

Առաջադրվել են հետևյալ խնդիրները.

1. Մարտերին մասնակից զինվորականների օրգանիզմի, հոգեկան ոլորտի վրա ազդող բացասական գործոնների բացահայտում:

2. Զինվորականների ապրումների, հոգեկան վիճակների բազմազանության բացահայտում, համակարգում:

3. Հոգեկան վիճակների հոգեբանական ուղեկցման և վերահսկման գործընթացների իրականացում:

4. Հոգեբանական առաջին օգնության աշխատանքների ռազմավարության մշակում և իրագործում:

Աշխատանքներն իրականացվել են «Աստղիկ» բժշկական կենտրոնում 2020թ-ի սեպտեմբերից մինչև 2021թ-ի նոյեմբեր ընկած ժամանակահատվածը, 100-ից ավելի 18-45 տարեկան տարբեր աստիճանի բեկորային և հրազենային վնասվածքներ ստացած ժամկետային և պայմանագրային զինծառայողների հետ: Հաշվի առնելով մարտական գործողությունների ծավալման ընդհանուր պայմանները, մասնակիցների շրջանում առաջացող ապրումների, վնասվածքների առանձնահատկությունները, հետազոտական գործընթացներում նպատակահարմար ենք գտել ձեռնպահ մնալ թեստավորման և էքսպերիմենտալ մեթոդների կիրառումից, որոնք կարող էին ընթացքում դժվարություններ ստեղծել: Կիրառվել են դիտումների, մասնագիտական ուղղորդված զրույցների, ռեպորտաժների, գրավոր նամակաների մեթոդներ: Հոգեբանական ուղեկցվող և վերականգնողական աշխատանքներում կիրառվել են հոգեբանական ռեպորտաժների, բացասական գործոնների բացահայտման, դրանց քննարկման, վերապրման ու ապրումների առարկայականացման մեթոդներ: Հաշվի առնելով մարտական գործողություններում ստացած վնասվածքների բնույթը, մասնակիցներին բաժանել ենք 3 աշխատանքային խմբերի. ա) ընդհանուր բեկորային վնասվածք ունեցողներ, բ) վերին կամ ստորին վերջույթների ծանր վնասված ունեցողներ, գ) վերին կամ ստորին վերջույթների անդամահատություն ունեցողներ:

Արտակարգ իրավիճակների բազմամյա փորձը, ինչպես նաև պատերազմական գործողություններում հոգեբանական աջակցության աշխատանքների փորձը ցույց է տալիս, որ տուժվածների հետ կազմակերպվող հոգեբանական աշխատանքները պետք է կառուցվեն գոյություն ունեցող խնդիրների լուծման պահանջներից: Հաշվի առնելով հոգեվնասվածքների բնույթը, դրանց առաջացման պատճառականություններն ու եղելության սոցիալ-հոգեբանական առանձնահատկությունները, ճշտվում են զինվորականների և հոգեբան մասնագետների համագործակցության հնարավոր եզրերը: Մրանց պարզաբանումը հետագա աշխատանքների կազմակերպման արդյունավետության համար հանդիսանում են յուրօրինակ հոգեբանական մեկնարկային հարթակներ: Հակառակ դեպքում՝ այցելու-հոգեբան կապը չի ստեղծվում: Բացի այդ, տուժողը իր հոգեբանական վիճակով գտնվում է անպաշտպան վիճակում, հաճախ նաև ֆրոստրացված [1, 4, 9]: Այդ իսկ պատճառով յուրաքանչյուր դեպք, եղելություն պետք է դիտարկվի որպես եզակի,

մանրամասն ուսումնասիրման և համապատասխան աշխատանքների իրականացման անհրաժեշտությունից ելնելով: Մարտական գործողություններին մասնակից զինվորականները սովորական տուժվածներ չեն: Նրանք հայրենասիրական պարտքի, բարոյական սկզբունքների, իրենց ժողովրդի առջև նվիրական պարտքի կատարման գիտակցմամբ հայտնվել են իրենց համար անցանկալի վիճակում: Բացի այդ, նրանցից յուրաքանչյուրը հայրանիքի զինվոր է հերոս մարտիկ: Անցյալ դարի 60-ական թթ.-ին Վիետնամի պատերազմից հետո ԱՄՆ-ի ամբողջ տարածքով մեկ պատերազմի մասնակիցների նկատմամբ հումանիտար ակցիաներ էին իրականացվում, ընդգծելու նրանց նկատմամբ հասարակության կողմից նրանց նկատմամբ ունեցած հարգանքը, նրանց արածի գնահատականը, մոռացված չլինելը [3, 9, 11, 13]: Մեր հասարակությունում պատերազմի մասնակցի նկատմամբ ունեցած վերաբերմունքը հաճախ արտահայտվում է պետության կողմից տրվող նվազագույն նպաստով, որոշ դեպքերում նաև զանգվածային միջոցառումներին հետաքրքրություն հաղորդելու գործողություն: Վնասվածքի սոցիալ հոգեբանական, հոգեմարմնական փոփոխությունների վերլուծությունները իրականացվում են Ուիլյամ Ջեյմսի «Ես կոնցեպցիայի» տեսության գաղափարների հիման վրա: Ու. Ջեյմսի կողմից հոգեբանական վնասվածքի ազդեցությունը դիտարկվում է անձի չորս կառուցվածքային բաղադրամասերում դիտարկվող փոփոխությունների բնութագրերով [5]: Անձի կառուցվածքում հեղինակն առանձնացրել է ցածրից բարձր չորս բաղադրուցիչներ և կազմակերպել ըստ նշանակության դրանց հերթականության աստիճանը՝ «Ֆիզիկական ԵՍ», «Սոցիալական ԵՍ», «Նյութական ԵՍ», «Հոգևոր ԵՍ»: Ընդ որում զարգացման, հասունացման դինամիկան ընթանում է ֆիզիկականից հոգևոր ուղղությամբ:

Աշխատանքները կառուցվում են սկզբունք հանդիսացող մի շարք պահանջների վրա, որոնք հանդիսանում են մասնակիցների հոգեբանական վերականգնման և հասարակության մեջ նրանց սահուն ինտեգրվելու հիմնական թիրախներ: Դրանք են.

1. Իրականացվող աշխատանքներում անհրաժեշտ գաղափարի առաջադրումը:
2. Մասնակիցների անվերապահ հավատի ձևավորումը իրականացվող աշխատանքների կարևորության և ինքը իր հնարավորությունների նկատմամբ:
3. Կորուստների փոխհատուցման գաղափարի մեկնաբանում (առողջության, ընկերների, արժեքների, հաղթանակի, տարածքների և այլնի նկատմամբ:
4. Կյանքի իմաստաբանական հարցերի վերլուծություն, վերաիմաստավորում, երջանկության իմացաբանական կողմերի պարզաբանում, անհատականացում:
5. Աստիճանական իրականացվող նպատակների առաջադրում, դրան հասնելու միջոցների և ուղիների պարզաբանում:

Փոխադարձ վստահության մթնոլորտում աստիճանական կարգով զինվորների ակտիվ ներգրավմամբ մեկնաբանվում են այդ պահանջների կենսական և հոգեբանական նշանակությունը, դրանք աստիճանաբար դարձնելով մասնակիցների նշանաբանը (կրեդոն): Նմանատիպ աշխատանքների կազմակերպումը հետագա աշխատանքներում ապահովում են մասնակիցներին հոգեբանական ինսայտի (փայլատակման) հասնելուն:

Վերը նշված պահանջ-հանձնարարականներից ելնելով սկզբնական հետազոտական աշխատանքներում առաջադրվել են մի շարք խնդիրներ, որոնցում **բացահայտվել են.**

- զինվորականների համար առավել նշանակալի բացասական գործոններն ու դրանց սուբեկտիվ ընկալման առանձնահատկությունները,

- հոգեվնասվածքային նշանակալի գործոնների և դրանց հետ կապված յուրահատուկ ապրումների սուբեկտիվ կարևորումները (անձանոթ տեղանքում գիշերային երթերը, առաջին անգամ ռումբի մոտիկ պայթյունը, վիրավորված, մահացած ընկերոջ մարմնի տեսարաններն ու ժամանակ առ ժամանակ հիշողության մեջ վերականգնվող դրանց մտապատկերը), թշնամու գրոհների նկատմամբ ունեցած ապրումների բազմազանությունները, դրանցում տեղի ունեցած դեպքերի հոգեբանական մանրամասնությունները:

- Բացահայտվել են ֆիզիկական վնասվածքի և հոգեկան ապրումների միջև գոյություն ունեցող հոգեֆիզիոլոգիական օրինաչափությունները գիշերային քնի բնութագրերը, նշանակալի ապրումների, մղձավանջների, զգացումների հաճախականությունը, վերապրման յուրահատկությունները, ծագման առաջնահերթություններն ու դրանց նկատմամբ անձի վերաբերմունքն ու սուբեկտիվ ինքնագնահատականը:

Գործնական աշխատանքներում կիրառվել են նաև շնչառության կարգավորող, հուզական ակտիվություն ապահովող ֆիզիկական վարժություններ, շարժումների համագործակցության կարգավորող հուզական խաղեր: Ինչպես հետազոտական, այնպես էլ վերականգնողական գործընթացները կառուցվել են անհատական և խմբային եղանակներով, հաշվի առնելով հիվանդանոցային պայմանները, դրանց իրականացման նպատակահարմարությունը: Հոգեբանական աշխատանքներն իրականացվել են ռեպորտաժների ձևով, հնարավորություն տալով մասնակիցների ապրումների, զգացումների ազատ դրսևորումներին:

Սկզբնական աշխատանքները կրել են ներգրավող բնույթ, հնարավորություն տալով զինվորներին սթափվելու վնասվածքային վիճակից, աստիճանապար ներառելով նրանց հոգեբանական զրույցների, երկխոսությունների մեջ, առաջնությունը տալով նրանց կողմից պատերազմական գործողությունների ռազմա-քաաքական, սոցիալ-հոգեբանական ազատ մեկնաբանումներին ու սեփական հույզերի վերլուծություններին: Սա հանդիսանում է զինվորականներին աշխատանքի մեջ ներառելու լավագույն տակտիկա, որովհետև նրանցում կուտակված դժգոհությունների, ֆրուստրացված վիճակների դրսևորման համար գործընթացի այդպիսի կառուցումը, տվյալ դեպքում հանդիսանում է ամենաարդյունավետ տարբերակը: Բացի այդ նախաձեռնությունը տալով նրանց, հնարավորություն է ստեղծվում կարևորելու և նրանց անձը և կատարվելիք աշխատանքների անհրաժեշտությունը/ գաղտնիք չէ, ու շատերը հեռու են հոգեբանական աշխատանքների անհրաժեշտությունը գնահատելուց, ումանք էլ ունենում են սկեպտիկ վերաբերմունք ընդհանրապես հոգեբանական աշխատանքների նկատմամբ:

Առաջին հոգեբանական օգնության աշխատանքները կարևորվում են նաև նրանով, որ դրանցում հնարավորինս արագ կերպով բացահայտվում են զինվորականների այն հիմնական մնացորդային ապրումները, որոնք հնարավորությունների բացակայության կամ մասնագիտական անուշադրության պատճառով բաց են թողնվել: Երևույթի վտանգավորությունը կայանում է նրանում, որ հետագայում դրանք վեր են ածվում հետվնասվածքային սթրեսային խանգարումների (ՀՎՍԽ), օրգանական հիվանդությունների, դրանց կառուցվածքային և ֆունկցիոնալ փոփոխությունների, ամբողջ համակարգության տարբեր օղակների միջև գոյություն ունեցող աշխատանքային համագործակցության խանգարման [13]: Բացի այդ, այն հանդիսանում է օրգանիզմի հոգեֆիզիոլոգիական համակարգերի գործունեության ամբողջականությունն ապահովող, հետագա ռեգրեսիվ զարգացումները կանխարգելող աշխատանք, որը յուրօրինակ պաշտպանական պատենշի դեր է կատարում վնասվածքային հոգեվիճակների հետագա զարգացման և նոր ժամանակների

միջև: Վերջինս ունի կարևոր կենսական նշանակություն ունեցող հոգեբանական հարթակի դեր, որտեղից տուժողների համար պետք է սկսվի բոլորովին նոր պատկերացումներով ու վերաբժնորմամբ իրականացվող հոգեբանական աշխատանքներն ու իրական կյանքը: Այդ իսկ պատճառով հոգեբանը պարտավոր է պատերազմական ժամանակների և հետպատերազմական գալիք ժամանակների միջև ռեալիստական պատկերացումներ ձևավորի զինվորականների հոգեկանում, ակտիվացնի նրանց քննադատական և ինքնաքննադատական միտքը, ինչպես նաև ձևավորի կայուն հավատ սեփական հնարավորությունների և ապագայի նկատմամբ:

Այս տեսանկյունից՝ առանձնակի կարևորություն են ստանում ռազմական հոգեբանի անձնային հատկանիշների, բարոյականության, քաղաքացիության դիմագիծն ու պրոֆեսիոնալ կոմպետենցիաները: Դա բացատրվում է այն հանգամանքով, որ ռազմական գործունեությունը, պատերազմական իրադարձությունները, դրանցում գոյություն ունեցող արտակարգ իրավիճակներն ու դրանցում առաջացող հոգեվնասվածքային տեղաշարժերը տեղի են ունենում բնագավառին ու առանձին գորատեսակներին բնորոշ վտանգների, սպառնալիքների դաշտում: Հետևապես ապրումներն ու զգացումները համեմատած գործունեության, կյանքի մյուս ոլորտների խիստ տարբերվում են, որին հստակ պետք է տիրապետի մասնագետը: Որպես օրինաչափություն, հետվնասվածքային սթրեսային խանգարումները պայմանավորված են բնագավառին և մարտական գործողությունների առանձնահատկություններին բնորոշ սթրեսորների ազդեցությամբ, որոնք յուրաքանչյուր կերպով տարբերվում են իրենց ծագումնաբանական և հիվանդագին դրսևորումների բնութագրերով: Բացի այդ, դրանցում գոյություն ունի գործոնների ազդեցության հանկարծակիության և անսպասելիության վտանգը, որը գրեթե միշտ լինում է վերջնական՝ զինվորականի զգայական և հուզական արգելադիմացկունության հնարավորություններից բարձր: Այդ իսկ պատճառով հետվնասվածքային սթրեսի ազդեցությունը առավելագույնս դրսևորվում է անձի «Ես» կառուցվածքի և նրա ֆունկցիաների փոփոխություններում [7, էջ 253]: Հոգեբանական հարցազրույցների ընթացքում դրանց վերապրումը, առարկայականացումն ու վերագնահատումը լինելով կանխարգելիչ գործընթաց, միևնույն ժամանակ այն հանդիսանում է հոգեճանաչողական կարևորագույն պրոցեդուրա:

Աշխատանքների արդյունքների ամփոփման, ինչպես նաև մասնագիտական վերլուծությունների արդյունքում հանգել ենք մի շարք եզրակացությունների.

1. Մարտական գործողություններին մասնակից զինվորականները իրենց վնասվածքային հոգեվիճակների ապրման և դրսևորման առումով հանդիսանում են առանձնահատուկ համակազմ: Նրանց հետ իրականացվող առաջին հոգեբանական օգնությանն հետագա աշխատանքներում անհրաժեշտ է շեշտավորել մարտական գործողություններում նրանց կողմից կարևորվող սթրեսորային գործոնները, վնասվածքային եղելությունների դետերմինանտները, առաջին տպավորություններն ու հիշողության մեջ պահպանվող ապրումները:

2. Մարտական գործողություններում առաջացած հետվնասվածքային հոգեվիճակների հիմքում ընկած են հանկարծակի ազդման բնութագրեր ունեցող գերհզոր գործոնները, որոնք օրգանիզմի համար հանդիսանում են վերջնական: Մարտական գործողություններում դրսևորվող անձնյին հակազդումները հանդիսանում են կենսաբանական առաջին ռեֆլեկսիվ պաշտպանական գործողությունները, որոնք պայմանների բացակայության պատճառով լիարժեք են ապրվում: Դրանց նշանակությունը մթազնում է մարտական գործողություններում առաջադրանքների անվերապահ կատարման մտադրություններով, իրավիճակը փրկելու կարևորմամբ: Առաջիկա գործողությունների

անվերապահ իրականացման անհրաժեշտությունը (նրա առջև դրված լուծվելիք մարտական խնդիրները) հանդիսանում է տվյալ պահին առաջացած ապրումների բացասական ընթացքն արգելակող, յուրօրինակ հոգեբանական փոխհատուցման մեխանիզմ: Հստակ առաջադրանքների ու ծրագրերի առկայության դեպքում առաջին հուզական ապրումները հետագա ընթացք չեն ունենում, կամ չեն վերածվում վնասվածքային վիճակների:

3. Զինվորականների հիշողության մեջ պահպանվող ապրումների մանրամասնությունները վեր են հանվում ինչպես անհատական, այնպես էլ խմբային աշխատանքներում, ստեղծելով առանձնահատուկ վստահելի հոգեբանական մթնոլորտ: Այն հնարավորություն է ընձեռում զինվորին վերապրելու, վերլուծելու հիշողության մեջ պահպանվող դեպքերի զարգացման դրամատիկ իրադարձությունները, վերլուծելու դրանց զուգակցվող հույզերի իրադրական մանրամասնությունները: Օգտագործելով դիագնոստիկ և կարգավորման մեթոդների նպատակահարմար միջոցներ (նկարների, սխեմատիկ պատկերների, նկարների, շարժումների, խաղերի, պարերի և այլ միևնույնի, նպատակահարմար է առարկայականացնել զինվորականների հոգեկանում հայտնաբերած սուբեկտիվ ապրումների բազմազանությունները, վերագնահատել, վերաիմաստավորել դրանց բովանդակությունը:

4. Զինվորականների հետ տարվող առաջին հոգեբանական օգնության աշխատանքներին զուգահեռ, տարվում են ուղեկցվող վերականգնողական և վերահսկողական աշխատանքներ, որոնք իրականացվում են առանձնահատուկ բարենպաստ հոգեբանական ապրումակցման, քաջալերման ու ոգևորման մթնոլորտում: Պայմանավորված զինվորական գործունեության առանձնահատկություններով, հայրենիքի նկատմամբ պարտքի բարձր զգացման համոզմունքներով զինվորականները հաճախ անտեսում են իրենց անձնական խնդիրները, մոռացության տալիս իրենց հերոսական արարքները: Սակայն նրանք մշտապես կարիք ունեն հասարակության կողմից անկեղծ ուշադրության: Իրենք մարտադաշտում գործել են լիարժեք, անմնացորդ նվիրումով: Խնդիրը դժվարանում է, երբ մարտերից հետո մոռացվում են նրանք: Զինվորականներին ապրումակցումն ու նրանց կատարած մարտական առաջադրանքների նրբանկատ գնահատումը, հանդիսանում է վերականգնողական խթանիչ էներգիա հաղորդող առանձնահատուկ գործընթաց, որը օժանդակում է, նրանց վերագտնելու ինքն իրեն, իրքնություն կերպով, վերաիմաստավորելու նոր իրականությունն ու հնարավորինս շուտ հերքրավելու սոցիալական հարաբերությունների մեջ:

Գրականություն

1. **Մկրտումյան Մ.Պ. (1995)** Պատերազմական և սահմանամերձ վայրերի տեղահանվածների սոցիալ-հոգեբանական վերականգնողական աշխատանքների կազմակերպման առանձնահատկությունները: ՀՀ առողջապահության նախարարություն, Կոնֆերանսի ելույթների ժողովածու: - Երևան, էջ 56-67:
2. **Մկրտումյան Մ.Պ. (1996)** Պատերազմից հետո զինվորների սոցիալ-հոգեբանական հարմարման և վերականգնողական գործընթացների առանձնահատկությունները: «Զինծառայողների համակողմանի դաստիարակության հիմնահարցերը» Գիտագործնական կոնֆերանսի ժողովածու: - Երևան, էջ 105-112:
3. **Агрель Я. (1970)** Стресс: его военные следствия - психологические аспекты проблемы. /В кн.: Эмоциональный стресс. Л., Медицина, с. 255-260.
4. **Гримак Л.П. (1991)** Общение с собой. М.: Полит. Издат. 320 с.

5. Джеймс У. (2003) Психология самосознания: Хрестоматия. Самара. – 672 с.
6. Иванников В.А. (2006) Психологические механизмы волевой регуляции, СПб, Питер. 224 с.
7. Изард К.Э. (1999) Психология эмоций, СПб. Питер, 439 с.
8. Кадыров Р.В. (2012) Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD). – СПб.: – 442 с. (с. 42-45)
9. Калшед Д. (2007) Внутренний мир травмы: архетипические защиты личностного духа. –М.: Академический Проект, – 368 с. (с. 74)
10. Кенон В. (1927) Физиология эмоций. Телесные изменения при боли, голоде, страхе и ярости, Л., Прибой, 284с.
11. Китаев-Смык А.А. (1983) Психология стресса. М.: Наука, 368 с.
12. Малкина-Пых И.Г. (2006) Экстремальные ситуации. – М.: Эксмо, 960 с. (с. 409-412)
13. Тарабрина Н.В. (2001) Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб: 272 с. (с. 50-54)
14. Тарабрина Н.В. (2009) Психология посттравматического стресса: Теория и практика. Институт психологии РАН, 304 с. (с. 14-16)

**Социально-психологические особенности организации первой психологической помощи
военнослужащих участников войны**

Мкртумян М.П.

АГПУ имени Хачатура Абовяна, Ереван, Армения

dr-mkrtumyan@mail.ru

Аннотация. В статье впервые авторы обращают внимание на особенностей организации первой психологической помощи военнослужащих участвующих в боевых сражениях. В результате эмпирических исследований выявлены негативные факторы влияния боевых сражений и механизмы психологических новообразований. Выявлены так же психофизиологические механизмы травматических состояний, а так же особенности посттравматических нарушений и субъективные проявления переживаний. Разработаны способы результативной организации психологических реабилитационных и сопровождающихся работ. В рамках первой психологической помощи предлагаются современные научнопрактические подходы психологического сопровождения, и передовые научно практические подходы контроля, которые дают возможность военнослужащим в стрессогенных условиях объективно оценить произошедшие события. Благодаря разработанным реабилитационным технологиям, у военнослужащих формируются уверенность и вера к собственным силам, а так же большие возможности к интеграции в обществе

Ключевые слова: военные события, травмирующие факторы, остаточные психические состояния, психические новообразования, структурные и функциональные изменения, первая психологическая помощь, психологическое сопровождение, психологический контроль.

**Socio-psychological features of the organization of the first psychological aid of the military participants
of the war**

Mkrtumyan M.P.

ASPU after Khachatur Abovyan, Yerevan, Armenia

dr-mkrtumyan@mail.ru

Abstract: The article draws attention to the peculiarities of the organization of first psychological aid to servicemen participating in combat battles. As a result of empirical studies, the negative factors of the influence of military battles, the mechanisms of the emergence of psychological neoplasms, were revealed. The psychophysiological mechanisms of traumatic states, as well as the features of post-traumatic disorders and subjective manifestations of experiences, were also revealed. Methods for the effective organization of psychological rehabilitation and accompanying work have been developed. As part of the first psychological aid, modern scientific and practical approaches to psychological support are offered, as well as advanced scientific and practical approaches to control, which enable military personnel in stressful conditions to objectively assess the events that have occurred. Thanks to the developed rehabilitation technologies, military personnel develop confidence and faith in their own strengths, as well as greater opportunities for integration in society.

Key words: birth events, traumatic factors, residual natural state, natural neoplasm, structural and functional changes, first psychological aid, psychological support, psychological control.

Հոդվածը ներկայացվել է ուղարկվել է գրախոսման՝ 29.06.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

СМЫСЛ И ЗНАЧЕНИЕ ПОНЯТИЯ «ВОЙНА» С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ КУЛЬТУРНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Морозов С.М.

МГППУ, Москва, Россия

stanmor@yandex.ru

Аннотация. В статье представлено описание психологических механизмов войны с точки зрения культурно-деятельностной психологии, разрабатывавшейся в Советском Союзе в 20-70 годы XX века. Автор утверждает, что в основе таких психологических механизмов лежит противоречие между смыслом и значением понятия «война». Смыслы и значения являются основными составляющими деятельности человека, противоречие между которыми – главная движущая сила развития (изменения, становления) деятельности (А.Н. Леонтьев). К сожалению, авторы культурно-деятельностной теории (Л.С. Выготский и А.Н. Леонтьев) ограничивают свои представления о развитии внутреннего мира человека только указанием на наличие данного противоречия. В данной статье изложена попытка дать свое представление об источниках и механизмах указанных противоречий.

В статье рассмотрено возникновение указанного противоречия как постоянного его присутствия в виде противостояния направленности взаимодействия любой «вещи» не только с самим предметом, но и с предметом в контексте окружающих «вещей» («фигура и фон»). Данное противоречие проявляется во внутреннем мире человека в виде противоречия между смыслами и значениями.

Совокупность смысловых образований у людей, составляющих большие или меньшие группы (семья, трудовой коллектив, конфессия, нация и др.) представляет собой сложное многоуровневое образование, глубинные слои которого составляют ценности данной группы. Защита этих ценностей приводит государства в состояние войны. Рассмотрены некоторые явления, связанные с «образом войны», которые могут получить свое объяснение при помощи представленной концепции.

Ключевые слова: противоречие, фигура и фон, война, смысл, значение «образ войны».

Война – зло. В мире найдется очень мало людей, которые считали бы иначе. Однако, большую часть своей истории человечество находится в состоянии войны. Война приносит людям кровь, пот и слезы. Но «уже при отдаленных раскатах военной грозы мы все преображаемся: наша мирная жизнь кажется нам чем-то мелким, почти постыдным по своему эгоизму, и единственно благородной, возвышенной, завидной деятельностью для нас является война», – так описывал состояние человека в ситуации войны один из первых российских психологов войны Д.А. Коропчевский (Коропчевский, 1892, с.32).

Войне посвящено огромное количество разнообразных исследований в самых разных сферах науки: в экономике, социологии, политологии и т.д. Много таких исследований создано психологами. С конца XIX века психологи пытались объяснить парадоксальное отношение людей к войне. В психологической науке возникло целое направление – так называемая военная психология. Но большинство таких исследований носят характер, так сказать, компаративного (сравнительного) изучения фактов, (в основном разнообразных реакций человека на проявления войны), действующих на человека, который оказался в самих военных действиях или в событиях, которые составляют их общественный контекст. Работы военных психологов часто сводится к вопросам морально-волевой

подготовки воинов. И обычно с этой задачей легко справляются военно-политические работники, не обладающие особыми психологическими знаниями. Более квалифицированные специалисты часто обращались к отдельным психологическим функциям, пытаясь объяснить их работы в ситуации военных действий, как это делал Б.М. Теплов (1943). Основная масса психологов сегодня обращены к практическим проявлениям деятельности человека и не слишком часто обращаются к теоретико-методологическим проблемам, лежащим в основе того психологического состояния, которое приводит к военным действиям.

На наш взгляд, одна из основных задач психологии состоит в раскрытии внутренних механизмов, которые представляют собой основу возникновения военных действий. Как писал в годы Первой мировой войны Н. А. Бердяев, «можно сказать, что война происходит в небесах, в иных планах бытия, в глубинах духа, а на плоскости материальной видны лишь внешние знаки того, что совершается в глубине» (Бердяев, 1990, с.177). И хотя теоретические построения самого Бердяева вряд ли можно назвать полностью погруженными с исходные базовые моменты возникновения военных действий, он, на наш взгляд, верно намечает необходимость перехода от «фенотипического», внешнего взгляда на события войны к взгляду «генетическому», который должен вобрать в себя не только собственно исторические механизмы возникновения войны, но и моменты филогенетические и онтогенетические. И психологи могут и должны сказать здесь свое веское слово. Правда, надо сказать, сегодня в психологии практически отсутствуют такие исследования, и отсутствие понимания психологических механизмов возникновения войны является одной из главных причин, затрудняющих недопущение военных действий.

Война обычно описывается исследователями фенотипически, т.е. как явление, данное человеку здесь и теперь. Правда, были и такие философы, которые пытались привнести в рассуждения о войне историческую линию (как это делал Н.А. Бердяев (1990)). Но и здесь эти рассуждения касались лишь истории современного Бердяеву времени. Бердяев говорит о необходимости рассматривать феномен войны в сознании россиян с «исторической» точки зрения, то есть рассматривать такое сознание не только с позиций «здесь и теперь», но и учитывать влияние событий, происходивших ранее. Но в данном случае «ранее» для философов означает лишь временной отрезок, который охватывает существование государственных образований, то есть охватывает историю человека, но не идет глубже.

Война, чаще всего, рассматривается как форма взаимодействия больших групп людей. Так обычно поступают и историки, и экономисты, и политологи. Так, обычно, начинают свое рассмотрение этого явления и психологи. Поэтому обычно война чаще всего рассматривается не просто как психологическое явление, а как явление социально-психологическое. Именно в социальной психологии изучаются закономерности, которым подчиняются взаимодействия больших и малых групп. Но мы должны вспомнить, что любая группа непременно состоит из отдельных людей. Именно их взаимодействие составляет ту или иную группу. Мы утверждаем: чтобы исследовать взаимодействие групп, мы должны, для начала, понять, как взаимодействуют люди, из которых эта группа складывается. На наш взгляд, чтобы понять механизмы войны, истории в обычном ее понимании мало. Для понимания таких механизмов, войну, как и любое другое явление, необходимо рассматривать не только как историю этого явления, но и, так сказать его генотип (фило- и онтогенез) и даже схожие моменты в неживой природе.

С первого же момента возникновения нашего мира, все в нем взаимодействует. Взаимодействие предметов – основная форма их жизни. Взаимодействует уже камень, лежащий у дороги. Он так или иначе все время взаимодействует с земной поверхностью. Но он взаимодействует не только с землей. Взаимодействие происходит с водой, если таковая собирается под камнем или во время дождя. Взаимодействие происходит с потоками воздуха, окружающего его. Да и с башмаком человека, проходящего мимо и задевающего камень, происходит его взаимодействие.

С появлением живых существ взаимодействие изменяется. Прежде всего, такие изменения связаны с тем, что у живых организмов появляются средства восприятия внешнего мира и средства передвижения в этом мире. Еще большее обогащение взаимодействия происходит с возникновением сознания человека. Теперь такое взаимодействие происходит не только с внешними вещами и явлениями, но (благодаря механизму рефлексии) и с самим собой.

Впрочем, не только для человека характерно взаимодействие с самим собой. И в неживых вещах происходят разнообразные взаимодействия, которые в науке принято называть физическими и химическими процессами. И в биологических организмах такое взаимодействие продолжается, обогащаясь биологическими процессами. А у человека формы взаимодействия обогащаются так называемыми психологическими процессами.

Взаимодействие – основная форма существования человека, как и других существ. Но в ходе человеческого взаимодействия, имеется фактор, качественно отличающий взаимодействие человека. Этот фактор – сознание, благодаря которому возникает так называемое общество.

Благодаря сознанию, происходит как бы двойственное взаимодействие человека с окружающим миром. В сознании всегда имеются две его составляющие. Причиной подобной «двойственности» нашего сознания является тот давно известный психологам факт, что любая вещь (фигура) воспринимается человеком существующей в определенном контексте других вещей (на фоне этих вещей). Собственно, описываемое явление известно давно, с самого начала возникновения научной психологии. Ему были посвящены работы ученика В.Вундта Э.Титченера. Взаимодействие фигуры и фона стало ключевой темой одного из представителей гештальтпсихологии Э.Рубина. Эта тема, вообще, стала основной в концепции гештальтпсихологии. Однако, в дальнейшем эта тема была забыта, и психологи обратились к новым, еще не изученным вопросам. Однако забывать данное соотношение (фигуры и фона) нельзя, поскольку оно лежит в основе всех действий человека. Благодаря взаимодействию вещи (даже самой простой) с окружающими ее вещами, предмет, который является фигурой, неизбежно меняется тем или иным образом. Такие изменения предметов происходят на всех природных уровнях – и у неживых, и живых предметов. Происходят такие изменения и на уровне человека. Нас, конечно, не интересуют взаимодействия и результаты таких взаимодействий на уровнях неживой природы и в царстве животных. Нам, прежде всего, интересны процессы человеческого взаимодействия. Для этого мы считаем полезным обратиться к теории речевого мышления, предложенной известным советским психологом Л.С. Выготским (1934). Теорию речевого мышления Л.С.Выготского мы рассматриваем как методологическую базу тех психологических механизмов, которые лежат в основании возникновения любой конфликтности и противоречивости, сопровождающей человека с момента его возникновения. В частности, и война является проявлением такой внутренней конфликтности человека. Попробуем более подробно рассмотреть эту теорию и на ее основе сделать определенные практические выводы.

Появившись на свет, и на протяжении всей своей жизни человек видит предмет, расположенный на фоне других предметов. Это неизбежное состояние человека создает в его внутреннем мире двойственное восприятие любого внешнего явления: с одной стороны в нашем внутреннем мире представлена вещь как предмет нашего восприятия, взятая в своей изолированности, независимости от других явлений, нас окружающих. Именно на познание и изменение этого отдельного предмета направлены усилия нашей деятельности. Но, одновременно, внешний предмет всегда воспринимается не иначе как в окружении фоновых явлений.

Таким образом, в сознании человека всегда присутствуют два образования, относящиеся к одному и тому же предмету. Первое образование – собственно предмет в своей изолированно взятой форме. Так в сознании человека образуются отдельные понятия, соответствующие тем или иным явлениям. Например, понятие «война». Но подобные понятия существуют одновременно и во второй своей форме: как явления в окружающем их контексте. Так в сознании человека формируются различные образы, например, войны. Война приобретает свои экономические, социальные, политологические, психологические «обертоны». Как окончательный итог подобных «обертонов», человечество получает экономику войны, социологию войны, психологию войны и т.п. Мы рассматриваем, вроде бы, одно и то же явление, но, как бы, на фоне различных, привнесенных нами различных явлений.

Но рассмотрение фигуры на фоне других предметов – только один из аспектов, необходимых нам в нашем анализе. Еще одной стороной рассматриваемой проблемы является сама возможность формирования тех или иных понятий. Дело в том, что огромное количество образов, которые составляют совокупность сознания человека, просто недоступны животным. Для животных характерным является только то состояние сознания (или, вернее, праформы сознания), которое задается эмпирикой мира, в котором существует животное. Человек обладает еще одним психологическим форматом. Сознание человека формируется не только под влиянием эмпирических фактов, но и в результате «теоретической» осознанной обработки. Это происходит в результате обучения человека другими людьми посредством языка. В результате ребенок приобретает знания таких понятий, которые недоступны животным («электрон», «молекула», «общество» и т.д.). Так в сознании людей образуются все новые и новые элементы, отличающие человека от своего животного собрата. Надо сказать, что для человека наиболее характерным является именно такое теоретическое познание: у животного любая праформа понятия ограничена его жизненным миром. У человека же любое понятие обогащается за счет знаний, которые он может получить из учебников, рассказов преподавателей или представителей старшего поколения.

Но и это – не последний пункт наших рассуждений. Дело в том, что с точки зрения теории речевого мышления, наше сознание обладает процессуальностью. Оно находится в постоянном движении, которое состоит в превращении внутренних его образующих во внешние (экстериоризация), и наоборот (интериоризация). Происходят превращения в ходе взаимодействия человека и окружающих его вещей.

Главной формой процесса взаимодействия человека и мира является общение человека и окружающих его людей. В ходе этого взаимодействия, происходит превращение внутренних составляющих человека (смыслов, как их называет Л.С.Выготский) в формат значений, при помощи которых происходит взаимопонимание людей. Действительно, каждый из нас имеет свою уникальную психологическую систему, отображающую то или иное понятие. Так и понятие «война» людьми

понимается по-разному. Это происходит постольку, поскольку каждый человек имеет свою собственную, уникальную, приобретаемую за счет своего индивидуального жизненного опыта систему смысловых образований. У кого-то понятие «война» связано с участием в боевых действиях, у кого-то с усвоением информации, посвященной войне, из средств массовой информации, у кого-то война связана с рассказами представителей старших поколений. Разумеется, опыт войны, информация из СМИ, рассказы отцов и дедов являются носителями самой разной информации, благодаря которой складывается личный опыт человека.

Итак, в сознании человека образуются две формы отображения внешнего мира. Одна форма образуется в виде предмета, воспринимаемого (или вспоминаемого) человеком в виде отдельного предмета, а другая форма – это тот же предмет, но в контексте окружающих (фоновых) предметов. Первая форма образуется в результате влияния всех (реальных, личностных, внутренних, исторических и пр.) контекстов, в которых данный предмет оказывается для данного человека. Это – сфера смыслов (или личностных смыслов, как их называл А.Н. Леонтьев (1975)). Вторая же форма является следствием необходимости постоянно пребывать в процессе общения данного человека с другими людьми. Для общения людям нужны какие-то единые для всех, сходные знаковые элементы, которые имели бы одинаковое содержание для всех (почти всех) людей. Такие общие для всех формы Л.С.Выготский назвал значениями. Внутренний мир человека представляет собой уникальную смысловую систему, индивидуальную для каждого из нас. И наши системы взаимодействуют друг с другом в ходе общения людей. Люди выражают свои смыслы вовне при помощи разнообразных поведенческих форм, среди которых наиболее важной является речь. Эти формы воспринимаются другими людьми. При этом, разумеется, такие смысловые образования разных людей имеют различное содержание: казалось бы, люди не должны понимать друг друга. Но дело в том, что смыслы людей, относящиеся к одним и тем же объектам и явлениям, обязательно имеют в своем содержании что-то общее – то, что отображает именно свойства фигуры данного явления. Так и про войну мы все знаем, что это кровавое, страшное событие, связанное с множеством смертей, вызывающее, однако, самые разнообразные переживания людей при своем возникновении. При этом, все мы имеем единственные, уникальные для каждого человека смысловые образования, выражающие понятие войны. Но что-то общее в этих смыслах войны должно быть у всех. Это общее мы и называем значением. В процессе взаимодействия смыслы экстерииризируются и превращаются в значения, которые, в свою очередь, интериорируются нашим собеседником и придают новую окраску его смысловой сфере. Так происходит постоянное изменение смысловых образований человека. Его внутреннего мира. Обычно мы называем этот процесс приобретением нового опыта.

Но и на этом мы не можем остановиться для полного понимания феномена войны. Дело в том, что люди не могут общаться с неким условным миром. Люди всегда осуществляют некоторую конкретную форму общения с конкретными же носителями своего личного понимания (смысла) того или иного явления. Общение происходит не с феноменом войны, а с конкретными носителями тех или иных смысловых образований. Разумеется, с кем-то мы общаемся, а с огромным большинством людей вообще не имеем возможности пообщаться в течение всей нашей жизни. Поэтому на формирование наших смыслов наибольшее влияние оказывают лишь отдельные представители человечества. Естественно, что для большинства людей формирование их смысловых сфер связано с родителями. Именно посредством родителей большинство из нас приобретают тот опыт, который характеризует

осмысленное восприятие событий, происходящих в мире. В дальнейшем важную роль в формировании опыта начинают приобретать наши учителя: воспитатели детских садов, учителя в школах, преподаватели вузов, разнообразные наставники. Большую роль в жизни человека играют группы, мнением которых в наибольшей степени дорожит человек (социальные психологи назвали такие группы референтными).

Люди вступают во взаимодействие с окружающим их миром с момента своего рождения. И наиболее важную роль при этом играет взаимодействие с другими людьми, общение с себе подобными. Взаимодействие ребенка с другими людьми позволяет освоить не только эмпирически поступающую информацию, но и те сведения, которые ребенок осваивает в процессе обучения. Именно обучение играет самую главную роль в процессе развития и становления человека. Именно в обучении человек приобретает основные составляющие, которые становятся базовыми для его смысловых образований. Первые базовые элементы опыта человек получает от своих родителей или от других взрослых людей, которые заменяют родителей. Затем в дело вступают многочисленные учителя и преподаватели. В результате, как следствие обучения и, конечно, в процессе практического овладения действительностью, человек приобретает все новые и новые смысловые образования, которые, в сумме и образуют его индивидуальный опыт. Этот опыт у любого человека носит уникальный характер, поскольку таковы (уникальны у каждого из нас) внешние обстоятельства жизнедеятельности человека. Так мы приобретаем свой внутренний (смысловой) опыт. Так, на основе все новых смысловых образований, у человека формируется его смысловой внутренний мир. Можно сказать, порождение смысла, восприятие все новых элементов этого мира сквозь «призму» уже имеющихся смысловых образований является главной особенностью человека.

В процессе общения смыслы любого человека в определенной мере изменяются, приобретая черты тех людей (их смысловых систем), с которыми мы вступаем в общение. Можно сказать, чем более активно происходит наше общение, тем меньше «разница» между содержанием наших смысловых образований и смысловых образований других людей. Причем, такое общение может происходить не только в очном формате, но и «заочно»: при помощи разнообразных статей, книг, учебников и других источников. Таким образом, мы можем вступать в общение не только с нашими современниками, но и с людьми, жившими в далекие исторические эпохи. Одним словом, происходит «загрузка» новых смысловых единиц в опыт человека. Так происходит формирование всех известных нам индивидуально- и социально-психологических качеств человека: начиная с особенностей его характера и заканчивая национальными и конфессиональными чертами. Эти смысловые образования, одновременно, остаются индивидуально-уникальными, поскольку такое изменение происходит только с соответствующим (очным или заочным) погружением во внутреннюю психологическую систему конкретного человека.

В итоге мы получаем множество людей, обладающих сугубо индивидуальными психологическими смысловыми системами, которые, с одной стороны, способны общаться друг с другом (поскольку каждый из таких людей обладает системой значений, подобных значениям других людей). Одновременно, все эти значения каждого человека обладают особыми смысловыми «обертонами», специфичными у каждого отдельного человека. Соответственно, люди, с одной стороны, не могут не понимать друг друга. Но такое понимание происходит всего лишь на уровне системы значений. То есть все мы не можем полностью понять другого человека, поскольку смысловые системы каждого из

нас имеют свои уникальные индивидуальные черты, складывающиеся в ходе воспитания и обучения людей. Можно сказать, все мы в определенной степени обречены на непонимание друг друга.

Понятие «война», как и любое другое понятие, имеет у каждого человека и общие (значение) черты и черты, характерные только для данного конкретного человека (смысл). При этом смысловые характеристики любого понятия тем ближе у данного человека со смысловыми характеристиками других людей, чем более сходны соответствующие особенности приобретения опыта у этих людей. Естественно, у каждого из нас все понятия (по своим смысловым характеристикам) довольно близки к тем же смысловым характеристикам людей из той же социальной группы (семьи, трудового коллектива, конфессии, национальности, государства и т.п.).

С момента своего рождения маленький человек вступает с процесс взаимодействия с миром. У людей такое взаимодействие происходит в форме общения. В процессе такого общения человек проходит соответствующее воспитание, а затем это общение приобретает формы специально организованного обучения. Правда, такое общение не ограничивается воспитанием и обучением. Человек взаимодействует и с другими группами людей (в том числе, с референтными группами). В итоге в деятельности человека формируются неповторимые и уникальные для каждого человека смысловые системы, которые отображаются в виде особой образной сферы каждого человека. В этой образной сфере находят свое место всевозможные элементы, имеющие двойственное содержание: кроме смысловых образований, каждый человек обладает также и их элементами, которые, с одной стороны, присущи только данному конкретному человеку, а с другой стороны, позволяют находить взаимопонимание с другими людьми (значения).

Разумеется, чем чаще и продолжительнее общаются люди, тем более сходными оказываются их смысловые образования. Конечно, полностью одинаковыми такие смыслы, относящиеся к одним и тем же явлениям, не встречаются. Даже близнецы, взрослеющие в одной и той же семье, воспринимают мир под разными углами зрения (в прямом физическом смысле). Тем более, разными смыслами обладают люди, принадлежащие разным группам, конфессиям, национальностям. Но, так или иначе, чем физически ближе люди друг к другу, тем более сходны их смысловые системы. Такая близость определяется, в том числе, и историческими и географическими факторами. Разумеется, существуют группы людей с более сходными смысловыми системами (семья, референтная группа) и с менее сходными (конфессия, нация).

Приведем в качестве иллюстрации сказанного такой пример. Представим себе, что русскими родителями во Франции был рожден ребенок. Родители сразу после рождения оставили ребенка в стране рождения и исчезли из его жизни навсегда. Ребенок рос во французской семье, и всю свою жизнь прожил во Франции. Никто никогда не рассказывал ему о его русском происхождении. От рождения французский язык стал его родным языком. Он бы погружен во французскую культурную среду с ее обычаями и традициями. Вопрос: кем стал этот человек? Ответ однозначен: французом. Все особенности его внутреннего мира и поведения соответствуют именно французским особенностям. Так и содержания его понятий, которыми обладает его смысловая система, будут такими же, как у любого француза. В том числе понятие войны.

Таким образом, с точки зрения своего возникновения, развития и становления понятие «война» ничем не отличается от других понятий. Точно так же понятие войны несет в сознании людей две формы: смысл и значение. Отличается это понятие, пожалуй, только своей значимостью для человека.

Действительно, разнообразные понятия в сознании людей обладают разной значимостью, которая определяется разностью частоты встречаемости события, с которым сталкивается человек. Действительно, нельзя сравнить количество упоминаний понятия «война» в жизни обычного человека и число контекстов, в которых это понятие ему встречалось, с тем же понятием в сознании военачальника, прошедшего не одно сражение.

Смысловые образования, характерные для понятия войны, имеют много разных психологических характеристик. Одно из самых важных понятий – «образ войны». Образ войны – сложное интегральное целое, выражающее основное отношение человека к этому понятию: для кого-то война – зло, которое необходимо уничтожить, а для кого-то – главным образом, – возможность приобретения дополнительных возможностей. Образ войны – это не только (и не столько) чувственное образование, сколько общее отношение к войне – том более, образ войны не может быть чувственным образом, что большинство людей, разумеется, никогда не участвовало в военных действиях. Образ войны – это целостное состояние нашей смысловой системы, содержащее в себе интеллектуальные и эмоциональные компоненты отношения к данному явлению. «Образ войны» включает в себе и мотивационную составляющую, которая определяет движущие силы, которыми руководствуется человек в ходе боевых действий. Одним словом, образ войны – сложное интегративное целое, которое проявляется у человека в форме переживания войны в сознании человека и являющееся носителями самых разнообразных психических явлений: познавательных процессов, эмоций, направленности, мотивации и т.д.

Объем данного текста не позволяет подробно рассмотреть все явления, связанные с образом войны, в котором можно выделить разные его составляющие, в зависимости от разных временных периодов состояния человека по отношению к войне. Так, например, Е.С. Сениянская (1999) говорит о «прогностическом образе» (до войны), «синхронном образе» (во время войны) и «ретроспективном образе» (после войны). Конечно, все перечисленные виды образа войны должны иметь существенные отличия в психологических системах их носителей. Но мы попытаемся рассмотреть лишь некоторые психологические составляющие образа войны, связанные с ее синхронным образом.

Теперь, прояснив (в самых общих чертах) «механику» формирования и развития нашего представления войны, можно отчасти проверить эти теоретические рассуждения, попытавшись с их помощью дать объяснение некоторым явлениям, характерным для понятия «синхронный образ войны». На примере синхронного образа попробуем рассмотреть объяснительные возможности предложенного подхода к разнообразным психическим проявлениям человека в условиях войны.

Смысловые образования несут в себе две основные составляющие. Одна составляющая связана с рациональным (логическим) осмыслением окружающей действительности. Эта составляющая, прежде всего, имеет отношение к той части внутреннего мира человека, который мы называем значением. Другая «часть» связана с эмоциональной (иррациональной) составляющей. В условиях войны, и прежде всего у участников непосредственных боевых действий, происходят резкие и быстрые изменения условий, в которых они пребывают: из условий мирной жизни они попадают в мир постоянного ожидания смертельного боя и пребывания в нем. Эти изменения не могут не вызвать серьезных изменений, прежде всего, изменений эмоциональных составляющих смысловых сфер.

Психологи часто обращают внимание на резкое увеличение количества аффективных реакций в смысловых образованиях в условиях боевых действий. В частности, это проявляется в существенных

особенностях психики человека, участвующего непосредственно в боевых действиях. Таких людей обычно подразделяют на комбатантов и некомбатантов, и, естественно, в силу понятных причин, в литературе чаще присутствуют сведения, имеющие отношение к комбатантам. Смысловая система человека, попавшего в условия боевых действий, не может не претерпевать резких изменений. Эти изменения происходят в связи с изменением условий, в которых он находится. При этом, такие изменения происходят очень быстро: совсем недавно он жил в условиях мирной жизни, а теперь находится в ситуации непрерывного ожидания смерти.

Сверхбыстрое, скоротечное изменение условий в ходе пребывания человека в ситуации боевых действий может вызвать состояние войск, которое получило название «паника». Здесь мы бы выделили временной показатель, в течение которого происходят такие изменения. Надо сказать, что данное состояние (паники) может проявиться вовсе не только в боевых условиях, впрочем, как и другие психологические состояния: например, исследователи иногда упоминают сходство вида смерти у человека на войне и у врача.

Наиболее актуальным сегодня является так называемый посттравматический синдром (ПТС), который начал изучаться после того, как на его симптомы обратили внимание у ветеранов армии США после вьетнамской войны. В ходе афганской войны те же признаки были обнаружены и у советских солдат, вернувшихся домой. Как известно, этот синдром проявляется в том, что психологически человек в мирной жизни как бы не может выйти из условий, которые проявляются в ситуации боевых действий. Эмоционально это проявляется в постоянном угнетенном состоянии человека, а поведенчески – в постоянной готовности бурно реагировать на любые, даже самые незначительные раздражители. И в этом случае такие проявления ПТС можно объяснить с позиций представленного нами подхода. Действительно, смысловые образования носителя ПТС претерпели серьезные изменения в условиях реальных военных действий, когда необходима быстрая реакция на все происходящее – от этого зависит жизнь человека. Одновременно бывший солдат попадает в условия мирной жизни, которые резко отличаются от боевых. Это не может не вызвать постоянное состояние эмоциональной угнетенности.

Особое внимание при рассмотрении ПТС, на наш взгляд, стоит обратить на следующий факт. По данным американских источников процентное соотношение бойцов с ПТС увеличивается. Если в начале XX века это были отдельные наблюдения измененных психологических состояний бойцов, вернувшихся с полей I Мировой войны, то в дальнейшем таких случаев становилось все больше и больше. Наверное, это можно было бы объяснить все увеличивающимися от мирной жизни условиями войны. Действительно, в ходе протекания войн XX века, они становились все более ожесточенными. Это особенно проявилось во время II Мировой войны. И это было не просто упорство в бою, но жестокое отношение к противоборствующей стороне – и не только к ее участникам, но и к мирному населению. Подобные факты известны в истории: в качестве примера можно привести отношение конкистадоров к местному населению. Но самым известной иллюстрацией подобной жестокости являются всем известные действия со стороны немецкой армии в ходе Второй мировой войны. Не случайно после того, как – после войны – широкой общественности стали известны подобные факты, в гуманитарных научных направлениях стали возникать целые отрасли: например, гуманистическая и экзистенциальная психология.

Еще одним фактором, способствующим ускорению изменений условий, которые сопровождают человека в ходе боевых действий, является резкое ускорение научно-технических усовершенствований, которые претерпевает военная техника. Танки, реактивная артиллерия, подводные лодки – известно, что все эти технические усовершенствования появились для войны, а для нас важно то, что эти и множество других новых видов оружия становятся знакомы большинству людей в процессе войны. Зачастую, подобные «встречи» являются необычными для бойцов и также вызывают разнообразные рассогласования смысловых сфер человека. Естественно, что после возвращения к мирной жизни (где в жизни большинства людей, конечно, нет ни танков, ни пикирующих самолетов) смысловая сфера такого человека еще долго находится в состоянии рассогласованности между состоянием человека, пришедшего с войны, и условиями мирной жизни. Кстати, и эта сторона военных последствий военной жизни нашла свои проявления в психологии: именно Вторая мировая дала мощный импульс возникновению когнитивной психологии, инженерной психологии и других аналогичных направлений психологической науки.

Итак, можно сказать, что человек, испытавший на себе все ужасы войны, фактически, не может оставаться тем же, кем он был в мирной жизни. Прежде всего, это касается человека, который, в отличие, скажем, от кадрового офицера, оказался вырванным из привычных обстоятельств и оказался в условиях военных действий. Это, конечно, касается не только войн. Имеется много видов деятельности, когда человек оказывается в подобных условиях, где жизнь того или иного человека оказывается резко отличной от жизни остального населения.. Это, например – длительное пребывание экипажей кораблей и подводных лодок в морских походах, или пребывание участников различных спортивных команд (прежде всего, это касается спорта высоких достижений) на сборах, где они проводят значительную часть своей жизни, длительные космические полеты. Во всех этих случаях люди оказываются в условиях, которые резко отличаются от условий обычной жизни. В этих условиях происходит своеобразная ломка стереотипов, которые складываются у человека в ходе его жизни.

Подводя итоги данному краткому описанию механизмов войны, благодаря которым возникает и функционирует ее образ, скажем лишь, что задача всевозможных психологических служб, направленных на реабилитацию человека, пришедшего с войны должна быть направлена на достаточно длительное «погружение» (или «всплытие») такого человека в условия мирной жизни. Только благодаря достаточной продолжительности такой работы, человек может выйти из психологического «пребывания на войне» и вернуться к мирной жизни. Впрочем, до конца такое «возвращение», к сожалению, не возможно, и ветераны войн будут испытывать переживания, которые нам, обычным людям, не доступны.

Литература

1. **Бердяев Н.А. (1990)** Судьба России. М., Философское общество СССР, (репринт 1918 г.).
2. **Выготский Л.С. (1934)** Мышление и речь. М.-Л., Государственное социально-экономическое издательство.
3. **Коропчевский Д.А. (1892)** Психология войны. СПб., Изд-во М. М. Ледерле.
4. **Леонтьев А.Н. (1975)** Деятельность. Сознание. Личность. М., Политиздат.
5. **Сенявская Е.С. (1999)** Психология войны в XX веке: исторический опыт России. Российская политическая энциклопедия, М.
6. **Теплов Б.М. (1943)** Ум и воля военачальника // Военная мысль. № 121.

The meaning and significance of the concept "war" from the point of view of cultural-activity psychology

Morozov S.M.

MSUPE, Moscow, Russia

stanmor@yandex.ru

Abstract. The article presents a description of the psychological mechanisms of war from the point of view of cultural-activity psychology, developed in the Soviet Union in the 20-70s of the XX century. The author argues that the basis of such psychological mechanisms is the contradiction between the meaning and meaning of the concept of "war". Meanings and significances are the main components of human activity, the contradiction between which is the main driving force behind the development (change, formation) of activity (A.N. Leontiev). Unfortunately, the authors of the cultural-activity theory (L.S. Vygotsky and A.N. Leontiev) limit their ideas about the development of a person's inner world only by indicating the presence of this contradiction. This article presents an attempt to give an idea of the sources and mechanisms of these contradictions. The article considers the emergence of this contradiction as its constant presence in the form of opposition to the direction of interaction of any "thing" not only with the object itself, but also with the object in the context of the surrounding "things" ("figure and background"). This contradiction manifests itself in the inner world of a person in the form of a contradiction between meanings and significances. The totality of semantic formations in people who make up large or smaller groups (family, labor collective, confession, nation, etc.) is a complex multi-level formation, the deep layers of which are the values of this group. The defense of these values brings states into a state of war. Some phenomena related to the "image of war" are considered, which can be explained using the presented concept.

Keywords: contradiction, figure and background, war, meaning, significance, "image of war".

Հոդվածը ներկայացվել է ն ուղարկվել է գրախոսման ' 29.04.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման ' 12.09.2022

**ՄԵՂՔԻ ԶԳԱՑՄԱՆ ԴՐՄԵՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՀԱՐԱԶԱՏԻ
ԿՈՐՍՏԻ ՀՈԳԵՏՐԱՎՄԱՅԻ ԴԵՊՔՈՒՄ**

Ավագյան Ա.Մ.

Խ. Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ, Երևան, Հայաստան
avagyanani24@aspu.am

Ամփոփագիր. Հոդվածում հեղինակը ներկայացնում է մեղքի զգացման դրսևորման վերաբերյալ առկա հոգեբանական տեսական մոտեցումներն ու մեղքի զգացման դրսևորման առանձնահատկությունները հարազատի կորստի հոգետրավմայի դեպքում: Անդրադարձ է կատարվում ներոտիկ մեղք և էքզիստենցիալ մեղք հասկացություններին:

Հեղինակը եզրակացնում է, որ հարազատի կորստի դեպքում մենք առավելապես գործ ունենք էքզիստենցիալ մեղքի հետ, որն այս պարագայում կապվում է մի կողմից գոհված կամ մահացած հարազատի նկատմամբ իրենց ենթադրյալ պարտականությունների չկատարման կամ թերի կատարման, մյուս կողմից՝ գոհվածի էքզիստենցիալ նպատակների հետ, որոնք այլևս երբեք իրականություն չեն դառնա:

Նշվում է, որ թերապևտիկ տեսանկյունից բավականին հետաքրքիր և արդյունավետ կարող է լինել գոհված կամ մահացած հարազատի նպատակների թեկուզ չնչին մասի իրագործումը այցելուի կողմից որպես էքզիստենցիալ ռեսուրս դիտարկելու հնարավորությունը:

Հիմնաբառեր. էքզիստենցիալ մեղք, ներոտիկ մեղք, տրավմա, կորուստ, վիշտ:

Արցախյան 44-օրյա պատերազմից հետո, պատերազմից տուժածներին հոգեբանական աջակցության տրամադրման պրոցեսում մեծ տեղ է զբաղեցրել նաև կորստի տրավմայի և վշտի ապրման հետ իրականացվող հոգեբանական աշխատանքը: Այս հոդվածի շրջանակներում փորձել ենք անդրադառնալ մեղքի զգացման դրսևորման առանձնահատկություններին՝ հարազատի կորստի հոգետրավմայի դեպքում:

Ընդհանրապես հոգեթերապիայում մեղքի զգացումը բնութագրվում է որպես ոչ ճիշտ գործողությունների ապրման հետ կապված հուզական վիճակ: Սա անբարեհարմարության շատ սուր զգացում է, որը բնորոշվում է տագնապով և սեփական անձի վերաբերյալ բացասական զգացողություններով [5, էջ 312]: Զ. Ֆրոյդը նշում է, որ «մեղքի զգացումը և անլիարժեքության զգացումը դժվար է միմյանցից տարբերակել» [7, էջ 66]: Ի. Յալոմը նշում է, որ կարելի է սահմանազատել ներոտիկ մեղքը և «իրական» մեղքը [5, էջ 312] կամ Բուբերի բառերով ասած պետք է տարբերակել «մեղքը և մեղքի զգացումը» [6, էջ 29]:

«Ներոտիկ մեղքը ի հայտ է գալիս այլ մարդկանց, հին կամ ժամանակակից տաբուների, ծնողական կամ սոցիալական արգելքների նկատմամբ երևակայական հանցանքների պատճառով կամ փոքրիկ զանցանքների պատճառով, որոնք անհամաչափ ուժեղ ռեակցիա են առաջացնում: «Իրական» մեղքը պայմանավորված է այլ մարդու նկատմամբ իրական հանցանքով: Երկու դեպքում էլ սուբյեկտիվ դիսֆորիկ ապրումները նույնական են, այնուամենայնիվ, մեղքի այս երկու ձևերի նշանակությունը և թերապևտիկ հաղթահարումը նկատելիորեն տարբերվում է: Ներոտիկ մեղքը հնարավոր է հաղթահարել վատը լինելու սեփական զգացողության, անգիտակցական ագրեսիվության և պատժի ցանկության հետ աշխատելով, այն դեպքում, երբ «իրական» մեղքը իրականում կամ սիմվոլիկ կերպով պետք է քավել» [5, էջ 313]:

Էքզիստենցիալ հոգեբաղադրանքում մեղքը մի փոքր այլ իմաստ ունի: Մեփական արարքների նկատմամբ լիարժեք պատասխանատվության ընդունումը ընդլայնում է մեղքի սահմանները՝ սահմանափակելով փախուստի հնարավորությունը: Իրական մեղքը և միջանձնային հարաբերություններում դրա դերը հաճախ դառնում են էքզիստենցիալ հոգեբաղադրանքի քննարկման առարկա:

Բայց մեղքի էքզիստենցիալ հայեցակարգը մի հավելում էլ է անում. խոսքն այն մասին է, որ մարդը կրում է, ոչ միայն այլ մարդկանց, բարոյական կամ սոցիալական կանոնների նկատմամբ գործած հանցանքների մեղքը, այլ նաև սեփական անձի նկատմամբ գործած հանցանքների մեղքը: Այս պատկերացումը բոլոր էքզիստենցիալ փիլիսոփաներից առավել խորը ներկայացրել են Մ. Հայդեգերը [4] և Ս. Կերկեգորը [1]: Էական է նշել, որ Մ. Հայդեգերը մեղքի և պատասխանատվության համար օգտագործում է միևնույն բառը (schuldig): «Մեղավոր» հասկացության դասական մեկնաբանությունները քննարկելուց հետո, նա հայտարարում է. «Ինչ-որ բանում մեղավոր լինել նաև նշանակում է պատասխանատու լինել դրա համար», այսինքն համարվել ինչ-որ բանի աղբյուրը, հեղինակը կամ գոնե պատահական պատճառը [4]: Այնուհետև, Հայդեգերը զարգացնում է այն միտքը, որ անձի մեղավորության գաղափարի մեջ պարփակվում է նաև ինչ-որ բան չկարողանալու գաղափարը [4]: Այսպիսով, մեղքը անքակտելիորեն կապված է հնարավորության կամ պոտենցիալի հետ: Երբ «խղճի ձայնը» լսված է, մենք անփոփոխ կերպով «մեղավոր ենք», մեղավոր ենք այնքանով, որքանով առկա ենք ինքնաբերական հնարավորությունը իրականացնելու գործում անհաջողության ենք մատնվել:

Հոգեբաղադրանքում առավել մեծ նշանակություն ունի Պ. Տիլլիխի ներդրումը: Նա խոսում է մարդու մոտ չգոյության գաղափարի հետևանքով առաջացող տագնապի մասին և տարբերակում է տագնապի երեք աղբյուր, երեք հիմնական ուղի, որտեղ չգոյությունը սպառնում է գոյությանը: Դրանցից առաջինը մահն է, որը սպառնում է ֆիզիկական գոյությանը, երկրորդը՝ անիմաստությունը, որը սպառնում է հոգևոր գոյությանը և երրորդը՝ բարոյական ինքնահաստատմանը սպառնացող վտանգն է և այդ վտանգը մեզ ստիպում է ինքնաքննադատության մեղք և տագնապ ապրել [3]:

«Մարդու գոյությունը ոչ միայն նրան տրված է, այլ նաև նրանից պահանջվում է: Նա դրա համար ամենաուղղակի իմաստով պատասխանատու է, նա պետք է պատասխանի, եթե նրան հարցնեն, թե ինքն իրենից ինչ է կերտել: Հարցնողը նրա դատավորն է և դա ոչ այլ ոք է, քան ինքը մարդը: Այս իրավիճակը նրա մոտ տագնապ է առաջացնում, որը ոչ այլ ինչ է, քան մեղքի տագնապ, ինքնամերժման կամ ինքնաքննադատության տագնապ: Մարդուց ակնկալվում է, որ նա ինքն իրենից կերտի այն, ինչ-որ ինքը կարող է դառնալ: Յուրաքանչյուր բարոյական գործողությամբ մարդը ներդրում է անում իր ճակատագրի կերտման մեջ և իրացնում է այն կերպարը, որն ինքը պոտենցիալ կերպով կարող է լինել», - նշում է Տիլլիխը [3, էջ 57]:

Օտոտ Ռանկը այս իրավիճակը շատ սուր է գիտակցում և գրում է «մեզ գերծ պահելով չափազանց հագեցած կամ չափազանց արագ կյանքից, մենք մեզ մեղավոր ենք զգում չօգտագործված կյանքի, մեր մեջ եղած չափած կյանքի համար» [5, էջ 314]:

Ռոլո Մեյը էքզիստենցիալ մեղքի զգացումը նկարագրում է որպես «դրական, կառուցողական հույզ այն մասին, թե իրերն իրենցից ինչ են ներկայացնում և ինչպիսին դրանք կարող էին լինել» [2]: Ի. Յալոմը նշում է, որ «այդ իմաստով էքզիստենցիալ մեղքը, ինչպես նաև տագնապը, հոգեկան առողջության հետ համատեղելի են և նույնիսկ անհրաժեշտ պայման են» [5, էջ 315]:

Միտքը, որ մարդկային յուրաքանչյուր էակ իրագործման ձգտող պոտենցիալ հնարավորությունների յուրօրինակ համախումբ ունի, չափազանց հին է: Մեղքերից մեկը՝

ծուլությունը, մի շարք մտածողների կողմից մեկնաբանվել է որպես «մարդու կողմից չանել այն, ինչը ինքը հստակ գիտի, որ կարող է անել»: Սա ժամանակակից հոգեբանության մեջ բավականին հայտնի դրույթ է, որը կարելի է գտնել գրեթե յուրաքանչյուր հումանիստական կամ էքզիստենցիալ ուղղության տեսաբանի կամ թերապևտի աշխատանքներում: Այն առաջ է եկել տարբեր անվանումներով («ինքնաակտուալացում», «ինքնաիրացում», «ինքնազարգացում», «պոտենցիալի բացահայտում», «աճ», «ինքնուրույնություն» և այլն), բայց հիմնական գաղափարը պարզ է. մարդկային յուրաքանչյուր էակ բնածին ընդունակություններ և պոտենցիալ, ինչպես նաև դրանց վերաբերյալ նախնական գիտելիքներ ու պատկերացումներ ունի: Նա ում չի հաջողվում ապրել այնքան լիարժեք, որքան հնարավոր է, խորը և ուժեղ ապրումներ է ունենում, որը Իրվին Յալոմն անվանում է «էքզիստենցիալ մեղք» [5, էջ 317]:

Հարցին, թե ինչպես հասկանալ, որ շեղվել ենք իրական ճանապարհից ու չենք կարողանում լիովին իրացնել մեր պոտենցիալը, Մ. Հայդեգերը, Տիլլիսը, Ա. Մասլոուն և Ռ. Մեյր պատասխանում են «մեղքի միջոցով, տագնապի միջոցով, անգիտակցականի ձայնի միջոցով: Նրանք բոլորն էլ համամիտ են այն հարցում, որ էքզիստենցիալ մեղքը պոզիտիվ, կառուցողական ուժ է, խորհրդատու, որն օգնում է մեզ վերադառնալ դեպի ինքներս մեզ» [5, էջ 317]:

Հարազատի կորստի հոգետրավմայի դեպքում մեղքի զգացումը որակապես տարբերվում է այլ խնդիրների դեպքում ապրած մեղքի զգացումից: Վշտի հետ ասոցացվող մեղքի զգացումը գրեթե միշտ ոչինչ չանելու, անփութության մեղք է, և տարբերվում է ներքինիկ մեղքի զգացումից, որը կենտրոնանում է չարախիհնդ նպատակներով արված արարքների պատճառով առաջացած մեղքի զգացման վրա: Մյուս կողմից, դեպրեսիայի ժամանակ դրսևորվող մեղքի զգացումը ընդհանրացված է, մինչդեռ հարազատ կորցրածի մոտ այն կենտրոնացած է հանգուցյալի վրա:

Հարազատին կորցրած մարդիկ հաճախ մեղքի զգացում են ունենում կապված նրա հետ, թե արդյո՞ք լավ են վերաբերվել իրենց հարազատին, արե՞՞լ են այն ինչ պահանջվում էր մահվան պահին հնարավորինս սփոփելու համար, կամ արե՞՞լ են արդյոք ամեն ինչ հարազատի մահը կանխելու համար: Հաճախ էլ, մեղքի զգացում են ունենում, որովհետև իրենք շարունակելու են ապրել ու վայելել կյանքը, իսկ հարազատը՝ ոչ: Հաճախ մեղքի զգացումը կապվում է գոհված կամ մահացած հարազատի չիրականացած նպատակների ու երազանքների, նրա կիսատ թողած գործերի հետ: Սա հայկական իրականության մեջ շատ ավելի սուր է ապրվում ազգային որոշ առանձնահատկություններով պայմանավորված, քանի որ հայկական մենթալիտետում ծնողները շատ մեծ պատասխանատվություն են վերցնում նույնիսկ արդեն բավականին հասուն զավակների կյանքի համար և դրանում լուրջ մասնակցություն ունեն, հետևապես, զավակի կորուստը ծնողների համար նաև էքզիստենցիալ որոշ խնդիրներ է առաջ բերում՝ կապված կյանքի իմաստի, ապագայի պլանների, հետագա նպատակների կորստի հետ: Ասել է թե, ծնողներն իրենց էքզիստենցիալ նպատակները նույնացնում են զավակների ապագայի հետ կապված նպատակների հետ, և զավակի կորստի դեպքում կյանքի իմաստի կորուստ և զավակի չիրականացած նպատակների համար մեղք են ապրում:

Այս ամենը մեզ թույլ է տալիս մտածել, որ հարազատի կորստի դեպքում մենք առավելապես գործ ունենք էքզիստենցիալ մեղքի հետ, որն այս պարագայում կապվում է մի կողմից գոհված կամ մահացած հարազատի նկատմամբ իրենց ենթադրյալ պարտականությունների չկատարման կամ թերի կատարման, մյուս կողմից՝ գոհվածի էքզիստենցիալ նպատակների հետ, որոնք այլևս երբեք իրականություն չեն դառնա: Այս պարագայում հարազատի կորստից հետո նրա չիրականացված

նպատակների և չիրագործված պոտենցիալի հետ կապված մեղքի զգացումը դուրս է գալիս Յալովի նշած պոզիտիվ, կառուցողական շրջանակներից՝ դրանք իրագործելու անհնարինության պատճառով:

Թերապևտիկ տեսանկյունից բավականին հետաքրքիր և արդյունավետ կարող է լինել զոհված կամ մահացած հարազատի նպատակների թեկուզ չնչին մասի իրագործումը այցելուի կողմից որպես էքզիստենցիալ ռեսուրս դիտարկելու հնարավորությունը:

Գրականություն

1. **Кьеркегор С. (1993)** Болезнь к смерти В кн. Кьеркегор С. Страх и трепет. М.: Республика, С. 251-350.
2. **Мэй Р. (2004)** Открытие Бытия. Очерки экзистенциальной психологии, перевод А. Багрянцевой, М.: Институт общегуманитарных исследований. С. 425.
3. **Тиллих П. (1995)** Мужество быть. В кн. Тиллих П. Избранное. М.: "Юрист", стр. 7-131.
4. **Хайдеггер М. (2003)** Бытие и время. Харьков, "Фолио" с. 227.
5. **Ялом И. (2019)** Экзистенциальная психотерапия" Библиотека психологии и психотерапии. М.: Независимая фирма "Класс" с. 576.
6. **Buber M. (1957)** Guilt and Guilt feelings, Psychiatry, P. 114.
7. **Freud Z. (1933)** "New Introductory Lectures on Psychoanalysis", vol. XXII in Standard Edition. London. Hogarth Press, 1964, originally published. p. 66.

Особенности проявления чувство вины при психотравме потери близкого человека

Авагян А.М.

АГМУ им. Х. Абовяна, Ереван, Армения

animavagyan@yahoo.com

Аннотация. В статье автор представляет существующие психологические теоретические подходы к проявлению чувства вины и особенности проявления чувства вины при психотравме потери близкого человека. Делается ссылка на понятия невротической вины и экзистенциальной вины. Рассмотрены понятия невротической вины и экзистенциальной вины.

Автор приходит к выводу, что в случае утраты родственника мы чаще всего имеем дело с экзистенциальной виной, которая в данном случае связана, с одной стороны, с неисполнением или неполным исполнением своих предполагаемых обязанностей по отношению к умершему или к погибшему родственнику, а с другой стороны, с экзистенциальными целями жертвы, которые уже никогда не сбудутся.

Отмечается, что с терапевтической точки зрения может быть интересно и эффективно рассматривать реализацию даже малой части целей умершего или погибшего родственника как экзистенциальный ресурс для клиента.

Ключевые слова: Экзистенциальная вина, невротическая вина, травма, потеря, горе.

Features of the Manifestation of Guilt in Case of Psychotrauma of the Loss of a Relative

Avagyan A.M.

ASPU after K. Abovyan, Yerevan, Armenia

animavagyan@yahoo.com

Abstract: In the article, the author presents the existing psychological theoretical approaches to the manifestation of the feeling of guilt and the features of the manifestation of the feeling of guilt in the case of psychotrauma of the loss of a relative. Reference is made to the concepts of neurotic guilt and existential guilt.

The author concludes that in the case of the loss of a relative, we mostly deal with existential guilt, which in this case is connected on the one hand with the non-fulfillment of their supposed duties towards the deceased relative, and on the other hand, with the existential goals of the victim, which will never come true again.

It is noted that from a therapeutic point of view, it can be quite interesting and effective for the visitor to consider the realization of even a small part of the goals of the deceased relative as an existential resource.

Keywords: Existential guilt, neurotic guilt, trauma, loss, grief.

Հոդվածը ներկայացվել է նախնական ' 30.06.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման ' 12.09.2022

СОЦИАЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ БЛАГОПРИЯТНОЙ АДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СИТУАЦИИ ЭКСТРЕННОЙ МИГРАЦИИ

Рыбакова Е.В.¹, Рыбаков Д.Г.², Султанова Р.М.³, Гаязова Г.А.⁴, Русакова Н.Н.⁵

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет», г. Уфа^{1,3,4}, ММИГ «Белая Речь», г. Белорецк², МКУ *отдел образования* МР *Учалинский район* Республики Башкортостан, Учалы⁵
evrybakova19@mail.ru

Аннотация. Проблематика миграционных процессов особенно остро и разнопланово обнаруживается в отношении младших поколений семей вынужденного либо планового переселения. Эффективные современные технологии сопровождения обучающихся различных нозологических и возрастных групп благоприятно коррелируют с образовательными и психологическими потребностями детей и подростков из семей мигрантов, а также студентов. Решая злободневные задачи оперативного, симптоматического плана, представители педагогического сообщества территориальных субъектов проводят аналитическую, прогностическую работу, осуществляют проектирование образовательных условий реализации психолого-социально-образовательных потребностей различных групп обучающихся в контексте развития образовательных систем и общественных отношений региона. Сотрудничество учёных, практиков, общественности позволяет разносторонне изучать как плановые, так и экстренные, драматические аспекты миграционных процессов во взаимодействии первичных, вторичных факторов, закладывая основы для целенаправленного развития поликультурного образовательного пространства на ближайшую и отдалённую перспективу.

Ключевые слова: экстренная миграция, социализация, образовательная интеграция, адаптация.

География современного проживания граждан и общностей, их переезда представляет собой всё более сложную картину, миграционные процессы ныне развиваются как в благоприятных направлениях, так и в деструктивных, имеют как плановую определенность, так и вынужденность, внезапность, в том числе в необычайных количественных форматах, экстраординарных логистических вариантах, трудно прогнозируются, недостаточно контролируются и регулируются.

Психоэмоциональное благополучие, культурно-языковая интеграция взрослых и детей, образовательная эффективность обучающихся различных форматов, типов, возрастных и институциональных ступеней обучения как целеполагающие ориентиры социально ответственных граждан и структур формируют глобальный запрос на созидательно ответственное сотрудничество государств и общественности по адресному сопровождению обеспечения актуальных потребностей граждан во все периоды миграции и социализации адекватно выявленным позициям, оперативно изучаемым и прогнозируемым [1; 2]. Конечно, как это и надлежит сложно развивающимся процессам, даже позиционирование и обеспечение отдельных направлений предполагает рассмотрение противоречивых, трудно прогнозируемых реалий [3] весьма трудоёмко и неоднозначно, а оперативное осмысление и научный анализ наблюдаемых тенденций опирается на динамично изменяющуюся картину, при этом каждое достижение раскрывает новые горизонты, подлежащие изучению и актуализации.

При этом сами образовательные системы также динамично развиваются в диалоге с социальным запросом, научным прогрессом и иными внешними и внутренними компонентами. Особенно многозадачными являются целевые комплексы, стоящие перед коррекционно-развивающими и инклюзивными субъектами обучения.

Согласно российскому законодательству в области образования, обучающиеся имеют право на диагностику в условиях психолого-медико-педагогической комиссии, на обучение по основным и адаптированным программам независимо от наличия гражданства РФ. При этом обучающимся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) требуется особая поддержка адекватно выявленным образовательным потребностям, нозологическим, средовым аспектам их развития [4; 5].

Текущий период массовых миграционных явлений характеризует также не просто количественный рост поступления и перевода иностранных, иноязычных молодых людей в российские образовательные организации высшего звена обучения, но и долевого роста, связанный с рядом государственных инициатив, повышающих доступность и благополучие обучающихся, их семей, социума в целом, компонентов сотрудничества и созидательных процессов, что особенно существенно в области организации и осуществления коррекционно-развивающего обучения детей с ОВЗ [6]. Однако разработка и оказание адресной поддержки обучающимся должна быть гибко организованной, разноплановой, синергирующей, тем более что приезжие студенты из других государств могут и должны в итоге стать активными участниками адресной социально-образовательной адаптации более младших обучающихся, особенно будущие педагоги различного профиля. Если плановая, подготовленная миграция иноязычных граждан обнаруживает необходимость комплексной длительной поддержки лишь в отдельных случаях и связана обычно с частными событиями и аспектами, то массовая, экстренная, драматичная миграция характеризуется потребностью обучающихся именно в комплексной, разноплановой, систематической помощи (как правило, свыше 80 процентов таких обучающихся, согласно проведённым нами опросам в различных организациях. Благодарим за участие в нашей работе коллег, студентов, абонентов соц. сетей).

Отметим, что культурно-языковая, социально-образовательная адаптация и русскоязычных граждан в условиях российского образовательного пространства также обнаруживает необходимость адресных мер, категориальных и индивидуализированных (даже плановая адаптация требует в среднем до полугода адресной поддержки, хотя в отдельных случаях более года, а экстренная, тем более связанная с драматическими событиями – требует комплексной поддержки, в среднем не менее года, с оказанием длительной психологической помощи, медицинской, тьюторской, средовой)

Нами и нашими коллегами институционально разрабатываются адресные социально-образовательные условия, программные и средовые, интегративные и транскультурные, обретают особую значимость адаптивные компоненты, как связанные с состоянием здоровья обучающихся, так и психоэмоционально обусловленные. Таким образом, накоплен опыт международного научного сотрудничества, позволяющий совершенствовать различные направления нашей работы с учётом международного контекста и по данному направлению, и по другим аспектам научного, образовательного, культурного процессов. В частности, в помощь студентам иной языковой культуры некоторые учебные пособия и издания нон-фикшн подготавливаются профессорско-преподавательским составом кафедры педагогики факультета психологии Башкирского государственного университета на английском языке в качестве базового интернационального

коммуникативного ресурса. С другой стороны – одним из принципов развития образовательных условий подготовки будущих специалистов в нашей работе является культурологическая открытость и языковая интегративность, поэтому кейсы, примеры, тенденции развития преподаваемых дисциплин опираются на богатый базис международных реалий и ценностей.

В ситуации экстренной миграции в целом резко дефицитарны условия, которые обычно предоставляет обучающимся дошкольного и школьного возраста плановая миграция: продуманные, подготовленные действия, экономическая и образовательная база, связи, инфраструктурные возможности и расчёт соответствия личных запросов и местных условий, степени готовности к адаптации к ним взрослых и детей, меры приемлемости культурных установок населения территориального субъекта семейным устоям и правилам. В условиях дистанционного обучения детей, имеющих трудности в обучении, проблематика усугубляется [7; 8].

В течение ряда лет в различных регионах РФ нами проведены исследования, показавшие достаточно благоприятные результаты социально-образовательной интеграции детей и подростков при плановой миграции семей обучающихся с различным уровнем развития и состояния здоровья – от 60 до 80 процентов демонстрировали успешную социализацию и образовательную адаптацию, причём своевременно обращались за необходимой адресной помощью и получали её.

Кстати, коллеги в ходе исследования, как правило, отмечали особенно высокую готовность к плановой социально-образовательной и культурно-языковой адаптации обучающихся из Армении: в целом результативность адаптации в новых условиях и психоэмоциональное благополучие этих детей и подростков представляют достаточно благоприятную, прогнозируемую картину даже вне условий оказания целенаправленной поддержки – от 60 до 80 процентов.

Опираясь на данные исследований по образовательным организациям различного типа, отметим ресурсные аспекты высокой адаптивности обучающихся армянской национальности, особенно в условиях плановой, благоприятно мотивированной миграции: как правило, высокий семейный образовательно-интеллектуальный уровень, социально-культурная открытость семейной и национальной культуры, эффективная интерязыковая готовность, благодаря которым эти дети в случаях планового переезда не только эффективно включаются в жизнь класса, группы, школы, микрорайона – но и занимают значимое место в социуме. Во многом здесь наблюдается сходство с общежитийностью, как её отмечал А.С. Пушкин, русского языка, столь же свободного от ксенофобии и схоластики, органично существующего в мировом языковом пространстве, что, конечно, учитывают педагоги, организуя адресную поддержку маленьким мигрантам из Армении в своей работе.

Однако экстренные миграционные процессы, да ещё прямо либо косвенно связанные с военными действиями, угрозами, иными трагическими переживаниями, различными вариантами принятия ситуации – от трагического до более адаптивного, не просто обнаруживают заведомо отягощенную картину с малопродуктивным прогнозом и неготовностью инфраструктурных, проектных, субъектных, средовых компонентов интеграции и адаптации подрастающих поколений, большей выраженностью корпоративных и межличностных конфликтогенных механизмов, количественного роста и проявления относительно более скрытой проблематики по мере решения остро актуальных проблем (тут дезадаптивное состояние характеризует практически весь состав обучающихся из семей мигрантов, в системной психолого-педагогической и иной поддержке нуждаются все дети, хотя и в разной степени выраженности).

Конечно, необходимо учитывать и устойчивость уже произошедших социально-личностных изменений вынужденных мигрантов: подобно тому как адаптация к деструктивным обстоятельствам требует как минимум времени, переход к мирной жизни и адаптация к ней, тем более в новых территориальных и иных условиях также не может быть одномоментной. Диагностическое сопровождение здесь должно быть динамичным и высоко индивидуализированным.

Существенно, что, если в этот проблемный кластер добавляются весьма нередкие составляющие, снижающие жизнестойкость и социальный иммунитет ребёнка и семьи (такие, как ухудшение здоровья, конфликтогенные ситуации, распад семьи, экономические и социальные проблемы внешнего и внутреннего порядка) – то социально-образовательный маршрут актуально корректируется с учётом данных составляющих, но симптоматических мер, конечно, недостаточно.

В ходе проведённой работы мы подтвердили предположение, что существенный ключ к решению категориальных и индивидуализированных задач обозначенного здесь кластера внятно коррелирует и оправданно сопутствует с целевым единством гуманизации современного образования, а также социально-психологическими достижениями современной специальной дидактики и инклюзии: интересубъектности, самопозиционирования обучающихся, проектной и креативной самоактуализации, индивидуализации образовательного маршрута и образовательного пространства.

Весьма целесообразно при этом, помимо апробированных социально-образовательных технологий, учитывать интегративный и совокупный ресурс этнических и социально-образовательных компонентов культурно-исторической, духовной, институциональной общности различных групп населения, интегративный опыт, опыт сотрудничества граждан, семей, сообществ. Благодаря культурно-языковому, этническому разнообразию современной России накоплен и пополняется методологический, технологический ресурс общей и специальной дидактики, в том числе для благоприятной поддержки детей, не владеющих языком обучения и общения, в самые трудные, напряжённые периоды первичной социализации – что, конечно, усиливает ценность данного психолого-педагогического инструментария при сопровождении обучающихся из семей вынужденных, экстренных, неподготовленных мигрантов.

Конечно, в пользу эффективного решения выявленных и перспективно предполагаемых проблем при переезде в РФ ещё и давно наметившийся, устойчиво определившийся запрос семей и целых групп населения на образовательные и социальные возможности России, тем более что накапливающиеся проблемные наблюдения подготовили практикоориентированные и аналитические компоненты для целенаправленного регулирования данного направления сопровождения и сотрудничества. При этом, конечно, следует более системно позиционировать и регулировать сотрудничества этнических диаспор и культурных сообществ с государственными и общественными институтами принимающей стороны.

Несмотря на то, что обновление и структуризация благотворительных, волонтерских инициатив в единстве с механизмами развития и гуманизации образования достаточно продуктивны и представительны, с учётом усугубления глобальных процессов вынужденной миграции необходимо объединить усилия на более высоком уровне научно-практического сотрудничества.

В целях совершенствования межгосударственной преемственности социально-образовательных условий сопровождения обучающихся различных категорий нашими преподавателями разработан соответствующая целевая программа, согласно которой мы делимся опытом с коллегами из

международного сообщества [9], формируем методологический пакет по итогам проведённых исследований [10; 11] на русском и английском языках и различных издательских ресурсах [12], формируем общественное мнение и единство научного процесса в области толерантности, гуманизации образовательного пространства.

Литература

1. **Симаева И.Н. (2017)** Дети-мигранты в системе образования России: новый тренд научных исследований. – журнал Вестник Балтийского федерального университета.
2. Работа с детьми мигрантов в образовательных организациях: учебно-методическое пособие / **Н.Н. Касенова, О.В. Мусатова, Г.К. Джурабаева (2020)** [и др]; М-во науки и высшего образования Российской Федерации, Новосиб. гос. пед. ун-т, Новосиб. регион. общ. орг. «Узбекско-русский национальнокультурный центр». – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 198 с.
3. **Зборовский Г. Е., Шуклина Е.А., Засыпкин В.П. (2014)** Образовательные и адаптационные практики детей мигрантов в условиях межнациональной интолерантности. – Образование.
4. **Рыбакова Е.В., Султанова Р.М., Гаязова Г.А. (2021)** Развитие инклюзивного образования на текущем этапе. Региональный опыт. – Научные исследования и инновации. Сборник статей VI Международной научно-практической конференции: сборник статей, [электронное издание сетевого распространения] /Под ред. Н.В. Емельянова. – М.: “КДУ”, “Добросвет”, 136 с. – URL: <https://bookonline.ru/node> doi: 10.31453/kdu.ru.978-5-7913-1173-3-2021-136. ISBN 978-5-7913-1173-3, с. 114-126 <https://s.siteapi.org/96cad2a141c1ac.ru/docs/8834wugs61s0ow8so8so0k8cgwgs4>
5. **Рыбакова Е.В., Султанова Р.М., Гаязова Г.А., Рыбаков Д.Г. (2021)** Обогащение моторного праксиса обучающихся с ОВЗ методом зрительной фиксации их двигательной активности. Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Международной научно-практической конференции / [под ред. А.В. Сысоева и др.]; ФГБОУВО «ВГИФК; УО «ГГУ им. Ф. Скорины»; УО «ВГУ им. П.М. Машерова». — Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 644 с. — ISBN 978-5-4446-1594-2.
6. **Рыбакова Е.В., Султанова Р.М., Гаязова Г.А., Кутдусова А.А. (2021)** Разработка и представление кейс-пакетов из личного практического опыта преподавателей дисциплин коррекционной и сопутствующей направленности в системе подготовки специалистов коррекционного профиля DOI 10.37882/2223-2982.2021.08.32 Rybakova E., Sultanova R., Gayazova G., Kutdusova A. – Development and presentation of case packages from personal practical experience of teachers of disciplines of correctional and related orientation in the system of training specialists of correctional profile. - Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики». Серия «Гуманитарные науки». № 8/ 2021, (БАК - 07.00.00, 10.00.00, 13.00.00), ISSN 2223-2982 <http://nauteh-journal.ru/files/497d2bfb-d87f-46e4-8f5f-1147>
7. **Рыбакова Е.В. (2021)** Проблемно-ресурсные аспекты дистанционного обучения детей с ОВЗ., – Гуманитарно-педагогическая академия (филиал) ФГАОУ ВО КФУ им. Вернадского, Ялта, Материалы Международной конференции «Дистанционные образовательные технологии «ДОТ», 20-22 сентября <http://agora.guru.ru/display.php?conf=dotyalta&page=item002&PHPSESSID=06lqmv1jprqu407j0io6pd64b54>.

8. Абзанова Э.М., Рыбакова Е.В. (2021) Особенности дистанционной логопедической работы с учащимися с интеллектуальными нарушениями– Гуманитарно-педагогическая академия (филиал) ФГАОУ ВО КФУ им. Вернадского, Ялта, Материалы Международной конференции «Дистанционные образовательные технологии «ДОТ», 20-22 сентября. УДК 37.042 МРНТИ 14.29.41 DOI 10.37238/1680-0761.2021.84(4).26 ISSN 1680-0761
9. Рыбакова Е.В., Султанова Р.М., Гаязова Г.А., Кутдусова А.А., Рыбаков Д.Г. (2021) Социально-правовые компоненты моделирования адресного сопровождения обучающихся с РАС. – БКУ Вестник ПЕДАГОГИКА–PEDAGOGY 4(84) – <https://ojs.wku.edu.kz/index.php/BulletinWKU/issue/view/10.37238>
10. Рыбаков Д.Г., Рыбакова Е.В., Султанова Р.М., Гаязова Г.А. (2016) Inheritance discompetention. - Science Time - May.
11. Rybakova E.V. (2013) Tiphlotolerance in inclusive education. - Science and Education, Germany, Munich, October 30-31.
12. Dmitry Rybakov, Yelena Rybakova, Rosa Sultanova, Gulshat Gajazova (2016) Entropy component microsocial environment of children with internet addiction.- Science Time, september.

Socio-educational resources for favorable adaptation of students in the situation of emergency migration

Rybakova E.V.¹, Rybakov D.G.², Sultanova R.M.³, Gayazova G.A.⁴, Rusakova N.N.⁵

FSBEI HE «Bashkir State University», Ufa, Russian Federation^{1,3,4},

Interdepartmental Interregional Internet-Lounge «Belaya Rech», Beloretsk, Russian Federation²

Municipal State Institution Department of Education Municipal District Uchaly District Uchaly city

Republic of Bashkortostan⁵

evrybakova19@mail.ru

Abstract: The problems of migration processes are especially acute and diverse in relation to the younger generations of families of forced or planned resettlement. Effective modern technologies for supporting students of various nosological and age groups positively correlate with the educational and psychological needs of children and adolescents from the migrant families, as well as students. Solving topical tasks of an operational, symptomatic plan, representatives of the pedagogical community of territorial subjects carry out analytical, prognostic work, design educational conditions for the implementation of the psychological, social and educational needs of various groups of students in the context of the development of educational systems and social relations in the region. The cooperation of scientists, practitioners, and the public makes it possible to diversify both planned and emergency, dramatic aspects of migration processes in the interaction of primary and secondary factors, laying the foundation for the purposeful development of a multicultural educational space in the near and distant future.

Keywords: emergency migration, socialization, educational integration, adaptation.

Հոդվածը ներկայացվել է ուղարկվել է գրախոսման՝ 24.05.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ В РЕАБИЛИТАЦИИ И СОПРОВОЖДЕНИИ ЛЮДЕЙ, ПЕРЕЖИВШИХ ВОЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Антоненко И.В., Карицкий И.Н.

РГУ им. А.Н. Косыгина, Москва, Россия

ivantonenko@mail.ru, ignikkar@mail.ru

Аннотация: Психологические практики являются существенно востребованными в современном обществе. Они являются важнейшим инструментом при психологической реабилитации людей, переживших травматические события военных действий, и их дальнейшего сопровождения. В социумах, которые трактуются как психологические общества, уровень развития психопрактик весьма высок. Основные психопрактики: саморегуляция, профилактика, тренинг, консультирование, психотерапия и практики развития, существуют также вариации этих практик. Все психопрактики имеют одинаковую структуру, в них выделяются «измерения»: «вертикальное», «горизонтальное», динамическое, индивидуальное, эссенциальное, глубинное, функциональное и санкционное. Важнейшие основания психопрактик (вертикальное измерение): мотивационные, концептуальные, реляционные, методологические, практические, орудийные, действенные, феноменальные. Горизонтальное измерение представлено психопрактическими аспектами: саморегуляционным, профилактическим, тренинговым, консультационным, терапевтическим, развивающим, обучающим, диагностическим, контекстуальным, игровым, компенсационным, телесным, коммуникационным, интеграционным, дифференцирующим, жизнеобучающим, исследовательским, концептуализирующим, коррекционным, поддерживающим, психосоматическим, просоциальным, духовным, энергетическим и другими. Динамическое «измерение» психопрактики представлено личностной, групповой и процессуальной динамикой. Психологическая практика направлена на решение психопрактических проблем, которые являются дисфункциональностью психики, личности или группы. При осуществлении психологической помощи в различных ее формах существует проблема доверия. От уровня доверия между психологом-практиком и клиентом существенным образом зависит эффективность практики.

Ключевые слова: психологическая практика, психологическая помощь, психотерапия, основания психопрактики, психопрактические аспекты, психопрактическая динамика, доверие.

Участие в военных действиях, прямое или косвенное, как для военных, так и, тем более, для гражданского населения представляет собой колоссальную психологическую нагрузку, чреватую многочисленными негативными последствиями. Это приводит к психологическим срывам, травмам (острым, шокowym, хроническим), депрессии, посттравматическому синдрому, девальвации нравственных и моральных ценностей, сужению сознания, ограниченному и неадекватному восприятию окружающего, вплоть до психических заболеваний и совершения опасных преступлений. В связи с этим остро встает вопрос о психологической реабилитации, восстановлении психической и физической функциональности, возрождении нравственных и моральных ориентиров, смыслов и ценностей жизни людей, переживших военные действия, а также их психологическом сопровождении в течении длительного времени.

Разные общества и государства в неодинаковой степени развиты в психологическом отношении. И.Е.Сироткина и Р.Смит пишут, что в настоящее время большинство западных стран являются

психологическими обществами (социумами). В качестве критериев психологического общества они называют: возникновение и интенсивное развитие психологии как профессии, индивидуализация и психологизация граждан, психология как практика общественного управления. В тоже время, большинство стран не соответствуют этим критериям. Разбирая вопрос является ли Россия психологическим обществом, они отмечают, что в некоторых отношениях она хотя бы частично соответствует этим критериям (широкое распространение психологии как профессии, частичная индивидуализация и психологизация граждан), но не соответствует критерию психологии как практики общественного управления. В психологическом обществе (социуме) в силу широкого и глубокого развития психологической помощи осуществление психологической реабилитации и сопровождение людей, переживших военные действия, на порядок эффективнее, чем в обществах непсихологических.

Если подробнее рассмотреть эти критерии, то надо отметить, что развитие психологии как профессии прежде всего протекает не в исследовательской области, а психопрактической, т.е. в виде практик саморегуляции, психотерапии, консультирования, профилактики, тренинга, личностного роста и т.п. [4; 6; 7; 8; 9; 11]. Индивидуализация граждан реализуется как переход от групповых ценностей и групповой ответственности к индивидуальной, развитию личности и индивидуальных особенностей. Психологизация совершается как переход от социальных критериев самооценки и оценки других (возраст, профессия, финансовая состоятельность, социальный статус и др.) к психологическим (темперамент, характер, направленность личности, ее психологические особенности и т.д.). Психология как практика общественного управления – это переход от социального, экономического и политического насилия в процессе общественного управления к мягким, ненасильственным техникам управления в виде формирования или изменения мотивации, убеждения, разъяснения, раскрытия данных и последствий принимаемых решений, общественных дискуссий и т.п. В общественном управлении также надо различать его разные уровни. Так, в небольших социальных группах и организациях управление может быть психологическим, но в крупных организациях и на уровне социума в целом протекать в форме социального, экономического и политического насилия. В тоже время всегда существуют переходные группы и организации, где эти два способа управления тем или иным образом совмещены.

В целом, совокупность практик, направленных на восстановление психики, личности, механизмов саморегуляции, а также их развитие, раскрывается как пространство психологической помощи. Это пространство представлено такими основными практиками как саморегуляция, психогигиена, профилактика, тренинг, консультирование, психотерапия, психокоррекция и личностный рост [4, с.138-145; 6; 7; 8, с.62-67; 12, с.4-15]. В структурном отношении эти практики устроены одинаково. В них выделяется несколько «измерений». Существенные из них: «вертикальное» (по основаниям практики), «горизонтальное» (аспектное, по выполняемым задачам), динамическое (временное), индивидуальное, эссенциальное, глубинное, функциональное и санкционное [7; 8, с.62-67]. Рассмотрим эти «измерения» более подробно.

Важнейшие основания психопрактик (вертикальное «измерение»): мотивационные, концептуальные, реляционные, методологические, практические, орудийные, действенные, феноменальные. Мотивационные основания – это совокупность потребностей, целей, мотивов, которые инициируют данную психопрактику. Они бывают индивидуальные, групповые, социальные разных уровней. Концептуальные основания представляют собой множество понятий, представлений,

парадигм, теорий, на которых практика базируется: в бихевиоральных психопрактиках они одни, в психоаналитических – другие, в когнитивных – третьи, в трансперсональных – свои и т.д. Реляционные основания выражают отношение в данной практике к наблюдаемым в ней психопрактическим феноменам: в разных практиках психопрактические феномены трактуются неодинаковым образом. Методологические основания – важнейшие для психологической практики. Они имеют несколько уровней: высший их уровень соотносится с концептуальными основаниями как методологическая парадигма данной практики, метод имеет три уровня – психотехнологический, психотехнический и методический [6; 7; 8, с.62-67].

Психопрактические основания включают в себя умения и навыки работы в данной практике, без развитых психопрактических умений и навыков эффективная психопрактическая работа не может состояться. Орудийные основания – это те инструменты, орудия которые используются в конкретной психопрактике. Часть из них принадлежит субъекту (саморегуляционные механизмы, тело, голос, восприятие, чувства, мышление, представление, воображение, воля, медитация, молитва и т.д.), часть представлена внешними объектами (музыка, рисунок, мандалы, видео, аудио, песок, мечи, кушетка, коврик, вода, лес, небо, любые другие атрибуты внешнего субъекту мира). Основания мотивационные, концептуальные, реляционные, методологические, практические принадлежат самому субъекту практики, орудийные – частично субъекту, частично являются инструментальным продолжением субъекта во внешнем мире. Феноменальные основания представляют собой само психическое пространство осуществления практики, оно многообразно, в разных видах практик особенное, в целом это феномены психические, психосоматические, социально-психологические, духовные. В частности, феноменология практики раскрывается как внутренний мир человека, который создан в процессе формирования и развития личности. Но для психологической практики важно, особенно в условиях травматической ситуации перестроить этот мир, сконструировать новый. Феноменальные основания являются объектом или объектными основаниями (в значении немецкой классической философии). Субъект и объект связаны между собой действиями или действенными основаниями. Главные из них перцептивные и моторные действия, в том числе тонкоперцептивные и тонкомоторные, которые больше характерны для саморегуляции, визуализации, медитации, умной молитвы и другой работы с внутренними объектами. Для психологической реабилитации и сопровождения людей, переживших военные действия, важно выбрать соответствующие основания, которые были бы релевантны существующей личностной или групповой проблеме [6; 7; 8, с.62-67].

Горизонтальное измерение (аспектное) характеризуется совокупностью выполняемых задач в ходе психопрактического процесса. Понятие задачи в психологии, в частности, рассмотрели Г.С.Костюк и Г.А.Балл [10, с.12-23]. Психопрактические аспекты классифицируются, прежде всего, на деятельностнообразующие и дополнительные. Вся совокупность психопрактических аспектов свойственна в явной или латентной форме всем практикам. Деятельностнообразующие аспекты – это такого рода задачи психопрактики, которые, будучи генерализованными, образуют основной вид психопрактики. Основные виды психопрактики: саморегуляция, обучение, профилактика, тренинг (в значении тренировки), консультирование, терапия, практики личностного развития (личностный рост) и условно отнесенная к ним психодиагностика, которая в том или ином виде существует в каждой практике, но может также реализовываться как самостоятельная деятельность. Все деятельностнообразующие аспекты наличествуют во все практиках. Скажем, как писал В.Н.Мясищев,

что при психотерапии осуществляется не только, собственно, терапия социальных отношений личности, но и ее саморегуляция, развитие, тренировка определенных функций, самопознание, обучение, консультирование и т.д. Но все эти задачи (аспекты) психотерапии могут быть реализованы как отдельные специальные деятельности: саморегуляция, личностный рост (развитие), тренинг, диагностика, консультирование. Следовательно, основные деятельностнообразующие аспекты: саморегуляционный, профилактический, тренинговый, консультационный, терапевтический, развивающий, обучающий, диагностический. Все они крайне важны в ходе реабилитации и сопровождении людей, переживших военные действия [7; 8, с.62-67].

Дополнительные психопрактические аспекты, являясь определенными задачами в психопрактическом процессе, позволяют, с одной стороны, образовывать подвиды основных психологических практик, с другой – придают специфическую окраску тем или иным практикам. Психопрактических аспектов много, перечислим хотя бы некоторые из них и раскроем их содержание. Это аспекты: контекстуальный, игровой, компенсационный, телесный, коммуникационный, интеграционный, дифференцирующий, жизнеобучающий, исследовательский, концептуализирующий, коррекционный, поддерживающий, психосоматический, просоциальный, духовный, энергетический и многие другие. Контекстуальный аспект задает особый колорит (контекст) практике и позволяет реализовываться ей в форме подвида практики. Например, психотерапия может осуществляться как психоанализ (контекст бессознательное), юнгианская терапия (контекст архетипы), гештальттерапия (контекст самосознание), экзистенциальная терапия (контекст смыслы и ценности жизни), психодрама (контекст драматическая импровизация), транзактный анализ (контекст эго-состояния), сказкотерапия (контекст сказка), танатотерапия (контекст смерть), трансперсональная психотерапия (контекст духовные переживания), игровая психотерапия (контекст игра), арт-терапия (контекст искусство и творчество), понимающая психотерапия (контекст сопереживание и сострадание) и т.п. В процессе реабилитации и сопровождения людей, переживших военные действия, психотерапевту необходимо выбирать релевантный контекст: с одной стороны, он должен соответствовать пережитой травматической ситуации, с другой – он не должен усиливать травму, не должен быть прямым контекстом этой ситуации [1; 7; 8, с.62-67].

Коротко о других психопрактических аспектах. Игровой реализует психопрактику как игру. Компенсационный указывает на то, что в ходе психопрактики происходит компенсация (не в смысле З.Фрейда и А.Адлера), восполнение каких-либо нереализованных личностных потребностей: например, недостатка общения, тактильных ощущений, творческой реализации, эмоциональных переживаний, игры, социального статуса и т.д. Телесный характеризует практику как использующую собственное тело и телесное взаимодействие с другими. Коммуникационный задает практику как общение. Интеграционный говорит о том, что в ходе психопрактики происходит интеграция отдельных механизмов психики или личности в целом. Дифференцирующий означает, что в процессе практики происходит расчленение психологического феномена, познание его более тонкой, более детальной структуры, отделение его схожих феноменов. Жизнеобучающий определяет практику как учащую жизни, путем понимания и прорабатывания конкретных жизненных ситуаций, вырабатывание готовности к ним. Исследовательский акцентирует внимание на самоисследовании и исследовании других. Концептуализирующий состоит в сведении ряда схожих феноменов или ситуаций к более общей категории. Коррекционный состоит в подправлении, исправлении

психологических механизмов, особенностей личности в целях более адекватного ее соответствия социальной реальности. Поддерживающий (сопровождающий) аспект проявляется в ряде действий, направленных, с одной стороны, на смягчение результатов травматической ситуации, с другой – на систематическое формирование конструктивной реакции на психологическую травму путем образования и развития позитивного ментального и эмоционального строя личности. Психосоматический указывает на связь психики и соматики. Психическое восстановление тесно связано с физическим: как физическое восстановление позитивно сказывается на психическом, так психическое продуцирует физическую реабилитацию в силу законов психосоматики. Присутствие в практике просоциального аспекта задает ее сугубо социальную направленность, связанную с успешными социальными отношениями и социальной деятельностью. Духовный аспект связан с нацеленностью практики на духовные переживание и духовное развитие. Энергетический аспект представляет практики формирования, поднятия и развития энергетического потенциала личности: в сложной ситуаций низкая энергетика личности не позволяет ей быть адекватной ситуации и решать возникающие проблемы. Как понятно, все эти аспекты активизированы в практиках реабилитации людей, побывавших в условиях военных действий [7; 8, с.62-67; 9].

Динамическое (временное) «измерение» практики представлено тремя моментами: личностной динамикой, групповой динамикой и процессуальной динамикой. Личностная динамика отображается совокупностью всех психических процессов личности, которые инициированы практикой, она имеет определенную направленность: позитивную, негативную, амбивалентную или более сложную. Групповая динамика – это совокупность межличностных процессов в группе во время психологической практики, они в целом социально-психологические. Процессуальная динамика – это подвижное взаимодействие психопрактических аспектов в ходе практики: каждый вид практики со своими концептуальными основаниями имеет свой специфический рисунок психопрактического процесса [7; 8, с.62-67].

Следующие «измерения» психологической практики: индивидуальное, эссенциальное, глубинное, функциональное и санкционное. Индивидуальное «измерение» задает своеобразие практики, обусловленное индивидуальными особенностями человека, осуществляющего психопрактический процесс, это – стиль ведения и осуществления психопрактики. Индивидуальное «измерение» психопрактики представлено не только авторским рисунком, особым стилем ведения психопрактического процесса, но и формированием специфических направлений и техник, связанных с именами их создателей: психоанализ З.Фрейда, индивидуальная психология А.Адлера, аналитическая психология К.Г.Юнга, терапия моделирования по А.Бандуре, гуманистическая психотерапия А.Маслоу и К.Роджерса, экзистенциальная психотерапия К.Ясперса, Л.Бинсвангера и В.Франкла, когнитивная психотерапия А.Бека, психотерапия ограниченного времени и неограниченных целей по М.Кнобелю, интерперсональная психотерапия Г.С.Салливана, рационально-эмотивная психотерапия А.Эллиса, психосинтез Р.Ассаджиоли, психоделическая психотерапия С.Грофа, патогенетическая психотерапия В.Н.Мясищева, поэтапное формирование умственных действий П.Я.Гальперина, НЛП Дж.Гриндера и Р.Бендлера, психотерапия фиксированных форм поведения Г.В.Залевского, танатотерапия В.Ю.Баскакова, система интенсивной интегративной психотехнологии В.В.Козлова, метод СОЭВУС Г.Н.Сытина, эмоционально-образная терапия Н.Д.Линде, психосоматика А.Е.Михеева, практики в русле концепции ноэтической психологии В.И.Кабрина и мн. др. [7; 8, с.62-67].

Эссенциальное «измерение» психологической практики отражено оппозицией «актуализация – манипуляция». Специалисты, занимающиеся психологическими практиками, применяют две основные стратегии: актуализацию и манипуляцию. Первая обращена к сущности личности, актуализирует ее внутренний потенциал и развивает его, эта стратегия направлена во благо конкретного человека, ориентирована на его глубинные потребности, развитие и самоактуализацию. Вторая, хотя и имеет определенные целевые результаты, по своей сути направлена против клиента, подчиняет его специалисту или внедренной в его психику автономной структуре. Часть этих практик являются социально неодобряемыми. Собственно, все практики могут быть размещены по этому измерению как в большей степени актуализирующие личность или в большей степени манипулирующие ею, т.е. ряд практик совмещают актуализацию и манипуляцию [5; 7; 8, с.62-67].

Глубинное «измерение» практики характеризуется уровнем захваченности психических структур, включенных в практику. Это «измерение» указывает на степень погруженности и специалиста, и клиента (группы) в психопрактический процесс, уровень задействования психических структур. Практика может осуществляться на внешних, поверхностных уровнях психики, в безопасных и комфортных зонах, и без существенных результатов, но может протекать с включенностью глубинных структур, в зонах напряжения и фрустрации, с их существенным преобразованием, освобождением, катарсисом, глубокой или полной трансформацией личности, вплоть до духовной.

Функциональное «измерение» отражает степень релевантности конкретной практики определенному индивиду, личности, группе в тех или иных отношениях (организму, психофизиологии, эмоциональной, интеллектуальной и духовной организации, системе отношений). Функциональная релевантность практики указывает на то, что психопрактика должна быть соотнесена с конкретной личностью, ее структурой, уровнем и своеобразием развития, потребностями, интересами, смыслами, ценностями, направленностью, целями. Практика не должна приносить вред клиенту, она не должна чрезмерно напрягать его, вводя в дистресс, уровень напряжения должен быть посилен личности (отдельным подструктурам психики), приводить к развитию, а не срыву отдельных подсистем функционирования, человек должен развиваться «ступеньками», на каждой из них проходя этапы от разумного нарушения прежнего гомеостаза функционирования к гомеостазу на новом более высоком уровне функционирования.

Санкционное измерение отражает факт социального одобрения или неодобрения психопрактики. Если саморегуляция, психогигиена, профилактика, тренинг, консультирование, психотерапия, психокоррекция и личностный рост являются социально одобряемыми практиками, то саморазрушение, манипуляция, психическая дестабилизация, провокация, подавление, психологическое вредительство, психологическая война, контроль сознания, незаконное влияние, психологическое насилие, зомбирование, формирование зависимости являются социально неодобряемыми или запрещенными практиками, несущими деструктивный и разрушительный потенциал для личности или группы, хотя в обществе они довольно распространены и обусловлены нравственным, моральным и духовным его состоянием. При реабилитации, поддержке и сопровождении граждан, переживших военные действия, естественно, применимы только социально санкционированные психопрактики, прежде всего, психотерапия.

Психологическая практика направлена на психопрактические проблемы. Под психопрактической проблемой мы понимаем дисфункциональность психики, личности или группы. Пространство

психопрактических проблем (психологических проблем как реальных проблем личности и группы) является многомерным, и его мерность обусловлена количеством выделяемых параметров для характеристики существующих проблем. В то же время, оно может быть сведено к одномерному (линейному) пространству, если рассматривать все существующие проблемы: 1) только по одному критерию: функциональность – дисфункциональность, 2) степени выраженности проблемы (степень дисфункциональности психики, личности, группы) и 3) направленности проблемы: дисфункциональность, возникающая в процессе регресса, при нормальном функционировании или в процессе прогресса.

Нормально функционирующая личность или малая группа, в том числе организация, способны самостоятельно справиться с любыми проблемами за счет саморегуляции и самотерапии и не нуждаются в посторонней помощи. То есть при дисфункциональности в рамках психической или социальной нормы эта дисфункциональность является временным отклонением, а личность и группа имеют достаточный ресурс, чтобы решить возникшую проблему. Кроме того, развитая личность или социальная группа обычно в той или иной форме используют психологическую профилактику и тренинг, чтобы предупредить возможную дисфункциональность в будущем. Но дисфункциональность может быть также обусловлена регрессом психики, личности, группы. При военных действиях множество людей подвержены такого рода дисфункциональности, но, по данным М.М.Решетникова, их меньше 50% и более 20%, остальные справляются с ней или с помощью своих внутренних ресурсов, или используя различные внешние возможности. При регрессивной дисфункциональности существуют, по крайней мере, три ее уровня. Наименьшая дисфункциональность может быть разрешена при психологическом консультировании, более тяжелая – в ходе терапии, высший уровень дисфункциональности уже относится к области психиатрии. Дисфункциональность психики, личности, группы может быть также обусловлена процессами прогрессивного развития. Здесь также три уровня. С наименьшей дисфункциональностью личность или группа справляются сами: такая дисфункциональность возникает как временная при сильном для саморегуляции скорости развития. При среднем уровне дисфункциональности требуется консультирование, при более сильном – определенный род психотерапии, психиатрия в этом случае, как пишет С.Гроф, противопоказана.

При осуществлении психологической помощи существует проблема доверия. А.Маслоу, К.Роджерс, Э.Фромм, И.В.Антоненко и многие другие психологи-практики, а также специалисты по психологии доверия полагают, что без доверия между специалистом-психологом и клиентом психологическая практика не может быть эффективной, в том числе, саморегуляция требует доверия к самому себе [2; 4]. Собственно, эффективный социум строится как многоуровневая система взаимного доверия. Чем выше уровень социального доверия, тем более эффективно общество. Не доверяющий консультанту или психотерапевту клиент с трудом воспринимает рекомендации и помощь психолога-практика. Поэтому психопрактика строится в начале процесса как совокупность действий по формированию доверия, а только потом, уже на основе сформированного доверия, как решающая проблемы клиента [3; 4, с.138-145; 11, с.47-52]. Доверие между потерпевшим и психологом крайне важно при психологической помощи, реабилитации и сопровождении людей, побывавших в условиях военных действий.

Таким образом, в статье были рассмотрены вопросы соотнесения личностных и социально-психологических проблем людей, переживших военные действия, с одной стороны, и содержания

практик психологической помощи, с другой. Было показано релевантность одних психопрактик этим проблемам и нерелевантность других. В частности, было актуализировано понятие социума как психологического общества, важнейшей составляющей которого являются психологические практики помощи людям. Также были выделены основные социально одобряемые практики, на основе которых строится психологическая помощь: саморегуляция, профилактика, тренинг, консультирование, психотерапия и практики развития. Во всех психологических практиках была установлена общая структура, которая включает в себя такие основные «измерения», как «вертикальное», «горизонтальное», динамическое, индивидуальное, эссенциальное, глубинное, функциональное и санкционное. Вертикальное измерение образовано основаниями: мотивационными, концептуальными, реляционными, методологическими, практическими, орудийными, действенными и феноменальными. Они образуют основной каркас практики, важно, чтобы основания практики были адекватно соотнесены с личностными и социально-психологическими проблемами людей, переживших военные действия, поскольку только при релевантном соотнесении возможна реальная психологическая помощь. Это же касается других «измерений» психологической практики. При этом динамика психопрактического процесса может быть различной: позитивной, негативной, амбивалентной или иметь более сложный рисунок. Психологическая практика направлена на психопрактическую проблему, понимаемую как дисфункциональность психики, личности или группы. Такого рода проблема в зависимости от ее паттернов, сложности и глубины может быть позитивно разрешена или на основе саморегуляции, или с помощью консультирования, или психотерапии, в крайних случаях с помощью психиатрии. Важнейшим фактором успешной психологической помощи является доверие.

Литература

1. **Аванесян Г.М., Мурадян Е.Б. (2019)** Сказкотерапевтические технологии в работе с одаренными детьми как необходимое условие формирования профессиональных навыков психолога // Инновации в развитии одаренности: от книги до IT-решений. Сб. науч. статей Междунар. науч.-практ. конф. Саратов: СНИГУ им. Н.Г.Чернышевского, С. 6-11.
2. **Акопов Г.В. (2021)** Созерцание как универсальный культурный феномен спонтанной самотерапии // Педагогика и психология в медицине: проблемы, инновации, достижения. Сб. трудов I Междунар. науч. конгресса. М.: Перо, С. 12-17.
3. **Антоненко И.В. (2006)** Социально-психологическая концепция доверия. М.: Флинта; Наука.
4. **Антоненко И.В. (2016)** Доверие в психотерапии, консультировании и тренинге // Гуманитарные основания социального прогресса: Россия и современность. Сб. статей Междунар. науч.-практ. конф. В 8 ч. Ч.3 / под ред. В.С. Белгородского и др. М.: МГУДТ, С. 138-145.
5. **Берберян А.С. (2019)** Потенциал развития личности в контексте гуманизации // Методология современной психологии. № 9. С. 3-7.
6. **Бондаренко А.Ф. (2007)** Психологическая помощь: теория и практика. К.: Освіта України.
7. **Карицкий И.Н. (2002)** Теоретико-методологическое исследование социально-психологических практик. М.: Челябинск: Социум.
8. **Карицкий И.Н. (2017)** Базовая структура психологической практики // Перспективы психологической науки и практики: сб. статей Междунар. науч.-практ. конф. / под ред. В.С.Белгородского и др. М.: РГУ им. А.Н.Косыгина. С. 62-67.

9. Коваленко А.Б., Родина Н.В. (2009) Личностный потенциал в совладании с трудными жизненными ситуациями: проактивное взаимодействие со средой // Вісник Одеського національного університету. Психологія. Т.14. №17. С.54-65.
10. Костюк Г.С., Балл Г.А. (1977) Категория задачи и ее значение для психолого-педагогических исследований // Вопросы психологии. № 3. С.12-23.
11. Кочарян А.С. (2004) Пространство психотерапии: проблема присутствия психотерапевта в контакте // Международный медицинский журнал. №1. С.47-52.
12. Кудрявцев В.Т. (2011) Практика как методологическая проблема культурно-исторической психологии // Журнал практического психолога. №1. С.4-15.

Psychological practices in the rehabilitation and support of people who survived military actions

Antonenko I.V., Karitsky I.N.

RGU im. A.N. Kosygin, Moscow, Russia
 ivantonenko@mail.ru, ignikkar@mail.ru

Abstract: Psychological practices are recognized as being in demand in modern society. Psychological practices are the most important tool in the psychological rehabilitation and support of people who have survived military operations. In psychological societies there is a high level of development of psychological practices. Basic psychopractices: self-regulation, prevention, training, counseling, psychotherapy and developmental practices. The main "dimensions" of psychopractice: "vertical", "horizontal", dynamic, individual, essential, deep, functional and sanction. The most important foundations of psychopractices (vertical dimension): motivational, conceptual, relational, methodological, praxical, instrumental, effective, phenomenal. The horizontal dimension is represented by psychopractical aspects: self-regulatory, preventive, training, consultation, therapeutic, developmental, educational, diagnostic, contextual, game, compensatory, bodily, communicative, integrative, differentiating, life-teaching, research, conceptualizing, correctional, supportive, psychosomatic, prosocial, spiritual, energetic and others. The dynamic "dimension" of psychotherapy is represented by personal, group, and procedural dynamics. Psychological practice is aimed at solving psychopractical problems, which are dysfunctional psyche, person or group. There is a problem of trust when providing psychological assistance. The effectiveness of practice significantly depends on the level of trust between the practicing psychologist and the client.

Key words: psychological practice, psychological assistance, psychotherapy, foundations of psychological practice, psychopractical aspects, psychopractical dynamics, trust.

Psychological practices are recognized as being in demand in modern society. Psychological practices are the most important tool in the psychological rehabilitation and support of people who have survived military operations. In psychological societies there is a high level of development of psychological practices. Basic psychopractices: self-regulation, prevention, training, counseling, psychotherapy and developmental practices. The main "dimensions" of psychopractice: "vertical", "horizontal", dynamic, individual, essential, deep, functional and sanction. The most important foundations of psychopractices (vertical dimension): motivational, conceptual, relational, methodological, praxical, instrumental, effective, phenomenal. The horizontal dimension is represented by psychopractical aspects: self-regulatory, preventive, training, consultation, therapeutic, developmental, educational, diagnostic, contextual, game, compensatory, bodily,

communicative, integrative, differentiating, life-teaching, research, conceptualizing, correctional, supportive, psychosomatic, prosocial, spiritual, energetic and others. The dynamic "dimension" of psychotherapy is represented by personal, group, and procedural dynamics. Psychological practice is aimed at solving psychopractical problems, which are dysfunctional psyche, person or group. There is a problem of trust when providing psychological assistance. The effectiveness of practice significantly depends on the level of trust between the practicing psychologist and the client.

Keywords: psychological practice, psychological assistance, psychotherapy, foundations of psychological practice, psychopractical aspects, psychopractical dynamics, trust.

Հոդվածը ներկայացվել է ուղարկվել է գրախոսման՝ 29.05.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

**ՊԱՏԵՐԱԶՄԻ ՀԵՏ ԿԱՊԿԱԾ ՀԵՏՏՐԱՎՄԱՏԻԿ ՍԹՐԵՍԱՅԻՆ ԽԱՆԳԱՐՄԱՆ
ԴՐՄԵՎՈՐՈՒՄՆԵՐԸ ԱՐՑԱԽՅԱՆ 44-ՕՐՅԱ ՊԱՏԵՐԱԶՄԻ ՕՐԻՆԱԿՈՎ
ԱՌԱՔԵԼՅԱՆ Ս.Հ.**

Խ. Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ, Երևան, Հայաստան
sirinaarakelyan@yahoo.fr

Ամփոփագիր. Մեր օրերում ամենատարբեր սթրեսային և տրավմատիկ իրողությունների համատեքստում մշտապես ականատես ենք լինում հոգեբանական ամենատարբեր խնդիրների: Հետպատերազմական թվացյալ խաղաղ վիճակում ևս հաճախ ականատես ենք լինում հենց պատերազմի հետ կապված, պատերազմի պատճառով առաջ կած կամ դրա հետ այս կամ այն կերպ առնչվող խնդիրների, որոնց մեջ կարևոր տեղ են զբաղեցնում հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարումների դեպքերը: Դրանց առանձնահատկությունների, դրանց հետ կապված տարբերակիչ ախտորոշման խնդիրների վերհանումը հնարավորություն կտա առավել արդյունավետ իրականացնել ՀՏՄ-ն հետ կապված հոգեբանական աշխատանքը՝ ախտորոշումից մինչև հոգեթերապիա: Հոդվածն անդրադարձ է 44-օրյա պատերազմի մասնակիցների մոտ ՀՏՄ-ի մի քանի դեպքերի առանձնահատկություններին:

Հիմնաբառեր. ՀՏՄ, ֆլեշբեք, սթրես, պրոյեկտիվ նույնականացում:

Արցախյան 44-օրյա պատերազմից հետո մոտ 2 տարի տարի մասնակցել ենք հոգեբանական աջակցության տարբեր ծրագրերի: Այս ընթացքում առիթ ենք ունեցել առնչվել ռազմական գործողությունների հետևանքով ձևավորված ամենատարբեր հոգեբանական խնդիրների հետ, որոնք բավական յուրահատուկ դրսևորումներ ունեն: Սույն հոդվածում կփորձենք անդրադառնալ հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարման դեպքերի, վերլուծել՝ հնարավորինս վերհանելով դրանց դրսևորման որոշ առանձնահատկություններ:

Հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարումը որպես ախտորոշման միավոր ներառվել է խանգարումների շարքում բավական ուշ՝ 1980 թ. Ամերիկյան Հոգեբուժական ասոցիացիայի DSM-III-ում: ՀՏՄ-ն առաջանում է կոնկրետ շատ ծանր, տրավմատիկ ու էքստրեմալ բնույթի սթրեսային իրողությունների արդյունքում /պատերազմ, երկրաշարժ կամ այլ բնական աղետ, հրդեհ, ջրհեղեղ և այլն, վթար, ֆիզիկական կամ սեռական բռնություն/ երբ վտանգ է սպառնացել հենց կոնկրետ ականատես անձի կյանքին կամ առողջությանը [2]: Երբեմն սակայն այն ձևավորվում է այնպիսի դեպքերում, երբ այլ մարդու հետ են տեղի ունեցել դաժան և տրավմատիզացնող իրողություններ, որոնց անձն ականատես է եղել և ապրումակցման արդյունքում ընդունել և ապրել է որպես իրենը: ՀՏՄ-ի դրսևորումները սովորաբար ենթադրում են ինտենսիվ վախի, սարսափի հույզեր, անօգնականության և անգործության ապրումներ, որոնց համալիր, միասնական և մեկ ամսից ոչ պակաս ինտենսիվ դրսևորումների հիման վրա է կատարվում ՀՏՄ ախտորոշումը: Ընդ որում, ախտանշանների՝ երեք ամսից ավել ձգվելու դեպքում «սուր» ՀՏՄ դրսևորումը վերախտորոշվում է «քրոնիկականի»: ՀՄԴ-10 ում ՀՏՄ-ն ներառված է «Նկրոտիկ, սթրեսի հետ կապված և սոմատոֆորմ խանգարումներ» բաժնում (F40 - F48), «Հետվնասվածքային սթրեսային խանգարում» բնութագրմամբ F43.1 [3], ՀՄԴ-11-ում հնարավոր են որոշակի փոփոխություններ [2]:

2000 թ. Ամերիկյան հոգեբուժական ասոցիացիան DSM-IV-TR սահմանել է ՀՏՄ-ն որպես երեք ախտանիշների համադրություն, որոնց մեջ կարևորվել են նախ խուսափումն ու

բթացում/թմրությունը, տրավմա/ների վերապրումը և գերգրգռվողականությունը: 2013թ. վիճակագրական ձեռնարկի 5-րդ հրատարակությամբ DSM-5 ՀՏԽ-ն ներառում է ախտանիշների արդեն չորս կլաստերներ՝ տրավմայի հետ կապված ներխուժող և պարբերական, ցիկլիկ, կրկնվող բնույթ կրող հիշողություններ, տրավմայի հետ կապված բոլոր տիպի գրգռիչներից խուսափումը, տրավմայի հետ կապված իրողությունների տրամադրության կամ ճանաչողական գործընթացների բթացում կամ բացասական փոփոխություններ, հակազդումների և գրգռականության փոփոխություններ: Կարևոր է նկատել, որ երբ տագնապային խանգարումը, ամենատարբեր բացասական երանգավորում ունեցող հուզական ապրումները, բացասական զգացմունքները հայտնվում են տրավմատիկ իրադարձությունից անմիջապես հետո, դա ՀՏԽ չէ, քանի որ վերջինիս դրսևորումներն սկսվում են տրավմատիկ իրադարձությունից առնվազն մեկ ամիս անց [1, 3, 4]:

ՀՏԽ-ի դեպքում մարդը հնարավորինս խուսափում է հասարակությունից, գրգռականությունը մեծանում է, կենտրոնացումը՝ թուլանում: Կան մի քանի պարտադիր դրսևորվող նշաններ, ՀՏԽ-ին բնորոշ և համառորեն կրկնվող ախտանիշներ, ինչպիսիք են անքնությունը կամ քնելու հետ կապված դժվարությունը, մկանային լարվածությունը, ներխուժող բնույթ կրող հիշողությունները, երագները կամ ֆլեշբեքերը և այլն:

Սույն հոդվածում կփորձենք ներկայացնել պատերազմական սթրեսի արդյունքում ձևավորված ՀՏԽ երկու դեպքի վերլուծություն:

Դեպքերից մեկը ժամկետային զինծառայող Կ., 44-օրյա պատերազմի ժամանակ եղել էր առաջնագծում, հնարավոր ամենատարբեր խնդիրներ, ծանր դեպքեր, զինծառայող ընկերների կորուստ, մահից մագապործ լինել, սակայն պատերազմի դաշտում որևէ հոգեբանական խնդիր չէր դրսևորվել: Իր նկարագրությամբ, միայն գերհոգնածություն էր դրսևորվել և քնելու ցանկություն, ինչը մշտապես հնարավոր չէր եղել իրականացնել:

Ախտանշանները Կ.-ի մոտ սկսել էին դրսևորվել պատերազմից մոտ 5 ամիս անց, երբ երիտասարդն այլևս ծառայության մեջ չէր, տուն էր վերադարձել: Ամեն ինչ սկսվել էր անքնությամբ և ֆլեշբեքերով, նաև առկա էին մեղքի զգացման, ուղղակի իր բառերով՝ «աննկարագրելի տանջանքի» ապրումներ, որոնցից ազատվելու համար՝ «չգիտեմ, ինչ անեմ, որ անցնի, չեմ կարողանում էսպես ապրել»: Կարևոր հոգեբանական պահ էր սեփական Ես-ի հոգեբանական ու վարքային փոփոխությունների արձանագրումը հենց Կ.-ի կողմից: Այսպես, երիտասարդը նշում էր, որ կարծես կորցրած լինի իր նախկին հոգեբանական գծերը. «Ոնց-որ ես լրիվ ուրիշ մարդ լինեմ: Ես գիտեմ, որ ես եմ, բայց չեմ ուզում էսպիսին լինեմ, առաջ ավելի լավն էի, ինքնավստահ, իր ճիշտն ու սխալն իմացող»: Բնականաբար, տղայի մոտ ՀՏԽ և հատկապես մեղքի զգացման ֆոնին նաև ինքնագիտակցության փոփոխություններ էին գրանցվել: Իր Ես-ի ռետրոսպեկտիվ բնորոշումներից ամենաշատն ազդվում էր, որ նույնքան վճռական ու ինքնավստահ, ինքն իրենից գոհ մարդ չէ. «Նույնիսկ տատս, որ 80 տարեկան կին է, հիմա ինձանից լավ լիդեր է, իր ասածի ու արածի արժեքը գիտի, ես՝ չէ»:

Դեպք Ա. կամավոր, 42 տարեկան: Մինչև պատերազմը խաղաղ պայմաններում անցել էր ժամկետային զինծառայությունը, վերադարձել: Ամուսնացած է, ունի զավակներ: Պատերազմի ժամանակ կամավորագրվել էր ընկերոջ հետ, մեկնել առաջնագիծ: Ինքը և ընկերը անվնաս էին վերադարձել: Վերադառնալուց հետո պատերազմի ավարտից մոտ 4 ամիս անց Ա.-ի մոտ սկսել էին դրսևորվել ՀՏԽ ախտանշաններ՝ անքնություն, ֆլեշբեքեր, անընդհատ ներխուժող ծանր ապրումներ, զգացողություններ, որ հիմա նորից նույնը կրկնվելու է: Այս դեպքում ամենաանհանգստաց-

նող ու ծանր մարտի դաշտում իր կողմից առաջին անգամ մարդ սպանելու պատկերն էր: Իր նկարագրությամբ, մինչև էդ նույնիսկ չէր էլ մտածել էդ մասին, էդ կոիվը վերացական մի հասկացություն էր եղել, որ հա, պատերազմ է, պետք է սպանել կամ քեզ կսպանեն: Սակայն, բախվել էր իրականությանն ու անսպասելի ապրումներ ունեցել: Ա.-ն նկարագրում էր, որ լավ դիրքում էին, ու մարդկանց դեմքերն ու դիմագծերը տարբերելու, մանրամասները նկատելու հնարավորություն էր եղել, իսկ իր թիրախը երիտասարդ, նոր կյանք մտնող, աղբյուրների ժամկետային էր: «Էդ պահին մտածեցի, որ ախր մարդ ա, նոր կյանք մտնող, ծնողներ ունի, բայց ուրիշ տարբերակ չունեի, կրակեցի»: ՀՏՄԽ դրսևորումներից ամենատանջալից պատկերը ապանված հակառակորդի պատկերն էր:

Հոգեբանական աշխատանքի, տևական վերլուծության արդյունքում, ի վերջո, պարզ դարձավ, որ Ա.-ն իր գավակների հետ էր ասոցացնում թշնամու բանակի երիտասարդին: Իր տղաներից մեկը 14, մյուսը՝ 15 տարեկան էր: Այսինքն, տեղի էր ունեցել պրոյեկտիվ նույնականացում, որի արդյունքում էլ պատերազմին պատրաստ անձի մոտ անսպասելի կերպով նման տրավմա էր արձանագրվել: Մինչ այդ մտածել էր, որ թշնամին վերացական, շատ հեռու, անդեմ, մարդ տեսակի հետ որևէ առնչություն չունեցող երևույթ է, սակայն իր սպանած զինվորին մոտ հեռավորությունից տեսնելը ծանր տրավմատիկ ազդեցություն էր թողել: Այս դեպքում ևս ծայրահեղ ուժեղ մեղքի զգացում կար, ընդ որում, գիտակցական մակարդակում Ա.-ն նշում էր, որ հասկանում է իր արածի անխուսափելիությունը, հասկանում է, որ հակառակորդ կողմն ավելի շատ է սպանել, ավելին, վայրագություններ ու դաժանություններ են արել, սակայն «ինքս ինձ չեմ կարողանում համոզել, որ մտքերս փոխվեն, ես գիտեմ, որ այլ ելք չկար, բայց նաև տանջվում եմ էդ մտքերից ու պատկերներից»: Ընդ որում, տրավման հիշեցնեղ, դրա վերաբերյալ մտքեր առաջացնող «խթաններին»՝ իր որդիներին, Ա.-ն հանդիպում էր ամեն օր: Կոնկրետ այս դեպքում ՀՏՄԽ ախտանշանների հետ նաև օբսեսիվ բնույթ կրող մտքեր էին դրսևորվում՝ պատերազմի հետագա հնարավորությունների, հատկապես կապված գավակների ապագայի, նրանց կյանքի ու անվտանգության հարցերի հետ:

Հաջորդ դեպքը Լ., 27 տարեկան երիտասարդ էր, կամավոր, տեղահանված էին, Ստեփանակերտում էին բնակվում, քանի որ իրենց բնակավայրը պատերազմի արդյունքում անցել էր հակառակորդին: Դիմել էին բժշկական օգնության, դեղորայքային բուժում էր ստանում, հետո Լ.-ի մոր ուղղորդման դիմել էին նաև հոգեբանական աջակցության: Լ.-ի մոտ պատերազմից մոտ 7 ամիս անց էին սկսվել աշտանշանների դրսևորումները: Մինչ այդ, պատերազմի ավարտից ու տուն վերադառնալուց հետո Լ.-ն մեկնել էր Ռուսաստանի Դաշնություն, աշխատել, ապա վերադարձել: Ախտանշանները սկսել էին դրսևորվել Ստեփանակերտ վերադառնալուց հետո: Իր նկարագրությամբ, փորձելով նաև գտնել իր աշտանշանների պատճառները, «երևի արևն ու շոգն էին պատճառը: Քիչ-քիչ սկսեցի զգալ, որ թույլ եմ, հոգնած, շոգից աչքիս բաներ էին երևում, պատերազմի անցած-դարձածը»: Բժշկական հետազոտությունները ֆիզիոլոգիական որևէ խնդիր չէին վերհանել: Բացի տառապալից հոգեվիճակը, հիշողությունները, ներխուժող պատկերները, այս դեպքում երիտասարդի մոտ դրսևորվում էին նաև սոմատոֆորմ այնպիսի ախտանշաններ, ինչպիսիք են վերջույթների թուլացումը. «Վեր եմ կենում, որ գնամ աշխատանքի, զգում եմ, որ չեմ կարողանա հասնեմ, գլխիս մեջ էդ պատերազմի մտքերն են, մառախուղի նման շաղված, ոնց-որ ոչ մի բան չտեսնեմ, գլուխս պտտվում ա ու ոտքերիս թուլությունը չի թողնում, որ մի բան անեմ»: Տղան երկակի ապրումներ ուներ՝ նախ իր նշանները, ապա դրանց հանդեպ վերաբերմունքը: Իր նշելով, նույնիսկ

ամաչում էր, որ նման դրսևորումներ կան իր մոտ, սակայն նաև չէր կարողանում պայքարել դրանց դեմ: Մոտ 3 շաբաթ պառկել է անկողնում, տեղաշարժվել հարազատների օգնությամբ:

Բնականաբար, ինչպես այս, նախորդ դեպքերի ՀՏՄ դրսևորումները, ինչու չէ, նաև դրանց ձևավորումը անպայման որոշակի նախադրյալներ է ունենում: Այս մասին խոսելիս, ըստ Ս.Հ. Սուքիասյանի և Վ.Ա. Սուլդատկինի, անպայման պետք է հաշվի առնել թե՛ անձնային, թե՛ սոցիալական, թե՛ կենսաբանական, թե՛ գենդերային և տարիքային առանձնահատկությունները [4]: Մեր առաջին դեպքում ավելի շատ տրավմատիկ իրողության բնույթն ու անձի հոգեբանական առանձնահատկություններն էին նպաստող գործոն դարձել. երիտասարդի ուժեղ կամային գծերը, լիդերությունը, գերբարձր ինքնագնահատական, սեփական անձի սխալական լինելը գրեթե բացառող առանձնահատկություններն էին հենց ՀՏՄ դրսևորումների հիմքում: Երկրորդ դեպքում որոշիչ էին դարձել տարիքային, սոցիալ-հոգեբանական ու գենդերային առանձնահատկությունները: Երրորդ դեպքի համար կարող ենք ենթադրել, որ որոշիչ դեր էին կատարել կենսաբանական, ինչպես նաև անձնային-հոգեբանական գործոնները՝ անձի բնավորության կոնկրետ տիպի շեշտվածությունը: Այս բոլոր դեպքերում, մեր կարծիքով վճռորոշ նշանակություն էին ունեցել նաև անձի հոգեբանական ուղղվածության, մասնավորապես՝ արժեհամակարգի ու աշխարհայացքի առանձնահատկությունները:

Գրականություն

1. **Дзержинская Н.А., Сыропятов О.Г. (2014)** Техники психотерапии при ПТСР. Украинская военно-медицинская академия. Киев. 42 с.
2. Диагностика и классификация расстройств, непосредственно связанных со стрессом: предложения для МКБ-11 **Andreas Maercker, Chris R. Brewin, Richard A. Bryant, Marylene Cloitre, Mark Van Ommeren, Lynne M. Jones, Asma Humayan, Ashraf Kagee, Augusto E. Llosa, Ceḡ Cile Rousseau, Daya J. Somasundaram, Renato Souza, Yuriko Suzuki, Inkaweissbecker, Simon C. Wessely, Michael B. First, Geoffrey M. Reed** https://psychiatr.ru/files/magazines/2013_10_wpa_708.pdf (08.07.2022).
3. **Малкина-Пых И.Г. (2005)** Экстремальные ситуации. – М.: Изд-во Эксмо, – 960 с. (Справочник практического психолога).
4. Посттравматическое стрессовое расстройство /под ред. **В.А. Солдаткина (2015)** ГБОУ ВПО РостГМУ Минздрава России. – Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ. – 624 с

Проявления посттравматического стрессового расстройства, связанного с войной, на примере 44-дневной войны в Арцахе

Аракелян С.О.

АГПУ им. Х. Абовяна, Ереван, Армения

sirinaarakelyan@yahoo.fr

Аннотация. В настоящее время в условиях различных стрессовых и травмоопасных ситуаций мы постоянно наблюдаем различные психологические проблемы. Даже в кажущемся мирным послевоенной стране мы нередко наблюдаем проблемы, связанные с самой войной, вызванные войной или так или иначе связанные с ней, среди которых важное место занимают случаи посттравматических стрессовых расстройств. Выяснение их особенностей, связанных с ними дифференциально-

диагностических задач, позволят более эффективно проводить психологическую работу, связанную с ПТСР, от диагностики до психотерапии. В статье говорится об особенностях нескольких случаев посттравматического стресса у участников 44-дневной войны.

Ключевые слова: ПТСР, флэшбеки, стресс, проективная идентификация.

**Manifestations of war-related post-traumatic stress disorder on the example of the 44-day war in Artsakh
Arakelyan S.H.**

ASPU after Kh. Abovyan, Yerevan, Armenia
sirinaarakelyan@yahoo.fr

Abstract: Currently, in the conditions of various stressful and traumatic situations, we constantly observe various psychological problems. Even in post-war situations, we often see problems related to the war itself, caused by the war, among which cases of post-traumatic stress disorders occupy an important place. Elucidation of their features, differential diagnostic tasks, will allow more effective psychological work related to PTSD, from diagnosis to psychotherapy. The article talks about the features of several cases of post-traumatic stress among participants in the 44-day war.

Keywords: PTSD, flashbacks, stress, projective identification.

Հոդվածը ներկայացվել է ուղարկվել է գրախոսման՝ 30.06.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

ПРОГРАММА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

Ульянина О.А.¹, Ермолаева А.В.², Тимур О.Ю.

РАО¹, Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы
в системе образования РФ ФГБОУ ВО МГППУ^{2,3}, Москва, Россия
UlyaninaOA@mgppu.ru, ErmolaevaAV@mgppu.ru, TimurOY@mgppu.ru

Аннотация: В статье рассматриваются психотехнологии организации и проведения программы психолого-педагогического сопровождения обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации. Целью рассматриваемой программы выступает развитие навыков совладающего поведения в ответ на возникновение стресса в жизни современного ребенка, соотносящегося с происходящим в обществе процессом культурного преобразования образовательной среды. Данные преобразования связаны с включением в образовательный процесс обучающихся из числа детей-переселенцев из Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики и Украины.

Разрозненность восприятия участниками образовательных отношений новых поликультурных условий является препятствием для установления конструктивной межкультурной коммуникации между ними, а недостаточная сформированность копинг-стратегий совладающего поведения усиливает риск развития конфликтных отношений на национальной почве. Указанный риск обусловлен отсутствием опыта у несовершеннолетних и молодых людей в рациональном осмыслении и осознании трудностей межкультурной коммуникации, принятия собственных эмоций и чувств, потребностей и желаний, вызванных поликультурными условиями взаимодействия, несформированностью навыков саморегуляции поведения в ходе взаимодействия с обучающимися, относящихся к другой национальности.

Такая сложная адаптационная процедура нуждается в комплексном психологическом сопровождении межкультурной коммуникации молодых людей. Рассматриваемая в статье программа учитывает перечисленные трудности. Она рассчитана на полный обхват обучающихся (с 1 по 11 класс), учитывает аспекты вовлечения в рабочий процесс всех сторон образовательного процесса (обучающиеся и их родители, педагогический состав и руководство образовательной организации). В статье приводится пример протокола занятия по теме толерантности.

Ключевые слова: вынужденные переселенцы, обучающиеся, совладающее поведение, толерантность, тренинг, трудная жизненная ситуация.

На сегодняшний день в переживание глобальных изменений актуального состояния общества вовлечены не только взрослые люди, но и дети. Возникновение стресса напрямую сопряжено с новыми тенденциями в социальной, экономической, политической и образовательной сферах жизни. В повседневную практику встраиваются переживания трудных жизненных ситуаций и обстоятельств, наполняющих привычный образ жизни стресс-факторами.

В настоящее время для многих детей и молодых людей трудной жизненной ситуацией (далее – ТЖС) становится культурное преобразование привычной для них образовательной среды. Одним из таких преобразований является результат включения в образовательный процесс обучающихся из

числа переселенцев из Донецкой Народной Республики (далее – ДНР), Луганской Народной Республики (далее – ЛНР) и Украины.

Как вынужденное, так и добровольное переселение, сочетающееся с необходимостью достаточно быстрого погружения в новую среду, пусть даже со схожей культурой и языком, - является ТЖС для ребенка, и требует от него использования личностных ресурсов для успешной адаптации. Помимо этого, дети из числа вынужденных переселенцев часто имеют травматизацию в связи с переездом, участием в кризисных и чрезвычайных событиях, потерей близких и пр.

Помимо вновь прибывших обучающихся, ранее включенные в образовательный процесс коллективы и их отдельные участники, также будут испытывать общие стрессогенные и субъективные факторы переживания новой реальности. Эффективным средством преодоления ТЖС подобного типа могут стать приобретенные навыки копинг-стратегий совладающего поведения.

Копинг-стратегии позволяют увеличить положительный потенциал, помогают сформировать уверенность в своих силах, развить собственную ценность, расширить социальные контакты, включенность в деятельность и др., что приводит к личностному и социальному успеху.

Известно, что детям потребуется время и организованное психологическое сопровождение, для осознания новой поликультурной ситуации обучения, а также приобретение знаний о важности конструктивной межкультурной коммуникации. Благодаря этим знаниям у обучающихся происходит переструктурирование собственных когнитивных, эмоциональных и поведенческих паттернов взаимодействия с новым коллективом благодаря развитию личных ресурсов в виде копинг-стратегий.

С целью преодоления описанных проблем и возможных рисков их усугубления была разработана программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся образовательных организаций, находящихся в ТЖС «Я в мире и мир во мне» (далее – программа).

Программа включает в себя направления работы, нацеленные на формирование копинг-стратегий совладающего поведения у обучающихся. Такого рода поведение детей и молодых людей предполагает их активное сопротивление трудностям с помощью реализации собственных ресурсов.

Исходя из вышесказанного, целью программы выступает создание организационно-психологических условий, направленных на развитие межкультурной коммуникации у обучающихся, находящихся в ТЖС, с помощью формирования копинг-стратегий совладающего поведения.

В связи с тем, что переживаемые изменения в образовательной среде становятся равносторонними – как для вновь прибывших обучающихся, так и для уже сформированных классов – они, таким образом, требуют вовлечения в программу всех участников образовательного процесса, что будет способствовать благополучному и эффективному прохождению всех этапов многомерного процесса адаптации. Речь идет о том, что сложно воспринимаются и переживаются новые условия не только теми обучающимися, которые вынуждены были изменить место проживания (иногда временное, что означает дополнительную неопределенность и тревожность) и встроиться в образовательную среду, но и теми, кто в ней уже прибывал. Одни переживают ТЖС, другие воспринимают текущую общественную атмосферу и внутрисемейные взгляды, занимая часто противоречивые позиции и теряясь во множестве мнений различных информационных потоков.

Само понятие ТЖС можно определить как нарушение привычного образа жизни, рассогласование между потребностями, возможностями и условиями деятельности, а также необходимость существенной внутренней трансформации и внешней поддержки для адаптации в новых условиях.

Важно отметить, что любая ТЖС – это индивидуальный феномен, так как определение ее трудности задается самим человеком в зависимости от его восприятия, оценки и интерпретации, а также ее субъективной значимости для него самого. Переживание таких ситуаций может изменять оценку окружающего мира, своего положения в нем и важным навыком является умение справляться с подобными сложностями.

За неимением позитивного опыта проживания и преодоления изменений в условиях культурного преобразования привычной для обучающихся образовательной среды у них могут возникать трудности в общении и выстраивании взаимоотношений не только с вновь прибывшими в коллектив участниками, но и трудности в осознании, принятии и вероятном изменении собственных представлений и способов совладания с подобными ситуациями.

Исходя из прогнозируемых ожиданий, поставленная в программе цель формулирует следующие задачи:

1. Развить у обучающихся, находящихся в ТЖС, внутренние ресурсы (сплоченность, эмоциональная саморегуляция, толерантность, этнокультурная идентичность; коммуникативность, бесконфликтное поведение, система ценностей), которые способствуют адекватному выбору копинг-стратегии совладающего поведения.
2. Реализовать комплекс просветительских психолого-педагогических мероприятий по включению педагогических работников, родителей (законных представителей) в процесс развития межкультурной коммуникации обучающихся.
3. Обеспечить непрерывный мониторинг процесса и результата психологического сопровождения.
4. Проанализировать итоги работы по формированию копинг-стратегий совладающего поведения.

Важно учесть, что в сопровождении могут нуждаться обучающиеся всех возрастов. В связи с чем целевой группой программы выступают несовершеннолетние и молодые люди, находящиеся в ТЖС, обучающиеся с 1 по 11 классы; а целевой аудиторией – обучающиеся, находящиеся в ТЖС, общеобразовательных организаций, в которых произошли культурные преобразования среды ввиду поступивших обучающихся из ДНР, ЛНР, Украины.

Предполагается, что в ходе культурного преобразования образовательной среды обучающиеся (встраивающиеся в образовательный процесс и «принимающая» их сторона) могут столкнуться с рядом трудностей и проблем, на решение которых и нацелена описываемая программа. Среди них возможно:

- отсутствие единства психолого-педагогической позиции педагогических работников образовательной организации, родителей (законных представителей) обучающихся в процессе развития межкультурной коммуникации у несовершеннолетних и молодых людей;
- необходимость комплексного сопровождения обучающихся, находящихся в ТЖС, обусловленной их субъективным отношением к новым для себя условиям поликультурной среды общеобразовательной организации;
- несформированность копинг-стратегий совладающего поведения у обучающихся, находящихся в ТЖС, содействующих эффективности межкультурной коммуникации;
- недостаточность сформированности копинг-стратегий совладающего поведения возникает вследствие неразвитости имеющихся ресурсов обучающихся: сплоченности, толерантности, коммуникативности, навыков бесконфликтного поведения, эмоциональной саморегуляции, этнокультурной идентичности, системы ценностей у целевой группы.

Ориентируясь на прогнозируемые проблемы и трудности, при выборе форм работы, на первый план выходят практико-ориентированные формы, принимающие во внимание профилактический и коррекционно-развивающий вид программы в целом. С учетом задач и предполагаемой эффективности целостного подхода, занятия программы в большинстве своем содержат тренинговые элементы. Есть занятия целиком выстроенные в классическом тренинговом формате. Содержание программы учитывает интенсивность основной образовательной нагрузки, в связи с чем в него гармонично встроены мастер-классы, дискуссии, классные часы, киноклубы, викторины и др. Вся работа в целом направлена на формирование сплоченности, толерантности, коммуникативности у обучающихся, в том числе на формирование и развитие навыков бесконфликтного поведения, эмоциональной саморегуляции, этнокультурной идентичности, системы ценностей, а также на снижение проявлений тревоги. (Приведенные направления работы в форме тренинга получили экспериментальное подтверждение в отечественных научных исследованиях).

В основу разработки критериев и показателей эффективности программы положены возможные копинг-стратегии, основой для которых являются внутренние ресурсы, проявляющиеся в трех сферах психической деятельности: когнитивной, эмоциональной, поведенческой. Перечислим их:

Показатели сформированности когнитивных копинг-стратегий совладающего поведения:

- понимает причины возникших трудностей в ходе межкультурной коммуникации;
- знает особенности культурной уникальности наций, представители которых выступают субъектами межкультурной коммуникации;
- понимает, как применять усвоенные коммуникативные навыки;
- осознает и адекватно оценивает конфликтную ситуацию, прогнозирует динамику ее развития, на основе учета личностных качеств субъектов;
- знает о способах эмоциональной саморегуляции, а также снижения уровня тревожности.

Показатели сформированности эмоциональных копинг-стратегий совладающего поведения.

- уважает уникальность культурного своеобразия обучающихся, принадлежащих различным национальностям;
- замотивирован на бесконфликтную межкультурную коммуникацию в условиях образовательной среды;
- ценит способность осуществлять эмоциональную саморегуляцию, применять способы снижения уровня тревожности;
- принимает традиционную систему ценностей, представляющую личностную значимость для обучающегося.

Показатели сформированности поведенческих копинг-стратегий совладающего поведения.

- проявляет толерантность в ходе межкультурной коммуникации;
- прилагает усилия для обеспечения сплоченности поликультурной группы обучающихся;
- устанавливает сотрудничество с обучающимися с различной национальной принадлежностью;
- включается в продуктивную совместную деятельность с представителями иных национальностей;
- своевременно применяет навыки эмоциональной саморегуляции.

С целью отслеживания эффективности процесса в рамках программы предусмотрено несколько этапов диагностики ряда психологических конструктов у обучающихся начального общего, основного общего, среднего общего образования образовательной организации.

Цель диагностического направления – мониторинг формирования психолого-педагогических ресурсов, способствующих ситуативному выбору копинговых-стратегий совладающего поведения в процессе межкультурной коммуникация у обучающихся возрастов.

Выбор диагностического инструментария для получения необходимой информации осуществлялся в соответствии с целями и задачами настоящей программы и включают в себя:

- наблюдение;
- беседу;
- тестирование;
- самодиагностику обучающихся посредством диагностических листов;
- анкетный опрос;
- устный опрос (интервью, отзывы) обучающихся и педагогических работников по заданной тематике.

Выборка представлена обучающимися с 1 по 11 класс, из которой будут сформированы две экспериментальные группы (№1, №2) и одна контрольная группа.

Диагностический блок включает в себя 4 этапа:

1 этап будет реализоваться на первой неделе проведения программы, в котором примут участие обучающиеся экспериментальной группы №1, экспериментальной группы №2, контрольной группы;

2 этап диагностики будет проходить после окончания реализации 15 занятий (половины программы), в нем будут участвовать обучающиеся экспериментальных групп №1, №2, контрольной группы.

Показатели динамики развития копинг-стратегий совладающего поведения у обучающихся будут отслеживаться в том числе педагогами-психологами и классными руководителями с помощью наблюдения в ходе образовательного процесса в форме экспертной оценки

3 этап планируется реализовать после окончания программы, в котором принимают участие обучающиеся экспериментальной группы №2, контрольной группы;

4 этап пройдет через полгода после завершения программы (октябрь-ноябрь 2023 года), в котором примут участие обучающиеся экспериментальных групп №1, №2, контрольной группы.

Форма проведения диагностики предполагается в следующих форматах: индивидуальная (1 класс), фронтальная (2-11 класс).

Область применения программы акцентирует свое внимание на социальном развитии и морально-ценностной сфере обучающихся. Порядок проведения мероприятий программы предполагает соблюдения определенного алгоритма, способствующего достижения максимальной эффективности. Путем планомерного погружения и чередования тем, создаются условия безопасной и многофакторной проработки поставленных программой задач.

Программа содержит в себе комплекс из тридцати занятий, распределенных на весь учебный год, с учетом каникулярного времени и праздничных мероприятий.

Принимая во внимание ежегодную плановую нагрузку педагога-психолога по реализации обязательных мероприятий, а также учитывая высокую востребованность данной программы в условиях актуальной социальной обстановки (число прибывающих вынужденных переселенцев и других категорий обучающихся, находящихся в ТЖС), к проведению ряда мероприятий возможно привлечение педагогических работников и классных руководителей.

Такой комбинированный вариант распределения сил позволит достигнуть ряд дополнительных задач. Во-первых, оптимизировать нагрузку, возложенную на педагога-психолога, при активной работе со всеми классами. Во-вторых, дать возможность принять непосредственное участие педагогическому составу, тем самым вовлекая его в совместную деятельность, направленную на благополучие обучающихся. И, в-третьих, обучающиеся смогут видеть вовлеченность в работу большого числа специалистов, что подчеркнет важность реализации программы, многомерность ее охвата и, чередование стилей занятий.

Таким образом, тренинговые и групповые психологические занятия будут реализовываться непосредственно педагогом-психологом. Под его ответственным руководством, педагоги и классные руководители будут проводить киноклубы, викторины, тематические классные часы, которые будут направлены на закрепление пройденного материала и углубление рассматриваемых проблем.

В задачи педагога-психолога будет входить подготовка педагогических работников, принимающих участие в реализации программы, к предстоящим занятиям. Заблаговременное напоминание о них и проведение установочного инструктажа, в котором должны быть отражены способы регулирования групповой динамики в многочисленных группах (к категории которых относятся и классы обучающихся); расставлены акценты на особо значимых упражнениях, оговорены процедуры получения обратной связи на этапах рефлексии (после упражнений и по окончании занятия).

Вся программа психолого-педагогического сопровождения ориентирована на развитие копинг-стратегий совладающего поведения. В связи с этим в нее включены четыре этапа, каждый из которых имеет свои смысловые наполнения, цели и задачи.

Начинается программа со сплочения класса (группы участников), командообразования, принятия групповых норм и правил, что способствует овладению умениями и навыками успешной коммуникации, установлению открытых и доверительных отношений между обучающимися, снижению возможной тревоги, вызванной специально-организованной деятельностью в рамках программы.

В рамках основного этапа особое внимание уделяется развитию таких внутренних ресурсов, как толерантность и этнокультурная идентичность, бесконфликтное и совладающее поведение, а также саморегуляция.

И только на третьем этапе, двигаясь в логико-смысловом ключе построения программы группа начинает работу по взаимоприятию системы ценности.

Завершающий, четвертый этап, ориентирован на углубление и расширение полученных ранее знаний, закрепление освоенных навыков, а также занятия, направленные на подготовку обучающихся к переходу в следующий класс (на уровень основного общего образования или основного и среднего общего образования, к выпускным экзаменам).

Все занятия выстроены в логической последовательности: от наиболее простых до глубинных и терапевтически-ориентированных, позволяющих пережить несовершеннолетнему или молодому человеку самый разнообразный спектр чувств, проанализировать спорные ситуации и отношения через призму разнонаправленных взглядов, услышать, понять и принять новые суждения в ключе ранее принятых не толерантных и ригидных суждений по ряду моментов.

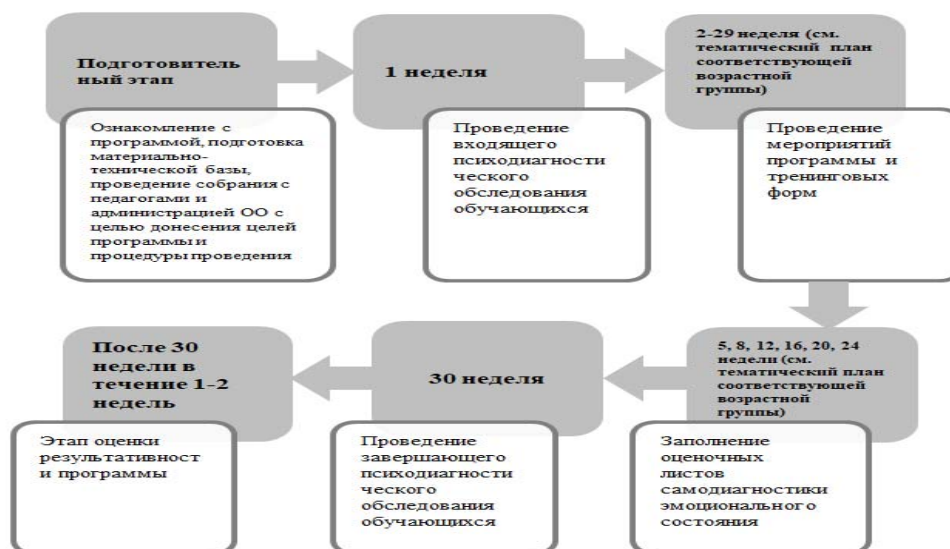


Рис. 1. Общая структура программы «Я в мире и мир во мне»

Благодаря вовлеченности в работу всех участников образовательного процесса ожидаемыми результатами программы могут стать:

1. Снижение выраженности коммуникативных трудностей у обучающихся, находящихся в ТЖС в различных ситуациях социального взаимодействия.
2. Повышение уровня учебной мотивации у обучающихся, находящихся в ТЖС.
3. Применение адекватных ситуации копинг-стратегий совладающего поведения в различных жизненных ситуациях.
4. Сокращение негативных эмоциональных состояний, деструктивных форм поведения у обучающихся, находящихся в ТЖС.
5. Повышение уровня психологического благополучия и безопасности образовательной среды в образовательной организации.
6. Формирование положительной тенденции единения психолого-педагогической позиции педагогических работников образовательной организации, родителей (законных представителей) обучающихся в процессе развития межкультурной коммуникации у несовершеннолетних и молодых людей.

Program of psychological and pedagogical support for students in difficult life situation

Ulyanina O.A.¹, Ermolaeva A.V.², Timur O.Yu.³

Academy of Sciences of Russia, Moscow. Russian Federation¹, Federal Coordination Center for Providing Psychological Services in the Education System of the Russian Federation, Moscow State Psychological and Pedagogical University^{2,3}, Moscow. Russian

UlyaninaOA@mgppu.ru, ErmolaevaAV@mgppu.ru, TimurOY@mgppu.ru

Abstract: The article discusses the psychotechnologies of organizing and conducting a program of psychological and pedagogical support for students in a difficult life situation. The purpose of the program

under consideration is the development of coping behavior skills in response to the occurrence of stress in the life of a modern child, correlated with the process of cultural transformation of the educational environment taking place in society. These transformations are associated with the inclusion in the educational process of students from among the displaced children from the Donetsk People's Republic, Luhansk People's Republic and Ukraine.

The disparity in the perception of new multicultural conditions by the participants of educational relations is an obstacle to the establishment of constructive intercultural communication between them, and the insufficient formation of coping strategies of coping behavior increases the risk of developing conflict relations on a national basis. This risk is due to the lack of experience among minors and young people in rational understanding and awareness of the difficulties of intercultural communication, acceptance of their own emotions and feelings, needs and desires caused by multicultural conditions of interaction, lack of self-regulation skills of behavior during interaction with students belonging to another nationality.

Such a complex adaptation procedure requires complex psychological support of intercultural communication of young people. The program considered in the article takes into account the listed difficulties. It is designed for the full girth of students (from 1st to 11th grade), takes into account the aspects of involvement in the workflow of all sides of the educational process (students and their parents, teaching staff and management of the educational organization). The article provides an example of a lesson protocol on the topic of tolerance

Keywords: internally displaced persons, students, coping behavior, tolerance, training.

Հոդվածը ներկայացվել է ուղարկվել է գրախոսման՝ 30.05.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

ANALYSIS OF EFFECTIVENESS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT PROGRAMS TO CIVILIANS DURING AND AFTER WAR IN LEBANON AND ARTSAKH

GHAZARIAN M.Y., LACHINYAN L.L.

Armenian State Pedagogical University after Kh. Abovyan. Lebanon, Beirut. Yerevan, Armenia
marygurunlian@gmail.com, lachinyanlilit54@aspu.am

Abstract: This article presents the psychological impacts of war on human life. It sheds light in particularly on the presence and quality of psychological support to civilians during the war and during the postwar period in Lebanon and Artsakh. The paper offers recommendations that will lead to the reduction and overcoming of a number of psychological problems caused by wars in the population during times of peace and post conflicts.

Keywords: Psychological support, war zones, conflict resolution, overcoming psychological problems.

Introduction.

War “an intense armed conflict between states, governments, societies, or paramilitary groups such as mercenaries, insurgents, and militias. It is generally characterized by extreme violence, aggression, destruction, and mortality, using regular or irregular military forces.” According to Wikipedia

According to the Britannica dictionary, in the popular sense, “war is a conflict between political groups involving hostilities of considerable duration and magnitude. In the usage of social science, certain qualifications are added. Sociologists usually apply the term to such conflicts only if they are initiated and conducted in accordance with socially recognized forms. They treat war as an institution recognized in custom or in law. Military writers usually confine the term to hostilities in which the contending groups are sufficiently equal in power to render the outcome uncertain for a time. Armed conflicts of powerful states with isolated and powerless peoples are usually called pacifications, military expeditions, or explorations; with small states, they are called interventions or reprisals; and with internal groups, rebellions or insurrections. Such incidents, if the resistance is sufficiently strong or protracted, may achieve a magnitude that entitles them to the name “war.””

Definition of the word war differs in the dictionary only yet the impact it has on destruction of lives and nations remains the same. The devastation, the destroyed entities remain the same whether Artsakh Lebanon, Ukraine or anywhere else in the world.

Wars may have different definitions and categories of philosophical, political, economic, technological, legal, sociological, and psychological approaches. Yet, all categories define a loss, whether physical, emotional, social, materialistic... Everyone loses during a war, loss of homes, lands, schools, family and sometimes loss is beyond that ...Loss of safety, hope, motivation and dreams.

The War in Artsakh was an armed conflict that impacted Artsakh, Armenia, and a whole diaspora. It reached millions of lives and was a turning point for so many. The identity of Armenians was shaped with loss and demotivation, yet with resilience and hope, trust and faith for a better tomorrow. Wars end yet the impact they leave remains forever.

The war in Lebanon affected every generation from the babies who became orphaned, wives who became widows at instances and men who suddenly lost the care and love in their houses. Parents lost children and

everyone had a sad story to tell, those who didn't lose their lives, lost their hope in the nation and traveled abroad to offer safe zones for their remaining family members.

The current paper investigated the post-war mental rehabilitation, social emotional and psychological support during and the aftermath. It also sheds light on the preparedness of emergency plans on communities in Armenia and Lebanon as a sample from the diaspora.

Exposure to violence and mental health: A brief literature review.

Destruction that occurs during wars to buildings and lands is visible throughout the hardship and later stages the rebuilding process initiates. The situation is not the same for mental health and emotional well-being. The scars of war remain unseen and, in many instances, ignored. The United Nations has set "Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development: People, Planet, Prosperity, Peace and partnership", all affected by wars and a disbalance needs to be addressed.

In the last three decades, research is showing that frequent component of assistance programs in ongoing and post-conflict contexts, and is increasingly becoming an area of interest and action for agencies working in such environments (Torre, 2019)

It is a fact to recall that the term "humanitarian psychiatry" emerged on 7 December 1988, when northern Armenia was struck by a devastating earthquake measuring 6.9 on the Richter scale and a team of psychiatrists were 2 included in the international humanitarian response. This practice soon became the norm; during the 1990s, psychological trauma and the consequences of exposure to conflict and violence on mental health became more salient, receiving increased attention. (Fassin and Rechtman, 2009).

Since the 1980s, efforts to target and resolve conflicts during wars, is also undertaking the important role of psychosocial support as one of the main areas of humanitarian aid. The phenomenon has been critically referred to as a "psychologization" of non-Western populations (Enomoto 2011; Pupavac 2005). As nations, nongovernmental organizations consider this type of support vital during and after the war, these psychosocial supports are not considered vital need by the individuals affected by the conflicts (Torre, 2019).

The terminology "psychosocial rehabilitation" slowly transpired to the new broadly used expression "mental health and psychosocial support" or "MHPSS" (IASC 2007). The emergence of the "MHPSS" acronym sheds light and highlights the pervasive way in which psychological perspectives have become inseparable from humanitarian programs.

The IASC guidelines are an undeniable step forward in the field of PSS, and their importance cannot be underestimated; however, it can be argued that they also represent the final step towards making the field of "MHPSS" relevant in every aspect of humanitarian aid, thus stabilizing the conception of "complex emergencies" as "psychological emergencies".

The 2004 World Bank toolkit "Integrating Mental Health and Psychosocial Interventions into World Bank Lending for Conflict-Affected Populations" states that: "there has been a tendency to implicitly assume that the impact of trauma caused by mass violence (i) may be transitory and non-disabling, and (ii) that interventions in the emergency phase are sufficient". Among the consequences of war, the impact on the mental health of the civilian population is one of the most significant. Studies show the need to target mental health of all society populations especially women and children, elderly and disabled who are affected the most.

University of Ulster psychology professor Ed Cairns, PhD states that children are affected with risk that may affect their lives later on if left unaddressed. They witness violence and bloodshed, and experience loss

of many basic resources starting from safe homes to deportation, loss of family members and basic necessities of life: schools, health care, adequate shelter, water and food. That makes it difficult for communities to give children an environment that fosters healthy cognitive and social development. When children realize the disrupted family surrounding them, watching family members being lost, kidnapped or killed, the fleeing effect imposes enormous stress on children, say psychologists.

It is a fact that "When parents are emotionally affected by war, that alters their ability to care for their children properly," explains Mike Wessells, PhD, a Randolph-Macon College psychology professor with extensive experience in war zones. "War stresses increase family violence, creating a pattern that then gets passed on when the children become parents."

Another consequence of war is stigma and discrimination. Children associated with armies are often stigmatized because of their participation in the war. Meanwhile, hostile environments prohibit some ethnic-minority children from attending schools and parents from earning money to provide for their children.

"Discrimination and attack can lead to the construction of an identity of themselves as victims," explains Wessells. "And that can become a warrant for future acts of violence to make sure that no one can ever do that to them again."

The images of war remain in the minds of children who lose hope in some instances, want to give up on life and this hopelessness affects all their future relationships. Wessells, who works with the Christian Children's Fund, explains that in many refugee camps, children grow up feeling as if they've lost everything and can't do anything to make things better for themselves. In other regions, children's war experiences can give them a cynical view of adults and society, says James Garbarino, PhD, co-director of Cornell University's Family Life Development Center and author of a book about how American gang warfare has similar effects.

Many children, exposed to horrible acts of violence during developmental years, come to accept violent acts as a normal part of life. "This is putting young people at risk for continuing cycles of violence," explains Wessells. "Violence is the way they will use to discipline their children or deal with a conflict with their spouse."

Kathleen Kostelny, PhD, a senior research associate at the Erikson Institute for Advanced Study in Child Development, gives the following example: With the best of intentions, a relief agency pulls a truck into a refugee camp and throws bags of rice into the crowd. A better approach, she says, would be one that builds community participation, perhaps asking the refugees to distribute the rice. While refugees do need food and water, they also need to feel like they have control over their lives, Kostelny explains.

"Sometimes damage can be done when you're not sensitive--even though the agenda is to help," she explains. "Psychologists can help NGOs raise the level of psychological awareness."

To sum up, armed conflict around the world is affecting children in their own backyards, homes and all that represented their safety and stability once. Children in the heat of war need to be addressed to break the cycles of violence and instill foundations of mental health in these children.

Education and social emotional learning in healing education.

WHO attributes to dealing with the psychological traumas of war was highlighted by the resolution of the World Health Assembly in May 2005, which urged member states "to strengthen action to protect children from and in armed conflict" and the resolution of the WHO Executive Board in January 2005, which urged "support for implementation of programs to repair the psychological damage of war, conflict and

natural disasters. Resolution on health action in crises and disasters. Geneva: World Health Organization; 2005. Life after conflicts and wars remains essential to set to normal life away from violence.

The introduction of children of war into life and successful happy routines is an effort to investigate and invest in, for the sake of a better future.

Historically, much of the work on predicting academic success, from elementary school to college, has focused on the impact of various cognitive abilities, socio-demographic factors and economic variables. The fact that much of the variance in academic success remains unaccounted for by these variables has encouraged researchers to investigate additional predictors, including personality and cognitive factors. In recent years there has been increased attention to the role emotional and social competency has in academic success. (Parker, Summerfeldt, Hogan, & Majeski, 2004).

Children can move from the circles of violence and despair, into the safe circles of self-knowledge and support of the community. Recent research in many countries who underwent wars and explosions offer the concept of Healing recovering education to target the loss in children. (Parker, Saklofske, Wood, Collin (2009).

The current study offers insight into psychosocial support knowledge, perception as well as implications and practices in mental well-being of children. It aims to investigate if communities were offered psychosocial support throughout or post conflicts in Lebanon and Artsakh. Participants of the survey had a say in what they believe were efficient means of assistance during wars. It also allowed participants who identify topics for psychosocial programs as well as institutions and organizations that they think are important to offer these services to the community.

It is through hearing those who went through the war that organizations can equip themselves for anticipating any conflict regions and also prepare the emotional wellbeing of individuals as a preventive matter. When war arises, it sets strategies to support those going through war, and then offer support to communities after the war.

Data and population.

The research investigated 50 individuals from two populations that underwent war (31.2% males and 68.8% females). The majority 43.8% of the participating individuals were from ages 35-55 and the other populations ranged from 20-35, 41-50, 55-60+, percentages 15.5%, 9.4% and 25% respectively. Forty percent of the participants were from Artsakh and 60% from Lebanon. The war was viewed in the eyes of the 93.8% of the participants that were living in the country during war. The remaining 6.2% had left the country prior or upon start of the wars.

The survey in English and Armenian languages was a google document shared through different channels on social media. Part one included demographics about the participants, and the questions were in Armenian and English, to ensure civilians from Artsakh have no linguistic difficulty to answer. The items were mainly offering options, with the possibility to add options if needed, to minimize the writing effort that it may have needed from those filling the form. Second part of the questionnaire mainly asks about psychosocial and other types of support if they were offered during or after the war. It asks participants also to share experiences that caused the greatest fear and what would have helped them the most. Finally, it asks those who lived through the war to elaborate on what could be done to help post war individuals as well as offer support if any other war occurs in the future.

“What were the biggest dangers surrounding you?” questioned the visual forms of war and the answers varied from bombs, snipers, finding food and shelter for my family to security and survival, gunfire zone, neighborhood full of mines to fear on the lives of the soldiers on the line, and loss of family member.

Participants answered to the question “What could have helped during the war?” by statements such as finding means to flee from the country to finding support groups, psychosocial emotional ways to keep calm during wars, manage stress, finding shelter and praying. Medical support, safe shelters, strong army and psychological support to children to explain them in the right way of what was going in the country was on the list.

Eighty five percent of participants answered that they did not receive any type of support during the war. Out of the 15%, ten percent answered that they had received support were from church groups, community, government, while the 5 percent did not specify.

Participants were asked what they needed the most from the financial support, nutritional, psychosocial, sanitary, or other, the 33.8 % considered financial support needed, 30.6 % answered that they needed psychosocial support, and the 20.6% answered that their need was nutritional while the last 15% considered sanitary needs. In the psychosocial support system individuals were asked what were the topics that could have helped them, the answered came as need to learn how to deal with and manage: trauma, anxiety, fear, insecurities and helplessness, PTSD, depression and anxiety.

The displaced family needs recorded were acceptance and psychosocial support, shelter and health, followed by education and food equally. The question What is your understanding of the definition of psychosocial? Showed that individuals were not able to define the term, except using words such as psychology, supporting community, behavioral, mental health, depression, inner peace. There were not two participants who defined the term the same.

The 75% majority were aware of the mental health and psychosocial support systems offered in their community, yet only 21.9% had attended such sessions.

What do you think are the most urgent psychosocial needs to be addressed for the displaced community in the near future? Dealing effectively with trauma was the need by 59.4% of the participants, next came mental health and positive psychology 40.6% and 37.5%.

The majority of the participants considered adding units to school curricula as a crucial need, some considered special centers for wellbeing is a need and others appreciated the need for social emotional support and municipal interventions. A vast majority answered that psychosocial support programs during wars can help maximum up to 50%. It is pre and post war was that such programs are needed according to 43.8 % of the participants. Post war psychosocial support topics were similar to the topics mentioned during the war, yet the schools became the desired place to introduce such programs, followed by official governmental organizations.

Discussion and Conclusions.

Artsakh or Lebanon, evidence shows that mental health and psychological support was not offered sufficiently to civilians during wars, and also civilians did not consider it so crucial. However, mental health and social emotional support program pre wars are helpful for individuals to move forward through the war. Results show that individuals do not yet have the proper knowledge or awareness about details of such programs. Awareness campaigns on mental health and psychosocial support programs, especially after wars are crucial, to help a nation recover, heal and move forward.

Research and development allow organizations and nations to better support individuals and their mental health as resilience and support before conflicts and after wars they offer support to observe a resurrection from violence and death to life after war.

Education in post-conflict transitions has become the focus of a growing body of research among educationalists and other specialists as it is seen as being critical to the reconstruction process and consolidating peace and stability (Pigozzi 1999; Bush and Saltarelli 2000; Sinclair 2002; Davies 2004; Kagawa 2005; Tomlinson and Benefield 2005; Penson and Tomlinson 2009; Paulson 2011).

This current study showed that there were not sufficient prewar mental health programs, neither individual was offered sufficient psychosocial support during wars. Yet it identified that some organizations had offered programs, yet could be further be elaborated and structured to help the civilians and those deported during wars ever sometime after the wars, through education system and curricula. Schools and governmental organizations have crucial in emotional intelligence programs that nurture the resilience and motivation and offer individuals practical tools to combat fear, stress and anxiety.

Despite these recent contributions, however, the field of education in emergencies and post-conflict transition is still in its infancy. The causes of fragility are hotly debated (Mundy and Dryden-Peterson 2011), and there is a need to conduct more research and evaluation to understand the complex and critical processes of educational reconstruction, and the processes through which educational systems contribute to promoting or preventing conflict (Harber 2004; Davies 2005; Smith 2005; Novelli and Lopes Cardozo 2008; Brown 2011), especially at the local level.

There are a growing number of country-based case studies that are beginning to demonstrate salient insights, and notable analytical tools include Davies' (2011) conceptualization of the 'impact of education on the drivers of fragility and grievance'. Nevertheless, there remains a large gap in the literature between the theorizing of the academic community and the more applied approaches of the practitioner community (Paulson and Rappleye 2007). There is, therefore, the need to fill the theory–practice gaps and generate a knowledge base of effective approaches to rebuilding education systems emerging from conflict which are sensitive to and can be applied across a range of country contexts (Karpinsk, Yarrow and Gough 2007; Brannelly, Ndaruhutse and Rigaud 2009).

References

1. **Enomoto Tamara. (2011)** "Revival of tradition in the era of global therapeutic governance: the case of ICC intervention in the situation in northern Uganda." *African Study Monographs* 32(3): 111-134
2. **James D.A. Parker, Donald H. Saklofske, Laura M. WoodTerri Collin, Parker, J.D.A., Summerfeldt, L.J., Hogan, M.J., & Majeski S. (2004)** Emotional intelligence and academic success: Examining the transition from high school to university. *Personality and Individual Differences*, 36, 163–172.
3. **Pupavac Vanessa (2005)** "Human security and the rise of global therapeutic governance: analysis." *Conflict, Security & Development* 5(2): 161-181.
4. School of Economics and Political Science January 2019. Psychosocial Support (PSS) in War-affected Countries: A Literature Review Costanza Torre London
5. **R. Srinivasa Murthy. Rashmi Lakshminarayana (2006)** Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*. Feb; 5(1): 25–30
6. The Role of Emotional Intelligence in Education Assessing Emotional Intelligence pp. 239–255 Springer Link.

**Լիբանանում և Արցախում պատերազմի ընթացքում և դրանից հետո քաղաքացիական անձանց
հոգեբանական աջակցության ծրագրերի արդյունավետության վերլուծություն**

Ղազարեան Մ.Ե., Լաչինյան Լ.Լ.

Խ. Աբովյանիանի ավան հայկական պետական մանկավարժական համալսարան: Լիբանան,

Բեյրութ: Երևան, Հայաստան

marygurunlian@gmail.com, lachinyanlilit54@aspu.am

Ամփոփագիր. Հոդվածում ներկայացվում են պատերազմների հոգեբանական ազդեցությունները մարդկային կյանքի վրա: Անդրադարձ է կատարվում Լիբանանյան և Արցախյան պատերազմների հետևանքներին և իրականացված աջակցության համակարգերին: Մասնավորապես ընդգծվում է խաղաղ բնակչությանը պատերազմի ընթացքում և հետպատերազմյան շրջանում ցուցաբերվող հոգեբանական աջակցության առկայությունը և որակը, ինչն էլ հանգեցնում է բնակչության մոտ պատերազմների արդյունքում առաջացած հոգեբանական մի շարք խնդիրների նվազեցմանն ու հաղթահարմանը:

Հիմնաբառեր. Հոգեբանական աջակցում, պատերազմական գոտիներ, հակամարտությունների լուծում, հոգեբանական խնդիրների հաղթահարում:

Հոդվածը ներկայացվել և ուղարկվել է գրախոսման՝ 04.04.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

ОКАЗАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ЖИТЕЛЯМ ДОНБАССА (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ В ПУНКТАХ ВРЕМЕННОГО РАЗМЕЩЕНИЯ)

Дроздова И.И., Зинченко Е.В., Капитанова Е.В.

Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону, Россия
iidrozdova@sfedu.ru, evzinchenko@sfedu.ru, kapitanova@sfedu.ru

Аннотация: Статья посвящена проблеме оказания психологической помощи вынужденным мигрантам. Рассматривается психотравматизация личности как результат последствий вынужденной миграции в ситуации вооруженных конфликтов, социальной нестабильности. Приводятся факторы риска развития посттравматического стрессового расстройства, подчеркивается значение своевременной, квалифицированной психологической помощи мигрантам для того, чтобы в дальнейшем избежать долгосрочных негативных последствий травматизации, связанной с ситуацией вынужденной миграции. На основе анализа работ по проблеме сделан вывод о том, что оказание психологической помощи вынужденным мигрантам следует проводить, учитывая многие факторы и основываясь на ряде принципов, в частности, на своевременности психологической поддержки, необходимости учитывать социальный контекст ситуации и личностные особенности клиента.

Авторы делятся опытом оказания психологической помощи жителям Донбасса в пунктах временного размещения командой волонтеров и специалистов-психологов. Приводятся данные о том, что люди, нуждающиеся в психологической помощи, переживают дистресс, нарушения самоидентичности, переживают неопределенность будущего, испытывают дефицит внимания. Обозначены различные приемы и способы организации работы, в том числе, для эмоционально-психологической разгрузки, техники работы со стрессом, арт-терапевтические методики, тесты, игровые занятия. Перечислены основные направления деятельности психолога в работе с вынужденными мигрантами.

Ключевые слова: психологическая помощь, вынужденные мигранты, психотравматизация, психоэмоциональное состояние, аффективные нарушения.

Одним из последствий вооруженных конфликтов, социальной нестабильности является вынужденная миграция. Это вид миграции, наряду с добровольной и принудительной [7]. События на Донбассе привели к увеличению потока вынужденных мигрантов, перемещающихся в разные страны, в том числе и в Россию. Работы психологов, касающиеся вопроса вынужденной миграции [6, 8] показывают, что она, как правило, тесно связана с переживанием травмирующих событий (угроза собственной жизни и жизни близких, социально-экономическая нестабильность, потеря жилища, переживание горя и т.п.). Успешность социально-психологической адаптации вынужденных мигрантов во многом определяется их психологическим состоянием, являющимся следствием психотравматизации.

Травмирующие события не проходят для большого числа пострадавших бесследно, вызывая у них посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), при котором возникает психический дискомфорт, нарушается нормальное протекание жизнедеятельности. Анализ психологических работ по рассматриваемой проблеме [2, 3, 6], наш опыт оказания помощи беженцам «с Юго-Востока Украины» с 2014 года, показали, что наиболее уязвимыми к травмирующим воздействиям оказываются

лица старшего возраста. Можно, также, отметить влияние определенных качеств личности на возникновение и характер протекания ПТСР. С большей вероятностью травмирующие события оказывают влияние на людей тревожных, с высоким уровнем невротизма, интроверсии. Степень травматизации, в том числе, связана с этапом жизненного цикла, поскольку человек, наиболее уязвим в периоды кризисов. Симптоматика проявления ПТСР определяется и рядом параметров социальной ситуации, таких как отсутствие близких членов семьи, недостаток социальной поддержки, низкий социально-экономический уровень. При сочетании нескольких из вышеуказанных факторов адаптация к новым условиям жизни ухудшается, риск развития ПТСР значительно возрастает и прогноз становится негативным. При данных обстоятельствах вынужденным мигрантам требуется помощь квалифицированных психологов. Важно, чтобы эта помощь была своевременной, чтобы в дальнейшем избежать долгосрочных негативных последствий травматизации.

Практика показывает, что недостаточно внимания уделяется психологической составляющей процесса адаптации мигрантов, в то время, как люди, оказавшиеся вынужденными мигрантами, беженцами остро нуждаются в психологической поддержке. Зачастую ситуация осложняется тем, что местное население негативно воспринимает само явление миграции и мигрантов как таковых, воспринимая их как конкурентное звено на рынке труда.[4]. Отмечается несколько более негативная установка к вынужденным мигрантам в городе, чем в селе. Выявлены гендерные и возрастные различия в восприятии мигрантов. Согласно данным исследований, молодежь относится к мигрантам более толерантно. Россияне с высокой самооценкой дохода семьи чаще оценивают внешнюю миграцию позитивнее, чем лица с более низкими доходами [5].

На основе анализа работ по проблеме [6, 8] можно сделать вывод о том, что оказание психологической помощи вынужденным мигрантам следует проводить, учитывая все факторы и основываясь на ряде принципов, в частности, на своевременности психологической поддержки, необходимости учитывать социальный контекст ситуации и личностные особенности клиента, комплексности реабилитационно-коррекционных мероприятий, что означает необходимость сочетания в практической работе с вынужденными мигрантами различных взаимодополняющих психотерапевтических и психоконсультационных подходов, методов и форм работы.

Эти принципы были положены в основу деятельности команды волонтеров и специалистов психологов Южного федерального университета (ЮФУ), организованной психологической службой вуза при взаимодействии с Российским Красным Крестом в феврале 2022 г. На протяжении нескольких месяцев организовано посещение пунктов временного размещения (ПВР) для эвакуированных жителей Донбасса на территории Ростовской области с целью оказания психологической помощи. За период с февраля по июль 2022 г. волонтерами ЮФУ было посещено 115 ПВР. Оказана психологическая и психосоциальная помощь 1295 взрослым и 635 детям, среди которых дошкольники и школьники разного возраста. В реализации помощи приняли участие 28 студентов психологических и психолого-педагогических направлений подготовки, 7 сотрудников психологической службы и 17 преподавателей вуза.

Команда волонтеров и специалистов прошла предварительную профессиональную подготовку по работе с лицами, получившими психотравму, с учетом специфики травматизации пострадавших в военных конфликтах. Психологическая помощь оказывается, как взрослым людям, так и детям разного возраста, пожилым людям. Специалисты и волонтеры проводят консультации, групповые и

индивидуальные занятия. Учитываются особенности пунктов временного размещения, наличие условий для организации различных видов психологической работы. Просьбы о социальной помощи передаются представителям красного Креста. Организовано постоянное психологическое консультирование по телефону. Любой из пострадавших может обратиться повторно за психологической консультацией по телефону горячей линии Южного федерального университета.

Значительная часть нуждающихся в психологической помощи, люди, переживающие дистресс, нарушения самоидентичности, переживающие неопределенность будущего, испытывающие дефицит внимания, связанный с отсутствием референтного окружения. У многих взрослых зафиксировано посттравматическое стрессовое расстройство, проявляющееся в «флэшбэках», приступах тревоги и паники, эмоциональной нестабильности (отстранённость, холодность, замкнутость, либо неконтролируемый выплеск негативных эмоций). Для некоторых характерно выраженное чувство вины, страхи, повышенная тревожность, сниженная самооценка. В некоторых случаях, на начальном этапе взаимодействия, у проживающих в ПВР можно столкнуться с нежеланием идти на контакт, говорить о том, что их тревожит, когда люди проявляют повышенную осторожность, недоверие (сначала наблюдают со стороны, затем подключаются к работе, неохотно участвуют в упражнениях и практиках, в большей степени ориентированы на то, чтобы принимать информацию, но не обсуждать её). При подключении к общей работе, как правило, у таких клиентов происходил выплеск эмоций, слёзы. Эвакуированные жители Донбасса рассказывают подробности пережитых ими психотравмирующих событий. Основной вектор психологической работы направлен на эмоциональное отреагирование и принятие ситуации.

Большинство детей ведут себя, достаточно раскрепощённо, идут на контакт, взаимодействуют друг с другом и со взрослыми, подключаются к предлагаемым видам активности. Некоторые дети проявляют замкнутость, настороженность (держат дистанцию, не допускают тактильного контакта, не выпускают из поля зрения знакомого взрослого). Дети, которые не были свидетелями травмирующих событий, напротив, воспринимают пребывание в ПВР, как «путешествие», хотя и скучают по дому, близким, привычному образу жизни. Часть детей переживает из-за невозможности реализовать себя в привычных областях досуговой деятельности (танцы, вокал, гимнастика и пр.). Одной из актуальных проблем становится и проблема буллинга, которому подвергаются некоторые дети в местах проживания, во вновь образованных коллективах.

Взрослые, среди которых, в основном женщины, испытывают страхи (страх перед неопределённостью, страх потери близких, страх потери жилья, страх ухудшения здоровья и др.), жалуются на непроходящее чувство тревоги, депрессивное состояние (общее снижение эмоционального фона). Иногда происходят выплески агрессии, проявляющейся как возмущение некотором несоответствии условий проживания в ПВР привычным комфортным условиям жизни в предшествующий психотравмирующим событиям период.

Перечень обозначенных проблем предполагает использование в работе по оказанию психологической помощи мигрантам различных приемов и способов организации работы. Командой наших волонтеров и специалистов используются специальные упражнения для эмоционально-психологической разгрузки, техники работы со стрессом, арт-терапевтические методики, тесты, игровые занятия. Помимо индивидуального консультирования наиболее часто используемый вид помощи людям, пережившим травмирующие события – групповая терапия. В имеющейся литературе

не существует каких-либо специальных рекомендаций относительно того, какой вид групповой терапии является предпочтительным. В процессе нашей работы одним из наиболее эффективных видов групповой терапии явилось, так называемое, «темоцентрированное» взаимодействие. Опыт проведения такой группы описан нами ранее [1]. Данный групповой формат, направлен на то, чтобы создать условия для повторного переживания травмирующего события в безопасных условиях, вместе с другими участниками группы, получить принятие, поддержку, избавление от чувства изолированности, несмотря на уникальность травматического опыта, прояснить общие проблемы, «обменяться» методам совладания с последствиями травмы, получить возможность быть в роли помогающего.

Перечислим основные направления деятельности психолога в работе с вынужденными мигрантами.

1. Психологическая поддержка вынужденных мигрантов. Психосоциальная поддержка предполагает нейтрализацию негативного воздействия психотравмирующих факторов на человека, его соматическое и психическое здоровье, межличностные отношения, что приводит к уменьшению эмоционального напряжения, снижению агрессии, созданию условий для переработки травмирующих переживаний.

2. Активизация внутренних ресурсов личности. Обучение формам самопомощи и взаимопомощи, преодоления апатии, депрессии, профилактика появления «рентных» установок.

3. Оценка психоэмоционального состояния вынужденных мигрантов. Ситуация вынужденной миграции для человека является травмирующей, неординарной, поэтому эмоциональные реакции, переживания, действия людей нужно трактовать как нормальную реакцию на ненормальные обстоятельства. В этом случае граница между нормой и патологией становится менее определенной и размытой. Необходимо оценить состояние эмоционального благополучия, отсутствие болезненных психических проявлений, адекватность отражения и реагирования, уровень зрелости эмоционально-волевой и познавательной сфер личности, адаптивность в микросоциальных отношениях, способность управлять поведением и ставить жизненные цели, поддерживать необходимый уровень активности в их достижении.

4. Коррекция нарушений в психоэмоциональном состоянии вынужденных мигрантов. Анализ психологических проблем и психических расстройств вынужденных мигрантов показывает, что они носят комплексный характер, затрагивая все основные сферы личности: эмоциональную, когнитивную, поведенческую, мотивационно-потребностную, коммуникативную. Нарушения в различных сферах психического здоровья мигрантов, накладываясь одно на другое, могут привести к глобальным проблемам личности. Важнейшая из них - кризис идентичности. Также следует выделить психосоматические симптомы и расстройства. Необходима своевременная психокоррекция аффективных, мотивационных, когнитивных и поведенческих нарушений, разрешение проблем, сопутствующих психоэмоциональным нарушениям.

5. Развитие коммуникативного адаптационного потенциала вынужденных мигрантов. Серьезные проблемы у вынужденных мигрантов обнаруживаются и в области межличностного общения: как во взаимодействии с представителями другой культуры, так и собственной, в супружеских отношениях и отношениях с детьми. Для интеграции в новую среду необходимо умение общаться, проявлять эмпатию и толерантность, умение принимать и оказывать поддержку, конструктивно разрешать

конфликтные ситуации. Необходимо развитие коммуникативного потенциала личности вынужденных мигрантов.

6. Профилактическое направление деятельности психолога. Ситуация вынужденной миграции предполагает необходимость взаимодействия с множеством специальных государственных органов и служб, призванных оказывать помощь (социальную, правовую, медицинскую и др.) перемещенным лицам. Сотрудники этих служб, непосредственно взаимодействующие с мигрантами, как правило, не имеют специальной подготовки к работе с этой категорией людей, не учитывают трудности, с которыми сталкиваются мигранты в процессе социальной адаптации, не берут во внимание особенности их психоэмоционального состояния, иногда проявляют недоверие, грубость. Необходимо повышение психологической грамотности специалистов служб, задействованных в оказании помощи вынужденным мигрантам.

7. Исследовательский аспект работы психолога. В работе с вынужденными мигрантами следует учитывать специфику конкретной ситуации миграции, ее этнические, социальные, политические детерминанты. Необходим анализ особенностей социально-психологической ситуации вынужденной миграции, исследование специфики проблем и психосоциальной помощи.

В настоящее время продолжается поток людей из зоны специальной военной операции и задача оказания своевременной, грамотной психологической помощи с учетом наработанного опыта, является актуальной. Чтобы помочь людям, которые оказались в сложном положении, обустроиться в новых реалиях, важно создать условия, чтобы они шли на контакт, делились своими эмоциями, особенно на первых порах, когда многие из них находятся в стрессовом состоянии, беспокоятся о родных и близких, переживают неизвестность и неопределенность своего будущего.

Литература

1. Володина И.С., Дроздова И.И. (2001) Психокоррекционные группы как одна из форм оказания помощи людям, перенесшим травмирующие события. / Психологи о мигрантах и миграции в России. Информационно-аналитический бюллетень №3. Москва.
2. Миллер Л.В. (2011) Модель экстренной психологической помощи // Теоретические и прикладные аспекты деятельности Центра экстренной психологической помощи МГППУ. М.: МГППУ.
3. Калмыкова Е.С., Миско Е.А., Тарабрина Н.В. (2001) Особенности психотерапии посттравматического стресса. // Психологический журнал, том 22, №4, с.70-80.
4. Найденко В.Н. (2020) Экспертная оценка негативных проявлений, обуславливающих этнонациональные конфликты в современной России // Социологическая наука и социальная практика. Т. 8. № 3. С.149-164. DOI: 10.19181/snsp.2020.8.3.7493
5. Прохода В.А. (2017) Отношение к мигрантам в современной России /В.А. Прохода //Демографический потенциал стран ЕАЭС : VIII Уральский демографический форум. Том II. — Екатеринбург: Институт экономики УрО РАН, С. 349-352.
6. Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности / Под ред. Г.У. Солдатовой. М.: Смысл, 2002.
7. Рыбаковский Л.Л. (2016) Классификация миграции: основания и таксоны //Народонаселение. №3 (73). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/klassifikatsiya-migratsii-osnovaniya-i-taksony> (дата обращения: 12.07.2022).

8. Солдатов Г.У., Черкасов П.А., Шайгерова Л.А. (2000) Проблемы адаптации вынужденных мигрантов в России // Психологи о мигрантах и миграции в России. Информационно-аналитический бюллетень № 1. М., С. 9-25.

Providing psychological assistance to Donbass residents (from experience in temporary accommodation points)

Drozdova I.I., Zinchenko E.V., Kapitanova E.V.

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

iidrozdova@sfedu.ru, evzinchenko@sfedu.ru, kapitanova@sfedu.ru

Abstract: The article is devoted to the problem of providing psychological assistance to forced migrants. Psychotraumatization of a person is considered as a result of the consequences of forced migration in situations of armed conflicts, social instability. The risk factors for the development of post-traumatic stress disorder are given, the importance of timely, qualified psychological assistance to migrants is emphasized in order to avoid long-term negative consequences of traumatization associated with the situation of forced migration in the future. Based on the analysis of works on the problem, it was concluded that the provision of psychological assistance to forced migrants should be carried out, taking into account many factors and based on a number of principles, in particular, the timeliness of psychological support, the need to take into account the social context of the situation and the personal characteristics of the client.

The authors share their experience in providing psychological assistance to residents of Donbass in temporary accommodation centers by a team of volunteers and psychologists. Data are given that people in need of psychological help experience distress, violations of self-identity, experience the uncertainty of the future, and experience a lack of attention. Various techniques and ways of organizing work are outlined, including for emotional and psychological relief, stress management techniques, art therapy techniques, tests, game classes. The main activities of a psychologist in work with forced migrants are listed.

Keywords: psychological assistance, forced migrants, psychotraumatization, psycho-emotional state, affective disorders.

Հոդվածը ներկայացվել և ուղարկվել է գրախոսման՝ 01.06.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

**ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՊԱՏԵՐԱԶՄՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ ԵՎ ԴՐԱՆՑ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ
ԱՆՁԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ**

Միրզոյան Վ.Խ.

Վանաձորի պետական համալսարան, Վանաձոր, Հայաստան
Mirzoyan900@gmail.com

Ամփոփագիր. Հոդվածի նպատակն է ուսումնասիրել անձի անվտանգության և հոգեբանական պատերազմների փոխկապվածությունը:

Հոդվածում ներկայացված են «անվտանգություն» և «հոգեբանական անվտանգություն» եզրույթները, անձի հոգեբանական անվտանգության էությունը, դերն ու նշանակությունը ազգի անվտանգության համատեքստում: Անձի և հասարակության անվտանգության վրա կարող են ազդել տարբեր սոցիալական, քաղաքական, հոգեբանական գործոններ: Քննարկվում են հոգեբանական պատերազմների ազդեցությունը մարդու գիտակցության և վարքի վրա: Մասնավորապես ներկայացվել են քարզչության կառուցողական և ապակառուցողական տեսակները, ինչպես նաև սև, սպիտակ և մոխրագույն քարոզչության տեսակները, ինչպես նաև տեղեկատվական-հոգեբանական անվտանգությանը սպառնացող աղբյուրներին: Անդրադարձ է կատարվել տեղեկատվական զոմբիացմանը և բամբասանքին:

Նշված է, թե ինչպես կարելի է թափանցել մարդու գիտակցություն, մանիպուլյացիայի ենթարկել նրան, կառավարել տարբեր հոգեբանական հնարքների միջոցով: Հոդվածում ներկայացվել են խոսքի, գույնի, հոտի ազդեցությանը մարդկանց հույզերի և վարքի վրա: Հատկապես մանրամասն ներկայացվել է տեղեկատվության ազդեցությունը մարդկանց վրա՝ հայրենասիրական հայացքներ և համոզմունքներ ձևավորելու նպատակով:

Սույն հոդվածում արտացոլված է Արցախյան պատերազմի ժամանակ ՁԼՄ-ների կողմից կիրառված տեղեկատվության հոգեբանական վերլուծության արդյունքները: Հիմնականում շեշտադրումը կատարվել է հեռուստատեսությամբ և սոցիալական ցանցերով հաղորդվող տեղեկատվության վերլուծությանը: Հստակ նշվել է, թե պատերազմի ընթացքում ինչպիսի հնարքների միջոցով է մանիպուլացվել ժողովուրդը:

Հիմնաբառեր. անվտանգություն, հոգեբանական անվտանգություն, հոգեբանական պատերազմ, քարոզչություն, տեղեկատվական զոմբիացում

Հոգեբանական անվտանգության հարցերով զբաղվել են Բ.Գ. Անանյան, Լ.Ֆ. Բուրլաչուկ, Ի.Վ. Դուբրովին, Բ.Ֆ. Լոմով, Ա.Ա. Ռեան, Դ.Բ. Ֆելդշտեյն և այլք:

«Անվտանգություն» հասկացությունը դիտարկվում է որպես անձի, հասարակության, պետության կարևոր հետաքրքրությունների պաշտպանություն ներքին և արտաքին վտանգներից:

Անվտանգությունը մեկնաբանվում է «որպես համակարգի հատկանիշ, որն իր մեջ ներառում է պոտենցիալ տուժողների և նրանց սպառնացող վտանգներ: Այն ապահովվում է կայունությամբ և հաստատունությամբ, տուժողի կենսունակությամբ: Կայունություն ասելով հասկանում ենք վրդովմունքի դեպքում նորմալ գործելու ընդունակությունը, հաստատունություն ասելով՝ անհանգստացնող գործոնի երկարատև ազդեցության հանդեպ կայունությունների միագումարը, իսկ որպես կենսունակություն՝ նպատակաուղղված հակազդումների պայմաններում գործունեությունը պահպանելու համակարգի ընդունակությունը» [3, էջ 34]:

«Անվտանգություն» հասկացությունն ընդգրկում է հոգեբանական և ֆիզիկական բաղադրիչներ, որոնք են [8].

1. մարդու հոգեկանի պահպանությունը,
2. անձի ամբողջականության, սոցիալական խմբերի, հասարակական գործունեության պահպանությունը,
3. մարդ-միջավայր փոխազդեցության նորմալ զարգացումը,
4. անձի և հասարակության՝ վտանգը կասեցնելու հնարավորությունները,
5. միջավայրի վիճակը, որը նպաստում է պահանջմունքների բավարարմանը և ապահովում անձի հոգեկան առողջությունը:

«Անվտանգություն» հասկացությունը վերաբերում է կյանքի տարբեր ոլորտներին՝ ուսուցում, դաստիարակություն, առողջապահություն, հանգիստ և այլն:

Անվտանգությունը լայն առումով ընդգրկում է ազգաբնակչության անվտանգությունը էկոլոգիական, բնական, տեխնոգեն աղետներից, հրդեհներից, ահաբեկչությունից, բռնությունից, կենցաղային և տրանսպորտային վնասվածքներից, անօրինական ներխուժումից անձնական և տեղեկատվական դաշտ:

«Հոգեբանական անվտանգությունը» սահմանվում է որպես հասարակական գիտակցության վիճակ, երբ հասարակությունն ամբողջությամբ և նրա յուրաքանչյուր անդամ կյանքն ընկալում են որպես աղեկվատ և հուսալի, որը հնարավորություն է տալիս բավարարելու քաղաքացու բնական և սոցիալական պահանջմունքները:

Հոգեբանական անվտանգությունը մեկ այլ տեսանկյունից դիտարկվում է «որպես ազգային անվտանգության բնութագիր, ինչը ենթադրում է սոցիալական ինստիտուտների կողմից երկրի ազգաբնակչության նպատակների, հետաքրքրությունների և պահանջմունքների բավարարում, այսինքն՝ մարդկանց կյանքի որակի և առողջության փաստացի ապահովում» [1, էջ 6]:

Հոգեբանական անվտանգության սպառնացող վտանգներից է հոգեբանական պատերազմը: Հոգեբանական պատերազմը ազդեցության տարբեր ձևերի, մեթոդների և միջոցների համախումբ է, որի նպատակը մարդկանց կարծիքների, տեսակետների, արժեքային կողմնորոշիչների, տրամադրության, դրդապատճառների, դիրքորոշումների, վարքի փոփոխությունն է: Հոգեբանական ազդեցությունը կարող է իրականացվել տարբեր մեթոդներով:

Ըստ Ջ. Բոյդի ցանկացած պատերազմ իր մեջ ներառում է երեք բաղադրիչ [4, էջ 9].

1. Բարոյական պատերազմ, երբ հանուն հաղթանակի կոտորում են հակառակորդի կամքը, ներսում առաջացնում են պառակտում, ինչն ազդում է հավատքի վրա:
2. Մտավոր պատերազմ, ինչը ենթադրում է հակառակորդի կողմից տեղեկատվության աղավաղում, իրավիճակի վերաբերյալ սխալ պատկերացումների տարածում:
3. Ֆիզիկական պատերազմ, երբ ջախջախվում են հակառակորդի ֆիզիկական ռեսուրսները:

Հոգեբանական պատերազմի առավել տարածված տեսակներն են հոգեբանական ճնշումը, աննկատ թափանցումը գիտակցություն:

Հոգեբանական ճնշումը կեղծ թեզիսի բազմակի կրկնությունն է, երբ հղում է կատարվում հեղինակություն վայելող թերթերին, մենկաբաններին: Այն զուգորդվում է տարատեսակ աղավաղումներով՝ սկսած բովանդակությունից մինչև սկզբնաղբյուրները: Կատարվում է նաև թվերի մանիպուլյացիա, շեշտը դրվում է «ողբերգականության», «սարսափ տեսարանների» վրա: Այսինքն՝

նպատակ է հետապնդվում առաջացնելու հուզական անհարմարավետություն, ինչը թույլ չի տա մարդուն ռացիոնալ դատողություններ կատարելու:

Աննկատ թափանցումը գիտակցություն կատարվում է գովազդի միջոցով: Օրինակ, լայնորեն գովազդվում էր այն պնդումը, որ անօդաչու սարքերն ունեն առավելություն զրահատեխնիկայի նկատմամբ: Այս պնդումը իրականությանը չէր համապատասխանում: Գովազդն իրականանում էր հեռուստահաղորդումների, սոցիալական ցանցերի և պաստառների միջոցով: Արդյունքում մարդը դառնում է հեշտ կառավարելի: Նա սկսում է առաջնորդվել այլոց ցանկություններով, գաղափարներով, նպատակներով:

Մեծ նշանակություն ունի բամբասանքը, որպես՝ այլընտրանքային քարոզչության տեսակ:

Բամբասանքը աղավաղված տեղեկատվություն է: Որպեսզի չլինի բամբասանք, պետք է ազգաբնակչությանը տեղեկացնել կարևոր իրադարձությունների մասին, նպատակաուղղված ձևով իջեցնել այն սոցիալական օբյեկտների կարևորությունը, որոնց շուրջ խոսակցություններ են ընթանում, ապահովել քաղաքական, տնտեսական, միջազգային կայունությունը [6]:

Հոգեբանական պատերազմը ազգաբնակչության քարոզչությունն ու տեղեկատվական գոմբիացումն է:

Առանձնացնում են քարոզչության երկու տեսակ [5].

1. Կառուցողական կամ դրական, որն իրականանում է լսարանին օգտակար տեղեկատվություն տրամադրելու նպատակով: Այն հաշվի է առնում լսարանի հետաքրքրությունները և կոչված է որքան հնարավոր է շատ մարդկանց օգնելու: Այն կարող է լինել ճանաչողական, դաստիարակչական, սոցիալական: Դրա տեսակներից է օրինակ առողջ ապրելակերպի քարոզչությունը:

2. Ապակառուցողական կամ բացասական քարոզչություն, որը նպատակ է հետապնդում հասարակությունում թշնամանք առաջացնելու:

Հասարակությունում ավելի տարածված են քարոզչության հետևյալ տեսակները [9].

Սպիտակ քարոզչություն՝ մատուցվում է հստակ, ճշմարիտ տեղեկատվություն՝ մատնանշելով ստույգ աղբյուրներ: Այս դեպքում մարդն ունի հնարավորություն հասկանալու ստացած տեղեկատվությունը և հետևություններ անելու:

Մոխրագույն քարոզչություն: Այն խառը տիպի քարոզչության տեսակ է: Դժվար է հավատալ մատուցվող տեղեկատվության ճշմարտությանը, այն կարող է որոշակի չափով ճիշտ լինել՝ թաքցնելով լսարանի համար որոշ մանրամասներ:

Սև քարոզչություն: Այն ամբողջության կառուցված է ստի վրա: Չկա հնարավորություն ստուգելու դրա իսկությունը, այն մատուցվում է որպես միակ ճշմարիտը:

Քարոզչությանը դժվար է դիմակայել, յուրաքանչյուր մարդ պետք է կարողանա քննադատաբար վերլուծել տեղեկատվությունը: Քարոզչության հնարքներն են.

1. Մասսայական գիտակցության մանիպուլյացիա, որը ենթադրում է ուշադրության շեղում կարևոր իրադարձությունից, որն է գաղափարի աստիճանական ներարկում՝ ժողովրդին «դնելով» երեխայի տեղ:

2. Նորաձև բառեր: Տպավորություն թողելու, կարևորությունն ընդգծելու համար օգտագործում են նորաձև բառեր: Օրինակ, Արցախյան պատերազմից հետո միտումնավոր օգտագործում էին դեմարկացիա և դեիմֆիտացիա եզրույթները, մինչդեռ կային դրանց հայերեն թարգմանությունները՝ սահմանագծում, սահմանագատում:

3. Ուղեղների լվացում, որի ժամանակ տեղի է ունենում մարդու համոզմունքների, մտածողության ազդեցություն մանիպուլյացիաների միջոցով:

4. Պիտակավորում: Քարոզիչները օգտագործում են տարբեր պիտակներ հասարակության մոտ վախ առաջացնելու կամ սպառնալու նպատակով: Այդ նպատակով որոշակի խմբի մասին կամ գաղափարի շուրջ բացասական կարծիք է տարածվում:

Գոյություն ունեն հոգեբանական պատերազմի ազդեցության տարբեր տեսակներ:

1. Տեղեկատվական-հոգեբանական ազդեցությունն իրականացվում է խոսքի, տեղեկատվության միջոցով: Տեղեկատվությունը կարող է մարդու մոտ առաջացնել դրական և բացասական հույզեր, մտքեր, ապրումներ:

2. Հոգեզեն ազդեցությունը համարվում է ֆիզիկական ազդեցության արդյունք, երբ մարդու ուղեղի վրա կատարվում է ֆիզիկական ազդեցություն, որի արդյունքում նրա մոտ խաթարվում է նորմալ նյարդահոգեբանական գործունեությունը: Օրինակ, գլխուղեղի վնասվածքի ժամանակ մարդը չի կարողանում նորմալ մտածել, կորցնում է հիշողությունը և այլն: Նա կարող է ենթարկվել այնպիսի ֆիզիկական ազդեցությանը, ինչպիսիք են ձայնը, լույսը, ջերմաստիճանը և այլն, որոնք առաջացնում են հոգեկանի փոփոխված վիճակներ [7]:

Անձի տեղեկատվական-հոգեբանական անվտանգությանը սպառնացող աղբյուրները լինում են արտաքին և ներքին [2]:

Արտաքինի մեջ մտնում է անձին հաղորդվող այն տեղեկատվությունը, որը նրա մոտ շփոթմունք է առաջացնում, պատրանք է ստեղծում, հնարավորություն չի տալիս աղեկվառ գնահատելու իրեն և ուրիշներին: Տեղեկատվական միջավայրը անձի համար դառնում է երկրորդ սուբյեկտիվ իրականությունը: Որքան էլ այդ ինֆորմացիան լինում է պատրանքային, այնուամենայնիվ, մարդը հավատում է դրան և այն համարվում է անձի տեղեկատվական անվտանգության հիմնական արտաքին սպառնալիքը:

Անձի տեղեկատվական-հոգեբանական անվտանգության ներքին սպառնալիքները կապված են անձի անհատական-անձնային որակների, առանձնահատկությունների, նրա ձևավորման հետ: Մեծ նշանակություն ունի անձի ներշնչվողականությունը, հոգեկան և հուզական վիճակը: Անձի տեղեկատվական-հոգեբանական ազդեցությունը ուժեղանում է հատկապես ճգնաժամային իրադրություններում:

Անձի վրա հոգեբանորեն կարելի է ազդել բառի, գույնի, հոտերի միջոցով:

Նեյրոծրագրավորման միջոցով հոգեբանական ազդեցությունն իրականացվում է հատուկ ծրագրավորման լեզուների միջոցով, որոնք փոխում են մարդու համոզմունքները, տեսակետները, պատկերացումները:

Ամենից հաճախ որպես հոգեզեն ազդեցիկ գործոն օգտագործվում է գույնը, որն ազդում է մարդու հոգեֆիզիոլոգիական և հուզական վիճակի վրա: Գոյություն ունեն գույների նախապատվության որոշ օրինաչափություններ կապված՝ մարդու նյարդային համակարգի հետ: Թույլ նյարդային համակարգ ունեցողներին դուր են գալիս կարմիրն ու դեղինը, ուժեղ նյարդային համակարգով մարդկանց՝ կանաչն ու կապույտը: Տարբեր գույներ տարբեր զուգորդություններ են առաջացնում անձի մոտ: Օրինակ, կարմիրը զուգորդվում է արյան, հրդեհի գույնի հետ, որն առաջացնում է անհանգստություն, տագնապ, մեծացնում է ակտիվությունը: Կապույտը կապված է ժառանգական հիշողության հետ և առաջացնում է սենտիմենտալ տրամադրություն: Սևը կապված է խավարի հետ և տխրություն է առաջացնում: Մպիտակը քաղաքակիրթ երկրներում կապված է լույսի, մաքրության հետ,

բարձրացնում է տրամադրությունը: Մակայն չինական, ճապոնական և այլ մշակույթներում այն զուգորդվում է սառնության, դատարկության հետ, որոնք հավասարազոր են մահվան: Այդ է պատճառը, որ որոշ երկրներում մահվան ժամանակ կրում են սպիտակ գույնի հագուստ:

Պատերազմի ժամանակ գույնի կիրառման հիմնական նպատակը տեղեկատվական-քարոզչական նյութերի ձևավորումն է: Այն կարող է առաջացնել համապատասխան հակազդումներ: Ճիշտ ընտրած ֆոնը, նպաստում է նյութի հեշտ ընկալմանը և յուրացմանը, որպես կանոն, գունավոր գրառումներն ավելի շուտ են աչքի ընկնում, քան՝ սև ու սպիտակները: Կարևոր է նաև կոնտրաստի օգտագործումը, օրինակ, դեղինը սևի վրա ավելի վառ է երևում, քան՝ սպիտակի:

Անձի վրա ուժեղ ազդեցություն են ունենում հոտերը: Ամերիկացի հոգեբույժ Ա. Խիբշը բացահայտել է, որ որոշ հոտեր առաջացնում են կոնկրետ գործողություններ և վարք: Հոտը ազդում է նաև աշխատունակության վրա: Որոշ նյութեր կարող են իջեցնել կամ բարձրացնել ձնշումը, արագացնել կամ դանդաղեցնել սրտի աշխատանքը, հանել դեպրեսիան, հիվանդների մոտ բարձրացնել տրամադրությունը և այլն:

Կլիմիկական հետազոտությունները ցույց են տվել, որ օրինակ երիցուկի, կիտրոնի և այլ բույսերի բույրը գլխուղեղի ակտիվությունը թուլացնում է ավելի արագ, քան՝ հակադեպրեսանտները: Իսկ օրինակ դադը, հասմիկը, մեխակը ավելի շատ են գրգռում բջիջները, քան՝ սուրճը:

2020թ. Արցախյան պատերազմի ժամանակ, անձի և երկրի անվտանգությունն ապահովելու համար, իրականացվեցին որոշ քայլեր, որոնք կոնկրետ նպատակ էին հետապնդում. մի կողմից ապահովել ազգի միասնականությունն ու բարձր պահել բանակի մարտական ոգին, մյուս կողմից ռեղեկավարության միջոցով զոմբիացնել անձնաց:

Տեղեկատվական զոմբիացումն իրականանում է հիմնականում ՋԼՄ-ների միջոցով: Առաջին հերթին մինչպատերազմական շրջանը ցանկացած երկրի կառավարություն օգտագործում է ՋԼՄ-ների միջոցները, որպեսզի ժողովրդի մոտ, հատկապես՝ զինվորականների, ձևավորի հայրենասիրական հայացքներ և համոզմունքներ: Միևնույն ժամանակ ենթադրվող թշնամին փորձում է հակադիր գաղափարներ տարածել տվյալ երկրի վերաբերյալ: Արդյունքում մարդկանց մոտ առաջանում է դրդապատճառների պայքար, ինչը իջեցնում է ազգաբնակչության և զինված ուժերի բարոյահոգեբանական վիճակը: Պատերազմների ժամանակ հաճախ են հայտնվում կեղծ էջեր, կայքեր, լուրեր, որոնք ապատեղեկատվություն են տարածում՝ քառս և խուճապ առաջացնելով ինչպես զինված ուժերում, այնպես էլ՝ խաղաղ ազգաբնակչության շրջանում: Կեղծ լուրերը պատահաբար չեն հայտնվում և դրանց տարածողները սովորական մարդիկ չեն, այլ մեծ ընկերություններ և հատուկ պատրաստվածություն անցած մարդիկ, ովքեր գիտեն տեղեկատվության ազդեցության մասին և կիրառում են բոլոր հնարավոր միջոցները երկրի կայունությունն ու ազգային անվտանգությունը խաթալելու համար:

Նշենք, թե պատերազմի ժամանակ հեռուստատեսության և սոցիալական ցանցերի միջոցով ինչպես մանիպուլացվեց ժողովուրդը.

1. Ազգաբնակչությանը հստակ տեղեկատվություն չէր տրամադրվում զոհերի, սպառազինության, տարածքների, գրաված կամ հանձնած դիրքերի մասին: Մա կատարվում էի միտումնավոր, քանի որ, մի կողմից, ստույգ տեղեկատվության տրամադրումը կարող էր խուճապ և ներքաղաքական լարվածություն առաջացնել Հայաստանում, մյուս կողմից, անհրաժեշտ էր ապակողմնորոշել թշնամուն, քանի որ աղբյուրները ուշի-ուշով հետևում էին Հայաստանյան լուրերին և փորձում

էին տեղեկատվություն հավաքել բանակի կազմի, առկա սպառազինության, զինվորական տեխնիկայի վերաբերյալ:

2. Սոցիալական ցանցերում հայտնվեցին տարբեր կարգախոսներով կամ նպարներով պաստառներ: Օրինակ, «Գյոռբագյոռ 2020», որի վրա պատկերված էր Ադրբեջանի և Թուրքիայի դրոշներով դազադները, կամ ստեղծվեց «Հաղթելու ենք» կարգախոսով պաստառը, որը կարճ ժամանակ անց վերածվեց «Հաղթում ենք» կարգախոսի:

3. Ստեղծվեցին երգիծական մուլտֆիլմեր, որտեղ ծաղր ու ծանակի էին ենթարկում Ադրբեջանի և Թուրքիայի նախագահներին: Օրինակ «Քիլդիմ» անիմացիոն սերիալը:

4. Ցուցադրվում էին հայրենասիրական ֆիլմեր, բոլոր ալիքներով հնչում էին ազգային երգեր, ներկայացնում էին հայ ազգի մեծերին:

5. Հեռուստատեսությամբ, ֆեյսբուքով և այլ սոցիալական ցանցերով անընդհատ լուսաբանվում էր պատերազմի ժամանակ ստեղծված կամավորների խմբերի, միությունների, ջոկատների գործունեությունը:

6. Էկրաններին հայտնվեցին երեխաներ, ում ներգրավվածությունը հոլովակներում, որպես կանոն, առավել մեծ ազդեցություն է ունենում հանրության վրա: Սկսեցին գովազդել երեխաների կողմից օրացույցների, ձեռագործ իրերի վաճառք: Միևնույն ժամանակ լուսաբանվում էր վերջիններիս կողմից վաճառքի արդյունքում ստացած ողջ հասույթի փոխանցումը բանակին:

7. Ուղիղ եթերով հեռարձակվում էր սփյուռքահայության ծավալած ազգանվեր գործունեությունը արտերկրում, հայերի քոչարի պարելը հայկական գուռնա-դիուլի ներքո, տարբեր երկրների դեսպանատների առջև ցույցերը:

Պատերազմի ժամանակ ձեռնարկած բոլոր միջոցառումները պատահական չեն իրականացվել և ինքնաբերական չեն կազմակերպվել: Այն եղել է հատուկ պլանավորված ծրագիր: Պետք էր ոգեշնչել ժողովրդին, հաղթանակի հույս ու հավատ ներշնչել, թույլ չտալ խուճապի մատնվել, պարտվելու մասին մտածել: Մանիպուլյատիվ հնարքների կիրառումը կարևոր հոգեբանական դեր ու նշանակություն ունեցավ ազգի համար: Ժողովուրդը 44 օր հավատացած էր հաղթանակին և այդ հավատքն ապահովեց անձի հոգեբանական անվտանգությունը ծայրահեղ ծանր իրավիճակում:

Հոգեբանական պատերազմների դիմակայելու համար առաջնահերթ պետք է բարձրացնել ազգաբնակչության գիտակցության մակարդակը, իրականացնել կրթական-լուսավորչական աշխատանքներ հանրությունում: Արցախյան պատերազմից հետո մի շարք կազմակերպություններ, կենտրոններ սկսեցին իրականացնել այդ աշխատանքները: Օրինակ, «Ողջ մնալու արվեստը» (ՈՄԱ) ռազմահայրենասիրական հասարակական կազմակերպությունը, որի նպատակը հզոր պետություն ունենալն է և իրական պահեստային բանակ ստեղծելը, իրականացնում է մի շարք դասընթացներ 16-ից բարձր անձանց համար: Կազմակերպվում են տարբեր դասընթացներ՝ ձեռնամարտ, բուժօգնություն, քարտեզագիտություն և այլն, այդ թվում նաև՝ հոգեբանություն և մեդիագրագիտություն, որոնք ապահովում են մասնակիցների հոգեբանական պաշտպանվածությունն ու հոգեբանական անվտանգությունը:

Գրականություն

1. **Баева И.А. (2002)** Психологическая безопасность в образовании: Монография. —СПб.: Издательство «СОЮЗ», 271 с.

2. **Грачев Г.В. (1998)** Информационно-психологическая безопасность личности: состояние и возможности психологической защиты. М.: Изд-во РАГС, 125 с.
3. **Зеленков М. Ю. (2002)** Правовые основы общей теории безопасности Российского государства в XXI веке. М., 209 с.
4. **Ивлев А.А. (2008)** Основы теории Бойда. Направления развития, применения и реализации (Монография). М.: 64 с.
5. **Сулейманова Ш.С., Назарова Е.А. (2017)** Информационные войны: история и современность: Учебное пособие. – М.: Международный издательский центр «Этносоциум», 124 с.
6. <https://psyfactor.org/lib/psywar41.htm> (15.03.2022)
7. <https://psyfactor.org/psyops/makarenko-303.htm> **С.И. Макаренко (2017)** Информационное противоборство и радиоэлектронная борьба в сетевых войнах начала XXI века. — СПб. (01.03.2022)
8. <https://science-education.ru/ru/article/view?id=17777> (17.2022)
9. <https://monitor-ua.com/1701-politicheskaya-propaganda-belaya-seraya-i-chernaya.html> (25.02.2022)

Виды психологических войн и их влияние на психологическую безопасность личности

Мирзоян В.Х.

Ванадзорского Государственного Университет имени О. Туманяна, Ванадзор, РА

Mirzoyan900@gmail.com

Резюме: Целью этой статьи является исследование взаимосвязи между личной безопасностью и психологической войной. В статье представлены понятия «безопасность» и «психологическая безопасность», роль и значение психологической безопасности личности в контексте национальной безопасности. На безопасность личности и общество в целом могут влиять различные социальные, политические и психологические факторы. В статье рассматривается влияние психологической войны на психологическую безопасность человека и все население. Представлены такие виды психологических войн, как пропаганда, информационное зомбирование и сплетни. В частности, изложены конструктивные и деструктивные виды пропаганды, белая, серая и черная виды пропаганды, а также источники, угрожающие информационно-психологической безопасности личности.

В данной статье указывается как с помощью различных психологических приемов можно проникать в человеческое сознание, манипулировать и управлять им. В статье рассматривается влияние речи, цвета, запаха на эмоции и поведение людей. Подробно описано влияние информации на формирование у людей патриотических взглядов и убеждений. Был проведен психологический анализ информации, которая транслировалась по телевидению и в социальных сетях во время Арцахской войны. Четко указано, какие приемы использовались для манипуляции населения.

Ключевые слова: безопасность, психологическая безопасность, психологическая война, пропаганда, информационное зомбирование.

Types of psychological wars and their influence on psychological safety of a person

Mirzoyan V.Kh.

Vanadzor State University after H. Tumanyan, Vanadzor, Armenia

Mirzoyan900@gmail.com

Abstract: The purpose of this article is to study the relationship between personal safety and psychological warfare. The article presents the terms «safety» and «psychological safety», the role and significance of psychological safety of a person in the context of national safety. A person and public safety can be affected by various social, political and psychological factors. The psychological safety of a person implies the impact of psychological war on the population. The effects of psychological war, such as propaganda, information zombies, and gossip, are presented. In particular, constructive and destructive types of propaganda, as well as its white, grey and black types, sources threatening information-psychological safety of person are described.

It shows how to penetrate human consciousness, manipulate, manage through various psychological tricks. The article discusses the effect of speech, color, smell on people's emotions and behavior. The impact of information on people to develop patriotic views and beliefs is especially detailed.

A psychological analysis of the information, which was broadcast on TV and social networks during the Artsakh war, has been carried out. It can clearly be stated what tricks were used in order to manipulate the people.

Keywords: safety, psychological safety, psychological war, propaganda, information zombie.

Հոդվածը ներկայացվել է ուղարկվել է գրախոսման՝ 30.03.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

К ВОПРОСУ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ВETERАНОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

Кузнецова Л.В., Рыбальченко Н.В.

Государственный академический университет гуманитарных наук, Москва, Россия

mheavens@mail.ru, edelesi@yandex.ru

Аннотация: Статья посвящена изучению возможных негативных последствий и ресурсов личности, перенесшей в прошлом психотравмирующую ситуацию в виде участия в боевых действиях.

Было проведено исследование актуального субъективного состояния психологического благополучия во взаимосвязи с уровнем жизнестойкости, предпочитаемыми стратегиями совладания с трудными жизненными обстоятельствами и психологическим временем личности ветеранов боевых действий. Исследование проводилось с комбатантами афганской и чеченских войн. Контрольную группу составили мужчины, не принимавшие участия в боевых действиях. Средний возраст респондентов обеих групп составлял 55 лет.

Был обнаружен ряд значимых тенденций, которые имеют как научную ценность, так и могут иметь практическое приложение в консультативной практике и ныне живущих ветеранов, и будущих ветеранов – участников спецоперации на Украине. Исследование влияния участия в боевых действиях в отдаленной перспективе показало в целом своеобразие исследуемых параметров у ветеранов. В частности, получены данные, характеризующие ветеранов войн как людей, обладающих более высокими показателями по ряду компонентов субъективного психологического благополучия, коррелирующих с уровнем более высокой жизнестойкости. Наряду с этим анализ картины совладающих механизмов личности показал, что арсенал совладающих стратегий менее разнообразен в экспериментальной группе, выявились и зоны напряженного копинга. Гипотеза о преимущественно негативной оценке прошлого не подтвердилась.

Ключевые слова: комбатант, ветеран войны, ПТСР, жизнестойкость, психологическое благополучие, временная перспектива личности, копинг

*Все те, кто нашел в себе силы жить, пришли к выводу:
нужно желание и упорство, и со временем появятся светлые перспективы»*

Бенджамин Колодзин

Отношение к войне, ее воздействию на общество, и в частности на комбатантов, в большинстве своем, оценивается как негативное и травмирующее. Причем последствия пережитых событий могут проявляться через десятки лет. Подобные факты обнаружены в ряде современных исследований психологического состояния ветеранов. По данным американских исследователей «около 4,5 процентов ветеранов вьетнамской войны до сих пор испытывают те или иные симптомы ПТСР. Из них около 40 процентов подвержено депрессивному расстройству, при чем, женщины-комбатанты подвержены ему в 3 раза больше, чем мужчины» [10, с. 9]. Поэтому психологическая работа с ветеранами представляется крайне важной.

В 1983 г. Комитет США по делам ветеранов войны во Вьетнаме начал проводить исследования посттравматических стрессовых расстройств (а также и других поствоенных психологических проблем) среди ветеранов вьетнамской войны. Результаты исследований показали, что большая часть

ветеранов смогла успешно приспособиться к условиям гражданской жизни. Однако, «примерно у 830 тысяч комбатантов (26 %) были обнаружены признаки ПТСР, что также влияло и на состояние их физического самочувствия» [12]. Наиболее распространенными симптомами стали депрессия, постоянное беспокойство, употребление токсических препаратов. Также ветераны жаловались на сложности в поиске работы [11], на постоянные супружеские конфликты, на проблемы в семье. Результаты исследования показали, что проявление ПТСР зависит не только от интенсивности боевых действий, но и от состояния психики человека, от условий, в которых он находился до призыва и после возвращения в гражданский социум [8].

В данном исследовании мы рассматривали жизнестойкость как интегральное психологическое свойство личности, которое развивается на основе активного взаимодействия с жизненными ситуациями, а уровень жизнестойкости как – основополагающий показатель готовности личности к конструктивному ответу на актуальные жизненные вызовы и возможности достижения оптимального уровня психологического благополучия.

Кроме того, мы опирались на данные ранее проведенных исследований о том, что «в возрасте 55 лет и старше риск актуализации психических травм повышается» [9, с. 98]. Ряд исследователей отмечает чрезвычайную чувствительность людей, переживших массовое неуважение к личности, к ситуациям «не-мира» в обыденной жизни. Ветераны видят подчас скрытые формы враждебности, более остро реагируют на целенаправленные насильственные действия, что может провоцировать у них актуализацию признаков ПТСР [3, 9].

В исследовании принимали участие две группы респондентов: 29 ветеранов афганской и чеченских войн (экспериментальная группа). Контрольную группу (21 человек) составили мужчины той же возрастной группы и схожего социального статуса, не принимавших участия в боевых действиях. Средний возраст респондентов обеих групп составлял 55 лет.

Все респонденты – жители Москвы и Подмосковья, имеют постоянную работу, семью. На данный момент в Москве и Подмосковье действует несколько государственных и общественных организаций помощи военнослужащим, побывавшим в горячих точках. В частности, это «Общероссийская общественная организация инвалидов войн в Афганистане и военной травмы», ГБУ г. Москвы «Социально-реабилитационный центр ветеранов войн и Вооруженных сил», ГБУ здравоохранения г. Москвы «Госпиталь для ветеранов войн» (№1, №2, №3), «Центр восстановительной терапии для воинов — интернационалистов им. М.А. Лиходея и др. Кроме материальной, социальной и медицинской поддержки в качестве обязательной составляющей их деятельности введена и психологическая реабилитация. Однако, следует отметить, в острый период непосредственно после участия в афганской и чеченских войнах обследуемые нами ветераны не получали развернутой психологической поддержки в силу того, что в 90-е годы в России только начинала складываться как законодательная база, так и система реабилитации ветеранов современных военных операций, прежде всего – ветеранов афганской войны.

Определим основные рабочие понятия.

Жизнестойкость рассматривается нами как трехкомпонентное образование личности, определяющее ее способность выдерживать стрессовые ситуации, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность без снижения успешности деятельности. В контексте нашего исследования важно,

что высокий уровень жизнестойкости способствует позитивной переоценке значения всего случившегося для личности, для ее дальнейшего роста [5, с. 46].

Копинг — это то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом: он объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы справиться с запросами обыденной жизни [4, 6, 7]. Другими словами, можно сказать, что совладающее поведение — особый вид социального поведения человека, обеспечивающего или разрушающего его здоровье, один из аспектов благополучия, непосредственно влияющий на его социальную адекватность и стрессоустойчивость. «Оно позволяет субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией с помощью осознанных действий и направлено на активное взаимодействие с ситуацией — ее изменение (когда она поддается контролю) или приспособление к ней (в случае, когда ситуация не поддается контролю)» [7, с. 8].

Категория "психологическое время" личности важна в данном исследовании для оценки того, насколько ветераны вовлечены в травмирующие события прошлого, в реальность настоящего или же в упование на будущее. Ф. Зимбардо сформулировал своего рода формулу «сбалансированной временной ориентации», предполагающей высокий уровень ориентации на позитивное прошлое в сочетании с достаточно высоким уровнем ориентации на будущее и средним уровнем ориентации на настоящее [2, с. 6].

Для сравнительной оценки выбранных показателей были использованы следующие методики:

1) «Шкала психологического благополучия» К. Риффа в адаптации Т. Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко;

2) Тест Жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д. Леонтьева;

3) Тест Способы совладающего поведения Лазаруса в адаптации Крюковой и соавторов;

4) Тест Временной перспективы Зимбардо.

Было выдвинуто ряд исследовательских гипотез.

Основная гипотеза: Предполагается, что существуют тесная прямая взаимозависимость между уровнем жизнестойкости и показателями психологического благополучия.

Частные гипотезы:

1. Экспериментальная группа будет характеризоваться более высокими показателями жизнестойкости.

2. Существуют значимые различия между выборками в способах совладания с трудностями, как показателя жизнестойкости: а именно респонденты экспериментальной группы используют более зрелых механизмов совладания с трудными жизненными ситуациями.

3. У респондентов экспериментальной группы может присутствовать более выраженное негативное отношение к прошлому в силу пережитого военного опыта.

Перейдем к полученным результатам.

Данное исследование подтвердило, что существует значимая прямая взаимозависимость между уровнем жизнестойкости и показателями психологического благополучия в обеих группах. Интегральный уровень психологического благополучия в обеих группах попадает в средний коридор значений (при нормативном среднем — 336 баллов (σ — 33,94) в экспериментальной группе среднее составляет 345,83 балла, а в контрольной- 353,86). Различия статистически незначимы (по U-критерию Манна-Уитни).

По отдельным шкалам, оценивающим психологическое благополучие выявлены значимые различия (по U-критерию Манна-Уитни) между экспериментальной и контрольной группами.

При этом в экспериментальной группе более высокие показатели получены по шкалам «управление средой» и «человек как открытая система». В то время как в контрольной группе обнаружено преобладание в шкалах: «позитивное отношение» и «цели в жизни».

Другими словами, бывшие комбатанты обладают более высокой компетенцией в управлении окружением, эффективно используют имеющиеся возможности для достижения значимых целей.

Кроме того, высокие показатели по шкале «человек как открытая система» характеризует их как людей с целостным, реалистическим взглядом на жизнь, с открытостью новому опыту, включая как информационную составляющую, так и эмоциональную. Некоторое отставание от контрольной группы показателей по шкале «автономия» созвучны высказыванию Бенджамина Колодзина о том, что ветераны зачастую ищут одобрения от окружающих, что лишает их полноценной автономии, и стремятся к полному контролю над происходящим, ведь именно от степени контроля зависела их жизнь на войне.

Показатели респондентов контрольной группы также выявили хороший уровень актуального психологического благополучия, в частности – как имеющие значимые жизненные цели и умеющие налаживать отношения сотрудничества и доверительного общения с окружающими.

Показатель «баланс аффекта» в экспериментальной группе по U-критерию Манна-Уитни значимо выше (при нормативном значении 105 баллов и σ — 13.66) группа ветеранов остается в коридоре средних значений - 96.97 баллов, тогда как респонденты контрольной группы дают более низкие значения - 86.07 баллов. В соответствии с интерпретацией результатов теста респонденты — ветераны, показывая средние значения по данной шкале и мужчины контрольной группы, показывающие более низкие результаты, несмотря на статистические различия могут быть объединены в одну группу, характеризующуюся позитивной самооценкой, уверенностью в себе и собственных возможностях, чувством компетентности в управлении повседневными делами и общей удовлетворенностью собственной жизнью. То есть имеет место корреляция с основными шкалами «управление окружением», «цели жизни», «самопринятие».

Интегральный показатель жизнестойкости также, как и показатель «контроль» и «вовлеченность» в экспериментальной группе, имеет более высокие, статистически подтвержденные показатели; по компоненте «принятие риска» различия между контрольной и экспериментальной группой отсутствуют и находятся в нормативной зоне. Несмотря на статистически значимые различия по двум компонентам, показатели обеих групп находятся в зоне нормативных значений. В экспериментальной группе их можно назвать средне-высокими, а в контрольной средне-низкими.

Проведение корреляционного анализа с использованием коэффициента корреляции Спирмена выявило ряд прямых взаимосвязей: между показателями жизнестойкости и шкалами психологического благополучия, а именно: 1) между показателями «управления средой» психологического благополучия и «контроля» жизнестойкости и 2) между показателями «человек как открытая система» психологического благополучия и «вовлеченности» жизнестойкости. Выявленные взаимозависимости помимо расширения представлений о связанных личностных характеристиках имеют и практическую ценность – в случае лимита времени или особенностей состояний обследуемого использовать одну из методик без потери важной информации об оцениваемых параметрах личности.

Также, выявлена высокая обратно-пропорциональная связь между показателем общего уровня психологического благополучия и состоянием баланса аффекта в экспериментальной группе. Другими словами, чем выше уровень психологического благополучия у респондента, тем меньше отрицания собственной ценности (аффект), тем выше его самооценка. (см. Рис. 1)



Рис. 1. Корреляционные связи между показателями психологического благополучия и жизнестойкостью в экспериментальной группе.

Совладающее поведение можно свести к четырем типам: преодоление трудностей, уменьшение отрицательных последствия, избегание трудностей, терпение или принятие. Статистически значимая разница между группами в сторону более высоких показателей в экспериментальной группе выявлена по следующим стратегиям: «самоконтроль», «поиск социальной поддержки», «принятие ответственности», «планирование решения проблем». Значительно более высокие баллы по сравнению с контрольной группой (среднее 67,845 против 44,68), в частности по самоконтролю, могут свидетельствовать о дезадапционном характере самоконтроля по причине его высокой напряженности. Исследователи называют напряженным тот копинг, который вызывает дезадаптацию в поведении, и который может принимать девиантные формы в поведении.

По стратегии «Планирование решения проблем» экспериментальная группа также показывает высокие значения (среднее 73,37 против 48,67). Необходимо также отметить, что разброс значений по предпочитаемым стратегиям в экспериментальной группе минимален, по сравнению с размытостью значений в контрольной группе. Таким образом можно сделать вывод о том, что экспериментальная группа чаще прибегает к более зрелым механизмам совладания: к принятию ответственности, к планированию и самоконтролю, нежели контрольная группа, хотя приверженность самоконтролю может сдерживать естественное проявление эмоций и отстаивание своей позиции, что в свою очередь будет способствовать формированию фрустрационного состояния со всеми вытекающими негативными последствиями.

Исследование феномена временной перспективы выявило следующую комбинацию «временных ориентаций»: позитивное прошлое – высокие балл, гедонистическое настоящее – средний балл, ориентация на будущее – средний балл. Два показателя первых показателя из трех соответствуют оптимальной схеме Зимбардо. В контрольной группе получаем: позитивное прошлое – средние показатели, гедонистическое восприятие – ниже среднего, степень ориентации на будущее – ниже среднего. Другими словами, в контрольной группе восприятие временной перспективы выглядит

более пессимистичным, поскольку показатели фактора гедонистического восприятия понижен. Более выраженные значения в экспериментальной группе по показателю «будущее» означают, что комбатанты, прошедшие травмирующий опыт войны, придают ценность тем возможностям, которые открывает им перспектива будущего.

Установлены статистически значимые различия по шкалам: восприятие негативного прошлого и восприятие позитивного прошлого (по U-критерию Манна-Уитни). При этом, по обеим шкалам имеются статистические значимые преимущества в различиях с большими показателями в экспериментальной группе (по критерию Манна-Уитни). Следовательно, ветераны боевых действий могут оценивать свое прошлое и как негативное, травматичное, и как позитивное, что согласуется с исследованиями ПТСР у комбатантов, в которых обнаружены факты переоценки своего военного опыта и придание ему священного значения — сакрализация [1]. Предположение относительно однозначно негативного отношения к прошлому не подтвердилось. Принятие прошлого в сочетании с оптимистическим восприятием будущего безусловно выступает в качестве ресурса в формировании субъективного восприятия психологического благополучия. Проведенное исследование говорит о достаточно высоком актуальном уровне психологического благополучия и о высоком уровне жизнестойкости ветеранов боевых действий. Это подтверждает мнение исследователей о том, что со временем острота травмы уменьшается, психика находит способы адаптации к обстоятельствам гражданской жизни — со всеми ее сложностями и вызовами, которые сильно отличаются от обстоятельств войны. Однако угасание травмы не снижает важности периодической оценки актуальных параметров психологического самочувствия ветеранов военных действий и оказания адекватной их состоянию помощи. В качестве ресурса, безусловно, выступает почти «идеальная» комбинация временной перспективы обследованных ветеранов и владение сознательными стратегиями копинга. Однако были обнаружены и точки напряжения в виде возможного сверхконтроля, блокирования самовыражения и фиксации у части выборки на негативной оценке прошлого.

Сформированный диагностический комплекс оказался достаточно валидным для того, чтобы составить представление об уровне психологического благополучия ветеранов боевых действий и для понимания механизмов адаптации и жизнестойкости. Мы считаем, что одним из перспективных направлений может быть исследование уровня психологического благополучия в зависимости от социального статуса ветеранов, а также прослеживание динамики их психологического самочувствия в лонгитюдных исследованиях. Отдельной задачей, направленной на поддержание общего уровня жизнестойкости и благополучия, может стать психотерапевтическая работа с членами семьи и близкими комбатантом и ветеранов. Здесь также уместно привести слова Б. Колодзина: «Для тех немногих ветеранов, кому повезло, дом стал местом, где их ждала любовь, где они чувствовали себя в безопасности и могли спокойно осмыслить пережитое, обсудить его с близкими. Такая атмосфера позволяет проанализировать свои ощущения, а затем внутренне принять свой опыт и примириться с прошлым, чтобы двигаться по жизни дальше» [3, с. 8]. Также результаты данного исследования могут быть полезны для психологической помощи мужчинам средних лет, не принимавших участия в боевых действиях, в частности для понимания стилей совладающего поведения и для оценки уровня жизнестойкости мужчин зрелой возрастной группы с учетом подверженности данной возрастной

группы снижением ресурсов совладания со стрессом, особенно – в связи событиями, угрожающими жизни людей и потерей близких [9].

Данные, полученные в исследовании, могут быть актуальны в работе с более широкими группами респондентов, в частности, переживших различные психологические травмы.

Литература

1. **Близнюк А.И. (2006)** Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) и комбатантов: клиника, диагностика, коррекция. Военная медицина, № 1.- С. 31-40.
2. **Будников М.Ю. (2018)** Хранитель времени: К 85-Летию Филипа Зимбардо, Медицинская психология в России, Т. 10, № 2 (49) С. 1-20.
3. **Колодзин Б. (2014)** Как жить после психической травмы, М.: Шанс, 96 с.
4. **Крюкова Т.Л. (2008)** Человек как субъект совладающего поведения // Психологический журнал. том 29.- № 2. - С. 88-95.
5. **Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. (2011)** Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала// Личностный потенциал: структура и диагностика под ред. Д.А. Леонтьева М.: Смысл, С. 178-209.
6. **Малиновская Е.Л. (2016)** Совладающее поведение как предмет исследования психологии личности, Вестник Университета Российской академии образования. №4. - С. 134 – 138.
7. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы: /Под редакцией А. Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – Москва: «Институт психологии РАН». – 2008. – 474 с.
8. **Суркова И.Ю. (2011)** Социальный статус ветеранов вьетнамской войны: отношение общества и социальная защита, Журнал Исследований социальной политики. Т. 9. № 3. - С. 164-180.
9. **Тарабрина Н.В., Харламенкова Н.Е., Быховец Ю.В. (2016)** с соавт. Посттравматический стресс и картина травматических событий в разные периоды взрослости // Псих. журнал. Т. 37. - № 6. С. 94-108.
10. Course of Posttraumatic Stress Disorder 40 Years After the Vietnam War: Findings From the National Vietnam Veterans Longitudinal Study, JAMA Psychiatry, 2015, Sep.; 72 (9)
11. **Greenberg G.A., Rosenheck R.A. (2007)** Are male veterans at greater risk for nonemployment than nonveterans? // Monthly Labor Review. No 12. Pp. 23–31.
12. **Spiller R. (2002)** The Vietnam Syndrome: A Brief History // Australian Government. Department of Defense.

Resilience and psychological well-being of military veterans

Kuznetsova L.V., Rybalychenko N.V.

State Academic University for Humanities, Moscow, Russia

mheavens@mail.ru, edelesi@yandex.ru

Abstract: The article is dedicated to studies of potential negative consequences and internal resources of people who have lived through participating in combat operations. Carried out studies considered the current subjective state of psychological well-being in relation to the level of resilience, preferred strategies for coping with difficult life circumstances and the psychological time of the personality of military veterans.

The study was conducted with combatants of the Afghan and Chechen wars. A number of significant trends were discovered that had practical applications in the advisory practice of both living and future veterans - participants in the special operation in Ukraine. The study of the long-term influence of participation in combat operations showed, on the whole, the uniqueness of studied traits in veterans. In particular, obtained data reveals that war veterans score higher on a number of components of subjective psychological well-being, which has direct correlation with a higher level of resilience; the arsenal of coping strategies is less diverse in the experimental group, also revealing zones of intense coping.

Keywords: military veteran, PTSD, resilience, psychological well-being, personality time perspective, coping.

Հոդվածը ներկայացվել և ուղարկվել է գրախոսման՝ 29.05.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

ԿՈՐՍՏԻ ԱՊՐՈԻՄՆԵՐՈՒՄ ՀՈՒՅՁԵՐԻ ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Առաքելյան Ա.Դ.

Խ. Արքովյանի անվան հայկական պետական մանկավարժական համալսարան, Երևան, Հայաստան
araqelyananna23@aspu.am

Ամփոփագիր. Հոդվածում ներկայացվում են մտերիմ մարդու կորստին տրվող հակազդումները, հուզական ապրումները և վշտի տարբեր փուլերում հիմնական հույզերի դրսևորման առանձնահատկությունները: Հոդվածի նպատակն է ցույց տալ հուզական տարբեր ապրումների ադապտիվ գործառնությունները և վերլուծել դրանց դրսևորման առանձնահատկությունները Արցախյան 44-օրյա պատերազմից հետո կորուստ ապրող անձանց հետ հոգեբանական աշխատանքի կազմակերպման ընթացքում: Հոգեբանական աջակցության ժամանակ կարևորվում է հուզական տարբեր ապրումների, դրանց համադրության դրսևորման ադապտիվ եղանակների տարբերակումը, ինչը կարող է վկայել ոչ բարդացած, նորմալ վշտի ապրման ընթացքի մասին: Վշտի ապրման համընդհանուր և ճիշտ եղանակներ չկան, յուրաքանչյուր դեպքում գործ ենք ունենում հուզական ապրումների անհատական յուրահատուկ դրսևորումների ու համադրությունների հետ, այդ պատճառով վշտի հետ աշխատանքն արագացնել չի կարելի:

Հիմնաբառեր. կորուստ, սուգ, վիշտ, մեղքի զգացում, տխրություն, տագնապ, վախ, զայրույթ, բարկություն:

Հարազատ և մտերիմ անձի՝ որպես նշանակալի օբյեկտի կորուստը բարդ իրադարձություն է, որն իր ազդեցությունը թողնում է անձի կյանքի բոլոր ոլորտների, այդ թվում՝ գոյության և նրա ամբողջականության բոլոր մակարդակների, ինքնության ընկալման և ապագայի հեռանկարի իրացման վրա: Ընդհանուր առմամբ, խաթարվում է անձի ամբողջականությունը, ինչի արդյունքում տուժում են անձի գոյության բոլոր 4 հիմնային մոտիվացիոն բաղադրամասերը՝ իր, աշխարհի, կյանքի և ապագայի հետ հարաբերությունները:

Այս բարդ հոգեկան իրողությանը տրվող հակազդումը վիշտն է. յուրահատուկ մի գործընթաց, որն ունի դինամիկա, ժամանակային բնութագրիչներ, ընթանում է փուլերով, իրեն բնորոշ օրենքներով և դրսևորումներով: Վիշտը բնութագրվում է ապրումների տեսակների և խորության դրսևորման ինչպես բնորոշ ձևերով, այնպես էլ վշտի հուզական և վարքային դրսևորումների խիստ անհատական վարիացիաներով: Պետք է նշել, որ հոգեկան հիվանդությունների ախտորոշման և վիճակագրական ուղեցույցում սթրես առաջացնող հոգեւոցիալական գործոնների ծանրության հատուկ սանդղակում երեխայի կամ ամուսիններից որևէ մեկի մահը դիտարկվում է՝ որպես ողբերգական սուր սթրես և ծանրության մակարդակով ամենաբարձր նիշով է կողավորված:

Վշտի հետ կապված հուզական ապրումներն ու դրդապատճառային ֆենոմենները պայմանավորված են ինչպես անձի առանձնահատկություններով, այնպես էլ մշակութային յուրահատկություններով ու սոցիալ-մշակութային գործոններով [2, էջ 214]: Վերջիններս ազդում են նաև վշտի ապրման ինտենսիվության և տևականության վրա:

Կապվածության օբյեկտի կորստին և նրանից բաժանմանը, ուրախության և սիրո աղբյուրի, արժեքավորի, անվտանգության և բարեկցության կորստին տրվող բոլոր սուբյեկտիվ ապրումներն ուղղված են ադապտիվ վարքի իրացմանը: Այսպես, վիշտը նպաստելով սոցիալական կապերի և խմբերի համախմբման ամրապնդմանը, դրանով իսկ կենսաբանական և սոցիալական

գործառույթներ է կատարում: Քանի որ հայ հասարակությունում սգի արարողակարգերը, որպես կանոն, տեղի են ունենում հանրայնորեն, հուզակցման դրսևորումները նպաստում են սոցիալական կապերի ամրապնդմանը, այս արդյունքը տարածվում է նաև լայն սոցիալական հանրությամբ:

Սգի ապրման ու վշտի որոշ արտաքին դրսևորումներ կարող են կոմունիկատիվ գործառույթներ կատարել՝ դրդելով մարդկանց հուզակցման և տառապողներին օգնելու, աջակցելու ցանկության դրսևորման: Ի վերջո, ապրելով և արտահայտելով իր վիշտը, կորուստ ապրող անձն այլ մարդկանց հաղորդում է այն մասին, որ նա սիրող և հոգատար մարդ է:

Այժմ անդրադառնանք հուզական այն ապրումներին և հույզերի համադրություններին, որոնք դրսևորվում են կորստի ապրումներում և վշտի տարբեր փուլերում:

Մտերիմ մարդու կորստով պայմանավորված անօգնականության և անարդարության զգացումները դիպչում են անձի ամենախորքային շերտին՝ հիմնային վստահությանը: Ջ. Բուուրի կապվածության հարաբերությունների տեսության դիրքերից կարելի է մեկնաբանել կապվածությունների, հուզական կապերի քանդմանն ուղղված օրինաչափ այն հակազդումները, ինչպիսիք են նախ բողոքը, դիմադրությունը, այնուհետև՝ վախը, տագնապը, վտանգի սպասումը, պաշտպանվածության և անվտանգության զգացումների կորուստը, միայնության զգացումը: Վերջիններս դրսևորման հետաքրքիր վարիացիաներ ունեն պատերազմում զոհվածների երեխաների հուզական ապրումներում և չգիտակցվող վարքային հակազդումներում: Այսպես, Արցախյան 44-օրյա պատերազմից հետո հոգեբանական աջակցության ընթացքում դեպքերից մեկում զոհվածի երեխան բարկությունից լաց էր լինում, երբ դպրոցում ասում էին, որ իր հայրիկը զոհվել է, որ նա հերոս է, այլ դեպքերում՝ երեխաները տանից դուրս չէին ցանկանում գնալ, չէին ցանկանում մանկապարտեզ, դպրոց հաճախել, պարփակվել էին, վարքային բոլոր դրսևորումներում ակնհայտ էին անվտանգության և պաշտպանվածության կորուստը, դրա փոխհատուցման, ապահովության միակ վայրը դիտարկվում էր տունը:

Թեև կորստի դեպքում գերակայող հույզը տխրությունն է, վշտի ապրման մեջ կան նաև զայրույթ և բարկություն, վիրավորանք, թշնամության և մեղքի զգացումներ: Սակայն, եթե վշտի դեպքում դրսևորվում է բողոք, դիմադրություն, ապա տխրության դեպքում՝ համակերպում, անհուսալիություն, այսինքն՝ տխրությունն ինքին պասիվ հույզ է: Որքան ամուր և խորն են մարդկանց հուզական կապերը, անցյալում ապրած համատեղ ապրումները, այնքան հավանական է, որ վիշտ ապրող մարդու մոտ ելակետային հույզը կլինի տխրությունը: Սգացողների և կորուստ ապրող անձանց հետ աշխատանքը վկայում է, որ հաճախ այս երկու հուզական դրսևորումները հերթափոխում են միմյանց. վշտի բողոքի փուլին հաջորդում է համակերպված տխրությունը, որի դեպքում անձն իրեն զգում է բացարձակ անօգնական, այնուհետև կրկին արտահայտվում է վշտի բողոքարկող դրսևորումը, որի անձնային իմաստը կորցրածը էտ բերելու փորձերն են, հետո նորից հերթափոխվում է տխրությամբ:

Թուկինսը գտնում է, որ տևական տխրությունն է զայրույթի ներքին ակտիվացնողը [2, էջ 218], իսկ այլ հոգեթերապևտներ պնդում են, որ որպես կորստին տրվող հակազդումներ՝ տխրությունն ու վիշտը ներս ուղղված բարկության հետևանք են [6, էջ 159]: Այսպես, Արցախյան 44-օրյա պատերազմում զոհված ամուսինների մահը վշտացող և անչափահաս երեխաներ ունեցող սգավորների հետ աշխատանքում վերջիններիս մոտ խիստ ակտիվացած էին բարկության, զայրույթի հույզերը՝ որպես կամավոր ռազմաճակատ մեկնած և Հայրենիքին իրենց կյանքը զոհաբերած ամուսինների նկատմամբ: Իրենց իսկ ընկալմամբ և գնահատմամբ՝ վերջիններս չեն

մտածել իրենց ընտանիքի մասին, Հայրենիքը գերադասել են ընտանիքից: Նման դեպքերում դիտարկվել է տխրության և բարկության ապրումների համադրություն. բարկությունն իր կյանքի, Աստծո, Հայրենիքի, այլ մարդկանց նկատմամբ, որոնք իրենց հարազատի կորստի պատճառ են հանդիսացել: Հայրենիքի նկատմամբ պարտքի կատարման և զոհվելու փաստի նման ընկալումն ու մեկնաբանությունը զայրույթի հետ ակտիվացնում է նաև վիրավորանքը, տևական ժամանակահատված մահացածի հետ կոնֆլիկտային երկխոսությունը, նրան չներելու միտումները, հատկապես եթե հայտնի է եղել, որ զոհվածը գիտակցաբար իրեն ռիսկի է դիմել, գերազնահատել է իր հնարավորությունները, դիրքը չի թողել, չի հետևել նահանջի հրամանին:

Զոհված ամուսինների նկատմամբ բարկության և զայրույթի դրսևորումներում առանձին դեպքերում խիստ նշանակալի էր դերային կորստի զգացումը: Կորստի այս բաղադրամասի ապրումներում սգավորները հաճախ իրենց զգում և ընկալում էին լքված, իրենց մենակության և անպաշտպանվածության համար մեղադրում զոհվածին, ինչի արդյունքում պարբերաբար զայրույթ էին ապրում մահացածի հանդեպ:

Հարազատի կորստի ապրումներում հաճախ դրսևորվում է այլ մարդկանց հետ հարաբերություններում մտերմության և ջերմության կորուստը, նրանց հետ նյարդայնությամբ, թշնամությամբ շփման, նրանց ուշադրությունն ու հոգատարությունը չընդունելու միտումները, միայնության մեջ լինելու ցանկությունները: Անբացատրելի այս թշնամական զգացումները նրանց ևս անհանգստացնում էր՝ ներկայացվելով անձի բացասական փոփոխությունների տեսանկյունից, ինչը աջակցման ընթացքում ուշադրության արժանացնելու և նորմալիզացիայի կարիք ունի:

Պետք է նկատել, որ միևնույն ժամանակ, բարկությունն ադապտիվ և կառուցողական նշանակություն ունի. կարող է նպաստել ուժերի և էներգիայի հավաքագրման՝ խոչընդոտների հաղթահարման նպատակով: Այս իմաստով, վերջինս դրական ակտիվացնող գործառնություն ունի, հանդես է գալիս՝ որպես դեպրեսիայի հաղթահարման գործոն [6, էջ 217-218]:

Կորուստը նաև ֆրուստրացնող իրադարձություն է, քանի որ հուզականորեն նշանակալի հարաբերությունների կորուստը ենթադրում է կյանքի հեռանկարների ու կենսական պլանների խորտակում, հուսալքվածություն, մտադրությունների, երազանքների ու նպատակների իրացման անհնարինություն, ինչի արդյունքում իմաստազրկվում են անձի ներկան և ապագան, դրանով հանդերձ՝ տեղի է ունենում նաև սեփական անձնավորության արժեքայնության իջեցում, անգամ՝ կորուստ: Որոշ դեպքերում գործ ենք ունեցել նաև սուիցիդալ մտքերի, մտադրությունների ու դրանց խոսքային արտահայտման հետ, երբ այցելուն կյանքի ու ապրելու իմաստներ չէր տեսնում, գրեթե բացառում կամ անհնար էր համարում: Նման դեպքերի հետ աշխատանքում այցելուներին հուզական աջակցության ցուցաբերմանը, իր ապրումների, հույզերի խոսքայնացմանը, տեղի ունեցածի նկատմամբ իր մտքերի ու հուզական վերաբերմունքի փոխանցմանը զուգահեռ մեծ ուշադրություն է դարձվել էկզիստենցիալ և իմաստային աջակցության ցուցաբերմանը: Ըստ այդմ՝ մեծ ուշադրություն է հատկացվել այցելուների արժեքային և իմաստային համակարգին, անձնային իմաստների փնտրմանը: Հոգեբանական աջակցման այս փուլի հիմքում դրված են եղել Վ. Ֆրանկլի կողմից առանձնացված 3 խումբ արժեք-իմաստները (ստեղծագործական, ապրման, վերաբերմունքների), որոնք մարդուն թույլ են տալիս գիտակցելու, թե ինչ է նա տալիս հասարակությանը, ինչ է վերցնում հասարակությունից:

Պատերազմից հետ կորստի դեպքերի հետ աշխատանքի փորձը ցույց է տալիս, որ վշտի ապրումներն ավելի բարդ ընթացք են ստանում, երբ վշտի մեջ տխրությանն ու զայրույթին զուգահեռ

մասնակցում են նաև այլ հույզեր: Նման դեպքերում սեփական հոգեվիճակը և հուզական հակազդումները հասկանալն ու բացատրելն անգամ բավականին բարդ է հենց այցելուների համար: Այս հանգամանքը դժվարացնում է նաև չգիտակցվող կամ մասնակիորեն գիտակցվող հույզերի ապրմանը, իմաստավորմանն ու վերահսկմանը, որոշ դեպքերում՝ սգավորների մոտ դիտարկվում է ոչ միայն արտաքին իրականության հետ կապի խզում, այլ նաև՝ ներքին ապրումների հետ:

Աշխատանքի փորձը ցույց է տալիս, որ եթե գոհվածի հետ հարաբերությունները եղել են կոնֆլիկտային, առկա են եղել հակասություններ ինչ-ինչ հարցերում և չլուծված խնդիրներ, կամ անցյալում ճգնաժամային իրավիճակներ են ապրվել, մարդը սկսում է տանջվել մեղքի զգացումից կամ ամոթից: Նմանատիպ դեպքերում սովորաբար հանդիպում ենք նաև սեփական անձին ուղղված բարկության հետ՝ հարազատի նկատմամբ բավարար չափով սեր, հոգատարություն, ուշադրություն չդրսևորելու, նրան վիրավորելու, ինքնամեղադրանքների ակտիվացած մտքերով ու հիշողություններով: Այս դեպքերի հետ աշխատանքում դիտարկվել է նաև ամոթի ապրման ակտիվացում, երբ շրջապատողներն են ակնարկել, որ նա պատշաճ սիրալիր և հոգատար չի եղել իր հարազատի հանդեպ: Մեղքի զգացման նման դրսևորումների հիմքում ընկած է «Իրական Ես-ի» և «Իդեալական Ես-ի» ներքին բախումը, հնարավոր, ենթադրվող պարտավորությունները [2, 5]: Կոնֆլիկտային հարաբերությունների դեպքում ապրվող մեղքի զգացման դրսևորումներում նկատվում է նաև ցուցադրականություն, որի դրսևորման պատճառներից է նաև դատապարտման վախը, «դիմակազրկված» լինելու վախը: Մեղքի զգացման և վախի համադրության նման դրսևորումը փոքրացնում է այլ մարդկանց կողմից մեղադրման վտանգը, երբեմն անվտանգ է կանխավ ընդունել իր մեղքը: Այս դեպքում մեղքի զգացումը հանդես է գալիս՝ որպես պաշտպանական մեխանիզմ [3, էջ 154-156]: Առանձին դեպքերի հետ աշխատանքի ընթացքում մեղքի և ամոթի զգացումների դրսևորման առանձնահատկությունների գիտակցումն ու իմաստավորումը հույզի ընկալման վերափոխման հիմք է հանդիսացել. ամոթի զգացումը տրանսֆորմացվել է ավստասանքի:

Հուզական ապրումների նման բարդ համադրությունը՝ տխրության, բարկության իր և հեռացած հարազատի հանդեպ, մեղքի զգացման և ամոթի, ինքնամեղադրման տեսքով, բնութագրական է մերձավորի կորստյան սգի ապրմանը, վշտի փուլերից դեպրեսիայի առավել ծանր ընթացքին: Դեպրեսիայի վիճակում գտնվող անձինք իրենց են մեղավոր համարում անցյալում կամ ներկայում իրենց և իրենց մերձավորների կյանքում տեղ գտած ծանր և տհաճ իրադարձությունների համար [1]: Մեր կողմից հենց տառապանքի և դեպրեսիայի էտապին էլ առավել շատ ժամանակ է հատկացվել հոգեբանական աջակցության ընդհանուր ռազմավարությունում:

Երբ տհաճ իրավիճակի կամ իրադարձության պատճառը մարդն իր մեջ է տեսնում, հոգետրավմայի, կորստյան ցավին կամ վշտի ապրմանը գումարվում է նաև ինտենսիվ ինքնամեղադրանքը, որը և ընկճվածության համախտանիշի առանցքն է կազմում: Սակայն, ընկճվածության դեպքում մարդու գիտակցությունը կլանված է իրենով, մինչդեռ սգացողի գիտակցությունը կլանված է մահացածի կերպարով [1, էջ 195-199]:

Է. Լինդեմանը իր «Մուր վշտի կլինիկան» հոդվածում մեղավորության զգացումը համարում է սգի համախտանիշի պարտադիր տարր: Նա նշում է, որ կորուստ ունեցած մարդը փորձում է մահվանը նախորդած իրադարձություններում ապացույցներ փնտրել այն բանի համար, որ նա մահացածի համար ամեն ինչ չէ, որ կարող է ասել, որ արել է: Նա մեղադրում է իրեն անորոշության մեջ և չափազանցեցնում է իր փոքր արարքների նշանակությունը [4, էջ 398]: Հատկապես վշտի ապրման դեպրեսիայի փուլում վշտացող մարդիկ մեղադրում են իրենց այնպիսի իրադարձությունների

համար, որոնք իրականում իրենցից կախված լինել չէին կարող, պատասխանատու են համարում իրենց այնպիսի բաների համար, որոնց համար իրականում պատասխանատու լինել չէին կարող, մահն անխուսափելի է եղել, միևնույն է մեղքի զգացում և բարկություն են ապրում, որ անհնարինը չեն արել:

Պատերազմին կամավոր և զինվորագրված մասնակցության դեպքերում նրանց հարազատները վշտի ապրման տառապանքի փուլում իրենց մեղադրում են որոշ դեպքերում գործողությունների, այլ դեպքերում՝ անգործության մեջ: Այսպես, վշտացող կինը կարծում էր, թե նա պետք է ամեն բան աներ մահը կանխարգելու համար, թույլ չտար, որ ամուսինը գնար ռազմաճակատ՝ պնդելով, որ իրենք փոքր երեխաներ ունեն: Նա բարկանում և իրեն մեղադրում էր այն բանում, որ ամուսնու որոշմանը չի հակադրվել, չի դիմադրել, թեև բանականությամբ գիտակցում էր, որ ամուսնու որոշման վրա ազդել չէր կարող, և երբևէ չի կարողացել: Մեկ այլ դեպքում, զոհվածի կինն իրեն մեղադրում էր, որ չի գնացել զինվորական բաժանմունքում լացել, խնդրել, պնդել ու պահանջել չգնալ և այդ անգործության համար չէր ներում իրեն: Մեկ ուրիշ դեպքում վշտացող սգավորը համոզված էր, որ եթե նա զանգեր խնդրեր, պահանջեր, որ ինքը հիվանդ է, երեխաներին խնամել է պետք, նա կվերադառնար, բայց չի արել նման բան, ինչի համար հիմա տանջվում է մեղքի զգացումից: Մեկ այլ դեպքում, անգամ միստիկ մտածողության արդյունքում էր ապրվում մեղքի զգացումը, որ ամեն օր հարազատի համար աղոթում էր, մահվան օրը չի աղոթել: Մեղքի զգացման այս ապրումներին միանում է նաև զայրույթն Աստծո կամ Բարձրյալի նկատմամբ, ով չփրկեց իր հարազատի կյանքը, այլ դեպքերում՝ տեղի ունեցածի պատճառական ատրիբուցիայի գործոնները դիտարկվում էին իրենց մեջ, իրենց գործողություններում և մեկնաբանվում՝ որպես Աստծո պատիժ, մերձավորին իրենից հեռացնելու Աստծո դաժան որոշում: Որոշ դեպքերում արձանագրվել է, որ զոհվածների մտերիմները սուգի, մեղքի զգացման և բարկության սուր զգացումներ, ցավ ապրելիս ինքնամեղադրման և ինքնաքննադատման արդյունքում ինքնին ևս սկսում են աուտոդեստուկտիվ վարք դրսևորել: Այս դեպքում նկատվել է մեղքի զգացման դրսևորման հետևյալ 3 ձևերը՝ ինքնանվաստացում, ինքնադատապարտում, ինքնապատժում [5, էջ 14-15]:

Ինչ-ինչ գործողություններում կամ անգործության մեջ պատասխանատվության գործոններից մեկն իրենց մեջ տեսնելու գնահատումներն ու մեկնաբանությունները, արդյունքում՝ մեղավորության զգացման ապրումները մեծ մասամբ սուբյեկտիվ են, չունեն ռացիոնալ հիմքեր: Նման դեպքերի հետ աշխատելիս առանցքային խնդիրներից է այդ մեղադրանքների, պատճառական ատրիբուցիաների, ոչ ռացիոնալ մտքերի օբյեկտիվ վերլուծությունը, ռացիոնալ քննարկումն ու վիճարկումը: Աշխատանքի այս փուլում վեր են հանվում նաև այն ոչ կառուցողական դիրքորոշումները, որոնք դժվարացնում են հարազատի մահվան ընդունման փաստը և վշտի հաղթահարումը: Ոչ ադապտիվ մտքերի ու դատողությունների ձևափոխումը վշտացող հարազատներին ազատում է տառապանքից ու ինքնավնասող ապրումներից: Աշխատանքի այս փուլում վերջինիս կարևորությունը կայանում է նաև նրանում, որ մեղքի զգացումն ու ամոթը նպաստում են ինքնագնահատականի անկմանը, անօգնականության, անկարողության զգացումների մեծացմանը: Այսպես, վշտացող կինը կարծում էր, որ հավանաբար ինքը լավ կին չի եղել, երևի թե քիչ է սիրել ամուսնուն, թանկ չի համարել, չի դիմադրել ռազմաճակատ գնալու նրա ցանկությանը, մեկ այլ դեպքում՝ զոհվածի կինը կարծում էր, որ իր ընտանիքի պահպանման համար քիչ ջանքեր է գործադրել, համառ չի եղել իր պնդումներում: Իրական մեղավորության դեպքում կարևոր է եղել մեղքի քավման հարցի քննարկումը, կիրառվել են նաև ներման վարժություններ՝ տառապանքից ազատման նպատակով:

Վերականգնման, կորստյան տրավմայի հաղթահարման և կյանքին վերադառնալու աջակցման փուլում, երբ ակտիվությունն անհրաժեշտ է կազմակերպել այն միջավայրում, որում զգացվում է զոհվածի բացակայությունը, ուշադրություն է դարձվել անձի ռեսուրսների վերհանման հետ կապված դրական հույզերի և դրդապատճառների ակտիվացմանը: Այս փուլում առանցքային են եղել նոր որակների զարգացման, անձնային աճի հնարավորություններին, աշխարհի, մարդկանց և հենց իր հետ հարաբերությունների փնտրմանը: Այս փուլում մեծ աշխատանք է տարվել մեղքի զգացման այն դրսևորման հետ, որն անվանվում է «ապրողի մեղավորություն»: Զոհվածների հարազատները ուրախությունն անընդունելի և ամոթալի բան են համարում, կարծում են, որ իրենց կյանքը ևս ավարտվել է, ապրվող ուժեղ ցավը երբեք չի անհետանա: Այսպես, դեպքերից մեկում վշտացող կինը կարծում էր, որ ամուսնու ապրելն ավելի կարևոր էր, իսկ իր ապրելն ու ուրախության զգացումն այլևս անհնար էր համարում: Մեկ այլ դեպքում՝ ամուսնու գործունեությունը շարունակող կինը մեղավորության զգացում էր ապրում, որ վերջինիս արդյունքներն ինքն է տեսնում, այնինչ մահացածը պետք է տեսներ ու վայելեր, չէ որ դրանք նրա համար էին կարևոր և նշանակալի:

Այսպիսով՝ խնդրի տեսական ուսումնասիրության և պրակտիկ աշխատանքի վերլուծությունը թույլ է տալիս անել հետևյալ եզրահանգումները.

1. Հոգեբանական աջակցության ժամանակ կարևոր է տարբերակել հուզական տարբեր ապրումների, դրանց համադրության դրսևորման ադապտիվ և ոչ կառուցողական եղանակները, ինչը ենթադրում է նաև նորմալ վշտի ապրման և բարդացած վիճակի տարբերակում:

2. Վշտի ապրման հետ կապված հույզերից և ուժեղ տառապանքներից խուսափման փորձերն ադապտիվ և արդյունավետ չեն, հույզերի և զգացմունքների բաց արտահայտումը վշտից առողջ դուրս գալու միակ եղանակն է, դրանք անհրաժեշտ է ապրել: Սգավորները պետք է ընդունեն վշտի ապրման անհրաժեշտությունը, և միայն այդ ժամանակ նրանք կարող են ընդունել կորստի փաստը ու ընդունակ լինել համակերպվելու կորստի ցավի հետ:

3. Վշտի ապրման համընդհանուր և ճիշտ եղանակներ չկան, յուրաքանչյուր դեպքում գործ ենք ունենում հուզական ապրումների անհատական յուրահատուկ դրսևորումների ու համադրությունների հետ, այդ պատճառով վշտի հետ աշխատանքն արագացնել չի կարելի:

4. Կորուստներին տրվող հուզական հակազդումների և վշտի ապրումների հետ հոգեբանական աշխատանքը պահանջում է մասնագիտական հմտությունների ու կարողությունների, ինչպես նաև մասնագետի անձի սոցիալ-հոգեբանական, հուզական հասունության բարձր մակարդակ: Կորստյան տրավմայի հետ աշխատանք սկսելիս անհրաժեշտ է հաշվի առնել տվյալ կոնկրետ դեպքի ծանրության աստիճանը և նման բարդ ապրումների հետ աշխատելու սեփական հուզական պատրաստվածությունը:

5. Կորուստ ապրող մարդկանց անձի իմաստային համակարգի վերակառուցման, իր, այլ մարդկանց, աշխարհի ու կյանքի նկատմամբ վերաբերմունքների համակարգի վերականգնման ու փոփոխության գործընթացը բավականին տևական ժամանակ է պահանջում:

Գրականություն

1. Ամիրջյան Հ. 2002. Կոնսուլտատիվ հոգեբանության և հոգեթերապիայի հիմունքներ: - Եր.: 204 էջ:
2. Изард К. Э. 2006. Психология эмоций. – СПб. Питер, 464 с.
3. Кочюнас Р. 2021. Психологическое консультирование: Учебное пособие для вузов.-10-е изд.- М.: Академический проспект, 222 с.

4. **Линдеманн Э. 2008.** Клиника острого горя./ Психология эмоций. Хрестоматия по психологии. Автор-составитель В. Вилиюнас. – СПб.: Питер, 496 с.
5. **Тарарина Е.В. 2021.** Хватит обнять себя: как навсегда избавиться от чувства вины. М.: Эксмо, 144 с.
6. **Экман П. 2020.** Психология эмоций. – СПб. Питер: 448 с.

Особенности проявлений эмоций при переживании потери

Аракелян А.Д.

АГПУ имени Х. Абовяна, Ереван, Армения

aragelyananna23@aspu.am

Аннотация. В статье представлены реакции на потерю близкого человека, эмоциональные переживания и особенности проявления основных эмоций на разных стадиях горя. Цель статьи - показать адаптационные функции различных эмоциональных переживаний и проанализировать особенности их проявления при организации психологической работы с людьми, переживающими утрату после 44-дневной Арцахской войны. При психологическом сопровождении важно различать разные эмоциональные переживания, адаптивные способы их сочетания, что может свидетельствовать о неосложненном, нормальном течении горя. Универсальных и правильных способов переживания горя не существует, в каждом случае мы имеем дело с отдельными уникальными проявлениями и сочетаниями эмоциональных переживаний, поэтому работу с горем нельзя ускорить.

Ключевые слова: потеря, горе, скорбь, вина, печаль, тревога, страх, гнев, злость.

Characteristics of the expression of emotions in experiences of loss

Aragelyan A.D.

Armenian State Pedagogical University after Kh. Abovyan, Yerevan, Armenia

aragelyananna23@aspu.am

Abstract: The article represents the reactions to the loss of a close person, the emotional experiences and the characteristics of the manifestation of the main emotions in different stages of grief. The purpose of the article is to show the adaptive functions of different emotional experiences and to analyze the features of their manifestation during the organization of psychological work with the people experiencing loss after the 44-days' Artsakh war. During psychological support, it is important to differentiate different emotional experiences, the adaptive ways of their combination, which may indicate about the process of an uncomplicated, normal course of grief. There are no universal and correct ways of experiencing grief, as in each case we deal with individual unique manifestations and combinations of emotional experiences. That's why the work with grief cannot be accelerated.

Keywords: loss, mourning, sorrow, guilt, sadness, anxiety, fear, anger.

Հոդվածը ներկայացվել է և ուղարկվել է գրախոսման՝ 28.06.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

**ՄԱՐՏԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄԱՍՆԱԿԻՑ ԶԻՆՎՈՐՆԵՐԻ ՎԱՐՔԻ
ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

Գեղամյան Վ.Ղ.¹, Հովհաննիսյան Հ.Ռ.², Թաքումանյան Ս.Վ.³, Բաքսեղյան Ա.Ա.⁴

(Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ¹, Երևանի պետական
համալսարան, Երևան, Հայաստան², Եվրոպական համալսարան³, Ոգեշնչում հոգեբանական
արվեստանոց ՀԿ⁴, Երևան, Հայաստան)

Vardan.geghamyan@sportedu.am, Hrach.hovhannisyan@ysu.am, Silvitarjumanyan@yahoo.com,
Suggeststudio@gmail.com

Ամփոփագիր. Ուսումնասիրությունն իրականացվել է 2020 թվականի 44 օրյա պատերազմի ընթացքում՝ առաջնագծում և Երևանի կայազորային հոսպիտալի հոգեբուժական և մյուս բաժանմունքներում, բժիշկների հետ համագործակցությամբ: Մեր կողմից փորձ է արվել մարտական գործողությունների արտակարգ պայմաններում հոգեբանական աջակցություն ցուցաբերել և միաժամանակ փորձագիտական դիտարկումներ իրականացնել զինվորների վարքի փոփոխությունների, հոգեբանական վիճակի գնահատման վերաբերյալ:

Հետազոտության նպատակն է եղել ուսումնասիրել անմիջական մարտական գործողություններում և վերականգնման ժամանակաշրջանում գտնվող զինվորների վարքի դրսևորման առանձնահատկությունները: Համեմատական վերլուծության են ենթարկվել առաջնագծում և հետպատերազմյան ժամանակաշրջանում զինվորների հոգեկան վիճակների և վարքի փոփոխությունները: Դիտարկվել են զինվորների վարքագիծը, ներկայացվող գանգատի հոգեբանական բովանդակությունները, հավանական սիմուլյացիայի նշանները, ֆիզիկական վիճակը:

Հետպատերազմյան ժամանակահատվածի դիտարկումները և համեմատական վերլուծությունները անմիջապես մարտական գործողություններում զինվորների վարքի դրսևորումների հետ հնարավորություն են ընձեռել նկատել որոշ էական և տարբերիչ առանձնահատկություններ: Ինչպես նաև արձանագրվել է այն փաստը, որ յուրաքանչյուր զինվորի համար վարքի դրսևորումները խիստ անհատական են՝ պայմանավորված անձնային (պատերազմի մասնակցության մոտիվացիա, սթրեսայնություն, բարոյահոգեբանական պատրաստականության վիճակ և այլն) և արտաքին (թշնամու կողմից կիրառվող զինատեսակ, սպայական անձնակազմ, զինակից ընկերներ և այլն) գործոններով:

Հիմնաբառեր. Մարտական գործողություններ, հոգեբանական աջակցություն, հոգեխանգարում, հոգեվիճակ, վարքագիծ:

Արդիականությունը. 2020 թվականի սեպտեմբերի 27-ին Ադրբեյջանի կողմից սանձազերված լայնածավալ ագրեսիան աննախադեպ էր իր բնույթով, ինչը բավականին բարդ և դժվարին խնդիրներ առաջադրեց ՀՀ զինված ուժերին:

Ի հայտ եկած խնդիրներն էականորեն պայմանավորված էին ոչ միայն գերժամանակակից զինատեսակների կիրառմամբ, Թուրքիայի և այլ երկրների ներգրավվածությամբ, վարձկանների առկայությամբ, այլև՝ մարտական գործողությունների բնույթի կտրուկ փոփոխությամբ, հանկարծակիությամբ, տարաբնույթ արտաքին և ներքին ազդեցություններով և այլն: Այս ամենը ուղեկցվելով զինակից ընկերների կորուստների, վախի, տագնապի, խուճապային և աֆեկտիվ վարքի դրսևորումների, անորոշության, ինչպես նաև գերսթրեսի առկայության պայմաններով, մեծ պահանջ

ներկայացրեց զինվորի և սպայական անձնակազմի գործողությունների ինտենսիվությանը, կարգապահությանը, աձնուրացությանը, համախմբվածությանը և հոգեկանին:

Պատերազմը հայ զինվորի և ազգաբնակչության համար հանդիսացավ հոգեծին ուժգին գործոն, որի ախտահոգեբանական դրսևորումներն ունեցան արտահայտվածության արտառոց ձևեր ու առաջ բերեցին անդառնալի կորուստներ [6, էջ 199-204]:

Մարտական գործողություններում առաջնային պլան մղվեցին այնպիսի որակներ, ինչպիսիք էին զինծառայողների հոգեվիճակների կայունությունը, արտակարգ պայմանների հոգեծին գործոնների բնույթն ու ինտենսիվությունը, իրադրությանը հարմարվելիս հոգեվիճակների փոփոխականության այն օրինաչափությունները, որոնք ուղեկցվում էին կյանքի համար սպառնալիք հանդիսացող իրավիճակներում:

Ելնելով վերը նշվածից և մեր կողմից առաջնագծում անմիջական մարտական գործողություններում իրականացրած դիտարկումներից՝ փաստ է դառնում, որ ժամանակակից պատերազմական գործողություններում զինծառայողների արդյունավետ գործողությունները կարող են իրականացվել միայն կոնկրետ մարտական իրավիճակում նրանց հոգեկան և վարքային բաղադրիչների խորը ըմբռնմամբ՝ հաշվի առնելով մարտական տարբեր գործողություններում նպատակների, խնդիրների, միջոցների և ձևերի առանձնահատկությունները [2, 436 էջ], [3, 192 էջ]:

Հետազոտության նպատակն է ուսումնասիրել անմիջական մարտական գործողություններում և վերականգնման ժամանակաշրջանում գտնվող զինվորների վարքի փոփոխություններն ու դրսևորման առանձնահատկությունները:

Հետազոտության մեթոդները: Հետազոտական աշխատանքում կիրառվել են դիտման, փաստաթղթային վերլուծության, հոգեվերականգնողական աշխատանքների արդյունքների վերլուծության որակական մեթոդները:

Հետազոտական աշխատանքները կազմակերպվել են երկու փուլով:

Առաջին փուլն իրականացվել է 2020 թվականի 44-օրյա պատերազմում Արցախի հանրապետության Ջրական (Ջաբրայիլ) և Հադրութ քաղաքների պաշտպանական մարտերի ընթացքում: Մարտական գործողությունների արտակարգ պայմաններում (ռմբակոծություն, օդային տագնապ, անօդաչու թռչող սարքերի արկայություն, դիվերսիոն հարձակումներ, ժամանակի խիստ դեֆիցիտ և այլն) մեր կողմից փորձ է արվել հոգեբանական աջակցություն ցուցաբերել զինվորներին, սպայական անձնակազմին և հնարավորինս դիտարկումներ իրականացնել նրանց վարքի փոփոխությունների, հոգեբանական վիճակի գնահատման վերաբերյալ: Անմիջական հոգեբանական աջակցություն է ցուցաբերվել հիմնականում այն զինվորներին, ովքեր ունեցել են վիրավորումներ կամ տարբեր տիպի գանգատներ, ինչպես նաև դիտարկվել է բազմաթիվ զինվորների վարքի դրսևորումները: Տվյալ փուլի հետազոտության արդյունքները սուբյեկտիվություն ունեն՝ պայմանավորված գրանցումներ կատարելու դժվարություններով, ժամանակի դեֆիցիտի, կյանքի համար վտանգավոր պայմանների, իրավիճակների կտրուկ և անդադար փոփոխությունների և այլ ակնհայտ պատճառներով:

Երկրորդ փուլի դիտարկումներն իրականացվել են պատերազմի ընթացքում և դրանից հետո Երևանի կայազորային հոսպիտալի (Կանազ) հոգեբուժական բաժանմունք տեղափոխված զինվորների և սպայական անձնակազմի հետ:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Հետազոտական գործընթացն ուղղված է եղել մարտական գործողությունների ընթացքում և հոգեբուժական բաժանմունք տեղափոխված զինվորների հոգեբանական վիճակի գնահատմանը:

Դիտարկվել են զինծառայողների շարժողական ակտիվությունը, վարքագիծը, խոսքի կառուցվածքը, ներկայացվող գանգատի հոգեբանական բովանդակությունները, հավանական սիմուլյացիայի դրսևորումները, վերբալ և ոչ վերբալ հաղորդակցման աղեկվատությունը, ֆիզիկական վիճակը և այլն:

Առաջնագծում իրականացված դիտարկումների արդյունքում մեր կողմից առանձնացվել են զինվորների արտահայտած գանգատներն ու հետևյալ վարքի դրսևորումները՝

1. Միմուլյատիվ վարք. Դեպքերի մոտ 25-30% զինվորների գանգատներում նկատվել է դիտավորյալ սիմուլյացիա, որը ուղեկցվում էր ֆիզիկական և հոգեբանական կեղծ հիվանդությունների ցուցադրման տեսարաններով՝ վերջույթներում արհեստական դողի, գլխացավերի, նախկինում ունեցած հիվանդությունների սրացումների (ողնաշարի ճողվածք, շաքարային դիաբետ և այլն) և նմանատիպ այլ գանգատներ: Բուժակների, սպայական անձնակազմի հետ համատեղ անմիջական միջամտության արդյունքում (պլացեբո, օրենքի ուժով հրամաններ և հոգեբանական ազդեցություն՝ ներշնչում, ոգևորում, խիստ ազդեցություն ինքնասիրության վրա, պատվի և գիտակցականության բարձրացում և այլն) հնարավոր է եղել զինվորների մեծ մասին համոզել վերադառնալ խրամատ: Մակայն մոտ 10 և ավել տոկոսն այդպես էլ, պնդելով սեփական առողջական խնդիրները և հրաժարվելով հրամաններից վերադարձել է թիկունք, որոնց ճակատագրից մինչ օրս տեղեկություններ չկան: Հարկ ենք համարում նշել այն փաստը, որ նման վարքի դրսևորումներ հիմնականում ցուցաբերում էին ՄՈԲ պահեստագորայիններն ու կամավորականները: Ժամկետային զինծառայողների կողմից նկատվել է մի քանի նման դեպք, ովքեր կարճատև զրույցից հետո միացել են իրենց ստորաբաժանումներին:

Օրինակ կեղծ սիմուլյացիայի դեպքերից՝ «ՄՈԲ պահեստագորային 42 տարեկան Ա-ի գանգատն էր ողնաշարի ճողվածքի հետևանքով ամբողջ մարմնում դողի առկայությունն ու սուր ցավերը մեջքի շրջանում, սակայն այն հարցին, թե արդյոք առկա են հիվանդության փաստաթղթերը և կամ ինչու առկայության դեպքում այն չի ներկայացրել զինվորական կոմիսարիատ, ինչպես նաև լսելով բժշկի փաստարկը, որ չի կարող ողնաշարի ճողվածքից մարմնում դող առաջանալ, որոշումը փոխելով՝ միացավ պաշտպանական մարտերին»:

2. Դիսսիմուլյատիվ վարք. Դեպքերի մոտ 10-15%, երբ զինվորները փորձում էին քողարկել ֆիզիկական վնասվածքները (հիմնականում բեկորային վիրավորումներ և կոնտուզիա) և հոգեբանական (հուզական լարվածություն, տագնապի զգացումներ և այլն) ակնհայտ խնդիրները: Հիմնական դրդապատճառն էր վերադառնալ մարտական ընկերների մոտ, լինել նրանց կողքին:

Օրինակ դիսսիմուլյացիայի դեպքերից՝ «Մերժանտը, ով ուներ աջ ազդրի բեկորային վիրավորում և վարքի աֆեկտիվ դրսևորում, փորձում էր համոզել, որ իր մոտ ամեն ինչ կարգին է, իր դասակն առանց հրամանատար է մնացել, և ինքը պարտադիր պետք է վերադառնա առաջնագիծ»:

3. Խուճապային վարք (20-25%). Հիմնականում նման վարքի դրսևորումներն ի հայտ էին գալիս այն պահին, երբ զինվորներին հրամայվում էր զորանոցից առաջնագիծ մեկնելու նպատակով ստանալ զենք և համապատասխան հանդերձանք, ինչպես նաև՝ օդային տագնապների ժամանակ (դիտարկումները հիմնականում տեղի են ունեցել Հաղորութ քաղաքի զորամասի թաքստոցներում): Հատկապես արտահայտվում էր այն զինվորների մոտ, ովքեր արդեն մեկ անգամ եղել էին

առաջնագծում: Հիմնական ախտանիշներն էին՝ կրծքավանդակի հատվածում ցավի զգացում, վերջույթների դող, վերջույթներում թմրածության զգացում, գլխացավեր, ուշագնացություններ և այլն: Արտակարգ իրավիճակային պայմաններից ելնելով՝ նման զինվորներին հատուկ հոգեբանական աջակցություն գրեթե չի ցուցաբերվել, այլ որոշ կարճատև գրույցներից հետո բոլորն էլ ենթարկվել են հրամանին: Սակայն առկա էին դեպքեր, որոնք ուղեկցվում էին խուճապային խանգարումներով՝ վարքի, ինքնակառավարման վերահսկողության կորուստ, անկանոն խոսք, աղաղակներ, շարժումներ և այլն: Վերջիններս անմիջապես մեկուսացվել են ընդհանուր զորքից, և իրականացվել են համապատասխան բժշկահոգեբանական միջամտություններ:

Օրինակ խուճապային գրոհի դեպքերից՝ «Շարքային Է-ի մոտ, ով պնդում էր, որ նաև ապրիլյան մարտերի մասնակից է, զենքը ստանալուց անմիջապես հետո ինքնակառավարումը դուրս էր եկել վերահսկողությունից՝ կորցնելով կամ, ըստ երևույթին, պահելով զենքը, անընդհատ հետապնդում էր մեզ և աղերսում, որ իրեն չուղարկեն առաջնագիծ, որովհետև համոզված էր, որ հետ չի գալու, զոհվելու է, իրեն էր մեղադրում, որ ինքը էդպիսին չի եղել, համարձակ է եղել, ամաչում էր իր վարքից, ընկերներից, այս ամենն ուղեկցվում էր զարկերակի զգալի բարձր հաճախականությամբ, մարմնում դողի և տարբեր մասերում ցավի զգացումներով»:

Հատկանշական է այն փաստը, որ այն զինվորները, ովքեր նման ախտանիշներ ունեին հենց անմիջապես մարտերից առաջ և մարտերի ընթացքում, մոտ 90% դեպքերում կարողանում էին հաղթահարել նման վիճակը կամ չէին գիտակցում իրենց հետ տեղի ունեցածը:

4. Սուր սթրեսային ռեակցիա/մարտական (5%). Զինվորները, որոնց մոտ նախնական էքսպրես ախտորոշումով բացահայտվել է սուր սթրեսային ռեակցիա, հիմնականում պայմանավորված էր պայթյունների հետևանքով վիրավորումների և զինակից ընկերներին սեփական աչքի առջև զոհվելու հետևանքով: Բոլոր զինծառայողներն էլ դիտարկվել են դեպքերից բույներ կամ մեկ երկու ժամ անց: Զինվորների մոտ առկա էին գերբարձր հուզական ֆոն, վարքի անկառավարելի ագրեսիվ բռնկումներ, գլխացավեր, ականջներում սուլոցի զգացումներ, խախտված էին հոգեշարժիչ ընդունակությունները (տարածական կողմնորոշման, ժամանակի զգացման, կենտրոնանալու կարողության խախտումներ և այլն): Այս զինվորներին որոշ աջակցություն ցուցաբերելուց հետո անմիջապես տեղափոխել են մոտակա հոսպիտալներ: Իսկ զինվորներից մեկը, ով կամավոր եկել էր ժամկետային զինծառայող որդու կողքին լինելու, հենց աչքի առջև զոհվել էր տղան թշնամու հարձակումից, ենթադրվում էր, որ նրա մոտ առկա էր սուր սթրեսային ռեակցիա, քանզի զինվորը թույլ չէր տալիս իրեն մոտենալ և աջակցություն ցուցաբերել. հիմնականում վարքում դրսևորվում էին տղային փրկել չկարողանալուն ուղղված ինքնամեղադրանքներ և անկառավարելի վարք:

5. Վարքի այլ դրսևորումներ. Դեպքերի մեծամասնության մեջ առկա էին տարաբնույթ վարքային փոփոխություններ և հոգեհուզական դրսևորումներ՝ կոգնիտիվ դիստանս, աֆեկտ, տագնապայնություն, մարտական ոգեշնչվածություն և այլն: Շատ դեպքերում էլ ժամանակային, իրավիճակների անդադար փոփոխությունների, ռազմական հոգեբանների պակասի և այլ ակնհայտ դժվարությունների հետևանքով անհնարին էր լինում հստակ ախտորոշելու, դիտարկելու, կամ որևէ կերպ աջակցություն ցուցաբերելու զինվորներին: Եթե զինվորների խնդիրները արտաքինից ակնհայտ ցայտուն չեն եղել, փորձ է արվել նրանց վերադարձնել առաջնագիծ, ինչը կարող էր հանգեցնել նման զինվորների կողմից հետագա ոչ հուսալի գործողությունների, քանզի վեր հանած խնդիրները, որոնք առաջին հայացքից հոգեախտաբանական չէին, բույների ընթացքում հնարավոր է վերածվելին հոգեխանգարմունքի:

Օրինակ կոզնիտիվ դիսոնանսի դեպքերից՝ «Արցախյան առաջին պատերազմի մասնակից 71-ամյա հրամանատարը, ով իր նախաձեռնությամբ ձևավորած փոքր զորախմբով մասնակցում էր Հաղորդի պաշտպանական մարտերին, առողջական վիճակի վատթարացման պատճառով (շաքարային դիաբետ) առաջնագծից տեղափոխվել էր թիկունք, վարքում նկատվում էր կոզնիտիվ դիսոնանսի դրսևորումներ՝ նախ մեղադրում էր ինքն իրեն, որ զորախմբին թողել է միայնակ, որ ճիշտ չէր երիտասարդներին ռազմաճակատ բերելը, հետո պնդում էր, որ դա իր պատերազմը չէ, և անընդհատ հնչեցնում էր նմանատիպ այլ մտքեր»:

Հետպատերազմյան ժամանակահատվածի դիտարկումները և համեմատական վերլուծությունները անմիջապես մարտական գործողություններում զինվորների վարքի դրսևորումների հետ թույլ տվեցին նկատել որոշ էական և տարբերիչ առանձնահատկություններ: Ջինվորական հոսպիտալի հոգեբուժական, վիրահատական ու թերապևտիկ բաժանմունքներում ներառված վիրավորում կամ այլ ֆիզիկական վնասվածքներ ստացած և չստացած զինծառայողների շրջանում համեմատական վերլուծությունը ցույց տվեց, որ թեև առկա տարբեր հուզական և վարքային դրսևորումների, հոգեկան խանգարումներով դեպքերի քանակը սակավաթիվ էր: Նմանատիպ միտում էր նկատվում նաև ռազմաճակատում. այն զինվորները, ովքեր ունեին առանց գիտակցության կորստի տարբեր տիպի վիրավորումներ, դրսևորում էին վարքի առավել կայուն վիճակ: Այստեղ ակնհայտ է դառնում այն փաստը, որ մարտական վիրավորումը (երբեմն նաև սպասված) ակտիվացնում է հոգեբանական պաշտպանական մեխանիզմները՝ նվազեցնելով հոգեկան խանգարումների առաջացման հավանականությունը [6, էջ 199-204]:

Պատկերն այլ էր սիմուլյատիվ վարքի դրսևորումներում. տոկոսային հարաբերությամբ այն գրեթե նույնն էր, սակայն, ի տարբերություն հոսպիտալ ներառված զինվորների՝ առաջնագծում բարձր տոկոսային դեպքերում, որոշակի միջամտություններից հետո, այլընտրանք չունենալով, զինվորները վերադառնում էին դիրքեր: Հարկ ենք համարում նշել, որ երկու դեպքում էլ առաջնագիծ վերադարձած զինվորների հետագա հուսալի և արդյունավետ գործողությունների մասին հետադարձ գնահատականներ չենք ստացել: Առավել շատ դիսսիմուլյատիվ վարքի դրսևորումներ նկատվեցին առաջնագծի զինվորների շրջանում, հատկապես ժամկետային զինծառայողների, ովքեր, քողարկելով թե՛ ֆիզիկական, թե՛ հոգեբանական խնդիրները, փորձում էին վերադառնալ անմիջապես առաջնագիծ, լինել ընկերների կողքին, և ըստ իրենց խոսքի՝ լուծել կորցրած ընկերների վրեժը:

Անհրաժեշտ է առանձնացնել նաև այն փաստը, որ հետաթրեսային ժամանակահատվածում զինվորների շրջանում առկա էին հիմնականում դիսոցիատիվ խանգարումներ: Ընդ որում այդ դրսևորումները տարբերվում էին՝ կախված վնասվածքից: Անմիջական մարտական գործողությունների ընթացքում, հատկապես սուր փուլում, առկա դիսոցիացված ստուպորների կլինիկական ախտորոշումը տվյալ պահին անհնար էր, քանզի այդ վիճակները կարող էին լինել տարբեր տիպի վնասվածքների և կոնտուզիաների հետևանք:

Եզրակացություն: Պատերազմական գործողություններում զինվորի վարքի դրսևորումների հոգեբանական մեխանիզմների և դրանց օրինաչափությունների իմացությունը հնարավորություն կտա հրամանատարներին, սպասարկող անձնակազմին (բժիշկ, հոգեբան) ժամանակի սուղ և արտակարգ պայմաններում արագ ու ճիշտ գնահատել զինվորի վարքն ու հոգեվիճակը, դրանց խանգարումները, գտնել առավել օպերատիվ միջամտության ձևեր և մեթոդներ:

Պատերազմական իրավիճակներում զինվորի վարքը գնահատելու համար անհրաժեշտ է հաշվի առնել հետևյալ փաստը, որ այն յուրաքանչյուրի համար խիստ անհատական է՝ պայմանավորված.

- ✓ օրգանիզմի հարմարողական մեխանիզմներն երով և ունակություններով,
- ✓ անձնային մի շարք գործոններով՝ (պատերազմի մասնակցության մոտիվացիա, սթրեսակայունություն, բարոյահոգեբանական պատրաստականության վիճակ),
- ✓ արտաքին գործոններով (տեղանք, թշնամու կողմից կիրառվող զինատեսակ, հարձակումների ինտենսիվություն, պաշտպանական և հարձակողական գործողությունների հստակություն, սպառազինություն, թիկունքային աջակցություն, սպայական անձնակազմ, զինակից ընկերներ և այլն):

Գրականություն

1. **Հովհաննիսյան Հ.Ռ. (2005)** Սթրեսային իրավիճակներում գործող մասնագետի վարքային բնորոշ փոփոխությունները // «Արդի հոգեբանության տեսական և կիրառական հիմնախնդիրները» խորագրով գիտական հոդվածների ժողովածու: Երևան, էջ 67-73:
2. **Մարգարյան Վ.Հ. (2009)** Մարտական գործունեության հոգեբանական հիմքերը: Մենագրություն: - Եր.: 436 էջ:
3. **Ջամալյան Դ.Վ., Թադևոսյան Հ.Վ., Աբալյան Ս.Ս. (2002)** Ռազմական հոգեբանության խնդիրները: Համառոտ ուսումնական ձեռնարկ: - Եր.: 192 էջ:
4. **Карвасарского Б.Д. (2010)** Клиническая психология. — спб.: Питер, 864 с.
5. **Стоименов Й. А., Стоименова М. Й., Коева П.Й. (2003)** Психиатрический энциклопедический словарь. — К.: «МАУП», С. 805. — 1200 с. ISBN 966-608-306-X.
6. **Hovhannisyan H.R., Tarjumanyan S. V., Barseghyan A. A. (2021)** The psychosomatic relationship between combat stress and injuries // «Արդի հոգեբանություն» գիտական հանդես - Երևան, N 2 (9), pg. 199-204.

Характеристики поведения военнослужащих, участвующих в боевых действиях

Гегамян В.К.¹, Ованисян Г.Р.², Тарджуманян С.В.³, Барсегян А.А.⁴,

Государственный институт физической культуры и спорта¹, Ереванского государственного университета², Европейский университет Армении³, Ереван, РА

Vardan.geghamyan@sportedu.am, Hrach.hovhannisyan@ysu.am, Silvitarjumanyan@yahoo.com, Suggeststudio@gmail.com

Аннотация. Исследование проводилось в сотрудничестве с врачами во время 44-х дневной войны в 2020 году, как на передовой, так и в психиатрическом и других отделениях Ереванского Гарнизонного Госпиталю. Нами предпринята попытка оказания психологической поддержки при чрезвычайных ситуациях в ходе боевых действий, а также проведения экспертных наблюдений за изменениями в поведении военнослужащих и оценкой их психологического состояния.

Основной целью исследования было изучение особенностей поведений военнослужащих в непосредственных боевых действиях и в восстановительный период. Сравнительному анализу были подвергнуты изменения в психическом состоянии и поведении солдат на передовой и в послевоенный период. Наблюдалось поведение военнослужащих, психологическое содержание жалоб, возможные признаки симуляции и физическое состояние.

Послевоенные наблюдения и сравнительный анализ с проявлениями поведения солдат в непосредственно боевых действиях позволили заметить некоторые существенные отличительные черты. Также был отмечен тот факт, что проявления поведения у каждого военнослужащего сугубо индивидуальны, обусловлены личными (мотивация к участию в войне, стрессоустойчивость, морально-психологическая готовность и др.) и внешними факторами (применяемое противником оружие, офицерский состав, боевые товарищи, так далее).

Ключевые слова: боевые действия, психологическое обеспечение, психическое расстройство, психическое состояние, поведение.

Behavioral peculiarities of soldiers participated In hostilities

Geghamyan V.Gh.¹, Hovhannisyan H.R.², Tarjumanyan S.V.³, Barseghyan A.A.⁴

Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan¹, Yerevan State University², European university of Armenia³, Yerevan, Armenia

Vardan.geghamyan@sportedu.am, Hrach.hovhannisyan@ysu.am, Silvitarjumanyan@yahoo.com, Suggeststudio@gmail.com

Abstract: The study was conducted during the 44-day war in 2020, both on the front line and in the psychiatric and other wards of Yerevan Garrison Hospital in collaboration with doctors. We have made an attempt to provide psychological support within the emergency situations during combat operations, at the same time to accomplish expert observations on the assessment of soldiers' psychological state and behavioral changes.

The basic purpose of the study was to identify behavioral peculiarities of soldiers during direct combat operations and the recovery phase. Based on the comparative analysis changes in the psychological state and behavior of soldiers both on the front line and in the post-war period have been disclosed. The behavior, psychological contents of the complaint, possible signs of simulation and the physical condition of servicemen have been investigated.

Post-war observations and comparative analyses along with behavioral aspects of soldiers during direct combat operations enable us to outline some crucial and distinguishing features. Meanwhile, evidences allow us to state that behavioral manifestations for each soldier are highly individual, due to personal (motivation for participating in war, stress resistance, moral and psychological readiness, etc.) and external factors (weapons used by the enemy, commissioned personnel, comrades-in-arms, etc.).

Keywords: Combat operations, psychological support, mental disorder, mental state, behavior.

Հոդվածը ներկայացվել է և ուղարկվել է գրախոսման՝ 30.03.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФЕНОМЕНА «БЕЗОПАСНОСТЬ»

Михалкин Н.В.

(МГППУ, Москва, Россия)

FAFNIR85@YANDEX.RU

Аннотация. В статье предпринята попытка рассмотреть феномен «безопасность», которая является основой государственной политики любой страны, посредством психологического подхода. Это позволило выделить субъективные компоненты безопасности личности, общества, государства, раскрыть противоречия, которые могут вызывать конфликты, способные вызвать вооружённые столкновения и войны.

Обобщения, полученные в результате такого подхода, позволяют сформулировать рекомендации по совершенствованию общественных отношений, по формированию в обществе безопасной культуры межличностного общения, по воспитанию социально зрелых граждан страны, по минимизации причин возникновения противоречий между людьми и странами.

Будущее планеты и жизни на Земле непосредственно связано с безопасностью отдельных личностей, этносов, народностей, наций, государственных общностей её населяющих, что напрямую требует максимального учёта психологии этих субъектов.

Ключевые слова: Безопасность; психология личности, общностей; общение; конфликт; безопасная культура; психологический подход.

Безопасность как феномен, безопасность каждого из нас, каждого вида нашей деятельности только на первый взгляд кажется очевидной и понятной. Не выдерживает никакого испытания на истинность утверждение некоторых учёных и политиков, что безопасность наличествует, если отсутствует опасность или полная защита от опасности. Такое положение дел практически трудно не только осуществить, но даже и представить. Жизнь без опасности, или полной защитой от опасности – это «рафинированная» жизнь в воображении. Исключить опасность из жизни человека, общностей людей практически невозможно.

Понятие «опасность» в содержательном плане полиаспектно. С одной стороны, оно отражает ожидание, ощущение, осознание способности кого-то вызвать, причинить какой-нибудь вред, несчастье кому-то. С другой – это такие связи и отношения между людьми или странами, при которых жизнедеятельность этих субъектов становится затруднительной, достижение поставленных ими целей или невыполнимо, или выполнимо с определенными ограничениями [3, с. 241].

Реально, опасность предполагает наличие экспансии. Она, как отмечают авторы современного словаря иностранных слов, представляет собой (от лат. *expansio* – расширение, распространение) – расширение сферы влияния государств, общественных групп, организаций, осуществляемое насильственными или какими-либо другими средствами [4, с. 174].

Экспансия создаёт трудности, препятствия для существования любого субъекта, по выполнению им своих социальных ролей, видов деятельности или жизнедеятельности в целом. А так как экспансия практически есть следствие деятельности любого субъекта, то опасность соизмерима, количественно соотносима с деятельностью любого субъекта, с выполнением им своих социальных ролей, обусловленных его социальным статусом.

При этом, реально невозможно, ибо её не будет только в том случае, когда субъект будет вне связей с реальным миром, да и при этом в полном бездействии. Вот почему исключение опасности или полная от неё защита – это только мыслимые состояния бытия реальных субъектов общественных отношений как отдельных людей, так и стран, наций и т.д.

Все это позволяет утверждать, что понятие «безопасность» в первую очередь отражает *определенный* уровень отношений и связей между людьми, сообществами, странами, всеми субъектами общественных отношений, а также *их возможности и способности* по обеспечению условий в достижении ими поставленных целей, создании каких-то ценностей, реализацией своих интересов, выбранного ими пути развития.

При *высшем* уровне безопасности субъекты способны оптимально и эффективно достичь поставленных целей, создать или сохранить необходимые для их жизнедеятельности ценности, реализовать всю полноту своих интересов. При *низшем* уровне безопасности отдельный человек, сообщества людей, страны будут иметь возможность воплотить в жизнь только те потребности, которые достаточны для сохранения их сущности.

Очевидно, что и трактовка безопасности как способности субъекта защитить свои жизненно важные интересы, также методологически несостоятельна, хотя такая её трактовка широко распространена [1, с. 174]. И одним из факторов, которые позволяют усомниться в такой трактовке безопасности, смысл понятия защита. Всё дело в том, защита предполагает только противодействие негативным факторам, что ставит защищающуюся сторону в положение изначального ожидания. Такое положение дел, возведенное в принцип, во-первых, формирует у защищающегося субъекта «*опаздывающую*» парадигму мышления и практического действия, что изначально может привести к тяжелым последствиям. Во-вторых, исключает важнейший компонент человеческого бытия – *психологию отношений*, из поля формирования активной безопасности.

Вместе с тем, вполне очевидно, что до того момента, когда возникает необходимость создавать защиту, возможно и необходимо управлять процессом развития отношений, развитием различного рода ситуациями, которые могут привести субъекта из состояния безопасности как возможности на уровень полной безопасности, абсолютной безопасности. Это реально относится к различным видам и типам отношений, к различным сферам жизнедеятельности общества, человека, мирового сообщества.

Нам же, для рассмотрения вопросов, относящихся к проблеме, заявленной в названии работы, необходимо рассмотреть несколько принципиальных моментов, которые влияют на общее решение проблемы безопасности социальных субъектов.

Во-первых, представляется важным четкое понимание того, о безопасности какой структуры идет речь. Упрощая и, одновременно, обостряя эту мысль, нужно уточнить: для кого именно мы собираемся создавать безопасность, минимизировать или ограждать от различного вида экспансии. Ведь *личность, общество, нация, государство* – разные социальные и социально-природные образования. Если мы говорим о безопасности страны, то мыслится социальная система, расположенная в определенных географических границах; иногда в этом случае употребляют понятия "держава", "национальное или многонациональное государство" (но не государство как общественный институт, административно-политический инструмент структурирования, интеграции общества).

Однако по смысловому объему понятия "страна" и, скажем, "общество" не совпадают. В рамках страны могут оказаться такие элементы общества и общественной жизни, пусть совершенно

незначительные социальные образования, но в определенном смысле не входящие в данное социально-экономическое и территориальное образование. Например, семьи, ведущие отшельнический образ жизни вдали от цивилизации, такие, какими были известные Лыковы; этнические образования, стремящиеся выйти из состава страны; террористические группировки или большие бандитские формирования. Они могут быть и неизвестными, но, находясь на территории страны, автоматически попадают в сферу действий, обуславливающих характер и содержание безопасности страны. Более того, представители национально-этнических сообществ, образовавших данную страну, могут проживать в других странах и не ограничиваться рамками той территории, титульной нацией которой они являются.

Скажем, значительная часть грузин, азербайджанцев, таджиков и т.д., чьи нации являются титульными для таких стран как Грузия, Азербайджан, Таджикистан, выступают носителями «национального духа» этих стран, со своими традициями, обычаями, системой ценностей и интересов, своей этнической и национальной психологией, достаточно компактно проживают и в России, и в Турции и в других странах мирового сообщества. И нет возможности однозначно спрогнозировать их психологическое воздействие на других социальных субъектов. В этих воздействиях содержится много задач и проблем, которые так или иначе относятся к проблеме безопасности этих социальных субъектов.

Во-вторых, нам следует конкретно определиться с тем, что мы включаем в состав элементов безопасности, что является её основой и чем выступает безопасность для граждан страны, этносов, народностей и наций в ней проживающих.

В-третьих, какие виды безопасности личности, страны, общества можно сегодня выделять в качестве определяющих, для того чтобы можно было научно обосновать место и роль в этом процессе психологического компонента безопасности.

По мнению автора статьи, в социально-психологическом аспекте безопасность личности, общества и государства включает в себя следующие компоненты:

- сформированную систему общественных отношений, созданную структуру сил и средств, способных в едином взаимодействии обеспечить народам страны их спасение, возрождение и развитие, реализацию людьми смысла их жизни, закреплённого в национальных идеях, в ценностях, в принципах их жизни, укладе, мечтах;
- созданную государственной властью устойчивость и предсказуемость общественной и личной жизни граждан, наличествующую гарантию для всех членов сообщества в осуществлении их интересов и прав;
- регулируемое государственной властью такое соотношение экспансии (внутренней и внешней в страну как целостное образование) и противодействие ей, которое обеспечивает государству и его народам исполнение их социальных функций, родовой предназначенности;
- обеспечиваемую государственными институтами возможность и способность граждан и общества развиваться с позитивной тенденцией;
- достигнутые властью условия для оптимального функционирования всех общностей страны, удовлетворения их интересов.

Другими словами, *безопасность личности, общества и государства* - это система общественных отношений, совокупность условий и факторов, *обеспечивающих* достижение и реализацию целей,

ценностей, интересов граждан страны, выбранного её народами пути развития, *гарантирующих* предотвращение и исключение всех видов агрессии, недопущение вооруженного насилия и, если потребуется, *активного противодействия* субъекту этого насилия, вплоть до его уничтожения.

Безопасность личности, общества и государства состоит из нескольких видов и представляет собой определённую систему.

Использование понятия «система безопасности личности, общества и государства» позволяет наиболее полно и последовательно выявить роль государственной власти в этом процессе, а также социально-психологических аспектов в деятельности субъектов безопасности личности, общества и государства.

В системе безопасности личности, общества и государства наиболее полно проявляются закономерные связи между её элементами, анализ которых позволяет уяснить, где имеются слабые связи и взаимодействия, а также обосновать возможные алгоритмы укрепления этих связей, в целом укрепить и усилить безопасность личности, общества и государства.

Система безопасности личности, общества и государства России – это открытая, целостная, объединенная на основе ценностей народов, их этно-национальной психологии, совокупность субъектов деятельности, выражающих интересы широкого спектра социальных общностей нашей страны, а также соответствующих отношений, норм, культуры, которые совместно обеспечивают формирование и осуществление условий и факторов необходимых для реализации выбранного народами пути развития, достижение намеченных целей, реализацию национальных интересов.

Систему безопасности личности, общества и государства можно назвать главной системой общественного организма. Она принимает сигналы от внутренней и внешней среды и выдает команды управляющего характера. Она пронизывает все сферы общественной жизни. В содержательном плане система безопасности личности, общества и государства включает в себя следующие элементы:

- субъектов деятельности по обеспечению безопасности страны (народ;
- законодательную, исполнительную и судебную власти;
- специальные организации и социальные институты;
- политические партии;
- общественно-политические движения;
- безопасное сознание;
- безопасные нормы;
- культуру безопасности общества;
- общественные отношения, сложившиеся в стране, которые проявляют себя в укреплении безопасности личности, общества и государства;
- деятельность всех социальных субъектов, обусловленную их психологией, чувственными компонентами общественного сознания.

Важнейшим компонентом в мотивации познавательной и практически-преобразовательной деятельности субъектов в системе безопасности занимает чувственный, иррациональный компонент общественного сознания в жизни людей, который очень часто в деле формирования безопасности не учитывается. «Сила» иррациональной мотивации, заключённая в общественном сознании и формирующее сознание отдельных социальных субъектов в системе безопасности, иногда превышает мотив рационального сознания.

В каких же компонентах системы безопасности проявляет себя психологическая составляющая её?

Если ценности личности, общества и государства объединяют элементы системы безопасности, то Действительность основным компонентам безопасности придаёт «безопасное сознание» и составляющая его – «идеология безопасности» личности, общества, государства.

«Безопасное сознание» как относительно самостоятельная составляющая общественного сознания, отражает сферу жизнедеятельности личности, общества и государства, которая противодействует видам экспансии и создает условия, реальные отношения по предотвращении агрессии, минимизации угроз и обеспечивает достижения этими субъектами целей позитивного, прогрессивного развития.

Оно состоит из рационально-волевого и иррационального компонентов и включает: безопасную идеологию; мотивы участия субъектов в обеспечении безопасности личности, общества, государства; безопасную психологию, которые в совокупности побуждают реальных участников, входящих в систему безопасности формировать и укреплять её в такой мере и на таком уровне, чтобы при всех изменениях в социальных ситуациях личность, общество и государство могли выполнять предназначенные им по статусу и смыслу жизни функции.

Современная безопасная идеология не может быть идеологией мира или войны. У идеологии безопасности совсем другой вектор, другая направленность в управлении общественными отношениями и деятельностью субъектов безопасности. По своему содержанию и предназначению она ориентирована на создание условий и факторов, формирование сознания, культуры, активизации возможностей граждан и власти по достижению гарантий всем людям воплотить в жизнь потенциал своего природного и социального предназначения.

Идеология безопасности – это непротиворечивая совокупность идей, взглядов, моделей, образцов, стандартов поведения и деятельности граждан страны, организаций и учреждений, которая предполагает использование ненасильственных и насильственных средств и способов, созданных человечеством, для исключения агрессии в страну, минимизации угроз всем слоям населения, обеспечения им прогрессивного развития.

Идеология безопасности – это *идеология справедливой адекватности, реализуемой* или через суд, или через адекватные ответные запреты, принуждение и даже насилие, в том числе и вооруженное.

И в этом аспекте в ней отражаются моральное, правовое, эстетическое, религиозное, политическое и так далее осмысление бытия личности, общества и государства.

Всё дело в том, что в реальных социальных ситуациях людям приходится и придётся в дальнейшем выбирать между действиями или бездействиями, в которых утверждаются различные позитивные ценности человека, сообщества. При этом они часто могут оказываться в ситуациях, когда придётся принимать решения, не лежащие в рамках однозначного противостояния добра и зла. Не то, чтобы эти решения лежали по одну сторону добра или другую – зла. Это решения в условиях выбора между большим и меньшим добром или большим и меньшим злом. На этом уровне отношений и действий выбор особенно труден. Тем более в ситуациях, когда приходится выбирать по принципу «наименьшего зла». Подобного рода ситуации всегда воспринимаются сознанием как трагичные. В случае с разными положительными ценностями из большего и меньшего добра выбирается в любом случае добро.

При выборе даже меньшего зла, выбранным оказывается зло. Последствия такого выбора – не как меньшего зла, а как зла, непредсказуемы как для окружения, так и для самого выбирающего. Такой

выбор при отсутствии идеологической установки, обоснованной высшими ценностями личности, общества и государства всегда неразрешим. В этом и состоит также социально-психологический аспект применения или использования идеологии безопасности в деятельности личности, в формировании отношений в обществе и государстве.

Об идеологической целесообразности несправедливости говорили многие мыслители, но наиболее диалектично к ней подошли Г. Гегель, а далее К. Маркс. К. Маркс сумел показать, что совершаемое и тем более совершенное действие отрывается от воли и намерений того, кто его совершает, и, переплетаясь с множеством действий других людей, включается в эту реальность, которая существует объективно и независимо от сознания людей, ее породивших, как самостоятельная сила. Как таковая эта реальность чужда отдельному человеку, она пренебрегает им. Для этой безличной социальной реальности человек выступает лишь как материал. Таким образом, благо, добро осуществляются лишь через зло, и зло предстает как конструктивное начало истории [2, с. 18].

Эта диалектика добра и зла, насилия и ненасилия проявляются в культуре безопасности личности, к какому бы этносу, нации или классу она не принадлежала.

Другими словами, сегодня создание системы безопасности личности, общества и государства требует формирование и совершенно новой культуры безопасности или безопасной культуры. Для этого требуется пересмотреть и переоценить большинство современных культурных ценностей, распространить и внедрить во все слои общества, этносы и нации нормы и ценности, связывающие всех в единое целое без различия в их социальном и этническом несовпадении.

В социально-психологическом контексте, система безопасности личности, общества и государства не может быть выше уровня безопасной культуры граждан страны, её организаций и учреждений, которые выступают в качестве субъектов этой системы.

Таким образом, *культура безопасности личности, общества и государства* (безопасная культура) – это система исторически сложившихся и целенаправленно сформированных устойчивых ценностей, установок, убеждений, представлений, моделей поведения, проявляющихся в деятельности субъектов системы безопасности и обеспечивающих формирование и осуществление условий и факторов необходимых для реализации выбранного народами пути развития, достижение намеченных целей, реализацию национальных интересов, исключение агрессии и минимизацию видов экспансии на основе допустимой меры насилия и активного ненасилия.

Безопасная культура отражает срез духовно-практической жизни общества, являясь продуктом естественного развития общества, результатом коллективного творчества. Посредством её происходит социализация граждан общества, формирование патриотических качеств каждой личности, её направленности на предотвращение видов агрессии.

В качестве особенностей безопасной культуры современной России можно выделить следующие: а) низкая компетентность граждан страны в вопросах безопасности личности, общества, государства; б) безопасный нигилизм; в) неразвитость гражданских позиций; г) отсутствие конкретных ценностных ориентаций в плане обеспечения безопасности личности, общества и государства.

Что же касается *ценностей*, которые обуславливают единение всех элементов системы безопасности личности, общества и государства в России, то главной ценностью этой системы был и остаётся гражданин страны и всё российское общество. Защиты требует именно всё общество, не исключая даже его криминальную составляющую.

И в этом плане, структуризация ценностей личности, общества и государства остаётся пока не до конца решенной ни в теоретическом, ни практическом аспектах.

Во-первых, после отказа от общенациональной коммунистической идеологии, народ и каждый гражданин в стране потеряли реально значимые ориентиры своего развития, утратили чёткие критерии полезности и важности того, что должно создаваться ими самими, а что может и должно заимствоваться у других национально-этнических сообществ, стран и народов.

Во-вторых, для России особенным является и то, что в ней сегодня наличествуют определенное несовпадение «своих» и «чужих» ценностей личностей, относящихся к разным слоям общества, разным этносам и нациям. Более того, достаточно очевидно, что ценности наших граждан невозможно ни усреднить, ни устранить волевым решением, а также навязать всем ценности какой-то одной нации или социального слоя.

В-третьих, утверждение ценностей личности, общества и государства в настоящее время «как бы сверху» реально невозможно.

В-четвёртых, главная, значимая ценность для всех личностей, с учётом сложившихся социально-психологических отношений в стране видимо не сможет в ближайшем будущем выкристаллизироваться в социальной памяти наших людей. Этому препятствуют как объективные условия, заключенные в характере и содержании жизнедеятельности практически всех этносов, народностей и наций, населяющих нашу страну, так и субъективные факторы. Сегодня процесс их единения, становления естественного сообщества сознательно разрушается как средствами массовой информации, так и действиями многих властных структур.

В связи с этим, в настоящее время главной ценностью для личности, общества и государства может быть формула: «Спасение, возрождение и развитие каждой нации, народности страны, но в едином сообществе, есть высшая ценность и цель безопасности личности, общества и государства».

Правда, одним из самых главных противоречий социальной практики, деятельности государственных органов власти является противоречие между необходимостью сохранения самой значимой ценности, что есть в реальном мире – живого на планете и в Космосе, и реальным уничтожением живого самим же человеком.

Литература

1. **Бабурин С.Н., Дзлиев М.И., Урсул А.Д. (2018)** Стратегия национальной безопасности России: теоретико-методологические аспекты. - М.: 512 с.
2. **Маркс К.** Критика Готской программы – Маркс К., Энгельс Ф. Собр. соч. 2-е изд. Т.19.
3. **Ожегов С.И. (1968)** Словарь русского языка. – М.: – С.441.
4. Современный словарь иностранных слов. – М., 1992. – С. 704.

Socio-psychological aspects of the "safety" phenomenon

Mikhalkin N.V.

MSUPE, Moscow, Russia

FAFNIR85@YANDEX.RU

Abstract: The article attempts to consider the phenomenon of "security", which is the basis of the state policy of any country, through a psychological approach. This made it possible to identify the subjective components of the security of the individual, society, the state, to reveal the contradictions that can cause conflicts that can cause armed clashes and wars.

Generalizations obtained as a result of this approach make it possible to formulate recommendations for improving social relations, for the formation of a safe culture of interpersonal communication in society, for the education of socially mature citizens of the country, for minimizing the causes of contradictions between people and countries.

The future of the planet and life on Earth is directly related to the security of individuals, ethnic groups, nationalities, nations, state communities and inhabiting them, which directly requires maximum consideration of the psychology of these subjects.

Keywords. Security; psychology of personality, communities; communication; conflict; safe culture; psychological approach.

Հոդվածը ներկայացվել և ուղարկվել է գրախոսման՝ 05.05.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

**ՊԱՏԵՐԱԶՄԻ ՄԱՍՆԱԿԻՑ ԺԱՄԿԵՏԱՅԻՆ ԾԱՌԱՅՈՂՆԵՐԻ ԵՎ ՄՊԱՆԵՐԻ
ԱՐԴԱՊՏԱՑԻԱՅԻ ՍՈՑԻԱԼ-ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ
ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅՈՒՆ**

Ավագիմյան Հ.Ռ., Մալումյան Տ.Զ.

Վանաձորի Հ. Թումանյանի անվան պետական համալսարան, Վանաձոր, Հայաստան
avagym@mail.ru, malumyant@gmail.com

Ամփոփագիր. Մասնակցությունը պատերազմին մեծ ազդեցություն է գործում մարդու գիտակցության վրա, ենթարկելով այն որակական փոփոխությունների: Պատերազմի բազմաթիվ հետևանքներից բացի (տնտեսական, քաղաքական, սոցիալական) գոյություն ունեն, ոչ պակաս կարևոր, հոգեբանական հետևանքներ: Պատերազմի հետևանքները մարտական գործողությունների ավարտից հետո, դեռ երկար ժամանակ շարունակում են ազդել մարդու հոգեբանության վրա: Անձնային փոփոխությունները, որոնք կատարվում են զինծառայողի մոտ մարտական գործողությունների ժամանակ, կարող են անդառնալի լինել: Մարտական իրադրության մեջ երկարատև ֆիզիկական ու նյարդային լարվածության հետևանքով օրգանիզմի բնական հակազդեցությունները լինում են մի կողմից՝ հոգեկան ընկճվածությունը, աններդաշնակությունը, բարձր կոնֆլիկտայնությունը, մյուս կողմից՝ հոգնածությունը, անտարբերությունը:

Իրականությանը Հարմարվելու համար պատրեզամի մասնակիցներից պահանջվում են անձնային և սոցիալական հասունության մակարդակ, նոր անձնային ռեսուրսներ: Հետպատերազմյան ժամանակաշրջանում պատերազմի մասնակիցների սոցիալհոգեբանական հարմարման առանձնահատկությունները ուսումնասիրելու վերաբերյալ հետազոտություններ դեռևս չեն իրականացվել: Մեր հոդվածի սահմաններում նպատակ ենք ունեցել ուսումնասիրելու մասնակիցների սոցիալ-հոգեբանական ադապտացիայի առանձնահատկությունները՝ մասնավորապես ադապտացիայի, ինքնընդունման, մարդկանց ընդունելու, ինտերնալության և գերակայության ձգտման մակարդակները: Որպես նախնական վարկած ենթադրել ենք, որ կան տարբերություններ ժամկետային զինծառայողների և սպաների հարմարման գործընթացում՝ պայմանավորված տարբեր գործոններով: Արդյունքների վերլուծությունը փաստեց, որ սպաների սոցիալհոգեբանական ադապտացիայի մակարդակը ավելի բարձր է, քան՝ ժամկետային զինծառայողներինը:

Հիմնաբառեր՝ հետպատերազմյան ժամանակաշրջան, սթրես, սոցիալ-հոգեբանական գործոններ, ախտորոշում:

Պատերազմը արհավիրք է, որը բաժանում է մարդու կյանքը 2 մասի՝ պատերազմից առաջ և հետո: Այն դառնում է տրավմատիկ իրողություն բոլորի համար, իսկ մասնակիցների համար՝ ավելի բարձր ինտենսիվությամբ և քայքայիչ հետևանքներով: Լուրջ փոփոխություններ են տեղի ունենում մասնակիցների գիտակցության ոլորտում, առաջացնելով որակական տեղաշարժեր:

Բազմաթիվ հետազոտությունների արդյունքները վկայում են, որ

մարտական պայմանների առանձնահատկությունները հանգեցնում են նրան, որ զորացրվելուց հետո մարդը ապրում է ինքնության ճգնաժամ, այսինքն՝ անձի ամբողջականության և սեփական սոցիալական դերի նկատմամբ հավատի կորուստ:

Այն դրսևորվում է նրանց սոցիալական փոխազդեցություններում և հանգեցնում տարաբնույթ բարդությունների: Տրավմատիկ մարտական կենսափորձի արդյունքում այս մարդկանցից շատերը կորցրել են հետաքրքրությունը սոցիալական կյանքի նկատմամբ, նվազել է նրանց ակտիվությունը սեփական կենսական խնդիրների լուծման գործում: Համաշխարհային վիճակագրությունը ցույց է տալիս, որ մարտական գործողությունների մասնակիցների 20%-ը, չունենալով որևէ ֆիզիկական վնասվածք, տառապում է նյարդահոգեկան խանգարումներով, իսկ վիրավորների և հաշմանդամների մեջ՝ 35%-ը [3, էջ 64]:

Կյանքի նոր պայմաններին ադապտացվելու գործընթացի վրա նշանակալիորեն ազդում են անձի անհատական առանձնահատկությունները: Պատերազմից վերադարձած մարդու վարքի մեջ միավորվում են մարտական իրադրության սթրես-ֆակտորների ազդեցության տակ ձևավորված և մինչպատերազմյան վարքի եղանակները: Յուրաքանչյուր մարդու հոգեկանը յուրովի է պաշտպանվում արտակարգ իրավիճակների ներգործություններից՝ որպես պաշտպանական վարքի մեխանիզմներ առաջ քաշելով շարժողական գրգռվածությունը և ակտիվությունը, ագրեսիան, անտարբերությունը, հոգեկան ռեգրեսիան կամ էլ ալկոհոլի և թմրանյութերի օգտագործումը:

Ա. Կարդիները և Դ. Շպիգելը առանձնացնում են պատերազմի մասնակցի ադապտացիայի գործընթացի վրա ազդեցություն գործող հետևյալ 3 գործոնները.

1. զինվորի մինչպատերազմյան անձնային առանձնահատկությունները, այդ թվում նոր պայմաններին ադապտացվելու նրա ընդունակությունը,

2. հակազդեցությունը վտանգավոր իրադրություններին, որոնցում ոչնչացման վտանգը առաջնահերթ գործոն է,

3. անձի ամբողջականության վերականգնման մակարդակը [2, էջ 63]:

Մ. Հորովիցի կարծիքով. «սթրեսային իրադարձությանը պատասխան հակազդման գործընթացի տևողությունը պայմանավորված է անհատի համար այդ իրադարձության հետ կապված ինֆորմացիայի կարևորությամբ»: Տվյալ գործընթացի բարենպաստ իրագործման դեպքում, հոգետրավմատիկ ներգործության ավարտից հետո, այն կարող է տևել մի քանի շաբաթից մինչև մի քանի ամիս: Դա նորմալ ռեակցիա է սթրեսային իրադարձությանը: Պատասխան ռեակցիաների սրման և դրանց դրսևորումների երկար ժամանակ պահպանման դեպքում արդեն անհրաժեշտ է խոսել պատասխան հակազդման պաթոլոգիզացման մասին:

Մ. Հորովիցը սթրեսային իրադարձության պատասխան ռեակցիայի ընթացքում առանձնացնում է 4 փուլեր.

1. Առաջնային հուզական ռեակցիայի փուլ:

2. «Մերժման» փուլ, որը դրսևորվում է հուզական ընդարմացման, կատարվածի մասին մտքերի ճնշման, հոգետրավմատիկ իրադարձության մասին հիշեցնող իրադարձություններից խուսափման մեջ:

3. «Ներխուժման» փուլ, որը դրսևորվում է հոգետրավմատիկ իրադարձության մասին «ներթափանցող» հիշողությունների, երազների ձևով:

4. Տրավմատիկ փորձին հետագա ինտելեկտուալ և հուզական վերմշակման փուլ, որն ավարտվում է նրա նկատմամբ ասիմիլյացիայով կամ ակոմոդացիայով [6]:

Բ. Գրինը, Դ. Վիլսոնը և Դ. Լինդին շարունակելով Մ. Հորովիցի գաղափարների մշակումը, արտահայտում էին հետևյալ գաղափարը, որ անհատի կողմից մարտական իրադրության սթրես-

գործոնների հոգետրավմատիկ ներգործության հաղթահարումը կախված է ոչ միայն տրավմատիկ փորձի կոգնիտիվ վերամշակման արդյունավետությունից, այլև 3 գործոնների փոխգործողությունից.

1. հոգետրավմատիկ փորձի բնույթից,

2. մարտական գործողությունների մասնակիցների անհատական առանձնահատկություններից,

3. պատերազմից հետո այն պայմաններից, որոնցում հայտնվում է մարտական գործողությունների մասնակիցը վերադառնալուց հետո [3, էջ 103]:

Այդ երեք գործոնների փոխգործողությունը հոգետրավմատիկ փորձի կոգնիտիվ վերամշակման գործընթացի հետ միասին հանգեցնում է կամ հոգեկան լարվածության, կամ էլ հոգետրավմատիկ փորձի աստիճանական ասիմիլյացիայի: Արդյունքում հնարավոր է երկու ելք՝ հոգեկան վերականգնում կամ հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարումների առաջացում:

Պատերազմից հետո մասնակիցները հայտնվեցին նոր իրականության մեջ, որին կրկին ադապտացվել էր պետք: Ներկայումս «ադապտացիա» տերմինը բավականին լայնորեն կիրառվում է գիտական տարբեր ոլորտներում: Հոգեբանության մեջ «հարմարվողականություն» հասկացությունը ներթափանցել է ֆիզիոլոգիայից և ընդհանուր իմաստով նշանակում է արտաքին միջավայրի հետ հավասարակշռության հասնելու մարմնի միտում: Բազմաթիվ հետազոտողներ անդրադարձել են ինչպես տերմինի սահմանմանը, այնպես էլ հարմարվողականության գործընթացի նկարագրությանը (Նալչաջյան 1986, Ասեն 1986, Բերեզին 1988, Պոսոխովա 2001) և, ընդհանրացնելով մոտեցումների տրամաբանությունը, կարող ենք սահմանել, որ ադապտացիան ընթանում է երեք մակարդակներում՝ ֆիզիոլոգիական, հոգեբանական և սոցիալական, ինչպես նաև ադապտացիան առաջին հերթին օրգանիզմի հատկություն է, երկրորդը՝ շրջակա միջավայրի փոփոխվող պայմաններին հարմարվելու գործընթաց, որի էությունը շրջակա միջավայրի և օրգանիզմի միջև միաժամանակյա հավասարակշռության հասնելն է: Համընդհանուր է այն մոտեցումը, որ այդ հավասարակշռության հասնելու գործընթացը իր մեջ ներառում է հոգեբանական և սոցիալական դետերմինանտներ: Սոցիալ-հոգեբանական ադապտացիան որպես երևույթ առաջանում է երկու համակարգերի փոխազդեցությունից՝ անհատականության և սոցիալական միջավայրի, որում հայտնվել կամ արդեն գտնվում է տվյալ անձը:

Ադապտացիայի հոգեբանական դետերմինանտներ են անձնային-տիպաբանական հատկությունները՝ խառնվածքի բնութագրիչներ, ինքնագնահատական, ինտելեկտ, արժեքային համակարգ և այլն:

Ժամանակակից հոգեբանական գրականության մեջ մեծ ուշադրություն է դարձվում ադապտացիայի սոցիալ-հոգեբանական գործոններին, ինչպիսիք են ընտանեկան հարաբերությունների առանձնահատկությունները, կրթության մակարդակը, անձի սոցիալ-հոգեբանական հասունության մակարդակը, սոցիալ-հոգեբանական կարգավիճակը և այլն: Արդիական է համարվում այն մոտեցումը, որ անձի հոգեբանական հարմարումը նոր միջավայրին տեղի է ունենում ներհոգեկան վերակառուցումների արդյունքում: Ըստ Տ. Կարցևայի «կենսական իրողության» հիման վրա տեղի է ունենում «ես» պատկերի փոփոխություն» [4, էջ 136]:

«Կենսական իրողություն» ասելով հեղինակը ի նկատի ունի իրավիճակների դաս, որը ստիպում է մարդուն փոխվել: Այսինքն հոգեբանական հարմարումը բնութագրվում է ոչ թե անձի և միջավայրի կոնկրետ բնութագրիչների փոփոխությամբ, այլ այդ բնութագրիչների միջև փոխկապակցվածության կառուցվածքի փոփոխությամբ [1, էջ 5]:

Հողվածի նպատակն է պատերազմի մասնակից ժամկետային զինծառայողների և պատերազմի մասնակից սպաների սոցիալ-հոգեբանական հարմարման առանձնահատկությունների ուսումնասիրությունը:

Առաջադրված նպատակին հասնելու համար լուծել ենք հետևյալ խնդիրները.

1. ներկայացնել հարմարման գործընթացի ուսումնասիրման տեսական հիմքերը,
2. ախտորոշել և ընտրանքը կազմել այն մասնակիցներից, ովքեր չունեն հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարում,
3. ախտորոշել պատերազմի մասնակից ժամկետային զինծառայողների և սպաների սոցիալ-հոգեբանական ադապտացիայի առանձնահատկությունները:

Հետազոտությանը մասնակցել են 100 պատերազմի մասնակից՝ 50 ժամկետային զինծառայող և 50 սպա:

Հետազոտության ընտրանքը կազմելու նպատակով, առաջին փուլում կիրառել ենք WHO-5 (well - being index) արագ ախտորոշման մեթոդիկան, որի արդյունքների վերլուծության հիման վրա, բացառել ենք, այն մասնակիցներին, որոնք ունեն ՀՏԽ:

Հետազոտության երկրորդ փուլում պատերազմի մասնակիցների ադապտացիայի մակարդակը ուսումնասիրելու նպատակով կիրառել ենք Կ. Ռոջերսի և Ռ. Դայմոնդի սոցիալ-հոգեբանական ադապտացիայի ախտորոշման մեթոդիկան: Ռոջերս-Դայմոնդի հարցաշարը բացահայտում է միջանձնային հարաբերությունների համակարգում հարմարվողականության-անհարմարվողականության աստիճանը և առաջարկում մի շարք բնութագրիչներ, որոնք արտահայտում են վերաբերմունքը սեփական անձի և սոցիումի նկատմամբ:

Մեթոդիկայի կիրառման արդյունքում ստացված տվյալները փաստում են հետևյալը՝ պատերազմի մասնակից ժամկետային զինծառայողների սոցիալ-հոգեբանական ադապտացիայի բնութագրիչներից նորմայի վերին սահմաններից բարձր են հետևյալ բնութագրիչները. «սեփական անձի ընդունում» (43,4), «այլոց ընդունում» (24,4), և «ձգտում գերակայության» (12,1):

Սպաների ադապտացիայի բնութագրիչներից նորմայի վերին սահմաններից բարձր են հետևյալները. «ադապտիվություն» (147), «սեփական անձի ընդունում» (45,2), «այլոց ընդունում» (25,9), «ներքին վերահսկողություն» (61,5), «գերակայության ձգտում» (12,7):

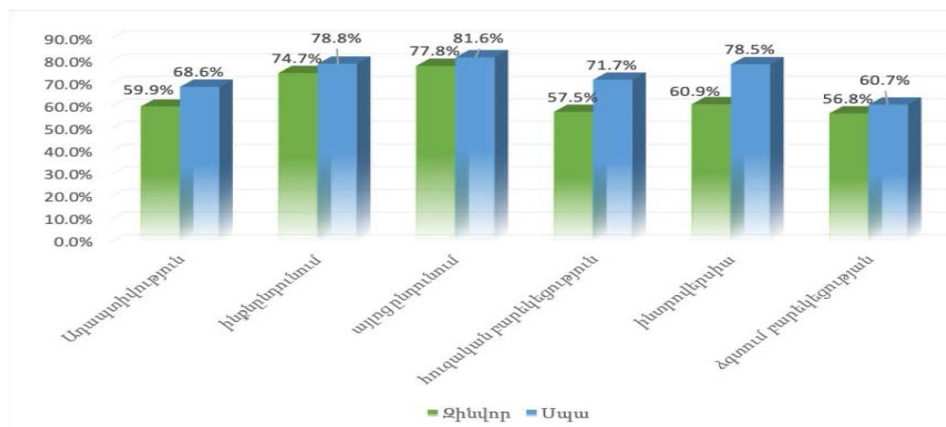
Պատերազմի մասնակից ժամկետային զինծառայողների ադապտացիայի բնութագրիչներից ոչ մեկը նորմայի սահմաններից ցածր չէ, իսկ սպաների հետ իրականացված հետազոտության արդյունքների միջինացված տվյալներից նորմայի ներքին սահմանից ցածր են հետևյալ բնութագրիչները. «սեփական անձի չընդունում» (12,1), «հուզական դիսկոմֆորտ» (11,3), «արտաքին վերահսկողություն» (12,5): Երկու խմբերի մոտ սեփական անձի ընդունում, այլոց ընդունում, ձգտում գերակայության բնութագրիչների միջինացված տվյալները նորմայի սահմաններից բարձր են: Սա նշանակում է, տվյալ բնութագրիչները նպաստել են սոցիալ-հոգեբանական հարմարմանը: Այն բնութագրիչները, որոնք կարող են բացասական ազդեցություն ունենալ ադապտացիայի գործընթացի վրա («սեփական անձի չընդունում», «հուզական դիսկոմֆորտ»), ցուցանիշները նորմայի սահմաններից ցածր են: Ստորև ներկայացված են փորձարկվողների երկու խմբերի հիմնական ցուցանիշների միջինացված տվյալները:

Աղյուսակ 1. Ժամկետային զինծառայողների և սպաների սոցիալ-հոգեբանական հարմարման և անձնային բնութագրիչների միջինացված տվյալներ

Հիմնական ցուցանիշներ												
	Հարմարում	Ազդասարմարում	Ինքնընտրություն	Ինքնամերժում	Այլոց ընտրություն	Այլոց մերժում	Հուզ. բարենպաստություն	Հուզ. անբարենպաստություն	Ազդ. վերահսկողություն	Ներքին վերահսկ	Գերակայում	Ենթակայություն
Ժմկ. զին	131,9	91,4	43,4	14,9	24,4	19,7	24,8	19,7	48	24,3	12,1	18,5
Սպա	147	67,9	13,5	17,1	45,2	11,1	25,9	16,3	26,8	11,3	61,5	12,5
Ինտեգրալային ցուցանիշներ												
	Հարմարում	Ինքնընտրություն	Այլոց ընտրություն	Հուզ. բարենպաստություն	Ինտերակտիվություն	ձգտում գերակայություն						
Ժմկ. զին	59,90%	74,70%	77,80%	57,50%	60,90%	56,80%						
Սպա	68,60%	80,40%	83,10%	71,70%	78,50%	60,70%						

Մեթոդիկայի օգնությամբ ախտորոշվում են նաև ադապտացիայի և անձնային հատկանիշների ինտեգրալային ցուցիչներ: Տվյալների վերլուծության արդյունքում պարզ դարձավ, որ երկու խմբի փորձարկվողների մոտ հարմարումը ունի միջինից բարձր մակարդակ, մասնավորապես՝ ժամկետային զինծառայողների մոտ 59,9%, իսկ սպաների մոտ՝ 68,6%: Բոլոր ինտեգրալային բնութագրիչները սպաների մոտ ունեն արտահայտվածության ավելի բարձր ցուցանիշներ, քան ժամկետային զինծառայողների մոտ: Սակայն առավել մեծ տարբերություն է «հուզական բարեկեցություն» և «ինտրովերսիա» սանդղակներում: Ստորև ներկայացված նկարում արտահայտված են պատերազմի մասնակից ժամկետային զինծառայողների և սպաների ինտեգրալային ցուցանիշների համեմատական տվյալները:

Նկար 1. Փորձարկվողների ինտեգրալային բնութագրիչների համեմատական ցուցանիշներ



Այսպիսով՝ վերլուծելով փորձարարական հետազոտության արդյունքները, կարելի է նշել, որ սպաների սոցիալ-հոգեբանական հարմարման մակարդակը բոլոր բնութագրիչներով ավելի բարձր է: Այդ փաստը կարելի է բացատրել ինչպես օրյեկտիվ, անպես էլ սուբյեկտիվ գործոններով՝ մասնավորապես, անձնային կենսափորձով, մասնագիտական կարողություններով, հոգեբանական պատրաստվածության բարձր մակարդակով:

Գրականություն

1. **Алдашева А.А. (1986)** Влияние исходной структуры личности на выбор индивидуальных стратегий адаптации к экстремальным условиям природной и социальной среды // Физиология экстремальных состояний и индивидуальная защита человека: Тез. докл. 2-й Всесоюзной конференции. М., С. 5 – 6.
2. **Василюк Ф.Е., Василюк Ф.Е. (2013)** Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд. МГУ, – 200 с., стр. 63.
3. **Гончаров И.В. (2015)** Место и роль органов внутренних дел в механизме обеспечения основных прав и свобод личности в условиях чрезвычайного положения // Армия и общество. № 2. Стр. 64
4. **Карцева Т.В. (1989)** Изменение образа Я в ситуациях жизненных перемен: Дис. Канд психол. Наук. М., с. 136.
5. **Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. (2002)** Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., Изд-во Института Психотерапии, С. 193-197.
6. **Horovitz M. (1986)** Stress response syndromes. 2-nd ed. N.J. Aronson. Northvale, [https://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkposzje\)\)/reference/referencespapers.aspx?referenceid=380573](https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkposzje))/reference/referencespapers.aspx?referenceid=380573) 08.08.2022
7. <https://ogg.osu.edu/media/documents/MB%20Stream/who5.pdf> (07.08.2022)

ИЗУЧЕНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ АДАПТАЦИИ ПРИЗЫВНИКОВ И ОФИЦЕРОВ УЧАСТНИКОВ ВОЙНЫ

Авагимян Г.Р., Малумян Т.З.

Ванадзорского Государственного Университет имени О. Туманяна, Ванадзор, Армения
avagym@mail.ru, malumyant@gmail.com

Аннотация. Участие в войне оказывает большое влияние на сознание человека, подвергая его качественным изменениям. Помимо многих последствий войны (экономических, политических, социальных) существуют не менее важные психологические последствия. Последствия войны продолжают сказываться на психологии человека еще долгое время после окончания боевых действий. Личностные изменения, происходящие у солдата в ходе боевых действий, могут быть необратимыми. В результате длительного физического и нервного напряжения в боевой обстановке возникают естественные реакции организма, с одной стороны: психическая депрессия, дисгармония, высокая конфликтность, с другой стороны, усталость, равнодушие.

Для адаптации к реальности участникам войны требуется уровень личной и социальной зрелости, новые личностные ресурсы. В послевоенный период, исследований по изучению особенностей социально-психологической адаптации участников войны не проводилось. В рамках нашей статьи мы

поставили задачу изучить особенности социально-психологической адаптации участников, в частности, уровни адаптации, самопринятия, принятия людей, интернальности и стремления к доминированию. В качестве предварительной гипотезы мы предположили, что существуют различия в процессе адаптации призывников и офицеров, обусловленные различными факторами. Анализ результатов показал, что уровень социально-психологической адаптации офицеров выше, чем у призывников.

Ключевые слова: послевоенный период, стресс, социально-психологические факторы, диагностика.

STUDY OF SOCIAL-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF POST-WAR ADAPTATION OF TEMPORARY SERVANTS AND OFFICERS

Avagimyan H.R., Malumyan T.Z.

Vanadzor State University after H. Tumanyan

avagym@mail.ru, malumyant@gmail.com

Abstract: Participation in the war has a crucial impact on human consciousness, subjecting it to qualitative changes. In addition to the many consequences of war (economic, political, social), there are no less significant psychological consequences. The consequences of war continue to affect human psychology for a long time after the end of combat operations. Interpersonal changes that happen to a soldier during combat operations can be irreversible. As a result of long-term physical and nervous tension in a combat situation, the natural reactions of the organism become evident in several ways: mental depression, disharmony, high altercation, fatigue, and indifference.

To adapt to post-war reality, the participants of the war require a level of personal and social maturity and new personal resources. In the post-war period, no research has been conducted to study the features of the socio-psychological adaptation of war participants. Within the scope of our article, we aimed to study the features of the socio-psychological adaptation of the participants. Particularly, the levels of adaptation, self-acceptance, acceptance of other people, internality, and striving for dominance were examined. As a preliminary hypothesis, we assumed that there are differences in the adaptation process of conscripts and officers due to various factors. The analysis of the results proved that the level of socio-psychological adaptation of officers is higher than that of conscripts.

Keywords: post-war period, stress, socio-psychological factors, diagnostics.

Հոդվածը ներկայացվել է ուղարկվել է գրախոսման՝ 08.06.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ И ГРУППОВЫЕ СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА СУБЪЕКТОМ В УСЛОВИЯХ ВОЙНЫ. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ПРОБЛЕМАТИКИ

Совмиз З.Р.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования "Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Краснодар, Россия
Zarema83888@yandex.ru

Аннотация. В статье представлен анализ значимости индивидуальных и групповых копинг-стратегий в условиях военных действий. В ситуациях когда стресс носит нетипичный характер, включения лишь индивидуальных копингов становится недостаточным и требует подключения дополнительных ресурсов. В данном случае источником копинг-ресурсов выступает семья и ее члены. В исследованиях других авторов доказано, что военнослужащие, состоящие в браке обладают большим арсеналом копинг-ресурсов, в отличие от своих холостых коллег. То же самое применимо и мирным жителям, оказывающимся в условиях военных действий. Благодаря групповому или семейному копингу, конструктивное проживание стрессовой ситуации позволяет по-новому взглянуть на возникшую ситуацию и предпринять действия для минимизации либо устранения стрессовых факторов войны.

Ключевые слова: копинг-стратегии, индивидуальные копинг-стратегии, групповые копинг-стратегии, стресс, семейный копинг, стресс в условиях войны.

Тема войны как социально-психологической чрезвычайной ситуации, а также проблемы психологической безопасности населения и психологической реабилитации актуальны во все времена. Известно, что основными психологическими последствиями войны являются рост тревожности и общего негативного эмоционального фона, повышение уровня выраженности актуальных страхов человека, чрезмерная бдительность и сверхконтроль, агрессивное поведение, нарушения памяти, склонность к депрессии, а также наличие «вины выжившего» [7].

Любая война, будь то информационная война либо открытый военный конфликт, сопровождается высоким уровнем стресса. Поэтому одним из основных аспектов психологической безопасности, в том числе в условиях войны, требующим детального изучения и анализа, выступает проблема исследования особенностей преодоления человеком стресса.

Значимым фактором в успешности процесса преодоления стресса выступает выбор субъектом тех или иных видов копинг-стратегий – стратегий преодоления стресса, которые, в свою очередь, могут носить как адаптивный характер (конструктивный), так и дезадаптивный (неконструктивный), а также быть индивидуальными или групповыми.

Изучению индивидуальных копинг-стратегий посвящено множество трудов таких зарубежных и отечественных авторов, как A.G. Billings, R.H. Moos [9], R.S. Lazarus, S. Folkman [10], R. MacCrae, P. Costa [11], Б.Г. Ананьев, К.А. Абульханова-Славская [1], А.В. Брушлинский, Т.Л. Крюкова [4], Б.Ф. Ломов [6], И.Г. Малкина-Пых, С.А. Хазова. В сфере группового или командного копинга исследований проведено меньше и посвящены они изучению диадных отношений (семейный копинг), больших социальных групп и бизнес-групп. Данные исследования связаны с именами таких зарубежных и

отечественных авторов, как G. Bodenmann, J.C. Coyne, D.A. Smith, S.E. Hobfoll, Е.П. Белинская, А.А. Икрамова, Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская [4], Е.В. Куфтяк [5], Н.Ф. Михайлова.

На сегодняшний день встает вопрос об эффективности применения индивидуальных копинг-стратегий в условиях, требующих включения в групповое взаимодействие, какими и являются военные действия. Известно, что опыт воинской службы, оцениваемый субъективно как травматичный, способствует выбору неконструктивных стратегий совладания [8].

Как мирное население, так и участники боевых действия, сталкиваясь со стрессовым событием в виде войны, проживают стресс в условиях наличия семьи, включаясь в семейный копинг, который зачастую оказывает благоприятное воздействие на личность субъекта, так как носит ресурсный характер. Другими словами, при столкновении субъекта как с нормативными, так и ненормативными стрессовыми факторами, партнер в семье рассматривается как главный источник копинг-ресурсов [3].

Конструктивное проживание стрессовой ситуации при условии включения в групповой семейный копинг выражается в бегстве всей семьи из зоны военных действий, взаимной поддержке членов семьи, поиске более благоприятных условий для жизни и стремлении к адаптации к новым условиям жизни. Но также возможно и неконструктивное проживание сложной ситуации, что вероятнее всего выражается в распаде семьи, депрессивном состоянии ее членов, отсутствии взаимовыручки, наличии суицидальных мыслей и намерений, невозможности или нежелании сменить место жительства, нежелании принять возникшую ситуацию, длительном переживании фрустрирующего фактора.

L. Papp и N. Witt [12] описывают выделяют следующие виды позитивных групповых копингов: поддерживающий (помощь в делах, советы, проявление эмпатии), обычный диадный (решение проблем, обмен чувствами) и делегированный групповой копинг (один из партнеров берет на себя выполнение задач другого). Негативный копинг авторы делят на враждебный копинг (помощь с насмешками и сарказмом), амбивалентный (нежелание оказывать поддержку) и поверхностный (неискренняя поддержка).

Описывая семейный копинг как взаимодействие и объединение усилий всех членов семьи, М. В. Сапоровская [4] использует понятие «межпоколенный копинг», который актуализируется при столкновении семьи со стрессовым фактором и зависит от степени совместных усилий. По мнению автора, групповой копинг вступает в силу в случае нехватки индивидуальных ресурсов для совладания с трудностями. Исследования показывают, что межпоколенный копинг несет положительный эффект и в случае успешного и эффективного преодоления стресса повышает жизнеспособность семьи и ее членов.

Т.Л. Крюкова и М.В. Сапоровская [4] отмечают, что групповые копинг-стратегии усиливают сплоченность и желание субъектом обрести внутригрупповой баланс, способствующий в свою очередь личностному росту и развитию группы (семьи). При этом авторы пишут о том, что индивидуальные копинг-стратегии как совокупность умственных и аффективных процессов субъекта в ответ на трудную ситуацию, наиболее предпочтительны в современном обществе и преобладают при борьбе семьи со стрессом, так как являются более разнообразными. Данный факт объясняется доминированием в современных семьях индивидуальных ценностей над семейными.

Тем не менее исследования копинг-стратегий и копинг-ресурсов военнослужащих с разным семейным положением, проводимые А.В. Гришиной и М.В. Косцовой, позволили выявить, что военнослужащие, состоящие в браке, обладают более выраженными высокими персональными

копинг-ресурсами, что позволяет им успешно справляться с любыми стрессовыми ситуациями, как на военной службе, так и в семейной жизни. В то время как холостые военнослужащие, отличаются средним уровнем персональных ресурсов, что свидетельствует о более низком уровне их адаптированности к ситуациям стресса [2].

Таким образом, анализ научной литературы позволил выявить, что проблема преодоления стресса в условиях военных действий стоит достаточно остро. Значимую роль в данном вопросе играет обеспечение психологической безопасности как мирного населения, так и военнослужащих, что возможно за счет формирования богатого арсенала копинг-ресурсов и конструктивных способов преодоления стресса, которые могут носить как индивидуальный характер, так и групповой. Последние, в свою очередь, оказывают благотворное влияние на психику субъекта так как ресурсом группового копинга в условиях войны зачастую выступают члены семьи и их взаимная поддержка. При этом специфика и механизмы включения личности в командное копинг-поведение, а также ресурсы группового копинга в условиях военных действий остаются слабо исследованными и требуют дальнейшего развернутого анализа.

Литература

1. **Абульханова-Славская К.А. (1980)** Деятельность и психология личности. М. : Наука, 335 с.
2. **Грипина А.В., Косцова М.В. (2021)** Копинг-стратегия военнослужащих контрактной службы с различным семейным статусом // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. № 1. С. 14-21.
3. **Калутина Е.Л. (2009)** Проблемы совладающего поведения в супружеской паре // Вестник Костромского государственного университета. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-sovladayuschego-povedeniya-v-supruzheskoj-pare> (дата обращения: 02.08.2022).
4. **Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В. (2016)** Стрессы семейных отношений: тенденции и эффекты совладания // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. Т. 1. № 1. С. 174-195.
5. **Куфтяк Е.В. (2012)** Семейное совладание: концептуальные положения и исследование // Человек. Сообщество. Управление. № 2. С. 16-30.
6. **Ломов Б.Ф. (1972)** Совместная (групповая) деятельность людей, формирование трудовых коллективов и психологические аспекты управления ими // Правовые и социально-психологические аспекты управления / под ред. В. Г. Шорина. М.: С. 209-227.
7. **Новикова Е.В. (2019)** Психологические последствия психотравмирующих событий военного конфликта // Медико-социальные проблемы семьи. Т. 24. № 1. С. 57-65.
8. **Правдина Л.Р., Ульянова Н.Ю. (2017)** Совладающее поведение и посттравматический стресс у военнослужащих // Психология и Психотехника. № 2. С. 59 - 73.
9. **Billings A.G., Moos R.H. (1984)** Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression // Journal of Personality and Social Psychology. V. 46 (4). P. 877-891.
10. **Lasarus R.S., Folkman S. (1991)** The Concept of Coping // Stress and Coping: an anthology. N.Y.: Columbia University Press, P. 189-206.
11. **MacCrae R., Costa P. (1986)** Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample // Journal of Personality. Vol. 54. № 2. P. 385-405.

12. Papp L., Witt N. (2010) Romantic Partners' Individual Coping Strategies and Dyadic Coping: Implications for Relationship Functioning // Department of Human Development and Family Studies, University of Wisconsin-Madison. №. 24 (5). P. 551-559.

**Individual and group strategies for overcoming stress by a subject in war conditions.
theoretical review of the problem**

Sovmiz Z.R.

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher education "Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism", Krasnodar, Russia
Zarema83888@yandex.ru

Abstract: The article presents an analysis of the significance of individual and group coping strategies in the context of hostilities. In situations where stress is atypical, including only individual coping becomes insufficient and requires the involvement of additional resources. In this case, the source of coping resources is the family and its members. In the studies of other authors, it has been proven that married servicemen have a large arsenal of coping resources, unlike their single colleagues. The same applies to civilians who find themselves in the conditions of hostilities. Thanks to group or family coping, constructive coping with a stressful situation allows you to take a fresh at the situation that has arisen and take actions to minimize or eliminate the stressors of war.

Keywords: coping strategies, individual coping strategies, group coping strategies, family coping, war stress.

Հոդվածը ներկայացվել է ուղարկվել է գրախոսման՝ 08.05.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

**ԴԵԲԸԻՖԻՆԳԸ ՈՐՊԵՍ ՊԱՏԵՐԱԶՄԻ ԵՎ ՌԱԶՄԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ
ՄԱՍՆԱԿԻՑ ԱՆՁԱՆՑ ՀՈԳԵՎԵՐԱԿԱՆԳՆՈՂԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ
ԱՐՑՈՒՆԱՎԵՏ ՄԵԹՈԴ**

Ժամկոցյան Ռ.Ս., Ղազարյան Ա.Հ.

Խ. Աթովյանի անվան ՀՊՄՀ, Երևան, Հայաստան
Ruzanna_rom84@mail.ru, gharminka83@mail.ru

Ամփոփագիր. Հոդվածում ներկայացվում են ռազմական գործողությունների և տրավմատիկ իրադարձությունների հետևանքով անձի մոտ դրսևորվող հոգեբանական, հոգեկան խնդիրներն ու դրանց հիմնական ախտանշանները, ինչպիսիք են հոգեբանական տրավմաները, մարտական սթրեսը, հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարումը, և դրանց հաղթահարման համար դեբրիֆինգի նշանակությունը: Դեբրիֆինգը որպես շտապ հոգեբանական խմբային մեթոդ իր հատուկ տեղն ունի զինծառայողների և ռազմական գործողությունների մասնակիցների հետ տարվող հոգեվերականգնողական աշխատանքների համակարգում:

Հոդվածում ներկայացված է հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարման ախտանիշների դրսևորումների առանձին ոլորտները, դեբրիֆինգի կազմակերպման և անցկացման փուլերն ու դրանց ընթացքում իրականացվող աշխատանքները հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարման ախտանշանների հետ, աշխատանքի արդյունավետության համար անհրաժեշտ պայմաններն ու դեբրիֆինգի արդյունավետության հարցերը: Քննարկվում է նաև դեբրիֆինգի արդյունքում մասնակիցների մոտ հաճախ նկատվող դրական փոփոխություններն ու դրանց դերը հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարման կանխարգելման համար:

Դեբրիֆինգի կարող է նպաստել հոգեկան լարվածության, անձնային տագնապայնության, անինքնավստահության ու հուզական անկայունության մակարդակների նվազմանը, ռեֆլեքսիայի և անհատական փորձի վերլուծության արդյունքում ինքնաընկալման մակարդակի բարձրացմանը, որը դրական ազդեցություն ունի համարժեք ինքնագնահատականի ձևավորման գործենթացի վրա, սեփական կյանքի համար պատասխանատվության ընդունման, մոտիվացիայի և անձնային աճի վրա:

Հիմնաբառեր. դեբրիֆինգ, հոգեբանական տրավմա, մարտական սթրես, հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարում:

44-օրյա պատերազմի և սեպտեմբերյան ռազմական գործողությունների մասնակիցների սոցիալ-հոգեբանական վերականգնողական աշխատանքների համատեքստում կարևորվում է առաջնային հոգեբանական օգնության դերը ռազմական գործողությունների մասնակցության հոգեբանական հետևանքների հաղթահարման գործում: Նման հետևանքներ են համարվում հոգեբանական վնասվածքները, մարտական սթրեսն ու հետվնասվածքային սթրեսային խանգարումները: Հոգեբանական վնասվածքներ առաջացնող գործոնները վնասում են ոչ միայն ռազմական գործողությունների մասնակիցների հոգեկան/հոգեբանական առողջությունը, այլ նաև պատճառ են դառնում բազմաթիվ մարմնական հիվանդությունների առաջացման համար:

Ռազմական գործողությունների մասնակցության ընթացքում անձը մշտապես գտնվում է այնպիսի իրավիճակում, երբ մի կողմից նրա կյանքին վտանգ է սպառնում, իսկ մյուս կողմից նա պարտավոր է արդյունավետ գործել: Մարտական սթրեսի ձևավորման պատճառներ են դառնում

ֆիզիկական և հոգեբանական գերլարվածությունը, կենսագործունեության բնական ընթացքի խանգարումները, պարտականությունները կատարել չկարողանալու վախերը, պատերազմական սարսափները, սպանվելու, գերի ընկնելու և վիրավորվելու վախը, անսովոր իրավիճակն ու դրան կարճ ժամանակահատվածում հարմարվելու ամիրաժեշտությունը [6, էջ 116-120]:

Պատերզմից և ռազմական գործողություններից հետո մասնակիցներից շատերի մոտ հոգեբանական տարբեր փոփոխություններ են նկատվում միջանձնային հարաբերություններում և հուզականային ոլորտում, որոնք առաջին անգամ նկարագրվել են 1871թ-ին և ստացել «զինվորի սրտի սինդրոմ» անվանումը [4, էջ 224]:

Հետտրավմատիկ (հետվնասվածքային) սթրեսային խանգարումները սովորաբար առաջացնում են սոցիալական, մասնագիտական և այլ կենսագործունեության բնագավառների խանգարումներ:

Հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարումը (ՀՏՄԻ) DSM-IV-ում դասվում է «Տրավմա և սթրեսներով պայմանավորված խանգարումներ»-ի շարքին: Այն երկարաձգված հակազդում է տրավմատիկ և սթրեսային իրավիճակին, որն արտահայտվում է մի շարք ախտանիշներով:

Հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարման ախտանիշները ըստ դրսևորումների բաժանվում են մի քանի ենթախմբերի, որոնք պետք է դրսևորվեն առնվազն մեկ ամիս [8]:

Խեղաթյուրման ախտանշաններ՝

1. Տրավմատիկ իրադարձությունների մասին անընդհատ կրկնվող, կաշուն, ոչ կամածին հիշողություններ:

2. Տեղի ունեցած տրավմատիկ իրադարձությունների մասին կրկնվող երազատեսություններ:

3. Անձն ունենում է նույն զգացողություններն, ինչ տրավմատիկ իրադարձության ժամանակ, որի պատճառը կարող են լինել տրավմատիկ իրադարձության հետ կապված մտապատկերների ֆլեշբեքերը:

4. Ինտենսիվ հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական դիսկոմֆորտի զգացողությունը տրավմատիկ իրադարձությունները հիշեցնող երևույթների նկատմամբ:

Խուսափման ախտանիշներից են՝

1. Տրավմատիկ իրադարձության հետ կապված մտքերի, զգացողությունների և հիշողություններից խուսափում:

2. Տրավմատիկ իրադարձությունը հիշեցնող մարդկանցից, խոսակցություններից, գործողություններից և վայրերից խուսափում:

Կոգնիտիվ ընդունակությունների և տրամադրության հետ կապված ախտանիշներն են՝

1. Դիսսոցիատիվ ամենեզիա:

2. Բացասական դիրքորոշում և սպասումներ շրջապատից ու սեփական անձից:

Տրավմատիկ իրադարձության պատճառների և հետևանքների վերաբերյալ մտքերի խեղաթյուրում, որը հանգեցնում է շրջապատողներին մեղադրելու և ինքնամեղադրանքի:

3. Կայուն բացասական հուզական վիճակ և հույզեր:

4. Դրական հույզեր զգալու կայուն անկարողություն:

5. Կարևոր իրադարձությունների մասնակցելու հետաքրքրության զգալի նվազում:

6. Մեկուսացվածության և օտարացման զգացողություն:

Գիտակցության և ռեակտիվության հետ կապված ախտանիշներն են՝

1. Քնի խանգարումներ:

2. Գրգռվածություն և նյարդայնություն:

3. Կենտրոնացման դժվարություններ:

4. Ապակառուցողական և ագրեսիվ վերաբերմունք սեփական անձի նկատմամբ:

5. Գերզգոնություն:

Այս ախտանիշները հանգեցնում են անձնավորության անձնային ոլորտներում մի շարք կայուն փոփոխությունների, դեպրեսիաների, որոնց հաղթահարման համար անհրաժեշտ են հոգեվերականգնողական երկարատև աշխատանք, դեղորայքային բուժում և/կամ հոգեթերապիա:

Հուզականային ոլորտի և անձնային առանձնահատկությունների ամենահաճախ հանդիպող փոփոխություններն են տագնապայնության բարձր մակարդակը, խոցելիությունը, իմպուլսիվությունը, դժվարությունները միջանձնային հարաբերություններում, որոնց նպաստում են կասկածամտությունն ու զայրույթի պոթելումները, մեկուսանալու ձգտումն ու ինքավնասման հակումները, ակոհոլի և թմրանյութերի օգտագործումը [1]:

Հետաքննարկման սթրեսային խանգարման զարգացմանը բնորոշ է 5 փուլ [5]:

1. Նախնական ազդեցություն,

2. Դիմադրություն-հերքում,

3. Ընդունում-ճնշում,

4. Փոխհատուցում,

5. Տրավմայի հաղթահարում և առողջացում:

Առաջին երեք փուլերի զարգացման պայմաններում դեբրիֆինգը կարող է արդյունավետ լինել և նպաստել հետագա հոգեվերականգնողական աշխատանքների արդյունավետությանը:

«Արտակարգ իրադարձության դեբրիֆինգ» մեթոդը մշակել է ամերիկացի հոգեբան Ջ. Միտչելի կողմից 1983 թվականին և նախատեսված էր փրկարանների, հրշեջների, զինվորականների հետ աշխատելու համար [9]:

Մեթոդի արդյունավետության վերաբերյալ տարակարծությունը մեծ է: Որոշ մասնագետներ նշում են, որ դեբրիֆինգի կարող է օգնել հաղթահարել տրավման նախնական փուլում, որի արդյունքում չի զարգանա հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարում, ոմանք էլ գտնում են, որ այն անարդյունավետ է ու կարող է վնասել, քանի որ մասնակիցները ներկայացնում են իրենց հետ պատահածը, մտքերն ու զգացողությունները, որը կարող է հանգեցնել երկրորդայի տրավմայի ձևավորմանը [7, էջ 928-940]:

Դեբրիֆինգը հոգեբանականկավարժական խմբային մեթոդ է, որը միտված է տրավմատիկ իրադարձության մասնակիցներին օգնելու հաղթահարել տրավմայի հոգեբանական հետևանքները, մշակել հմտություններ նմանատիպ իրադարձության հետ բախման դեպքում արձագանքելու համար: Դեբրիֆինգը շտապ հոգեբանական օգնության միջոցառումներից է, որի անցկացման օպտիմալ ժամանակը համարվում է տրավմատիկ կամ սթրեսային իրադարձությունից մի քանի ժամ կամ օր հետո, երբ անձն ունակ լինի ռեֆլեքսիայի [2]:

Դեբրիֆինգը թույլ է տալի մասնակիցներին անվտանգ պայմաններում արձագանքել տրավմատիկ իրադարձության հետ կապված տպավորություններին, զգացողություններին, որոնք ճնշման և հերքման արդյունքում կարող են պատճառ դառնալ տրավմայի հետաձգված հակազդեցության հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարման տեսքով: Լսելով այլ մասնակիցների նմանատիպ զգացողությունների և ապրումների մասին ազատվում են սեփական զգացողությունների ոչ նորմալ լինելու մասին պատկերացումներից, թուլանում է ներքին լարվածությունը, աջակցություն են ստանում խմբի այլ մասնակիցներից: *Դեբրիֆինգի հիմնական նպատակն է մասնակիցների*

հոգեբանական ռեսուրսի դուրս բերում, տրավմատիկ իրադարձության հետևանքով առաջացած սթրեսի ախտանշանների և հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարման զարգացումը կանխելը: Դեբրիֆինգի ընթացքում հոգեբանի օգնությամբ մասնակիցներն աշխատում են տավաժությունների, ապրումների և զգացմունքների արձագանքների հետ, տրավմատիկ իրադարձության և արձագանքների վերլուծության շուրջ, անհատական և խմբային լարվածության իջեցման, անհատական և խմբային ռեսուրսների վեր հանման, խմբային աջակցության մակարդակի բարձրացման, այն ախտանշանների և արձագանքների հետ բախման պատրաստման ուղղությամբ, որոնք կարող են առաջանալ տրավմատիկ իրադարձության հետևանքով, ինչպես նաև տեղեկացվում են հետագա հոգեբանական օգնության դիմելու հնարավորության մասին: Դեբրիֆինգը հնարավորություն է տալիս նաև բացահայտել այն մասնակիցներին, որոնց անհրաժեշտ է հոգեթերապևտիկ և դեղորայքային բուժում:

Դեբրիֆինգի առավելություններից է նաև, որ այն կարելի է անցկացնել ցանկացած հարմարավետ վայրում, որը հնարավորություն կտա ապահովել մասնակիցների անվտանգությունն ու խմբին մեկուսանալու հնարավորություն կտա: Արդյունավետ աշխատանքի համար մասնակիցների քանակը 10-15-ը չպետք է գերազանցի: Դեբրիֆինգն անցկացվում է երկու մասնագետ հոգեբանների կողմից, տևում՝ մոտ երկու ժամ առանց ընդմիջման: Այն հստակ կառուցվածք ունի և բաղկացած է հիմնականում 7 հաջորդական փուլերից [3, էջ 51-57]:

1. *Ներածական փուլ*: Ներածական փուլի ընթացքում մասնակիցները և վարողները ներկայանում են, հասակեցվում է դեբրիֆինգի նպատակն ու կանոնները, տեղեկացվում են զաղտնիության մասին: Ներածական փուլը սովորաբար տևում է 15 րոպե և նրա կազմակերպվածությունից է կախված հետագա աշխատանքի արդյունավետությունը:

2. *Փաստերի ներկայացման փուլ*: Այս փուլում մասնակիցները ներկայացնում են տրավմատիկ իրադարձությունը, որին մասնակից են եղել: Ներկայացնում են դեպքը, իրենց կապը իրադարձության հետ, իրենց տեսածն ու լսածը: Այս փուլի ընթացքում մասնակիցների պատմությունների միջոցով ստեղծվում է տրավմատիկ իրադարձության օբյեկտիվ պատկերը, որի արդյունքում մտքերի և զգացողությունների հետ աշխատանքն ավելի արդյունավետ է ընթանում:

3. *Մտքերի փուլ*: Այս փուլում դեբրիֆինգն ուղղված է մտածողության և որոշումների կայացման գործընթացներին: Ուղղորդող հարցերի օգնությամբ մասնակիցները ներկայացնում են իրենց առաջին մտքերը, երբ գիտակցել են կատարվածը, իրենց առաջին կայացրած որոշումն ու վարքայի դրսևորումների պատճառները: Սովորաբար այս փուլում ռեֆլեքսիան բավականին դժվար և ցավոտ է լինում մասնակիցների համար, սակայն խմբային աշխատանքը հնարավորություն է տալիս հասկանալ սեփական մտքերի ոչ յուրօրինակությունը ու խոսել դրանց մասին:

4. *Ապրումների նկարագրման փուլ*: Նախկին փուլերի ընթացքում մասնակիցների կողմից նկարագրված փաստերն ու մտքերը ակտիվացնում են դրանց հետ կապված հույզերը: Այս փուլում մասնակիցներին հնարավորություն է տրվում հիշել և արտահայտել հույզերը: Ուղղորդող հարցերն օգնում են հիշել ինչպես է արձագանքել տրավմատիկ իրադարձությանը, որն էր ամենասարսափելին և որն ամենահիշվողը, ինչպիսի ֆիզիկական զգացողություններ են ունեցել տրավմատիկ իրադարձության ժամանակ և ինչ կցանկանային ասել զոհվածին: Այս փուլում հատուկ կարևորվում է մասնակիցների միմյանց աջակցելն ու հոգեբան-վարողների կողմից մասնակիցների հոգեբանական վիճակին հատուկ ուշադրություն դարձնելը, քանի որ հնարավոր է մասնակիցների

մոտ ինքնազգացողության վատացում լինի: Նման մասնակիցների հետ ցանկալի է դերբիֆինգից հետո անհատական հոգեբանական աշխատանք տարվի:

5. *Ախտանշանների կարագրման փուլ*: Այս փուլը երբեմն կարող է միացվել ապրումների նկարագրման փուլի կամ ուսուցողական փուլի հետ: Այս փուլի ընթացքում քննարկվում են տրավմատիկ իրադարձությանը հաջորդող օրերի ընթացքում մասնակիցների կոգնիտիվ, հուզական ֆիզիկական փոփոխությունները, առօրյա կյանքին վերադառնալու դժվարությունները:

6. *Ուսուցողական փուլի* ընթացքում մասնակիցների ախտանշանների քննարկման արդյունքներն ընդհանրացվում են և ներկայացվում սթրեսին տրվող պատասխանները և հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարման դրսևորումները: Դրանք մասնակիցներին կարող են ներկայացվել նաև գրավոր տեսքով և խնդրել նշել, որոնք են իրենց մոտ առկա: Այս փուլի ընթացքում կարևոր է մասնակիցներին տեղեկացնել, որ իրենց մոտ դրսևորվող ախտանշանները նորմալ են, ինչպիսի այլ դրսևորումներ կարող են լինել հետագայում, ինչպես հաղթահարել դրանք ինքնուրույն և որտեղ կարող են մանագիտական օգնություն ստանալ անհրաժեշտության դեպքում: Փուլի ավարտին մասնակիցները կարող են իրենց հետաքրքրող հարցերն ուղղել հոգեբան-վարողներին:

7. *Վերջին փուլի* ընթացքում ամփոփում են աշխատանքը, քննարկում դերբիֆինգի արդյունավետությունը, պայմանավորվում հետագա հանդիպման համար:

Ճիշտ կազմակերպված դերբիֆինգից հետո սովորաբար նվազում է մասնակիցների տագնապայնության, ագրեսիվության, հուզական անբարեհարմարության մակարդակները, բարձրանում է նրանց ակտիվությունն ու տրամադրությունը, լավանում է ինքնազգացողությունն, ինչպես նաև բացահայտվում է մասնակիցների մոտ դեպրեսիայի հակվածությունը:

Դերբիֆինգը վաղուց կիրառվում է ռազմական ոլորտում որպես սոցիալ-հոգեբանական վերականգնողական արդյունավետ միջոց: Կատարվել են բազմաթիվ հետազոտություններ դրա արդյունավետության հետ կապված, որոնք ցույց են տվել, որ զինծառայողները, ռազմական գործողությունների մասնակիցները վերապրելով պատերազմի և ռազմական գործողությունների տրավմատիկ իրադարձությունները, դրանց արդյունքում առաջացած հույզերը, վերլուծելով դրանց պատճառները հաճախ կարողանում են ավելի հեշտ հաղթահարել հոգեբանական տրավմաները, ներանձնային կոնֆլիկտները: Դերբիֆինգի արդյունքում կարող է իջնել հոգեկան լարվածության, անձնային տագնապայնության, անինքնավստահության ու հուզական անկայունության մակարդակները, ռեֆլեքսիայի և անհատական փորձի վերլուծության արդյունքում բարձրանում է ինքնաընկալման մակարդակը, որը նպաստում է համարժեք ինքնագնահատականի ձևավորմանը, սեփական կյանքի համար պատասխանատվության ընդունումը, մոտիվացիայի բարձրացմանը և անձնային աճին:

Գրականություն

1. **Абдурахманов А. (1994)** Психологические трудности в общении, их коррекция у ветеранов боевых действий в Афганистане. Дисс. Канд. Психол. Наук, М.
2. **Конторович В.А., Анцупова Г.Л. (2001)** Психологический дебрифинг как одна из форм помощи вскоре после участия в кризисной ситуации //Особенности проявления посттравматического стрессового расстройства у военнослужащих - участников боевых действий и членов их семей. Стратегия психологической помощи: Сборник статей. – Ростов-на-Дону.
3. **Малкина-Пых И.Г.** Экстремальные ситуации. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – С. 51-57.

4. Медицинская реабилитация раненых и больных /Под ед. Ю.Н. Шанина. – СПб: «Специальная Литера-тура», 1997. С. 224.
5. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. (2004) Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб., Речь.
6. Шанин В.Ю., Стрельников А.А. (1995) Типические патологические процессы периода реабилитации после ранений и пребывания в условиях боевой обстановки // Раневая болезнь и медицинская реабилитация. – СПб.: Глаголь, - С. 116-120.
7. AB Adler, PD Bliese, D McGurk, CW Hoge, CA Castro Battlemind debriefing and battlemind training as early interventions with soldiers returning from Iraq: Randomization by platoon. Journal of consulting and clinical psychology 77 (5), p. 928-940.
8. DSM-IV. (1994) American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (4-th ed/) Washington, DC: APA.
9. Mitchell J.T., & Everly G.S., Jr. (1996). Critical incident stress debrief-ing: An operations manual for the prevention of traumatic stress among emergency services and disaster workers (2nd ed.). Ellicott City, MD: Chevron.

Дебрифинг как эффективный метод психологической реабилитации участников войны и боевых действий

Жамкоцян Р.С., Казарян А.А.

АГМУ им. Х. Абовяна, Ереван, Армения

Ruzanna_rom84@mail.ru, gharminka83@mail.ru

Аннотация. В статье представлены психологические и психические проблемы, проявляющиеся в результате боевых действий и травмирующих событий, и их основные симптомы, такие как психологическая травма, боевой стресс, посттравматическое стрессовое расстройство, и значение дебрифинга для их преодоления. Дебрифинг как экстренный психологический групповой метод занимает особое место в системе психореабилитационной работы с военнослужащими и участниками боевых действий.

В статье представлены отдельные сферы проявления симптомов посттравматического стрессового расстройства, этапы организации и проведения дебрифинга, работа с симптомами посттравматического стрессового расстройства, необходимые условия эффективности работы и вопросы эффективности дебрифинга. Также обсуждаются положительные изменения, часто наблюдаемые у участников в результате дебрифинга, и их роль в профилактике посттравматического стрессового расстройства.

Дебрифинг может способствовать снижению уровня психической напряженности, личностной тревожности, неуверенности в себе и эмоциональной неустойчивости, повышению уровня самовосприятия в результате осмысления и анализа индивидуального опыта, что положительно влияет на формирование адекватной самооценки, принятие ответственности за свою жизнь, мотивацию и личностный рост.

Ключевые слова: дебрифинг, психологическая травма, боевой стресс, посттравматическое стрессовое расстройство.

Debriefing as an effective method of psychological rehabilitation work for participants of war and military operations

Zhamkotsyan R.S., Ghazaryan A.A.

ASPU after K. Abovyan, Yerevan, Armenia

Ruzanna_rom84@mail.ru, gharminka83@mail.ru

Abstract: The article presents the psychological and mental problems manifested in a person as a result of military operations and traumatic events and their main symptoms, such as psychological trauma, combat stress, post-traumatic stress disorder, and the importance of debriefing for overcoming them. Debriefing as an emergency psychological group method has its special place in the system of psycho-rehabilitation work with military personnel and participants of military operations.

The article presents the individual areas of post-traumatic stress disorder symptoms, the stages of organizing and conducting debriefing and the work carried out during them with the symptoms of post-traumatic stress disorder, the necessary conditions for work efficiency and issues of debriefing effectiveness. The positive changes often observed in participants as a result of debriefing and their role in the prevention of post-traumatic stress disorder is also discussed.

Debriefing can contribute to reducing the levels of mental tension, personal anxiety, self-doubt and emotional instability, increasing the level of self-perception as a result of reflection and analysis of individual experience, which positively affects the formation of adequate self-esteem, acceptance of responsibility for one's life, motivation and personal growth.

Keywords: debriefing, psychological trauma, combat stress, post-traumatic stress disorder.

Հոդվածը ներկայացվել է և ուղարկվել է գրախոսման՝ 29.06.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ВЫНУЖДЕННЫХ ПЕРЕСЕЛЕНЦЕВ, НАХОДЯЩИХСЯ В ПУНКТАХ ВРЕМЕННОГО РАЗМЕЩЕНИЯ В РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Осипова А.А., Мирошниченко А.В.

Южный Федеральный университет, Ростов-на-Дону, Россия

aaosipova@sfedu.ru, amiroshnichenko@sfedu.ru

Аннотация: В статье рассматриваются психологические особенности переживания травматической ситуации вынужденного переселения жителей Луганской и Донецкой областей, находящихся в пунктах временного размещения на территории Ростовской области. Описаны особенности травматических переживаний у таких категорий вынужденных переселенцев как одинокие матери с малолетними детьми, одинокие пожилые люди, пожилые люди с малолетними детьми, члены разлученных семей. дети младшего школьного и подросткового возраста. Представлена система психологической помощи вынужденным переселенцам, в которой принимают участие специалисты из различных структур и ведомств - Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, преподаватели и аспиранты Академии Психологии и Педагогики Южного Федерального Университета, психологи-волонтеры Ростовского регионального отделения Общероссийской общественной организации «Российский Красный Крест». Описаны результаты психологической деятельности в различных категориях людей, нуждавшихся в получении психологической помощи: снижение нервно-психического напряжения, уменьшение частоты проявления психосоматических расстройств, повышение уровня психологической грамотности в вопросах травматического стресса и постстрессовых расстройств. В результате проведенных тренингов значительное количество лиц, находившихся в пунктах размещения на территории Ростовской области получили навыки оказания психологической самопомощи и взаимопомощи, благодаря чему улучшилась общая эмоциональная обстановка, организовались устойчивые группы взаимопомощи.

Ключевые слова: военные действия, вынужденные переселенцы, мамы с детьми, пожилые, психологическая помощь.

Ключевой отличительной чертой современности является всеобщая нестабильность: нет такого континента, который бы не затронули климатические катастрофы, пандемии, вспышки насилия, социальные потрясения, социально-экономические кризисы, военные конфликты. Все эти явления вызывает волны миграции, вынуждают тысячи людей покидать родные места и пополнять ряды беженцев и вынужденных переселенцев. Вынужденная миграция порождает целый ряд разноплановых проблем как для принимающих государств, так и для самих беженцев и вынужденных переселенцев. Наиболее трагическими событиями являются военные действия, в результате которых разрушаются материальные ценности (дома, объекты социального значения, транспорт и т.д.) и возникает реальная угроза жизни и безопасности людей.

«Беженство – это экстремальная жизненная ситуация, сопряженная с трагическими событиями, кризисными процессами, критическими психическими нагрузками, интенсивными негативными переживаниями и эмоциональными переживаниями» [1, с. 65]. Люди, экстренно покидающие свое

местожительство для спасения своей жизни и жизни близких переживают кризис бегства, сопровождающийся сильнейшим стрессом, шокowymi состояниями.

Военный конфликт на границах Луганской и Донецкой республик Украины породил волну беженцев и временных переселенцев только с лета 2014 по 2015 год на территорию России прибыло свыше 850 тыс. беженцев [2]. С начала специальной военной операции (февраль 2022) ежедневно границу Ростовской области пересекали 15-20000 вынужденных переселенцев, часть из которых отправлялась вглубь страны, а часть оставалась на территории Ростовской области в надежде на скорейшее возвращения домой. Оставшиеся на территории Ростовской области вынужденные переселенцы либо останавливались у знакомых, родственников (снимали жилье), либо помещались в пункты временного размещения (ПВР), которые располагались на всей территории Ростовской области. ПВР были как малочисленными – 15-20 человек, так и весьма вместительными – от 400 до 1200 человек. Оказавшиеся в ситуации вынужденного переселения из зоны боевых действий люди испытывали значительное количество сложноразрешимых проблем социального, экономического и психологического характера, которые затрагивали все основные сферы личности человека: поведенческую, мотивационно-потребностную, эмоциональную, когнитивную.

Вновь прибывающим переселенцам наряду с гуманитарной и социальной помощью оказывалась и психологическая помощь, которая носила пролонгированный характер: сразу после пересечения границы переселенцев встречали психологи, работающие в системе Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, которые оказывали нуждающимся экстренную психологическую помощь.

В последующем оказание психологической помощи вынужденным переселенцам осуществлялось психологами и волонтерами Психологической службы Южного Федерального Университета совместно с Ростовским региональным отделением Общероссийской общественной организации «Российский Красный Крест». В данной работе приняли участие преподаватели, сотрудники психологической службы, аспиранты, магистранты и студенты старших курсов бакалавриата и специалитета Академии психологии и педагогики ЮФУ, которые прошли серию специализированных тренингов, направленных на формирование специальных навыков оказания первой психологической помощи. Были сформированы мобильные команды, которые выезжали в пункты временного размещения эвакуированных лиц и проводили там психологические консультации, оказывали необходимую психологическую помощь и поддержку.

К наиболее типичным проблемам, с которыми обращались за психологической помощью можно отнести:

- высокий уровень агрессивности;
- переживание утраты близких;
- депрессия;
- симптоматика ПТСР (флэшбеки, ночные кошмары, вторичный энурез и трихотилломания у детей и т.п.)
- переживание чувства одиночества и беспомощности;
- страхи (неопределенности, потери близких, материальных потерь, ухудшение здоровья и/или смерти);
- высокий уровень тревоги;

- чувство «вины выжившего»;
- эмоциональная нестабильность и различные эмоциональные расстройства;
- трудности коммуникации;
- виктимность;
- общая неудовлетворенность различными сторонами жизнедеятельности и собой;
- чувство отчужденности и отверженности;
- синдром повышенной возбудимости;
- тягостные переживания, связанные с высоким уровнем неопределенности;
- ухудшение межличностных взаимоотношений (особенно в семьях с детьми).

Практически все обратившееся за психологической помощью испытывали интенсивные эмоциональные переживания, связанные с попаданием под бомбежки и обстрелы, потерей близких, свидетельством гибели других людей и т.п. На интенсивность переживаний оказывали влияние такие факторы как: длительность нахождения в экстремальной ситуации, сила, продолжительность и интенсивность воздействия экстремальных факторов, степень реальности угрозы жизни как самого человека, так и его близких.

Мы можем выделить несколько категорий лиц, имеющих сходный набор переживаний и психологических проблем: Одиноким мамы с малолетними детьми; Одиноким пожилые люди; Пожилые люди с малолетними детьми: Члены разлученных семей. Дети младшего школьного и подросткового возраста.

Одиноким мамы с малолетними детьми. К этой категории относятся одинокие мамы, разведенные женщины и вдовы с детьми дошкольного возраста. Как правило, это женщины весьма молодого возраста (16-22 года), которые не могли оказать необходимую психологическую поддержку своим детям в силу целого ряда причин:

- незначительный жизненный опыт и отсутствие рядом более старших родственников;
- перенесенный травматический стресс актуализировал у многих женщин более ранние неразрешенные внутриличностные конфликты, на переживание которых у них тратилось значительное количество психоэмоциональных ресурсов. По мнению Г.В. Солдатовой «когда человек оказывается в ситуации неопределенности, обостряются все его внутриличностные конфликты, его личность дезинтегрирована, происходит ее «расфокусировка» - пропадает внутренний стержень, вследствие чего теряется смысл жизни, возникает депрессия» [3, 7];
- стремление к общению «в своем кругу», однако такое общение носило деструктивный характер- вместо оказания друг другу посильной помощи и поддержки женами «обменивались отрицательными эмоциями и жалобами, что действовало на всех угнетающе и порождало чувства безысходности и неверия в собственные силы.

Проведенная психологами психологическая поддержка по схеме «индивидуальная консультация – групповая работа – индивидуальная консультация» позволила резко повысить положительный эмоциональный фон в группах «мамочек» и уровень самоорганизации в группе.

Одиноким пожилые люди. В эту категорию входили в основном женщины (75-80% в возрасте 75-90 лет). В наиболее уязвимом положении оказалась такая подкатегория как мужчины, потерявшие своих близких – в силу менталитета и гендерных стереотипов («мужчины не плачут», «мужу стыдно жаловаться») – им было сложно справиться с тягостными переживаниями или рассказать об

ухудшившимся самочувствии. Однако при проведении психотерапевтических бесед высококвалифицированными специалистами ранее уклонявшиеся от общения мужчины общались в течении 1,5 -2-х часов. В большинстве случаев такие беседы сопровождались острыми эмоциональными реакциями, которые позволяли «проработать» переживаемые негативные переживания и приводили к существенному улучшению субъективного самочувствия.

Вторую подгруппу в данной категории составили одиноко проживающие в ПВР женщины, у которых остались близкие на территории военных действий. Для этой категории наиболее характерным был страх за жизнь близких и отсутствие возможности о них заботиться. Постоянный мониторинг социальных сетей и новостных лент, обмен негативными переживаниями с друг с другом усиливали проявления стресса и приводили к ухудшению соматического состояния (у подавляющего большинства происходило обострение таких хронических заболеваний как сахарный диабет, гипертоническая болезнь, болезни суставов, появлялись непреходящие головные боли и нарушения сна). Проведение психологами индивидуальных консультаций и тренингов позволило существенно улучшить психосоматическое состояние данной категории.

Пожилые люди с малолетними детьми. В данную категорию входили бабушки с внуками и детьми родственников и знакомых, а также бабушки с детьми, находящимися под опекой. Для большинства бабушек был характерен гипертрофированный страх детей, переживание гиперответственности, страх не справиться с «замещающими родительскими обязанностями», переживания за жизнь родителей детей, которые остались в зоне военных действий. На фоне гипертревожности бабушек у детей (особенно дошкольного возраста) значительно чаще (по сравнению с детьми, которые находились в ПВР в социальных учреждениях или с родителями) отмечались случаи вторичного энуреза, трихотилломании, нарушений коммуникативной сферы (замкнутость, регрессивные речевые реакции), повышенный уровень агрессивности, капризность, истерики. После проведения с бабушками просветительской работы и обучающих семинаров частота проявлений у детей дисфункциональных расстройств резко снизилась.

Члены разлученных семей. Иногда складывалась такая ситуация, что при эвакуации члены одной семьи оказывались в разных автобусах, которые направлялись в разные ПВР как на территории Ростовской области, так и за ее пределами, а часть семьи (как правило мужчины) оставались на территории военного конфликта. Разлученные члены семьи испытывали серьезные проблемы в эмоциональном плане: высокий уровень тревоги, тягостные переживания вследствие отсутствие информации о местонахождении близких и возможности связаться друг с другом. Многие настолько погружались в собственные тягостные переживания, что практически изолировались от контактов с окружающими или поддерживали формальные поверхностные контакты. Системная работа психологов позволила вывести значительное количество людей данной категории из «эмоциональных коконов» и наладить взаимодействие с другими людьми.

Дети младшего школьного и подросткового возраста. Если младенцы и дети младшего возраста постоянно находились в фокусе внимания близких и администрации ПВР, то дети более старших возрастов зачастую были предоставлены сами себе, а их переживания не находили понимания у близких, пока это не начинало проявляться на поведенческом уровне: повышенная агрессивность, драки между детьми, умышленная порча чужого имущества, воровство, снохождение и т.д. Необходимость адаптироваться в новой социокультурной ситуации (при отсутствии поддержки

старших взрослых, озабоченных проблемами материального обеспечения выживания) ведет к «педагогической запущенности», «застреванию» таких детей на переживании травматического опыта, ощущению «несчастья», «брошенности», «утраты», возникновению конфликта ценностей. Даже находясь в безопасной ситуации многие дети сохраняли элементы тревожного самосохранительного поведения – резкие звуки, хлопки, звук пролетающих вертолетов они падали на землю, пытались спрятаться, впадали в панику. Наблюдаемая нами ситуация развития таких детей не противоречит данным, представленным в соответствующей психолого-педагогической литературе [4, 5, 6, 8].

Кроме указанных выше категорий пострадавших от военных действий, психологическая помощь оказывалась психологами всем нуждающимся вынужденным переселенцам, а также сотрудникам ПРВ, ранее не имевшим опыта взаимодействия с таким большим количеством психотравмированных людей и испытывающих колоссальные физические и психоэмоциональные нагрузки. В качестве основных проблем, проявляющихся у вынужденных переселенцев находящихся в ПРВ можно отметить:

- психологический инфантилизм, проявляющийся в неспособности самоорганизации, излишне критического отношения к окружающим, непомерных и неадекватных запросах, проявлении вандализма, повышенную обидчивость, капризность. Такая реакция на травмирующие события является вполне нормальной с точки зрения экстремальной психологии, однако вызывает непонимание со стороны неподготовленных местных жителей и работников ПРВ;

- кризис идентичности, при котором вынужденные переселенцы в одночасье лишились имущества, социального статуса и социальных гарантий, привычного окружения, что крайне дезадаптирует людей, ведет к возникновению страха и неуверенности в завтрашнем дне, своеобразной «психологической парализации», которая препятствует адаптации в новых условиях. Ситуация поиска работы во многом осложняется тем, что возникает неизбежная конкуренция с местными жителями на рынке труда, вследствие высокого уровня трудового предложения падает стоимость низкоквалифицированного труда, что вызывает негативные реакции со стороны местных жителей;

- появление и обострение психосоматических реакций и расстройств. От перенесенного стресса у некоторой части вынужденных переселенцев развиваются различные расстройства, однако обращение за медицинской помощью не всегда приносит облегчения состояния в силу различных причин (трудность получения высокоспециализированной медицинской помощи, удаленность ПРВ от крупных городов, где имеются соответствующие специалисты, низкая компетентность некоторых врачей в вопросах психосоматических заболеваний и т.п.).

Оказание эффективной психологической помощи во многом зависит от уровня ее организации, четкой и слаженной работы команды специалистов, однако имеющийся опыт показывает, что эта работа не может носить ситуативный сиюминутный характер, последствия перенесенного стресса военных действий будут ощущаться пережившими еще на протяжении достаточно длительного времени.

Литература

1. Барышева Е.И. (2016) Психологические особенности эмоциональных переживаний беженцев из зоны боевых действий // Пензенский психологический вестник, №1(6). С. 63–83.
2. Овчаренко Л.Ю. (2014) Система психологической помощи детям беженцев // Системная психология и социология. Научно-практический журнал. М.: МГПУ, №4 (12).

3. Психологическая помощь мигрантам //под. ред. Солдатовой Г.В., М.: Смысл, 2002, 209 с.
4. **Пятницкая Е.В. (2008)** Психологическая помощь детям и подросткам, переживающим психотравмирующие события: учеб.-методич. Пособие для студентов психол. специальностей и практикующих психологов /Е.В. Пятницкая. – Балашов: Николаев, 180 с.
5. **Решетников М.М. (2004)** Общие закономерности в динамике состояния, поведения и деятельности людей в экстремальных ситуациях с витальной угрозой. Отдаленные последствия и реабилитация пострадавших // Методическое пособие для врачей, психологов и педагогов. СПб.: 26 с.
6. **Соколова Е.Т. (2001)** Модель психологической помощи вынужденным мигрантам в контексте проблематики насилия и расстройств самоидентичности // Психологи о мигрантах и миграции в России. М.: № 2. С. 16—32.
7. **Солдатова Г.В. (2001)** Проблема беженцев// Психологическая газета «Ми и Мир», 2007, №2[Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.sunhome.ru/psychology/14797?print>
8. **Шайгерова Л. (2001)** Кризис идентичности в ситуации вынужденной миграции // Психологи о мигрантах и миграции в России. М.: №2. С. 75—85.

**Psychological problems of forced resettlements located in temporary accommodation points
in the Rostov region**

Osipova A.A., Miroshnichenko A.V.

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

aaosipova@sfnedu.ru, amiroshnichenko@sfnedu.ru

Abstract: The article deals with the psychological features of experiencing a traumatic situation of forced resettlement of residents of the Lugansk and Donetsk regions located in temporary accommodation centers in the Rostov region. The features of traumatic experiences in such categories of forced migrants as single mothers with young children, lonely elderly people, elderly people with young children, members of separated families are described. children of primary school and adolescence. The system of psychological assistance to internally displaced persons is presented, in which specialists from various structures and departments take part - the Ministry of the Russian Federation for Civil Defense, Emergencies and Disaster Relief, teachers and graduate students of the Academy of Psychology and Pedagogy of the Southern Federal University, volunteer psychologists of the Rostov Regional branch of the All-Russian public organization "Russian Red Cross". The results of psychological activity in various categories of people who needed psychological help are described: a decrease in neuropsychic stress, a decrease in the frequency of manifestation of psychosomatic disorders, an increase in the level of psychological literacy in matters of traumatic stress and post-stress disorders. As a result of the trainings, a significant number of people who were in accommodation centers in the Rostov region received the skills to provide psychological self-help and mutual assistance, which improved the overall emotional situation, organized stable self-help groups.

Keywords: hostilities, internally displaced persons, mothers with children, the elderly, psychological assistance.

Հոդվածը ներկայացվել է ուղարկվել է գրախոսման՝ 05.06.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ

Մկրտումյան Լ.Յու.

Խ. Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ, Երևան, Հայաստան
mkrtumyan07@mail.ru

Ամփոփագիր. Ռազմաքաղաքական, սոցիալ-տնտեսական իրադարձությունների և անընդհատ աճող սպառնալիքների ժամանակակից պայմաններում արդիական են դառնում սովորողների հոգեբանական անվտանգության հետ կապված խնդիրները: Հոգվածում քննարկվում են ուսումնական միջավայրում սովորողների հոգեբանական անվտանգության ապահովման գիտական մոտեցումները: Սովորողների հոգեբանական անվտանգության ապահովումն առաջարկվում է դիտարկել անհատի հոգեբանական առողջության պահպանման, կրթական միջավայրի հոգեբանական անվտանգության ապահովման և սովորողների կարողությունների զարգացման համակարգում: Մասնավորապես, հիմնավորված է կոմպետենցիաների ճանաչողական, հուզական և վարքային բաղադրիչների զարգացման նպատակահարմարությունը:

Հիմնաբառեր. հոգեբանական անվտանգություն, կրթական միջավայր, հոգեբանական առողջություն, ճանաչողական, հուզական, վարքային կարողություններ:

Վերջին տարիների ռազմաքաղաքական, սոցիալ-տնտեսական զարգացումների և անընդմեջ ավելացող սպառնալիքների պայմաններում խիստ արդիական են դառնում հատկապես սովորողների հոգեբանական անվտանգությանն առնչվող խնդիրները: Մասնագիտական գրականության վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ անձի հոգեբանական անվտանգության խաթարման առումով խոցելի են հատկապես դպրոցահասակ երեխաներն ու ԲՈՒՀ-երում սովորող ուսանողները [1- էջ`108, 2-էջ`100, 3 էջ` 5-6]: Դա բացատրվում է ուսումնական ծանրաբեռնվածությամբ, սոցիալ-հոգեբանական անհարմարվածության հետևանքով առաջացող ընդհանուր և հոգեկան առողջության խնդիրներով և այլ դժվարություններով: Հոգեհիգիենայի տեսանկյունից՝ ժամանակակից կյանքի տարաբնույթ սպառնալիքները և դրանց ինքնուրույն հաղթահարման փորձի բացակայությունը նպաստավոր պայման է սովորողների հոգեբանական անվտանգության խաթարման համար: Այդ պատճառով՝ ուսումնական գործընթացում հաջողությունների ապահովումն ու սովորողների բազմակողմանի անվտանգության ապահովման գործընթացը պահանջում է հիմնարար հետազոտությունների կազմակերպում և նոր տեխնոլոգիաների մշակում:

Կրթության հոգեբանության բնագավառում սովորողների հոգեբանական անվտանգության հիմնահարցը ամենաարդիականներից է: Ժամանակակից աշակերտակենտրոն ուսուցման գործընթացը ենթադրում է կրթական միջավայրի բոլոր մասնակիցների հոգեկան առողջության և հոգեբանական անվտանգության պահպանում, բոնության բոլոր տեսակների բացառում՝ սովորողների համար ստեղծելով ապահովության կայուն զգացողություն և զարգացման հնարավորություններ [3, էջ 149]:

Կրթական միջավայրի հոգեբանական անվտանգության հիմնախնդրին անդրադարձել են բազմաթիվ գիտնականներ: Նրանց աշխատանքներում քննարկվում են կրթական միջավայրում հոգեբանական ծառայության տարբեր տեսակների՝ հոգեբանական կանխարգելման և լուսաբանման, հոգեբանական խորհրդատվության և աջակցության, հոգեշտկողական-զարգացնող աշխատանքի և

սոցիալ-հոգեբանական ուսուցման, հոգեբանական վերականգնման և զարգացման ուղեկցման կազմակերպման յուրահատուկ պահանջները [3, էջ 116-117, 4, էջ 61-62, 11, էջ 97-106]:

Հետազոտողների կողմից ուշադրություն է դարձվել սովորողների տարբեր տարիքային խմբերում հոգեբանական անվտանգության ապահովման յուրահատկություններին [9], ուսումնական գործընթացի հոգեբանական անվտանգության ապահովմանը՝ որպես դպրոցականների հոգեբանական առողջության պահպանման և ամրապնդման պայման [8, էջ 202-205], դպրոց-ընտանիք, մանկավարժ-սովորող երկխոսության, համագործակցության և անձնային-վստահելի շփմամբ բավարարվածության ապահովմանը՝ որպես հոգեբանորեն անվտանգ կրթական միջավայրի ձևավորման պայման [3, էջ 125-126], ԿԱՊԿՈՒ երեխաների հոգեբանական ուղեկցմանը [10], սովորողների համար ժամանակակից ռիսկերի (համացանցային, սուիցիդալ և ասոցիալ վարքի ռիսկեր) կանխարգելման կարևորությանը [7]:

Այսպիսով՝ անկախ հետազոտությունների նպատակից և արդյունքներից, աշխատանքների մեծամասնության մեջ հոգեբանական անվտանգությունը դիտարկվում է որպես վիճակ՝ անձի սուբյեկտիվ ինքնագնահատության և կրթական միջավայրի ապահովության ու զարգացման համար անհրաժեշտ պայմանների առկայության տեսանկյունից: Ըստ այդմ՝ առաջարկվում են սովորողների և կրթական միջավայրի հոգեբանական անվտանգության վերլուծության ու ապահովման տարբեր հոգեբանական մոտեցումներ ու ծրագրեր:

Սույն **աշխատանքի նպատակը** սովորողների հոգեբանական անվտանգության ձևավորման համակարգի մշակումն է:

Մեր բազմամյա տեսական և էմպիրիկ հետազոտությունների արդյունքում մշակել ենք մի համակարգ, որն ուղղված է սովորողների հոգեբանական անվտանգության ձևավորմանը: Այն հիմնվում է

1. սովորողների հոգեկան առողջության պահպանման,

2. կրթական միջավայրի հոգեբանական անվտանգության ապահովման և

3. սովորողների կարողունակության (կոմպետենտության) զարգացման վերաբերյալ դասական պատկերացումների վրա:

Մեր առաջարկած համակարգում առաջնային տեղ է զբաղեցնում սովորողների հոգեկան առողջության բաղադրիչը (նկ. 1):

Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպությունը հոգեկան առողջությունը բնութագրում է որպես հոգեկան բարեհաջողության վիճակ, որը բնութագրվում է հիվանդագին հոգեկան դսևորումների բացակայությամբ և ապահովում է իրականության պայմաններին համարժեք կերպով վարքի ու գործունեության կարգավորում: Հոգեկան առողջության բոլոր ցուցանիշները սերտորեն փոխկապակցված են միջավայրի հետ: «Հոգեկան առողջություն» հասկացության բովանդակությունը չի սահմանափակվում բժշկական ու հոգեբանական չափորոշիչներով, դրանում միշտ արտացոլված են մարդու ոգեղեն կյանքը կարգավորող հասարակական և խմբային նորմերն ու արժեքները: Հոգեկան առողջության հայեցակարգը հիմնականում հարաբերական է և ենթակա է այս կամ այն մշակույթի փոխհարաբերությունների ընդհանուր համակարգի և հասկացությունների ազդեցությանը:» [5, էջ 72]:

Նկար 1. Սովորողների հոգեբանական անվտանգության ձևավորման համակարգը



Հոգեկան առողջության հայեցակարգերի մեծ մասի տեսական հիմնավորումը նրա ըմբռնումն է ոչ թե բացասական առումով՝ որպես դեգադապտացիայի բացակայություն, այլ դրա դրական ասպեկտի տեսանկյունից՝ որպես անձի շարունակական զարգացման և հարստացման ունակություն: Այլ կերպ ասած՝ հոգեկան առողջությունը դիտվում է ոչ միայն որպես թերությունների բացակայություն, այլ որպես անձի կառուցվածքում մի շարք արժանիքների առկայություն: Անձի հոգեկան առողջության չափանիշների շուրջ տարակարծությանը զուգընթաց դիտվում է նաև որոշակի ընդհանրություն, որը վկայում է դրանց նշանակալիության մասին: Այս առումով՝ առավել ամբողջական է Գ.Ս.Նիկիֆորովի ներկայացրած բնութագիրը: Գ.Ս. Նիկիֆորովը որպես դասակարգման հատկանիշ առաջարկում է առողջության չափանիշները բաշխել ըստ հոգեկանի դրսևորումների տեսակների՝ հոգեկան գործընթացներ, հոգեկան վիճակներ և հոգեկան հատկություններ: Սոցիալական առողջությունը բնութագրում են. սոցիալական իրականության ադեկվատ ընկալումը, հետաքրքրությունը շրջապատող աշխարհի նկատմամբ, հարմարումը (հավասարակշռությունը) ֆիզիկական և հասարակական միջավայրին, հանրագուտ գործին ուղղվածությունը, սպառման մշակույթը, ակտրոնիզմը, ապրումակցումը, ուրիշների առջև պատասխանատվությունը, անշահախնդրությունը, վարքագծում ժողովրդավարությունը [6, էջ 63-64]:

Սովորողների հոգեբանական անվտանգության ձևավորման մեր կողմից առաջարկվող համակարգում հոգեկան առողջության բաղադրիչը ենթադրում է սովորողների հոգեկան առողջության պահպանմանը, հոգեկան գործընթացների, հատկությունների զարգացմանը, հոգեկան վիճակների կարգավորմանը և հոգեբանական վերականգնմանն ուղղված աշխատանքների կազմակերպում:

Մեր համակարգի երկրորդ բաղադրիչի՝ հոգեբանորեն անվտանգ կրթական միջավայրի առավել ամբողջական կառուցվածքային մոդել առաջարկվել է Ի.Ա. Բանայի կողմից (նկ. 2): Այս մոդելի առանցքում անձի հոգեկան առողջության պահպանումն է, որը հնարավոր է կրթական միջավայրում բոնության բացառման, կրթական միջավայրի մասնակիցների (սովորող, մանկավարժ և ծնող) միջև երկխոսության և ակտիվ համագործակցության ապահովմամբ: Այդպիսի փոխներգործությունը, հեղինակի կարծիքով ձևավորում է հոգեբանական պաշտպանվածություն, ապահովում բավարարվածություն անձնային վստահելի շփմամբ և բարձրացնում դպրոցի ռեֆերենտ նշանակությունը [3, էջ 125-126]:

Նկար 2. Ի.Ա. Բանայի՝ հոգեբանորեն անվտանգ կրթական միջավայրի կառուցվածքային մոդելը



Ի.Ա. Բանայի առաջարկված մոդելը ներառում է հոգեբանական աշխատանքներ կրթական միջավայրի բոլոր մասնակիցների՝ սովորողների, մանկավարժների և ծնողների հետ: Դրանք համապատասխան թեմատիկ սեմինարներն են, հոգեբանական լուսաբանման աշխատանքները, թրեյնինգները, հոգեբանական խորհրդատվությունը: Մեր համակարգի երրորդ բաղադրիչը ենթադրում է սովորողների կարողունակության (կոմպետենտության) զարգացում: Կոմպետենտությունը (լատ. competens – համապատասխանող, ընդունակ) սահմանվում է որպես հոգեւոցիալական որակ, որը նշանակում է սեփական հաջողակության և օգտակարության զգացումից բխող ուժ և վստահություն, ինչը մարդուն տալիս է միջավայրի հետ արդյունավետ փոխներգործության ընդունակության գիտակցում [12, էջ 203]:

Սովորողի հոգեբանական անվտանգության ապահովման մեր առաջարկված համակարգում կոմպետենտության զարգացման համար հիմք ենք ընդունել դեռևս 1950-ական թվականներին Ա. Մասլոուի և Կ. Ռոջերսի կողմից առաջարկված Ես հայեցակարգը, որտեղ Ես-ի հիմնական բաղադրիչներից յուրաքանչյուրը՝ կոգնիտիվ, էմոցիոնալ և վարքային, ընդգրկում է Ես-իդեալական և Ես-իրական բաղադրիչները:

Այսպիսով՝ հոգեբանական անվտանգության ապահովման համար կարևոր կոմպետենցիաները պետք է ներառեն կոգնիտիվ, էմոցիոնալ և վարքային բաղադրիչներ: Սովորողների կոմպետենտության զարգացումը ենթադրում է հոգեբանական օգնության խմբային և անհատական աշխատանքների կազմակերպում ողջ ուսումնական տարվա ընթացքում:

Կոգնիտիվ բաղադրիչը ներառում է սեփական անձի, այլ անձանց, խմբերի, աշխարհի ճանաչողություն: Կազմակերպվում է հոգեբանական լուսաբանման բացատրական աշխատանքների, քննարկումների, անհատական խորհրդատվության, թրեյնինգների ձևով: Սեփական պոտենցիալի ճանաչումը, ինքնավերլուծության հմտությունները, այլ անձանց հոգեկան վիճակների, վարքի մոտիվների ճանաչումը հնարավորություն կտան ձևավորել ադեկվատ բարձր ինքնագնահատական, իրականության ռեալ գնահատման և նպատակների առաջադրման իրատեսական մոտեցումներ և այլն:

Էմոցիոնալ բաղադրիչը ներառում է սեփական և այլ անձանց, խմբերի հոգեկան վիճակների, հուզական ապրումների կառավարման, կարգավորման գիտելիքների ու կարողությունների զարգացում, հոգեվնասվածքային փորձի իմաստավորման, կյանքի նկատմամբ լավատեսական վերբերմունքի ձևավորման կարողությունների զարգացում և այլն:

Վարքային բաղադրիչը ներառում է ժամանակի արդյունավետ պլանավորման, հնարավորությունների ու հավակնությունների հաշվառմամբ՝ նպատակների առաջադրման, արդյունավետ հաղորդակցման, սոցիալական միջավայրում ինքնահաստատման և խմբային համագործակցության, սեփական վարքի ու հակազդումների կառավարման, վերահսկման, էթիկայի պահպանման, ինքնապաշտպանության (մարզական, մարտական, տեղեկատվական և այլն), կոփման, 1-ին բուժօգնության և այլ կարողությունների զարգացում:

Այսպիսով՝ կրթական միջավայրի հոգեբանական անվտանգությունը մանկավարժների, ծնողների, սովորողների անձի անվտանգությունն է, որը պահանջում է խաղաղության և հասարակական կարգի, իրավունքների և ազատությունների, ոգեղեն արժեքների և ուսումնական հաստատությունների բնականոն գործունեության պաշտպանություն:

Սովորողների հոգեբանական անվտանգությունը պետք է դիտարկել նաև պետության ազգային անվտանգության հայեցակարգի շրջանակներում: Այդ դեպքում այն նրանց առողջության, կյանքի, պատվի և արժանապատվության, իրավունքների ու ազատությունների պաշտպանությունն է:

Սովորողների հոգեբանական անվտանգությունը կրթական միջավայրի հոգեբանական անվտանգության բաղադրիչներից մեկն է, այն սովորողների հոգեկան առողջության պահպանման անհրաժեշտ պայման է և ապահովվում է սովորող-մանկավարժ-ծնող արդյունավետ համագործակցության շնորհիվ:

Սովորողների հոգեբանական անվտանգությանը՝ որպես սուբյեկտիվ ինքնազգացողության ապահովման լիարժեքությունը պահանջում է անձի հոգեկան առողջության պահպանմանը, կրթական միջավայրի հոգեբանական անվտանգության ապահովմանը և սովորողների կոմպետենցիաների զարգացմանն ուղղված համակողմանի հոգեբանական ծառայության աշխատանքներ:

Գրականություն

1. **Մկրտումյան Մ.Պ., Մկրտումյան Լ.Յու.** Սովորողների հոգեբանական անվտանգության զգացումների սոցիալ-հոգեբանական նախադրյալները //Вестник Российско-Армянского Университета гуманитарные и общественные науки. –Ереван, Изд. РАУ N 1/2019 (с. 108-115)
2. **Մկրտումյան Մ.Պ. (2020)** Դեռահասների հոգեբանական անվտանգության կորստի սպառնալիքների պայմաններում հոգեբանական օտարացման առանձնահատկությունները /Արդի հոգեբանություն գիտական հանդես, - Եր.: 1(6), էջ՝ 100-106
3. **Баева И.А. (2002)** Психологическая безопасность в образовании: Монография. СПб.: «СОЮЗ», 271 с.
4. **Битянова М. Р. (1997)** Организация психологической работы в школе. — М.: Совершенство. 298 с.
5. **Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. (1998)** Психология жизненных ситуаций. Учебное пособие. –М.: Российское педагогическое агентство, - 263 с.
6. **Никифоров Г.С. (2002)** Психология здоровья. Учебное пособие. – СПб.: Речь, 256с.
7. Обеспечение психологической безопасности в детскоподростковой среде. Методические рекомендации для психологов общеобразовательных организаций /Авт. - сост.: **Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., Калинина Н.В., Салахова В.Б. (2018)** — М.: ФГБНУ – 52 с.
8. **Офицерова, Т.А. (2017)** Обеспечение психологической безопасности образовательного процесса как условие сохранения и укрепления психологического здоровья школьников / Т. А. Офицерова, Е. В. Губанихина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. № 48 (182). — с. 202-205.

9. Практическая психология образования: Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений. /Под ред. И.В. Дубровиной – М.: Творческий Центр Сфера. – 2000. – 528с.
10. Психологическое сопровождение детей с особыми потребностями: учебное пособие / Н.В. Басалаева, Т.В. Казакова, Ж.А. Левшунова; под ред. Ж.А. Левшуновой (2020) – Красноярск: – 77 с.
11. Фридман Л.М. (2001) О концепции школьной психологической службы. // Вопросы психологии. – М. № 1, с. 97–106
12. Шапарь В.Б. (2007) Новейший психологический словарь / В.В. Шапарь, В.Е. Россоха, О.В. Шапарь; под общ.ред. В.Б. Шапаря. – Ростов н/Д.: Феникс. – 806 с.

Система формирования психологической безопасности учащихся

Мкртумян Л.Ю.

АГПУ имени Х. Абовяна, Ереван, Армения

mkrtumyan07@mail.ru

Аннотация. В современных условиях военно-политических, социально-экономических событий и постоянно нарастающих угроз актуальными становятся проблемы, связанные с психологической безопасностью учащихся. В статье рассматриваются научные подходы к обеспечению психологической безопасности учащихся в образовательной среде. Обеспечение психологической безопасности учащихся предлагается рассматривать в системе сохранения психологического здоровья личности, обеспечения психологической безопасности образовательной среды и развития компетенций учащихся. В частности, обосновывается целесообразность развития когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов компетенций.

Ключевые слова: психологическая безопасность, образовательная среда, психологическое здоровье, когнитивные, эмоциональные, поведенческие компетенции.

System of formation of psychological safety of students

Mkrtumyan L.Y.

ASPU named after Kh. Abovyan, Yerevan, Armenia

mkrtumyan07@mail.ru

Abstract: In modern conditions of military-political, socio-economic events and constantly growing threats, problems related to the psychological safety of students become relevant. The article discusses scientific approaches to ensuring the psychological safety of students in the educational environment. Ensuring the psychological safety of students is proposed to be considered in the system of preserving the psychological health of the individual, ensuring the psychological safety of the educational environment and developing the competencies of students. In particular, the expediency of developing the cognitive, emotional and behavioral components of competencies is substantiated.

Key words: psychological safety, educational environment, psychological health, cognitive, emotional, behavioral competencies.

Հոդվածը ներկայացվել է և ուղարկվել է գրախոսման՝ 18.06.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАКРЫТОСТЬ В УСЛОВИЯХ ВОЙНЫ: СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Кочетова Т.В.

Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Россия

kochetovatv@gmail.com

Аннотация. В последние годы все чаще и чаще можно встретить психологические исследования, посвященные феномену так называемой «психологической закрытости». В этих работах подчеркивается, что закрытость связана с процессом «когнитивного закрытия» и свойственна отдельной личности или группе с низким уровнем потребности поиска новой информации и мотивацией «крайне упрощенно» трактовать ту или иную ситуацию, не допуская противоречивые аргументы. Именно поэтому психологическая закрытость помогает справиться с ситуацией неопределенности, переживаемой людьми, которые стремятся использовать простые когнитивные структуры для обработки информации. Представляется весьма важным рассмотрение проявлений феномена психологической закрытости в условиях ситуации военного времени. Такая ситуация характеризуется высокой неопределенностью, риском, и, следовательно, стремлением выстроить границы, которые смогли бы этот риск минимизировать. В этом контексте изучение феномена психологической закрытости поможет более точно и более детально изучить признаки закрытых групп (закрытых социальных сообществ), какие механизмы обеспечивают такую закрытость, а также копинг-стратегии, используемые индивидом и группой в условиях военных конфликтов. Актуальность подобных теоретических и эмпирических исследований сегодня не вызывает сомнений и требует некоторой «рамочной схемы» рассмотрения психологической закрытости в ситуации войны.

Ключевые слова: психологическая близость, когнитивная замкнутость, закрытые группы, психологическая защита, ситуация войны.

Устойчивый интерес к изучению феномена «закрытости» в современной психологии наблюдается на достаточно давно.

Так, в частности, можно наблюдать большое количество исследований, посвященных, например, «когнитивному закрытию» (“cognitive closure”) [6, 8]. В этих работах уделяется внимание описанию поведенческих проявлений, свойственным личности с низким уровнем потребности поиска новой информации и мотивацией «крайне упрощенно» трактовать ту или иную ситуацию, не допуская противоречивые аргументы. С таким стремлением к когнитивной закрытости авторы связывают наличие потребности справиться с ситуацией неопределенности «при наличии обстоятельств, которые усиливают потребность в закрытости... в которых люди с большей вероятностью будут использовать простые когнитивные структуры для обработки информации [7].

В этом контексте особый интерес вызывает книга Р. Лебоу (R. Lebow) «Между миром и войной» (“Between Peace and War”), которая задает некоторую «рамочную схему» изучения феномена психологической закрытости в ситуации войны и ситуации мирного времени. Автор отвечает на вопрос, какие существуют психологические барьеры – мотивационные факторы – на пути рациональных решений в ситуациях риска и то, как мотивационная предвзятость лидеров государств

побуждает их неверно истолковывать поступающую информацию и не способствует получению «обратной связи» [7], которая возможна только в условиях открытого социума.

Не менее редки исследования феномена закрытости в социальной психологии. Так, широкое распространение получили исследования, направленные на изучение «закрытых групп» (“closed groups”) [2]. В этих исследованиях в поле зрения ученых попали «те реальные естественные малые группы, которые по тем или иным причинам функционируют в условиях ограничения контактов с широким социальным окружением... что неразрывно связано с проблематикой социальной депривации, т.е. нарушения связей индивида или группы индивидов с обществом» [2].

Пожалуй, именно социально-психологические исследования феномена «закрытости» могут в определенной степени помочь детальному и подробному рассмотрению, как формируется психологическая закрытость, и какое влияние на нее оказывает социальная ситуация войны, характеризующаяся резким сокращением или полным лишением возможности удовлетворять основные потребности человека, в том числе, потребности социальные.

Анализируя более детально социальную ситуацию депривации (как военного, так и мирного времени) следует подчеркнуть, что формы депривации в социуме могут различаться не только по степени «жесткости», но и по тому, кто именно (какой групповой субъект) задает депривационный характер отношений различных групп с широким социумом – сама группа или же «само общество, целенаправленно создавая для решения определенных задач в той или иной мере закрытые от других сообществ объединения людей» [1, 2].

Такие рассуждения подводят к формулировке, как минимум, трех вопросов: 1) признаков закрытых групп и их характеристиках; 2) психологических механизмов, которые формируют и поддерживают закрытость этих групп; 3) особенностей групповых копинг-стратегий в ситуации закрытости (может быть, даже полной изоляции краткосрочной или долгосрочной, продиктованной войной и военными действиями).

На сегодняшний день в психологических исследованиях представлены различные признаки закрытых групп. Так, выделяют группы принудительной (вынужденной) изоляции, к ним как раз и можно отнести тех, кто оказался оторванным от широкого социума, например, на оккупированной территории. Такая принудительная изоляция, которая возникает вне зависимости от желания людей или даже вопреки их воле [2], свойственна не только военному времени, но и, например, социально-политической ситуации, когда определенная группа может быть подвержена своеобразному временному остракизму, например, политические заключенные, находящиеся в исправительных учреждениях.

Противоположностью закрытых групп, находящихся в принудительной изоляции, могут служить группы, которые объединяются сами по принципу «добровольной изоляции», например, монахи-отшельники, сектанты, переселенцы в глухие, труднодоступные места, где разрыв связей с социумом, воспринимается как обязательное условие для «самосохранения» личности [2].

Рассматривая психологические механизмы закрытости групп в условиях войны и боевых действий, на наш взгляд, необходимо отдельно выделить групповую психологическую защиту, которую можно охарактеризовать, с одной стороны, «как системное образование, в ходе развития которого обнаруживаются и преодолеваются противоречия между изменением и сохранением [группы], а с

другой – как целостное психологическое образование, имеющее особый внутренний план совместной деятельности – групповую реальность» [3, 4].

Подчеркнем, что закрытость может быть свойственна военизированным образованиям, военным кликам, хунтам, для которых характерны проявления групповой психологической защиты: собственные нормы, ритуалы, табу и пр., необходимые для поддержания своих границ и сохранения групповой реальности.

Наконец, говоря о копинг-стратегиях в рассматриваемом контексте, логично предположить, что групповые защитные механизмы, обеспечивающие закрытость группы, базируются на потребности индивидов в «закрытии», которые могут испытывать отсутствие закрытости по отношению к противоречивому социуму как отвращение. Подобная стратегия воспринимается членами группы как возможная «стратегия выживания» [5]. Примеров подобной стратегии в условиях войны может быть множество, начиная от необходимости конспирации и ухода в «подполье» до полной изоляции группы с целью использования приемов и способов партизанской войны и диверсий «против всех». Подобного рода стратегия является «противоположной» стратегии открытости и рассматривается членами группы в качестве единственно верной, обеспечивающей план совместной деятельности и его осуществление.

Обобщая вышесказанное, необходимо подчеркнуть, что изучение феномена «психологической закрытости» и его проявлений отрывает возможности для более точного и более детального понимания психологических последствий войны и военных действий. Так, например, было бы весьма полезно рассмотреть, как стремление к закрытости групп приводит к искажениям в системе межличностных отношений ее участников, а также какую роль могут играть отношения межличностной значимости, авторитетность, референтность отдельного участника группы в той ситуации, когда определяется групповой «вектор» к закрытости и изоляции или противоположный «вектор» вхождения в открытые сообщества.

Очевидно, что немаловажную роль в формировании специфики психологической закрытости может играть характер и специфика самой войны. Так, например, в условиях гражданской войны психологическая закрытость может принимать наиболее радикальные формы, поскольку именно в условиях внутреннего раскола общества стремление к закрытости обусловлено потребностью в границах с целью сохранности как индивидуальной психики, так и групповой реальности. В таком контексте представляется крайне важным рассмотрение групповой психологической защиты и стремление к закрытости как основе для формирования радикализма.

Литература

1. Кондратьев М.Ю. (1988) Слагаемые авторитета. М., 80 с.
2. Кондратьев М.Ю. (1994) Подросток в системе межличностных отношений закрытого воспитательного учреждения. М., 98 с.
3. Штроо В.А. (1998) Защитные механизмы: от личности к группе // Вопросы психологии. № 4. С. 54–61.
4. Штроо В.А. (2007) Защитные механизмы групповой динамики в организационном контексте // Психология. Том 4. № 1. С. 151–157.
5. Kosic A. (2002) Need for cognitive closure and coping strategies. *International Journal of Psychology*. 37 (1) Pp. 35–43.

6. **Kruglanski A.W., Pierro A., Mannetti L., & Grada E. D. (2006)** Groups as Epistemic Providers: Need for Closure and the Unfolding of Group-Centrism. *Psychological Review*. 113(1), 84–100. doi:10.1037/0033-295X.113.1.84 PMID:16478302
7. **Lebow R.N. (2020)** Between Peace and War Palgrave. Macmillan Cham. 519 p. DOI <https://doi.org/10.1007/978-3-030-43443-4>
8. **Van Hiel A., Mervielde I. (2003)** The Need for Closure and the Spontaneous Use of Complex and Simple Cognitive Structures. *The Journal of Social Psychology*. 143 (5). Pp. 559–568. doi:10.1080/00224540309598463. PMID 14609052. S2CID 41445636.

Psychological closeness in war conditions: socio-psychological aspects

Kochetova T.V.

Moscow State Psychological and Pedagogical University, Moscow, Russia
kochetovatv@gmail.com

Abstract: In recent years more and more often one can come across psychological studies devoted to the phenomenon of the so-called “psychological closeness”. These works emphasize that closeness is associated with the process of “cognitive closure” and is characteristic of an individual or group with a low level of need to search for new information and a motivation to “extremely simplified” interpret this or that situation, which avoiding contradictory arguments. Psychological closeness helps to cope with the situation of uncertainty experienced by people who tend to use simple cognitive structures to process information. It seems very important to consider the manifestations of the phenomenon of psychological closeness in a wartime situation. This situation is characterized by high uncertainty, risk, and the desire to build boundaries that could minimize this risk. In this context the studies of the phenomenon of psychological closeness will help to more accurately and in more detail research the features of closed groups, the psychological mechanisms ensure such closeness and also what coping strategies are used by an individual and a group in military conflicts. The relevance of such theoretical and empirical research today is beyond doubt and requires some kind of “framework” for considering psychological closeness in a situation of war.

Keywords: psychological closeness, cognitive closure, closed groups, psychological defence, situation of war.

Հոդվածը ներկայացվել է ուղարկվել է գրախոսման՝ 30.05.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

**ԱՐՑԱԽՅԱՆ 44-ՕՐՅԱ ՊԱՏԵՐԱԶՄՈՒՄ ՎԻՐԱՎՈՐՎԱԾ ԶԻՆԾԱՌԱՅՈՂՆԵՐԻ
ՀՈԳԵՔԱՆԱԿԱՆ ԱՋԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ՓՈԽԼԵՐԸ**

Միքայելյան Մ.Ա.

Հայկական պետական մանկավարժական համալսարան, Երևանի պետական համալսարան, Երևան,
Հայաստան
marine.mikaelian@ysu.am

Ամփոփագիր: Հռոլվածում ներկայացված է 2020 թ. արցախյան 44-օրյա պատերազմի ընթացքում վիրավոր զինծառայողներին ցուցաբերած հոգեբանական աջակցության հեղինակային մոդել՝ բաղկացած 6 փուլից: Առաջին փուլում կիրառվում է դեսենսիֆիկացիայի մեթոդը. տրավմատիկ իրավիճակը զինծառայողի կողմից մեկ անգամ ևս ապրվում է հանգիստ պայմաններում, ինչն աստիճանաբար ջնջում է նախկին բացասական ապրումները: Երբ զինծառայողը մկանները թուլացած վիճակում պատմում է իրադարձությունը, վախը և մկանային կծկվածությունը թուլանում են: Երկրորդ փուլում գիտակցվում և քննարկվում են տրավմատիկ իրադարձության հետ կապված հույզերն ու մարմնական զգացողությունները: Երրորդ փուլում աշխատանք է տարվում զինծառայողի արտաքին, ներքին և երևակայական ռեսուրսների վերհանման ուղղությամբ: Չորրորդ փուլը պայմանականորեն անվանում ենք «խարխիս». կատարվում է վստահելի, ապահով «հենարանի»՝ խարխիս որոնում ու ամրապնդում, և դրա վրա հիմնվելով՝ հոգեհուզական վիճակի կայունացում: Աշխատանքի հինգերորդ փուլն անվանում ենք «նոր պատմություն», երբ զինծառայողը նորովի է գնահատում իրականությունը և իր տրավմատիկ փորձառությունը, ապագայի պլաններ է մշակում: Վերջին փուլը հոգեբանական վերականգնումն է՝ վերահարմարումը միջավայրին, կառուցողական վարքագծի դրսևորումը: Զինծառայողների հոգեբանական աջակցությունն իրականացվում է կոգնիտիվ-վարքաբանական, հումանիստական, էքզիստենցիալ, գեշտալտ թերապիաների շրջանակներում:

Հիմնաբառեր. զինծառայող, սուր սթրեսային խանգարում, հոգեբանական աջակցություն, դեսենսիֆիկացիա, ռեսուրս, հոգեբանական վերականգնում:

2020 թ. արցախյան 44-օրյա պատերազմի օրերին վիրավոր զինծառայողների հետ աշխատել է հոգեբանների բանակ՝ մասնագետներ, ովքեր կամավորագրվեցին մասնագիտական օգնություն ցուցաբերելու գործին: Բոլորիս ցանկությունը մեկն էր. օգնել հայ զինվորին՝ լինելու հոգեպես ամուր, արտակարգ պայմաններում անցնելու հոգեկան գործունեության նոր ռեժիմի, պատերազմական պայմաններում ունենալու հոգեբանական պատրաստվածության պատշաճ մակարդակ, մշակելու՝ սուր սթրեսային խանգարումը հաղթահարելու հոգեկան մեխանիզմներ: Չնայած մեծ ցանկությանը՝ հոգեբանների գերակշիռ մասը չունեին զինվորական հոգեբանի մասնագիտացում, զինծառայողների հոգեբանական շտկում և վերականգնում իրականացնելու փորձառություն, առավել ևս՝ պատերազմական պայմաններում: Այդ է պատճառը, որ հոգեբանական աջակցությունը մի շարք դեպքերում կրում էր տարերային, ոչ համակարգված բնույթ: Երբեմն լինում էին իրավիճակներ, երբ վնաս էր հասցվում զինծառայողի հոգեկանին:

Ավելորդ չենք համարում առանձնացնել հոգեբանի արտաքին տեսքի և վարքագծի հետ կապված որոշ նկատառումներ, որոնք պետք է հաշվի առնվեն զինծառայողների հետ աշխատանքի ընթացքում:

13. Հոգեբանը պետք է իր ասելիքը կամ հարցերն այնպես ձևակերպի, որ դրանց իմաստը պարզ, հասկանալի լինի զինծառայողի համար: Նրա խոսքը չպետք է պարունակի նեղ մասնագիտական եզրույթներ: Եղել են դեպքեր, երբ զինվորները չեն հասկացել հոգեբանի տված հարցը կամ տրված հարցերը գայրույթ են առաջացրել նրանց մոտ:

14. Ցանկալի է, որ հոգեբանի հազուստը չլինի վառ գույների, չունենա ընդգծված աքսեսուարներ, մազերը լինեն հարդարված /զինվորներից մեկի մայրն ասում էր, որ հոգեբանի սանրվածքը նյարդայնացնում է իր որդուն/:

15. Զինծառայողին չպետք է հարցնել, թե որ գործառնում է ծառայում, և նրա ներկայությամբ թղթի վրա գրանցումներ չանել. դա կասկած է հարուցում և խանգարում վստահության մթնոլորտի ձևավորմանը:

16. Զինծառայողների հետ աշխատելու ընթացքում հոգեբանի մոտ կարող է առաջանալ երկրորդային տրավմա: Հետևաբար, հոգեբանը չպետք է մոռանա մասնագիտական ինքնախնամքի մասին /սուպերվիզիա, ինտերվիզիա, ինքնախնամքի տեխնիկաներ/:

2020 թ. արցախյան պատերազմի սկզբում վիրավոր զինծառայողների մոտ սուր սթրեսային խանգարման /ՍՍԽ/ դրսևորումներն ավելի հաճախակի էին՝ պայմանավորված մարտական գործողությունների հանկարծակիությամբ և սրընթացությամբ [1, էջ 24]:

ՍՍԽ դրսևորվում է 4 շաբաթների ընթացքում՝ կարճ կաշուն հիշողություններով: Դրա կրողը զգում է տրավմատիկ իրադարձության ճնշող տպավորությունը: ՍՍԽ-ով տառապող մարդիկ տրավմատիկ իրադարձությունն ապրել են անմիջականորեն /մահվան վտանգ, լուրջ տրավմա/ կամ միջնորդավորված /ուրիշի հետ տեղի ունեցածի վկան են դարձել կամ հարազատների հետ տեղի ունեցածի մասին են իմացել/ [2]:

Եթե ՍՍԽ-ն տևում է 4 շաբաթից ավելի, դրվում է հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարման ախտորոշում /ՀՏՍԽ/ [4]: Հետևաբար, վիրավոր զինծառայողների հետ աշխատելիս մեր հիմնական խնդիրն է եղել հոգեբանական աջակցության միջոցով նպաստել, որ սուր սթրեսային խանգարումը չվերաճի հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարման:

Արցախյան 44-օրյա պատերազմի ընթացքում և հետպատերազմական շրջանում տևական ժամանակ աշխատելով զինծառայողների հետ՝ մեր կողմից մշակվել է հոգեբանական աջակցության հեղինակային մոդել, որը բաղկացած է 6 փուլերից: Ներկայացնում ենք մոդելի ամբողջական տարբերակը: Հոգեբանները կարող են այն կիրառել ինչպես նույնությամբ, այնպես էլ որոշակի ձևափոխություններով՝ հաշվի առնելով կոնկրետ դեպքի յուրահատկությունը և հոգեբանական աջակցության համար հատկացվող ժամանակը:

Առաջին փուլում **դեսենսիբիլիզացիայի** միջոցով կատարվում է լարվածության, վախի, տագնապի նվազեցում: Դեսենսիբիլիզացիայի էությունը սթրեսային իրավիճակի կրկնակի ապրումն է հանգիստ պայմաններում մարմնական ֆոնի վրա, որը ջնջում է նախկին բացասական ապրումները: Վախ, տագնապ առաջացնող իրավիճակում մարմնում մկանային լարվածություն է ծագում. դա կարող լինել վզի, ուսագոտու շրջանում, ձեռքերում, ոտքերում, դիաֆրագմայի շրջանում, աչքերի շուրջը գտնվող մկաններում: Մկանային լարվածությունը վերածվում է մկանային կծկվածության և դառնում «վախի պահեստ»: Հետագայում վախ առաջացնող իրավիճակում մարմնի հիշողությունն արթնանում է, և մկանները խիստ լարվում են՝ մեխանիզմը գործարկվում է: Անգամ թեթև վախի դեպքում մկանային կծկվածություն ունեցող մարդն ուժեղ ապրումներ է ունենում: Վախը «գրանցվում» է մարմնում մկանային կծկվածության տեսքով, ինչը գործարկում է վախի մեխանիզմը:

Դեսենսիբիլիզացիայի նպատակը մկանային կծկվածությունը հարթելն է: Երբ մարդը հանգիստ պայմաններում, մկանները թուլացած վիճակում պատմում է իրադարձությունը, վախը թուլանում է [3]:

Զինծառայողը, հանգիստ շնչելով, պատկերացում է այն իրավիճակը կամ օբյեկտը, որը տագնապ, վախ է առաջացրել: Այնուհետև հոգեբանի ուղղորդմամբ նա փորձում է հերթագայելով մոտենալ և հեռանալ անհանգստության աղբյուրից: Լարվածություն առաջանալու դեպքում հոգեբանը նրան վերադարձնում է հանգստի վիճակ: Այս աշխատանքը կատարելով մի շարք անգամներ՝ վաղ թե ուշ զինծառայողը ձեռք է բերում ունակություն՝ չեզոք հոգեվիճակում պատկերացնելու այն, ինչը նախկինում տագնապ էր առաջացրել:

Եթե հոգեբանական աջակցությունն իրականացվում է ավելի սեղմ ժամկետներում, և ժամանակը չի բավականացնում վախից ազատվել թուլացման միջոցով, ապա զինծառայողը մանրակրկիտ նկարագրում է վախ առաջացնող իրավիճակը և իր վարքագիծը դրանում: Երբ մանրամասներով նկարագրում է, նրա ուշադրությունը զբաղված է ինտելեկտուալ գործունեությամբ, և մարմինը հանգիստ է յուրաքանչյուր անգամվա հետ պատմությունը «ոչնչացնում» է վախերը:

Կարելի է ձևավորել նաև նոր վարքագիծ: Զինծառայողը մտքում վերստեղծում է անհանգստություն առաջացնող իրավիճակը, սակայն փորձում է իր վարքը պատկերացնել այլ կերպ՝ հանգիստ, հավասարակշռված՝ այնպիսին, ինչպիսին կուզեր լինել: Պատկերացնելով սեփական անձը նոր վարքագծով՝ զինծառայողն իրեն ավելի բանական է պահում սթրեսային իրավիճակի կրկնության դեպքում:

Դեսենսիբիլիզացիայի ամենաաղյուսավետ տարբերակներից է շնչառության հետ աշխատանքը: Վտանգի հետ երևակայական կամ իրական հանդիպման ընթացքում վերահսկելով սեփական շնչառությունը, կատարելով շնչառական վարժություններ՝ զինծառայողը ջնջում է նախկին մկանային կծկվածությունը, հետ է բերում գործողությունների ազատությունը և հանգստությունը: Յուրացնելով հանդարտ ներկայության տեխնիկան [3]՝ զինծառայողը ցանկացած իրավիճակ հանգիստ դիտարկում է:

Հոգեբանական աջակցության երկրորդ փուլում աշխատանքն ուղղվում է զինծառայողների՝ **մտքերից դեպի հույզերի և մարմնի զգացողությունների գիտակցմանը**: Հաճախ զինծառայողը ձևակերպում է իր մտքերը, նկարագրում տրավմատիկ իրավիճակը, սակայն դժվարանում է ասել, թե այդ ընթացքում ինչ հույզեր է ունենում և մարմնում ինչ զգացողություններ են առաջանում: «Սառած», «ընդարմացած» մարմինը հոգեբանը փորձում է ակտիվացնել, «կենդանացնել»՝ արթնացնելով հուզական վիճակները և մարմնական ապրումները, ճանաչելի դարձնելով մարմնի լեզուն: Գիտակցվում և քննարկվում են տրավմատիկ իրադարձության ժամանակ և դրանից հետո առաջացած հույզերն ու մարմնական զգացողությունները: Այս փուլում գործուն և բավականին արդյունավետ է կիրառել հոգեկատալիզի մեթոդը /Ա. Երմոշին/, աչքերի շարժումներով դեսենսիբիլիզացիան և վերամշակումը՝ ԱՇԴՎ-ն /Ֆ. Շապիրո/, բրեյնսպոթինգի մեթոդը /Դ. Գրանդ/, սոմատիկ փորձառություն առաջացնելը /Պ. Լևին/, պոլիվազալ տեսության տրավմաթերապիան, կոգնիտիվ-վարքաբանական թերապիայի, գեշտալտ թերապիայի տեխնիկաները:

Աշխատանքի երրորդ փուլում հոգեբանական աջակցությունը տարվում է զինծառայողի **ռեսուրսների վերհանման** ուղղությամբ: Ռեսուրսները լինում են արտաքին, ներքին և երևակայական: Դրանք միմյանց չեն հակասում, այլ փոխլրացնում են:

Յուրաքանչյուր զինծառայողի դեպք առանձնահատուկ է և կարևոր է անձի հոգեվիճակին, կարողություններին համահունչ ռեսուրսների որոնումն ու ակտիվացումը:

Պատերազմի օրերին զինծառայողների հետ աշխատանքի մեր փորձառությունը ցույց տվեց, որ սուր սթրեսային խանգարման պայմաններում արտաքին ռեսուրսների ակտիվացումն առավել նպատակահարմար և արդյունավետ է: Որպես ռեսուրս կարող են հանդես գալ հարազատները, ընկերները /այդ թվում՝ մահացած/:

Երբ տրավմայի ազդեցությունը չափազանց ուժեղ է և թարմ, զինծառայողի ներքին ռեսուրսների ակտիվացումը՝ սեփական ուժերի, գաղափարների, կարողությունների վրա վստահություն ստեղծելը, դժվար է: Այդ ընթացքում արտաքին ռեսուրս, «ամրություն» գտնելն ու դրա ուղղությամբ աշխատելն ավելի հեշտ է, մինչև զինծառայողը կկարողանա ուժերը մոբիլիզացնել և ներքին ռեսուրսներն արթնացնել: Այսպես, Մ-ի կյանքի իմաստը իր զինվորականի մասնագիտությունն էր, և որպես ռեսուրս այն աշխատեց հենց սկզբից: Մ-ի եղբայրը զոհվել էր իր աչքի առջև, և տևական աշխատանքից հետո որպես ռեսուրս հանդես եկավ մայրը: Իսկ ահա Ն-ի հետ աշխատելիս սկզբնական շրջանում հնարավոր չեղավ մասնագիտությունը որպես ռեսուրս օգտագործել, հետագայում ստացվեց: Ա-ի դեպքում մասնագիտությունը որպես ռեսուրս օգտագործելն անհնար էր, որովհետև աչքը հեռացնելուց հետո նա չէր կարող աշխատել իր ոլորտում, և հետագա կրթությունն անիմաստ էր դարձել. նա չէր ցանկանում որևէ պլան կառուցել, քանի որ ապագան անորոշ էր:

Կ-ն, ով արկի պայթյունի հետևանքով կորցրել էր ոտքերը, ուներ երևակայական ռեսուրս՝ կինը շուտով պետք է ծննդաբերեր, և նա գտնում էր, որ պարտավոր է ապրել դեռևս չծնված զավակի համար ու իր մեջ ուժեր գտնել՝ նրա ապագայի մասին հոգալու: Այս դեպքում տեսնում ենք, որ երևակայական ռեսուրսը, ի սկզբանե լինելով ապրելու հզոր խթան, ծնում է նաև ներքին ռեսուրս՝ կենսական ուժեր կյանքը շարունակելու համար:

Վերականգնողական աշխատանքի ընթացքում հոգեբանի համար կարևոր է որպես գործիք ունենալ զինծառայողի և՛ ներքին, և՛ արտաքին, և՛ երևակայական ռեսուրսները, որոնք կապված կլինեն ինչպես անցյալի, այնպես էլ ապագայի հետ. այդ ամբողջությունը պայմանավորում է առողջ և իրական ներկայի ստեղծումն ու ամրապնդումը:

Ներկայի «այստեղ և հիմա» վիճակը պետք է ստեղծել անցյալի և ապագայի պատկերացումների օգնությամբ: Անցյալի իրադարձությունները վերլուծելով, հուզական ու մարմնական ապրումները գիտակցելով և ապագայի հանդեպ որոշակի տեսլական ստեղծելով միայն հնարավոր կլինի ներկայում ապահովել հնարավորինս կայուն հուզական-իմացական դաշտ: Դրան է ուղղված հոգեբանական աջակցության հաջորդ փուլը, որն առանցքային է մեր աշխատանքում. այն պայմանականորեն անվանում ենք **«խարխիս»**: Էությունը հետևյալն է՝ լուսավոր, վստահելի, ապահով «հենարանի»՝ խարխիսի որոնում, բացահայտում և ամրապնդում, ապա դրա վրա հիմնվելով՝ հոգեվիճակի կայունացում, լուսավոր կետի տարածում դեպի ներկա և ապագա, այստեղ և հիմա ապահով վիճակի ստեղծում: Այս տեխնիկան կիրառելի է այն դեպքերում, երբ մարդը կորցրել է կյանքի հիմքերը, անցյալն իրեն հանգիստ չի տալիս, ապագայի հանդեպ անորոշություն է զգում:

Աշխատանքի հաջորդ փուլն անվանում ենք **«նոր պատմություն»**. զինծառայողը նորովի է գնահատում իրականությունը և իր տրավմատիկ փորձառությունը, սկսում է հետագայի պլաններ մշակել, նորովի իմաստավորել կյանքը: Նոր պատմությունը ստեղծվում է ներկայում, միտված է դեպի ապագան և ենթադրում է զինծառայողի առկա ռեսուրսների գործառնում:

Զինծառայողի հետ աշխատանքի վերջին փուլը **հոգեբանական վերականգնումն** է, երբ անձը, գտնելով նոր իմաստ, միջավայրին սոցիալ-հոգեբանորեն հարմարվելու կենսական նոր ուժեր է ձեռք բերում, դրսևորում ադեկվատ և կառուցողական վարքագիծ:

Պատերազմի ընթացքում հոգեբանական աջակցություն ստացած զինծառայողների հետ աշխատանքը պետք է իրականացվի նաև խաղաղ պայմաններում՝ կրելով շարունակական բնույթ [1]:

Զինծառայողների հետ աշխատանքն իրականացրել ենք կոգնիտիվ-վարքաբանական, հումանիստական, էքզիստենցիալ, գեշտալտ թերապիաների շրջանակներում, ունենալով հետևյալ նպատակները՝ անձի ամբողջականության վերականգնում, պատասխանատվության, ազատ ընտրության, որոշումների ինքնուրույն կայացման կարողությունների ամրապնդում, գոյաբանական ճգնաժամի հաղթահարում, հարմարում միջավայրին, վարքագծի կառուցողական ձևերի ամրապնդում կոնկրետ գործողությունների և արարքների տեսքով:

Այսպիսով, զինծառայողների հոգեբանական աջակցության՝ մեր կողմից առաջարկվող մոդելը կազմված է հետևյալ փուլերից՝ դեսենսիբիլիզացիա, անցում մտքերից դեպի հույզեր և մարմնական զգացողություններ, ռեսուրսների վերհանում, խարիսխ՝ հոգեվիճակի կայունացում, նոր պատմություն՝ նոր իմաստ, վերականգնում՝ սոցիալ-հոգեբանական հարմարում:

Գրականություն

1. **Միքայելյան Մ.Ա. (2021)** Արցախյան 44-օրյա պատերազմում վիրավորված զինծառայողների հոգեբանական աջակցության ընթացքում կատարված դիտարկումներ: Հոգեբանության ներուժը ռազմական ագրեսիայից հետո, «Տեսական և կիրառական հոգեբանության արդի հիմնախնդիրները» 8-րդ միջազգային գիտաժողովի հատուկ նստաշրջանի նյութեր, Երևան, էջ 20-25:
2. **Бернхилл Дж.** Острое стрессовое расстройство. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://www.msmanuals.com/ru/%D0%BF%D1%80%D0%BE/25.08.22/>
3. **Козлов Н.И.** Десенсибилизация - королева психотерапии! Электронный ресурс. Режим доступа: <https://www.psychologos.ru/articles/view/desensibilizaciya---koroleva-psihoterapii-vos-zn-/20.08.22/>
4. **Цыбаева Л. (2007)** Социально-психологическая адаптация участников боевых действий. Развитие личности, N1, с. 165-171.
5. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th edn). 1994, American Psychiatric Association, Washington, DC.

Этапы психологической поддержки военнослужащих, раненных в 44-дневной Арцахской войне

Микаелян М.А.

Армянский государственный педагогический университет, Ереванский государственный

университет, Ереван, Армения

marine.mikaelian@ysu.am

Аннотация. В статье представлена шестистапная авторская модель психологической поддержки раненых военнослужащих в период 44-дневной Арцахской войны 2020 года. На первом этапе используется метод десенсибилизации. травмирующая ситуация повторно переживается военнослужащим в спокойной обстановке, что постепенно стирает прежние негативные переживания. Когда военнослужащий рассказывает о событии с расслабленными мышцами, страх и мышечные

спазмы стихают. На втором этапе распознаются и обсуждаются эмоции и телесные ощущения, связанные с травмирующим событием. На третьем этапе проводится работа в направлении раскрытия внешних, внутренних и воображаемых ресурсов военнослужащего. Четвертый этап мы условно называем «якорь». Проводится поиск и укрепление надежной, безопасной «опоры» - якоря, и на его основе - стабилизация психоэмоционального состояния. Пятый этап работы мы называем «новая история», когда военнослужащий по-новому оценивает действительность и свой травматический опыт, строит планы на будущее. Последний этап - психологическое восстановление, адаптация к окружающей среде, проявление конструктивного поведения. Психологическая поддержка военнослужащих осуществляется в рамках когнитивно-поведенческой, гуманистической, экзистенциальной, гештальт-терапии.

Ключевые слова: военнослужащий, острое стрессовое расстройство, психологическая поддержка, десенсибилизация, ресурс, психологическая реабилитация.

Stages of psychological support for military servicemen wounded in the 44-day Artsakh war

Mikaelian M.A.

Armenian State Pedagogical University, Yerevan State University, Yerevan, Armenia

marine.mikaelian@ysu.am

Abstract: The article presents a six-stage author's model of psychological support for wounded military personnel during the 44-day Artsakh war of 2020. At the first stage, the desensitization method is used. The traumatic situation is re-experienced by the serviceman in a calm environment, which gradually erases the previous negative experiences. When a soldier recounts an event with relaxed muscles, fear and muscle spasms subside. In the second stage, the emotions and bodily sensations associated with the traumatic event are recognized and discussed. At the third stage, work is carried out in the direction of disclosing the external, internal and imaginary resources of a serviceman. The fourth stage we conditionally call "anchor". A search and strengthening of a reliable, safe "support" - an anchor, and on its basis - the stabilization of the psycho-emotional state is being carried out. We call the fifth stage of work "new history", when a serviceman evaluates reality and his traumatic experience in a new way, makes plans for the future. The last stage is psychological recovery, adaptation to the environment, the manifestation of constructive behavior. Psychological support for military personnel is carried out within the framework of cognitive-behavioral, humanistic, existential, gestalt therapy.

Keywords: serviceman, acute stress disorder, psychological support, desensitization, resource, psychological rehabilitation.

Հոդվածը ներկայացվել է ուղարկվել է գրախոսման՝ 06.06.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

**ՀԱՐԱՋԱՏԻ ԿՈՐՈՒՍՏ ՈՒՆԵՅՈՂ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՀԵՏ ՏԱՐՎՈՂ ՀՈԳԵԹԵՐԱՊԵՎՏԻԿ
ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

Միրզոյան Վ.Խ., Մալումյան Տ.Զ., Միքայելյան Մ.Յու.

Վանաձորի պետական համալսարան, Վանաձոր, Հայաստան
mirzoyan900@gmail.com, malumyant@gmail.com, madmikayelyan@yandex.ru

Ամփոփագիր. Արցախյան երրորդ պատերազմը իր ծավալայնությամբ և անսպասելիությամբ դարձավ տրավմատիկ իրողություն ողջ ազգի համար: Սթրեսային ներգործություններին տրվող պատասխան հակազդումները և բացասական հոյզերը ծնողներից փոխանցվեցին երեխաներին: Վտանգի տակ դրվեց երեխաների հոգեկան առողջությունը: Երեխաների համար հոգեբանական վտանգ ներկայացրեց ապահովության զգացման կորուստը, սպառնալիքը հարազատների կյանքին, սարսափելի իրադարձությունների անմիջական դիտարկումը կամ դրանց արտացոլումը լրատվամիջոցներում, բռնի գործողությունների սպառնալիքը և կատարվածի համար մեղավորության զգացումը:

Հոգվածում ներկայացված են երեխաների կողմից տրավմատիկ իրողությանը հակազդելու հոգեբանական առանձնահատկությունները, տրավմայի հաղթահարման տեսական մոտեցումները, հարազատի կորուստ ունեցող տարբեր տարիքի երեխաների և դեռահասների ապրումներն ու ընկալումները:

Հոգվածի նպատակն է՝ բնութագրել կորուստ ապրած երեխաների հետ գեշտալտթերապիայի և արտթերապիայի ուղղություններով իրականացվող թերապևտիկ աշխատանքների առանձնահատկությունները:

Մեր առջև դրված են եղել հետևյալ խնդիրները.

1. ներկայացնել պատերազմի ժամանակ կորուստ ունեցած երեխաների հետ տարվող հոգեբանական աշխատանքի ուղղվածությունը,
2. սահմանել երեխաների հետ հոգեբանական արդյունավետ աշխատանքի կանոնները,
3. բնութագրել կորուստ ունեցած երեխաների հետ թերապևտիկ աշխատանքի փուլերը:

Կատարված աշխատանքի արդյունքում ներկայացվեց տրավմա ապրած երեխաների հետ իրականացվող հոգեթերապևտիկ աշխատանքի կառուցվածքը, երեխաների նկարներին բնորոշ առանձնահատկությունները:

Հիմնաբառեր. տրավմա, հոգեբանական տրավմա, կորուստ, պատերազմ, գեշտալտթերապիա, արտթերապիա:

Հոգեբանական տրավման կյանքի բացառիկ սթրեսային և արտասովոր փորձ է, որն առաջ է բերում ֆիզիկական և հոգեբանական խնդիրներ: Ի տարբերություն սթրեսի՝ հոգետրավման միշտ ունի ուժեղ բացասական իմաստ:

Տրավմատիկ իրողության արձագանքները կախված են հետևյալ գործոններից [1, էջ 17]. տրավմատիկ ազդեցության ուժգնությունից, երեխայի տարիքից և իրավիճակի հասկացման կարողությունից, սեռից ու անձնային առանձնահատկություններից, տրավմային նախորդող կենսագործունեության և զարգացման առանձնահատկություններից, աջակցության առանձնահատկություններից, հոգեբանական տրավմաների հետ առնչության նախկին փորձից և այլն:

Փիթեր Լևինը մշակել է հեղինակային ծրագիր, որը հնարավորություն է տալիս ութ քայլերի միջոցով հաղթահարել տրավման: Այդ փուլերն են. 1. անվտանգության զգացման վերադարձ, 2. ոտքի տակ հողի զգացում, 3. էներգիայով սնուցում, 4. արգելքների փնտրում, 5. զգացողությունների ակտիվ դիտարկում, 6. կոնտակտ ապրումների հետ, 7. վերադարձ նորմալ կյանքի և 8. արդյունքի ամրապնդում և առաջընթաց [3]:

Ն. Պրոստունը ներկայացնում է կորուստ ապրած երեխաների և դեռահասների ապրումները. [4, էջ 84-86]:

- ✓ Մինչև 5 տարեկան երեխաներին բնորոշ է այն պատկերացումը, որ մահը շրջելի է, նրանք օգտագործում են «մահացած» բառը՝ լիարժեք չգիտակցելով դրա նշանակությունը:

- ✓ 5-10 տարեկան երեխաները հաճախ խուսափում են մեծերի մոտ ցույց տալ իրենց զգացմունքները՝ վախենալով նրանց է՛լ ավելի ցավեցնել:

- ✓ Դեռահասները ի վիճակի են սգալ մեծի նման, տխրության, բարկության և դեպրեսիայի զգացում ապրել, բայց շատ հաճախ դժվարանում են վերահսկել նման ուժեղ հույզերը:

Երեխաների մոտ վշտի ընթացքում ավելի վառ ձևով արտահայտվում են հետևյալ 4 փուլերը. հերքում, բողոք, հուսահատություն և խնդրի լուծում [2, էջ 144]:

Արցախյան 3-րդ պատերազմի ընթացքում ծանր հոգեվիճակում հայտնվեցին այն երեխաները, ովքեր կորցրեցին իրենց հայրերին, եղբայրներին, մերձավոր հարազատներին:

«ԱՅԳ» հոգեբանական ծառայությունների կենտրոնում հոգեբանական օգնություն տրամադրվեց պատերազմի ժամանակ եղբայր կամ հայր կորցրած 6-14 տարեկան հոգետրավմա ապրած երեխաներին և դեռահասներին: Կորուստ ապրած երեխաների հետ թերապևտիկ աշխատանքներն իրականացվել են գեշտալտթերապիայի և արտթերապիայի ուղղություններով, քանի որ դրանք օգնում են երեխային հետևել հույզերի մարմնային դրսևորումներին, գիտակցել և ճանաչել սեփական հույզերը, վերապրել դրանք և արտահայտել խոսքի, մարմնի և կերպարվեստային գործունեության միջոցով:

Արդյունավետ աշխատանքը երեխաների հետ ենթադրում է մի քանի կանոնների սահմանում, որոնցից է.

1. Խստորեն հետևել պարապմունքների ժամանակին: Տրավմայի հետ աշխատելիս երեխաների մոտ առաջանում են բացասական հույզեր, որոնցում երեխային երկար ժամանակ պահելը անթույլատրելի է և վտանգավոր:

2. Անվտանգ միջավայրի ապահովում: Պայմանները, որտեղ իրականացվում է հոգեբանական աշխատանքը պետք է լինեն իդեալական: Հատկապես երեխաները զգայուն են լինում ձայների նկատմամբ: Կողմնակի ձայները, դրսի աղմուկը կարող է ազդել երեխայի վրա և խաթարել աշխատանքի ընթացքը:

3. Շատ հարցեր չտալ և չփորձել արագացնել ընթացքը:

Թերապևտիկ աշխատանքը կորուստ ունեցած երեխաների հետ իրականացվում է մի քանի փուլերով 8-12 պարապմունքների ընթացքում՝ կախված երեխայի տարիքից և վերը նշված այլ գործոններից:

Ներկայացնենք աշխատանքի կառուցվածքը.

1. 1-2 հանդիպում՝ կոնտակտի հաստատում:

- ✓ Ստեղծել վստահության մթնոլորտ:

- ✓ Հաստատել վստահելի և ընկերական հարաբերություններ երեխայի կամ դեռահասի հետ:

2. 3-4 հանդիպում՝ խնդրի գիտակցում:

✓ Օգնել երեխային արտահայտել մտքերը: Մեր կողմից իրականացված թերապևտիկ աշխատանքներում կիրառել ենք «Իմ ընտանիքը» և «Մարդն անձրևի տակ» պրոյեկտիվ մեթոդիկաները: Նշված մեթոդիկաների կիրառման արդյունքում պարզվեց, որ երեխաները մահացածի մասին խոսում են ներկա ժամանակով, սպասում են մահացածի վերադարձին, չեն ընդունում իրականությունը:

3. 5-6 հանդիպում՝ հույզերի ապրում: Սա ամենաբարդ հանդիպումներից է: Երեխան զգում է հուսալքություն, անկարողություն, տխրություն, միայնություն: Այս փուլում հետևում ենք նաև ֆիզիոլոգիական գործընթացներին և փորձում դրանք կարգավորել, բայց ոչ կասեցնել: Պետք է իրականացնել հոդայնացման տեխնիկաները:

4. 7-8 հանդիպում՝ հույզերի արտահայտում:

✓ Օգնել երեխային արտահայտել իր մոտ առաջացած հույզերը՝ զայրույթ, տխրություն, մեղքի զգացում և այլն:

Երեխայի հետ խոսում ենք մահացածի մասին, խնդրում ենք պատմի, թե ինչպիսին է նա եղել, ինչ հիշողություններ են պահպանվել: Կարելի է երեխային առաջարկել նկարել ծառ, որի վրա մնացել է մեկ տերև և այդ տերևն էլ է պոկվելու: Խնդրում ենք պատմել, թե ինչ է պատկերել, ինչպես է իրեն զգում ծառը, որտեղ է նա: Ուշադրություն ենք դարձնում նկարի վրայի դետալներին, հարցնում ենք, թե դրանք ինչեր են: Այնուհետև խնդրում ենք հրաժեշտ տա այդ տերևին: Այցելուն կարող է լացել, դիմադրություն ցույց տալ: Հաջորդ այցի ժամանակ նրան նախապատրաստում ենք, որ այդ ծառը ծաղկի, այնուհետև պտուղներ տա, որպեսզի այցելուի մոտ ապրելու, արարելու ցանկություն առաջանա: Ամեն մի նկարած պտուղ կապում ենք ինչ-որ նպատակի, ցանկության հետ:

5. 9-10 հանդիպում՝ շրջապատողների հետ հարաբերությունների վերականգնում:

✓ Օգնել երեխային հասկանալու, որ ինքը միայնակ չէ և իր շուրջը կան շատ վատահեղի և իրեն սիրող անձինք: Երբեմն օգտակար է լինում թերապիայի այս փուլում ընդգրկել նաև ընտանիքի անդամներին:

6. 11-12 հանդիպում՝ նպատակների, պլանների կազմում և դրանց իրականացման ուղիների ուրվագծում:

✓ Հասկացնել երեխային, որ կարող է այս կյանքում ձեռքբերումներ ունենալ և լինել երջանիկ:

✓ Բարձրացնել նրա ինքնագնահատականը, դարձնել ինքնավստահ:

✓ Աջակցել նրա բոլոր նախաձեռնություններին:

Աշխատանքը համարվում է ավարտված, երբ երեխան առանձնանում է մահացածից, ընդունում այն փաստը, որ նա այլևս չկա, իսկ ինքը կա:

Հոգեթերապևտիկ աշխատանքի ժամանակ կիրառելով պրոյեկտիվ տեխնիկաներ՝ առանձնացրեցինք տրավմա ապրած երեխաների նկարներին բնորոշ որոշ առանձնահատկություններ.

✓ նախադպրոցական և կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների մոտ գոհված ընտանիքի անդամը, հիմնականում հայրը, միշտ «ներկա» է,

✓ նկարներում հիմնականում օգտագործել են սևը կամ շագանակագույնը,

✓ գծերը թույլ են արված, պատկերները գրեթե չեն երևում թղթի վրա,

✓ կան կրկնակի գծեր, ինչը վկայում է տագնապի և վախի մասին,

✓ նկարները պարզ են, չկան լրացուցիչ դետալները, կերպարներ:

Փակաւորում

1. Խանաթրյան Ի.Ռ., Գևորգյան Ղ. (2017) Երեխան և հոգեւորական. ձեռնարկ աջակցող մեծահասակների համար, Եր.: ԵՊՀ հրատ., 70 էջ:
2. Окландер В. (2016) Скрытые сокровища: Путеводитель по внутреннему миру ребенка. -М.: Когито-Центр, 271 с.
3. Левин П.А. (2012) Исцеление от травмы. Авторская программа, которая вернет здоровье вашему организму. Санкт-Петербург, ИГ Весь, 128 с.
4. Простун Н. (2016) Как понять ребенка, видевшего войну, и как помочь ему: краткое руководство для родителей, педагогов, волонтеров, психологов и социальных работников. – Коростень-Ирпень-Киев: МЧП «Триада С», 136 с.

Особенности психотерапевтической работы с детьми, потерявших родных

Мирзоян В.Н., Малумян Т.З., Микаелян М.Ю.

Ванадзорского Государственного Университет имени О. Туманяна, Ванадзор, Армения

mirzoyan900@gmail.com, malumyant@gmail.com, madmikayelyan@yandex.ru

Резюме: Третья Арцахская война в силу своего размаха и неожиданности стала травмирующей реальностью для всего народа. Реакции на стрессовые события и негативные эмоции передавались от родителей к детям. Психическое здоровье детей оказалось под угрозой. Утрата чувства безопасности, угроза жизни близких, непосредственное наблюдение за страшными событиями или их отражение в СМИ, угроза насильственных действий, чувство вины за случившееся являлись психологическими рисками для детей.

В статье представлены психологические особенности реагирования детей на травмирующую действительность, теоретические подходы к преодолению травмы, чувства и представления детей и подростков разного возраста, потерявших родственника.

Цель статьи - описать особенности терапевтической работы, проводимой в рамках гештальт-терапии и арт-терапии с детьми, пережившими утрату.

Перед нами были поставлены следующие задачи:

1. представить направления психологической работы с детьми, понесшими потери во время войны,
2. определить правила эффективной психологической работы с детьми,
3. описать этапы терапевтической работы с детьми, пережившими утрату.

В результате проделанной работы была представлена структура психотерапевтической работы, проводимой с травмированными детьми, интерпретация детских рисунков.

Ключевые слова: травма, психологическая травма, утрата, война, гештальт терапия, арт-терапия.

Characteristics of psychotherapeutic work with children who have loss of a relative

Mirzoyan V.Kh., Malumyan T.Z., Mikaelyan M.Yu.

Vanadzor State University after H. Tumanyan, Vanadzor, Armenia

mirzoyan900@gmail.com, malumyant@gmail.com, madmikayelyan@yandex.ru

Abstract: The third Artsakh war became a traumatic reality for the entire nation due to its scope and suddenness. Reactions to stressful events and negative emotions were transmitted from parents to children. Correspondingly, children's mental health was put at risk. Loss of the sense of security, threat to the lives of relatives, direct observation of terrible events or their reflection in the media, the threat of violent actions, and the guilt for what happened, presented a psychological danger for children.

The article presents the psychological characteristics of children's response to traumatic reality, theoretical approaches to overcoming trauma, and feelings and perceptions of children and adolescents of different ages who have lost a relative.

The purpose of the article is to describe the features of therapeutic work carried out in the directions of Gestalt and Art therapies with children who have experienced loss.

The following problems were set before us.

- ✓ present the direction of psychological work with children who suffered losses during the war,
- ✓ define the rules of effective psychological work with children,
- ✓ describe the stages of therapeutic work with children who have experienced loss.

As a result of the work done, the structure of the psychotherapeutic work carried out with traumatized children, and the characteristics of children's pictures were presented.

Keywords: trauma, psychological trauma, loss, war, gestalt therapy, art therapy.

Հոդվածը ներկայացվել է ուղարկվել է գրախոսման՝ 24.05.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ЗОНАХ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

Колобова С.В.

Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия
komolovaos@mgppu.ru

Аннотация: с целью выявления особенностей копинг-поведения пожилых людей, проживающих в зоне боевых действий, проведено интервью и психологическое тестирование 10 гражданских психически здоровых лиц, постоянно проживающих в г. Донецке Донецкой народной республики. Все обследованные лица были поделены на две группы по возрастному критерию. 1-я группа – 5 чел., мужчины и женщины в возрасте от 60 лет и старше (средний возраст составил $78,1,1 \pm 1,9$), 2-я группа – 5 чел., мужчины и женщины в возрасте от 35 до 60 лет (средний возраст составил $43,1 \pm 1,2$). Гипотеза исследования заключалась в том, что в условиях проживания в зоне ЧС военного характера, у людей пожилого возраста формируются стереотипы поведения, позволяющие им адаптироваться в условиях войны, которые значительно отличаются от копинг-поведения людей среднего возраста. Статистическая обработка результатов исследования осуществлялась с применением программы SPSS 20.0 применялся критерий Манна-Уитни и анализ ранговой корреляции Спирмена. Показано, что пожилые люди значимо реже в отличие от лиц среднего возраста, использовали такие формы копинг-поведения как: конфронтация и поиск социальной поддержки. Пожилые люди, меньше испытывали трудностей в планировании своих действий в ситуации угрозы, у них выше ресурс к сознательному регулированию своего поведения. Предложено рассмотреть возможность дальнейшего изучения процессов адаптивного поведения мирного населения, проживающего в зонах где ведется война, в том числе с биопсихосоциальных позиций. Это будет способствовать профилактике формирования постстрессовых нарушений у гражданского населения в зонах ЧС военного характера.

Ключевые слова: чрезвычайные ситуации военного характера, мирное население, пожилые люди, копинг-стратегии.

Приоритетной задачей национальной безопасности России в области здравоохранения и демографии является сохранение психического здоровья населения. В условиях неопределенности и политической нестабильности, военной угрозы национальной безопасности России со стороны недружественных стран, растёт количество чрезвычайных ситуаций (ЧС) военного характера (Рассоха А.А., 2022 с. 52). Вооруженные конфликты выступают в качестве масштабных психотравмирующих факторов, которые делают невозможным прогнозирование судьбы человека даже на ближайший период времени (Тарабрина Н. В., 1997, с. 260).

В условиях проводимой Россией специальной военной операции на Украине, психосоциальная поддержка лиц пожилого возраста, проживающего на прифронтовых территориях, является важным условием здорового общества и формирования стабильного государства. Люди пожилого возраста, проживающие на территориях где ведется война, в течение длительного времени находятся в ситуации угрозы их жизни, что способствует формированию новых стереотипов поведения, обеспечивающих их адаптацию к ЧС военного характера (Sabik N.J., 2015, с. 189). Копинг-поведение является

сознательным социальным поведением, с помощью которого человек справляется с жизненными трудностями (Zurlo K.A., 2015, с. 465).

Несмотря на большое количество работ, касающихся психического здоровья комбатантов, изучение проблем гражданского населения, особенно пожилых людей, оказавшихся в зонах боевых операций, рассматривается крайне редко. Это диктует необходимость проведения научных исследований, направленных на изучение психологического благополучия пожилых людей в условиях угрозы жизни и социальных потерь.

Цель исследования: выявление особенностей копинг-поведения пожилых людей, проживающих в зоне военных действий.

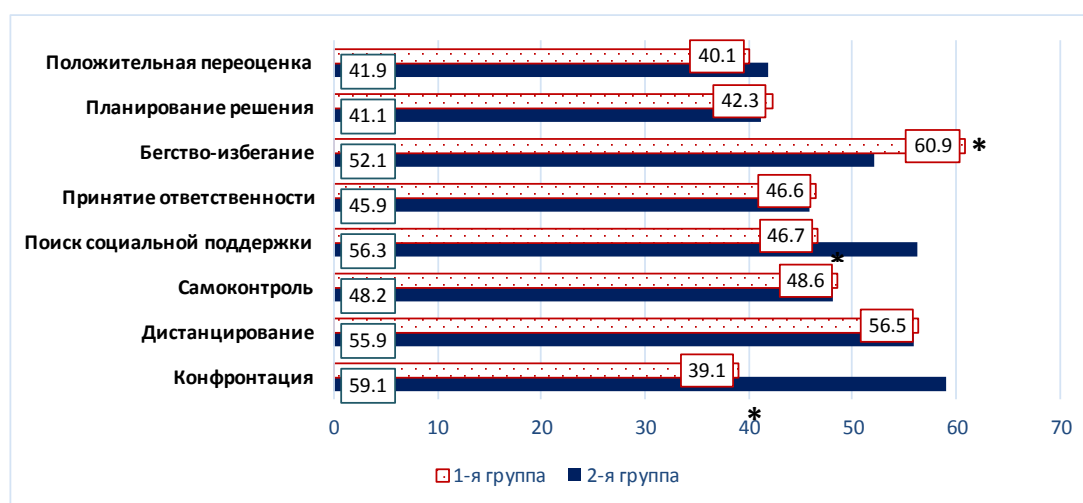
Гипотеза: в условиях проживания в зоне ЧС военного характера, у людей пожилого возраста формируются стереотипы поведения, которые позволяют им адаптироваться в условиях войны и они значительно отличаются от копинг-поведения людей среднего возраста.

Материалы и методы. Проведено интервью и психологическое тестирование 10 психически здоровых лиц, постоянно проживающих в г. Донецке Донецкой народной республики. Анкета содержала данные социально-биографического характера. Для психологического тестирования применялся опросник способов совладающего поведения разработанного Р. Лазарусом и С. Фолкман в 1988 (англ. Ways of Coping Questionnaire, сокр. WCQ) в адаптации Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтык, М. С. Замышляевой (Крюкова Т.Л., 2007). Все обследованные лица были поделены на две группы по возрастному критерию. 1-я группа – мужчины и женщины в возрасте от 60 лет и старше (средний возраст составил $78,1,1 \pm 1,9$), 2-я группа – мужчины и женщины в возрасте от 35 до 60 лет (средний возраст составил $43,1 \pm 1,2$).

Тестирование проводилось в дистанционной форме, с использованием онлайн платформы Google – Яндекс формы. Были сформированы электронные версии психологического теста. Синтерированы ссылки на онлайн версии теста и направлены респондентам. Для ответов респонденты использовали индивидуальные портативные устройства. Обработка осуществлялась в режиме реального времени, результаты анкетирования и тестирования были консолидированы в базе данных в форме электронной таблицы. Статистическая обработка результатов исследования осуществлялась с применением программы SPSS 20.0 применялся критерий Манна-Уитни и анализ ранговой корреляции Спирмена.

Результаты и обсуждение. Согласно результатам теста Р. Лазаруса и С. Фолкмана, люди пожилого возраста, в отличие от лиц среднего возраста, в условиях проживания в зоне боевых действий значимо чаще выбирали стратегию совладания со стрессом в форме бегства-избегания. Это говорит о том, что адаптация к условиям ЧС характеризовалась частичным отрицанием проблемы и положительными мыслями, и фантазиями о скором исходе военной операции. В научной литературе бегство-избегание считается не конструктивной стратегией поведения, тем не менее она возникает у пожилых людей для снижения воздействия мучительного эмоционального напряжения и страха за жизнь детей и внуков. Бегство-избегание, в данном случае, является ресурсом, позволяющим выжить в данных нечеловеческих условиях.

Рисунок 1. Результаты теста. Лазаруса и С. Фолкмана (1988) у двух групп респондентов.



Примечание: уровень статистической значимости при $p > 0,005^*$ по критерию Манна Уитни.

В отличие от лиц среднего возраста, пожилые люди реже, использовали такие формы копинг-поведения как: конфронтация и поиск социальной поддержки. То есть, пожилые люди, реже в сравнении с лицами среднего возраста применяли не целенаправленную поведенческую активность и не были импульсивными и враждебными. Они планировали свои действия в ситуации угрозы, обладали ресурсом сознательного регулирования своего поведения. Кроме того, пожилые люди реже привлекали внешние социальные ресурсы, для поиска эмоциональной и действенной поддержки, реже использования внешние ресурсы для разрешения проблемных ситуаций. Вследствие этого они снижали эмоциональное напряжение в стрессовых условиях жизни. Нами были рассчитаны коэффициенты ранговой корреляции Спирмена, по обеим группам обследованных респондентов. В группе пожилых людей выявлены достоверные положительные корреляционные связи факта проживания в зоне боевых действий на формирование следующих видов копинг-поведения: бегство-избегание и самоконтроль. У пожилых лиц, выявлена отрицательная корреляционная связь группирующей переменной – проживание в зоне боевых действий и поиск социальной поддержки (т. 1). Это свидетельствует о том, что пожилые люди в ситуации ЧС военного характера, используют свои личностные ресурсы и жизненный опыт для совладания с психотравмирующими событиями.

Группирующая переменная – страх потерять близких людей достоверно положительно коррелировала с поиском социальной поддержки, то есть при угрозе здоровью и жизни своих детей и внуков, пожилые люди не надеялись на собственные ресурсы, а искали действенной поддержки у компетентных лиц (т. 1).

Таблица 1. Ранговые корреляции Спирмена, группа пожилых людей, проживающих в прифронтовой зоне.

Группирующие переменные	R	p	Шкалы теста Р. Лазаруса
Проживание в зоне боевых действий	0,431	0,005	Бегство-избегание
	- 0,542	0,005	Поиск социальной поддержки
	0,234	0,051	Самоконтроль
Страх потерять близких	0,231	0,053	Поиск социальной поддержки

Анализ ранговой корреляции Спирмена в группе лиц среднего возраста, показал, что проживание в зоне боевых действий, имело прямую корреляционную связь с формированием следующих видов совладающего поведения: принятие ответственности и конфронтация. Таким образом, имеющиеся боевые действия на территории проживания людей среднего возраста, способствовали формированию у них идей самообвинения, при этом у них нарушался эмоциональный фон, возникали иррациональные, эмоционально-окрашенные реакции враждебности и горя.

Группирующая переменная – страх потерять близких коррелировала с копинг поведением следующих видов: бегство-избегание, что отражает наличие неадаптивной стратегии совладения в долгосрочной перспективе.

Таблица 2. Ранговые корреляции Спирмена, группа людей среднего возраста, проживающих в прифронтовой зоне

Группирующие переменные	R	p	Шкалы теста Р. Лазаруса
Боевые действия	0,332	0,054	Принятие ответственности
	0,443	0,005	Конфронтация
Страх потерять близких	0,231	0,053	Бегство-избегание

Таким образом, пожилые люди, проживающие в прифронтовой зоне, реализуют стратегии совладающего поведения в форме бегства-избегания, при этом проявляют поведенческую активность сознательно и целенаправленно. Они планируют свои действия в ситуации угрозы, обладают ресурсом сознательного регулирования своего поведения и привлекают внешние социальные ресурсы, исключительно, для поиска действенной поддержки.

Целесообразно рассмотреть возможность дальнейшего изучения процессов адаптивного поведения мирного населения, проживающего в зонах где ведется война, в том числе с биопсихосоциальных позиций. Это будет способствовать профилактике формирования постстрессовых нарушений у гражданского населения в зонах ЧС военного характера.

Литература

1. **Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. (2007)** Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ). *Журнал практического психолога*. М., 2007. № 3 с. 93-112.
2. **Рассоха А.А., Ичитовкина Е.Г., Злоказова М.В., Соловьев А.Г. (2022)** Динамика формирования психических расстройств у комбатантов МВД России. *Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях*. 2022. № 2. С. 52–59. DOI: 10.25016/2541-7487-2022-0-2-52-59

3. Тарабрина Н. В., Лазебная Е. О., Зеленова М. Е. (1997) *Психологические характеристики лиц, переживших военный стресс* // Труды Института психологии РАН. М., 254–262.
4. Sabik N.J. (2015) Ageism and Body Esteem: Associations With Psychological Well-Being Among Late Middle-Aged African American and European American Women // *The Journals of Gerontology: Series B*. 2015. Vol. 70. № 2. P. 189—199. doi:10.1093/geronb/gbt080
5. Zurlo K.A., Yoon W.A., Kim H. (2014) Unsecured Consumer Debt and Mental Health Outcomes in Middle-Aged and Older Americans // *The Journals of Gerontology: Series B*. 2014. Vol. 69. № 3. P. 461—469. doi:10.1093/geronb/gbu020

Peculiarities of coping behavior of elderly people, living in war zones

Kolobova S.V.

Federal Coordinating Center for the Provision of Psychological Services in the Education System of the
Russian Federation MSUPE, Moscow, Russia
komolovaos@mgppu.ru

Abstract: In order to identify the features of coping behavior of elderly people living in the war zone, the interview and psychological testing of 10 civilians, mentally healthy, permanently residing in the city of Donetsk of the Donetsk People's Republic were conducted. All surveyed persons were divided into two groups according to the age criterion. The 1st group was men and women at the age of 60 and older (mean age was 78.1,1 +1.9), the 2nd group was men and women at the age of 35 to 60 (mean age was 43.1 +1.2). Hypothesis: in the conditions of living in an emergency zone of military character elderly people form stereotypes of behavior which allow them to adapt in the conditions of war and which are very different from coping behavior of middle-aged people. The results of the study were statistically processed using SPSS 20.0 Mann-Whitney test and Spearman's rank correlation analysis. It was shown that elderly people used such forms of coping behavior as confrontation and seeking social support significantly less frequently in contrast to middle-aged people. Older people had fewer difficulties in planning their actions in a situation of threat and possessed the resource of conscious regulation of their behavior better. It is offered to consider the possibility of further study of processes of adaptive behavior of civilians living in war zones, including from biopsychosocial positions. It will promote prevention of formation of post-stress disorders in civilians in zones of emergencies of military character.

Keywords: military emergencies, civilians, the elderly, coping strategies.

Հոդվածը ներկայացվել է և ուղարկվել է գրախոսման՝ 30.05.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

**ՊԱՏԵՐԱԶՄԻՑ ՏՈՒԺԱԾՆԵՐԻ ՀԵՏ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՈՒՂԵԿՑՄԱՆ ԵՎ
ՀՈԳԵՎԵՐԱԿԱՆԳՆՄԱՆ ՀԱՐՑԻ ՇՈՒՐՁ**

Ավագյան Ա.Մ., Սարգսյան Լ.Կ.

Խ. Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ, Երևան, Հայաստան
avagyanani24@aspu.am, sargsyanlevon23@aspu.am

Ամփոփագիր. Հոդվածում հեղինակները ներկայացնում են «Դիակոնիա» բարեգործական հիմնադրամի և հովանավորների ջանքերով 2021-ին իրականացված «Պատերազմից տուժածներին հոգեբանական աջակցություն» ծրագրի արդյունքները, որի շրջանակներում հոգեբանական աջակցություն է ստացել շուրջ 1044 պատերազմից տուժած այցելու: Կատարվել է հոգեբանական ծառայության դիմած այցելուների տարիքային, սեռային, տարածքային, պատերազմի հետ ունեցած առնչության և հոգեբանական խնդիրների բնույթի վերլուծություն: Հոդվածում ներկայացվում են վշտի հաղթահարման որոշ ազգային առանձնահատկություններ: Հատուկ ուշադրություն է դարձվում երեխաների խնդիրներին:

Ամբողջացնելով՝ հեղինակները նշում են, որ տրավմաների հետ աշխատանքը տևական բնույթ է կրում, ժամանակ առ ժամանակ սոցիալ-հոգեբանական որոշակի փոփոխությունների արդյունքում տրավմաները կարող են կրկին ակտիվանալ: Տրավմատիզացված հասարակություններում հոգեբանական աջակցությունը պետք է պարբերական բնույթ կրի՝ ունենալով պրոֆիլակտիկ և թերապևտիկ բաղադրիչներ, քանի որ խորքային բազմակողմանի ինտեգրված աշխատանքների արդյունքում հնարավոր չէ հասարակության տրավմատիկ փորձը որակել որպես անցյալի իրողություն, քանի որ գործ ունենք կրկնվող տրավմատիզացիայի հետ:

Հիմնաբառեր. տրավմա, վիշտ, տագնապային խանգարում, կրկնակի տրավմատիզացիա, սթրես, տրավմատիկ փորձ:

Արցախյան 44-օրյա պատերազմը մարտահրավեր էր նաև հոգեբանական խորհրդատվության և հոգեթերապիայի ոլորտում աշխատող մասնագետների համար, քանի որ պատերազմը իր հետ բերեց բազմաթիվ հոգեբանական խնդիրներ, որոնք դրսևորվեցին ինչպես անհատների այնպես էլ հասարակական մակարդակում:

Արցախյան պատերազմից տուժածներին հոգեբանական աջակցության նպատակով «Դիակոնիա» բարեգործական հիմնադրամի և հովանավորների ջանքերով 2021 ին մեկնարկել է «Պատերազմից տուժածներին հոգեբանական աջակցության ծրագիրը», որի գործունեության մեկ տարվա ընթացքում պատերազմից տուժած տարբեր խմբերի հետ իրականացվել են անհատական առերես ու առցանց, ինչպես նաև առերես խմբային հոգեբանական խորհրդատվական և թերապևտիկ աշխատանքներ:

Ընդհանուր առմամբ ծրագրի իրականացման ողջ ընթացքում ծրագրի շրջանակներում ծառայություն են ստացել 1044 այցելուներ: 474 այցելուի հետ իրականացվել է անհատական խորհրդատվություն, 43-ի հետ՝ հեռավար, ինչը պայմանավորված է եղել կորոնավիրուսային համավարակի հետ կապված Հայաստանի Հանրապետությունում տիրող համաճարակային իրավիճակով, մարդկանց տեղաշարժի դժվարություններով, իսկ որոշ դեպքերում՝ անհնարինությամբ: 527 այցելուի հետ իրականացվել է խմբային խորհրդատվություն:

Հոգեբանական աջակցության համար դիմած այցելուների տարիքային և սեռային վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ ծառայություն են ստացել 445 արական և 599 իգական սեռի ներկայացուցիչներ: Ինչպես տեսնում եք, իգական սեռի ներկայացուցիչների դիմելիության մակարդակը զգալիորեն ավելի բարձր է, ինչն անխոս, պայմանավորված է ինչպես սեռային, այնպես էլ ազգային որոշ առանձնահատկություններով, մասնավորապես ընդունված այն մոտեցմամբ, որ տղամարդիկ միշտ պետք է ուժեղ լինեն, տղամարդիկ չեն թուլանում, տղաները չեն լացում: Հարկ է նշել նաև, որ հոգեբանական աջակցություն ստացած արական սեռի ներկայացուցիչների մեծ մասը մինչև 18 տարեկան տղաներ են: Բոլոր 1044 այցելուներից 364-ը մինչև 16 տարեկան երեխաներ և դեռահասներ են եղել: Մեծահասակներից շատերը, իսկզբանե, լսելով հոգեբանական աջակցության մասին, միանգամից հրաժարվում էին, նշելով, որ իրենք հոգեբանական օգնության կարիք չունեն և ինքնուրույն կկարողանան իրենց խնդիրները հաղթահարել: Որոշ դեպքերում, որպես ընտանիքի հետ կոնտակտ հաստատելու միջոց, մասնագիտական թիմի կողմից օգտագործվել է երեխաներին հոգեբանական աջակցություն առաջարկելու տարբերակը, ինչը որպես կանոն, մեծահասակների կողմից շատ մեծ ոգևորությամբ էր ընդունվում և ընտանիքի հետ կոնտակտ հաստատելու ու հետագա աջակցությունը կազմակերպելու հնարավորություն էր տալիս:

Առանձնահատուկ հետաքրքրություն է ներկայացնում ծրագրի շրջանակներում ընդգրկված այցելուների ներկայացվածությունը՝ ըստ տարածքային բաժանման (ՀՀ մարզեր և Արցախ)՝ հաշվի առնելով նրանց փաստացի բնակության վայրը: Այցելուների մեծ մասը ծառայություն է ստացել Երևանում և Լոռու մարզում: Դա պայմանավորված էր մի կողմից գրասենյակների տեղակայման հանգամանքով, մյուս կողմից նրանով, որ Արցախից տեղահանվածների զգալի մասը նախընտրում էր ապաստանել մայրաքաղաքում:

Շուրջ 287 այցելու, մասնագետների գործուղման շնորհիվ, ծառայությունը ստացել է Արցախում: Այդ թվում կան մարդիկ, ովքեր պատերազմական գործողությունների հետ այցելուի ունեցած առնչության առումով հաշվառվում են որպես տեղահանված քաղաքացի, քանի որ տեղահանվել են հանձնված բնակավայրերից՝ Շուշի, Հադրութ, Քարվաճառ և այլն, սակայն շարունակում են ապաստանել Արցախի մայրաքաղաք Ստեփանակերտում:

Մեծ թիվ են կազմել նաև պատերազմից հետո սահմանամերձ դարձած Գեղարքունիքի մարզից այցելուները, որտեղ հիմնականում պատերազմին մասնակից զինծառայողներ, և նրանց ընտանիքների անդամներն են, ինչպես նաև զոհված զինծառայողների ընտանիքների անդամներ: Այցելուների ընդգրկվածությունը մեծ էր նաև Արագածոտնի, Արարատի և Կոտայքի մարզերում, քանի որ այս մարզերը Երևանին համեմատաբար մոտ են գտնվում և մեծ թվով Արցախցիներ հենց այս մարզերում են ապաստանել:

Պատերազմական գործողությունների հետ ունեցած առնչության իմաստով առավել մեծ թիվ են կազմել զոհված զինծառայողների ընտանիքների անդամներն, Արցախից տեղահանված քաղաքացիները և պատերազմական գործողություններին մասնակցածների ընտանիքների անդամները: Խորհրդատվական աշխատանք է կազմակերպվել գերությունից վերադարձած 3 զինծառայողի հետ:

Սկզբնական շրջանում կարծում էինք, որ մեծ թիվ կկազմեն նաև անհայտ կորածների ընտանիքների անդամները, սակայն, որպես կանոն, քանի դեռ հարազատները գտնվում են զոհվածի մարմնի փնտրտուքի փուլում, մերժում են կորուստը, հետևաբար մերժում են նաև դրա հետ կապված հոգեբանական աջակցությունը՝ գտնվելով վշտի մերժման փուլում [1]: Անհայտ կորածների

հարազատները հիմնականում ծառայություն ստանալու համար դիմել են միայն ԴՆԹ թեստի դրական պատասխանից և զոհվածի մարմնի նույնականացումից ու հուղարկավորումից հետո:

Որոշակի խումբ են կազմում այն այցելուները, որոնք պատերազմական գործողություններին անմիջական առնչություն չունենալով, հոգեբանական տարբեր խնդիրների են բախվել: Այս խմբին բնորոշ են եղել հատկապես տագնապային խանգարումները, հատկապես՝ խուճապային խանգարում [3]:

Այցելուների հաջորդ խումբը, մարդիկ են, ովքեր մասնակցել են Արցախյան առաջին կամ 2016 թ.-ի ապրիլյան քառօրյա պատերազմին: Քանի որ, ինչպես հայտնի է, նմանատիպ իրադարձությունները մարդկանց մոտ որպես ակտիվացնող ազդակ են հանդես գալիս և կրկնակի տրավմատիզացիա (ռետրավմատիզացիա) է տեղի ունենում:

Այցելուները հիմնականում դիմել են հարազատի կորստի հոգետրավմայի հայցով, առկա էին հետպատերազմական հոգեվիճակներով պայմանավորված սուր սթրեսային վիճակներ, որոնք զուգակցվում էին տխրության, ապաթիայի, վախերի, տագնապների, խուճապի, մեղքի զգացման դրսևորումներով: Շատերի մոտ առկա էր անապահովության զգացում, մեկուսացում, անքնություն, անորոշություն, կյանքի նպատակի կորուստ և այլ էքզիստենցիալ խնդիրներ, որոշ դեպքերում մարդկանց մոտ դրսևորվում էր ագրեսիա, գայրույթ և այլն: Հաճախ հանդիպել ենք նաև հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարման:

Այցելուների մի մասն ունեն մեծ հիասթափություն, կյանքի իմաստի կորուստ, կապված հայրենիքի կորստի, սեփական տան կորստի, տեղահանության հետ: Ռազմական գործողություններին մասնակցած անձանց մոտ նկատվում էր հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարման ախտանշաններ՝ պատերազմական բովանդակություն ներառող մղձավանձային երազներ, պատերազմական իրականության ներխուժում ներկայիս առօրյա կենսագործունեության մեջ:

Կորուստ ունեցող այցելուների մոտ նկատվում է ջղայնություն, անարդարության զգացում, ափսոսանք, մեղքի զգացում և առավելապես կորստի ու մահվան փաստի չընդունում: Շատերի, հատկապես զոհված զինծառայողների մայրերի մոտ, առկա են վշտի հաղթահարման դժվարություններ: Այս դեպքում խորհրդատվական աշխատանքը բավականին երկար է տևում [2]: Տվյալ դեպքում, ըստ մեզ, դա պայմանավորված է նաև ազգային որոշ առանձնահատկություններով, քանի որ հայկական մենթալիտետում տղա երեխան առանձնահատուկ ընկալում ունի և մայրերը, որպես կանոն, իրենց ապագան կապում են տղաների հետ: Հետևապես, տղայի կորուստը մայրերի համար նաև էքզիստենցիալ որոշ խնդիրներ է առաջ բերում՝ կապված կյանքի իմաստի, ապագայի պլանների, հետագա նպատակների կորստի հետ: Որոշների մոտ հանդիպում են նաև ինքնասպանության մտքեր:

Երեխաների մոտ ավելի հաճախ տագնապային հոգեվիճակների հետ կապված խնդիրներ են դրսևորվել: Տեղահանված երեխաները նոր միջավայրին՝ տանը, դպրոցին, հարմարման դժվարություններ ունենին: Առկա էին նաև պատերազմի վերսկսման վախեր: Հատկապես բարդ էր աշխատանքը հարազատի կորստի տրավմա ապրած երեխաների հետ: Դեռահասության տարիքի որոշ այցելուներ աշխատում էին հույզերը միտումնավոր ճնշել, նշում էին, որ հատկապես ծնողների մոտ շատ չեն ուզում խոսել իրենց խնդիրների, զգացմունքների, կարոտի մասին, քանի որ չեն ցանկանում իրենց ծնողներին տեսնել ավելի ընկճված, անպաշտպան, հուսահ և տխուր:

Պատերազմին մասնակից անձանց ընտանիքի անդամների մոտ առկա էր անապահովության զգացում, պատերազմի վերսկսելու վախ, հուզականության բարձր մակարդակ: Նշված երկու

կատեգորիաների ներկայացուցիչների մոտ նկատվում է հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարման միջին և բարձր մակարդակ: Մեծ թիվ էին կազմում նաև վշտի հաղթահարման հետ կապված խնդիրներ ունեցողները: Աշխատանքի վերջին շրջանում առավել հանդիպում էին բարդացած վշտի դեպքերի:

Ծրագրի շրջանակներում խմբային հոգեբանական աշխատանք է իրականացվել նախագորակոչային տարիքի անձանց հետ՝ պայմանավորված տարիքային այս շրջափուլում, հատկապես պատերազմից հետո զինվորական ծառայության մեկնելու հետ կապված սրացված անհանգստություններով, տագնապներով, անորոշության զգացումով:

Արցախում գտնվողների հիմնական խնդիրները վախերն են, մասնավորապես պատերազմը կրկնվելու վախը, ապագայի նկատմամբ անորոշությունը, տագնապային խանգարումները, կորուստները՝ կրկնակի կորստի տրավման, հարմարման դժվարությունները:

Կան այցելուներ՝ բժշկական անձնակազմ, ԱԲՆ փրկարար ծառայության աշխատակիցներ, ովքեր տևական ժամանակ աշխատել են պատերազմի ժամանակ գոհվածների, անհետ կորած և ամիսներ հետո գտնվածների դիակների հետ: Այս մասնագետները գտնվում էին հուզական այրման շատ սուր փուլում:

Ըստ էության հոգեբանական տրավմաները առանձնահատուկ են նրանով, որ դրանք կատարվում են անձնավորության ներքին պլանում, ի տարբերություն ֆիզիկական վնասվածքների, մարմնական տրավմաների, արտաքինից տեսանելի չեն, երբեմն նույնիսկ դրանք կրող անձի կողմից կարող են լիարժեքորեն չգիտակցվել և չընկալվել պատճառահետևանքային կապերի ամբողջության մեջ: Հենց սա է պատճառը, որ հոգեբանական խնդիրները հաճախ կարող են անուշադրության մատնվել, համապատասխան արձագանք չտրվի, աշխատանք չիրականացվի և ավելի լուրջ ու արդեն խորացած խնդիրների բախվենք՝ դրանց դրսևորման ուշ փուլերում: Հոգեբանական խնդիրները ոչ միշտ են ակնհայտ և հաղթահարման տեսանկյունից էլ գուցե այնքան տեսանելի ու ներկայացնելի չեն, սակայն սկզբնական ընթացքում դրանց ուղղությամբ աշխատանք չիրականացնելու դեպքում, տարիներ անց այս խնդիրները դրսևորվում են առավել խորը, սոմատիկ մակարդակներում, երբ մարդկանց մոտ սկսում են ի հայտ գալ տարաբնույթ մարմնական հիվանդություններ, կամ տրավմայի կրողը հանդիսացող ծնողները տարիների ընթացքում մեծացնում ու դաստիարակում են տրավմատիզացված երեխաներ: Թեև չի կարելի ասել, որ այս փուլում պատերազմից տուժածների հոգեբանական խնդիրները լիարժեք լուծված են, քանի որ խնդիրները շատ են և շատերի կողմից դեռ նոր է կատարվածը գիտակցվում, բայց կարծում ենք, որ այս ծրագրի իրականացումը մեծ ու անգնահատելի ներդրում էր հետպատերազմական շրջանում հայ հասարակության հոգեբանական առողջացման գործում:

Ամբողջացնելով պետք է նշել, որ տրավմաների հետ աշխատանքը տևական բնույթ է կրում, ժամանակ առ ժամանակ սոցիալ-հոգեբանական որոշակի փոփոխությունների արդյունքում տրավմաները կարող են կրկին ակտիվանալ: Տրավմատիզացված հասարակություններում հոգեբանական աջակցությունը պետք է պարբերական բնույթ կրի՝ ունենալով պրոֆիլակտիկ և թերապևտիկ բաղադրիչներ, քանի որ խորքային բազմակողմանի ինտեգրված աշխատանքների արդյունքում հնարավոր չէ հասարակության տրավմատիկ փորձը որակել որպես անցյալի իրողություն, քանի որ գործ ունենք կրկնվող տրավմատիզացիայի հետ:

Գրականություն

1. **Кюблер-Росс Э. 2001.** О смерти и умирании. София. 110 с.
2. **Ялом И.Д. 2019.** Экзистенциальная психотерапия. М.: Независимая фирма. Класс. 575 с.
3. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013, p. 214.

**К вопросам психологического сопровождения и психологической реабилитации
пострадавших от войны**

Авагян А.М., Саргсян Л.К.

АГМУ им. Х. Абовяна, Ереван, Армения

animavagyan@yahoo.com, sargsyanlevon23@aspu.am

Аннотация. В статье авторы представляют результаты реализации программы «Психологическая помощь пострадавшим от 44-дневной Арцахской войны», реализованной в 2021 году усилиями благотворительного фонда «Диакония» и спонсоров. В рамках данной программы психологическую помощь получили около 1044 пострадавших. Проведен анализ возраста, пола, фактического места жительства, отношения к войне и характера психологических проблем клиентов, обратившихся в психологическую службу.

В статье представлены некоторые национальные особенности преодоления горя. Особое внимание уделяется проблемам детей.

В заключение авторы отмечают, что работа с травмами носит длительный, периодический характер, и в результате определенных социально-психологических изменений, травмы могут реактивироваться. В травмированных обществах психологическая поддержка должна быть перманентной, имеющей профилактический и лечебный компоненты, так как в результате глубокой многоплановой комплексной работы невозможно описать травмирующий опыт общества как прошедшую реальность, поскольку мы имеем дело с повторной травматизацией.

Ключевые слова: травма, горе, паническое расстройство, ретравматизация, стресс, травматическое переживание.

On the issue of psychological counseling and mental rehabilitation for post-war victims

Avagyan A.M., Sargsyan L.K.

ASPU after K. Abovyan, Yerevan, Armenia

animavagyan@yahoo.com, sargsyanlevon23@aspu.am

Abstract: In the article, the authors present the efforts of the "Diaconia" Charitable Fund and its sponsors, the results of the project "Psychological support for victims of war" implemented in 2021, within the framework of which, around 1044 war-affected visitors received psychological support. An analysis of the age, gender, territory, related to the war and the nature of psychological problems of the visitors who applied for the psychological service was done. The article presents some national characteristics of overcoming grief. Particular attention is paid to children's problems.

In conclusion, the authors note that working with trauma has a permanent nature, from time to time, as a result of certain social psychological changes, traumas can be reactivated. In traumatized societies, psychological support should be of periodic, having prophylactic and therapeutic components, because as a result of deep multifaceted integrated works, it is not possible to describe the traumatic experience of the society as a reality of the past, because we are dealing with repeated traumatization.

Keywords: trauma, grief, panic disorder, retraumatization, stress, traumatic experience.

Հոդվածը ներկայացվել է և ուղարկվել է գրախոսման՝ 28.06.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

ОСОБЕННОСТИ ОКАЗАНИЯ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

Олейник Н.О.

Херсонский государственный университет, Херсон, Украина

Narmina88@gmail.com

Аннотация. В статье рассматривается понятие экстремальных ситуаций и особенности психологической помощи в них. Выделены основные этапы и методологические особенности оказания экстренной психологической помощи лицам, которые пережили травмирующие ситуации. Рассматриваются особенности аффективного состояния, его проявление и особенности оказания первой психологической помощи лицам с острым аффективным состоянием. Рассматривается паника как еще одна разновидность реакции на экстремальную ситуацию, а также особенности оказания экстренной психологической помощи личности в паническом состоянии. Анализируются последствия пережитого травмирующего состояния в форме посттравматического стрессового расстройства личности. Анализируется особенности применения метода дебрифинга как эффективного способа снижения тяжести психологических последствий после пережитого стресса. Обозначено, что в ходе дебрифинга решаются следующие задачи: проработка впечатлений, реакций и чувств пострадавших; формирование у них понимания сущности произошедших событий и психотравматического опыта; уменьшение ощущения уникальности и патологичности своих реакций путем обсуждения чувств и обмена переживаниями; мобилизация внутренних ресурсов, групповой поддержки; снижение индивидуального и группового напряжения; подготовка к переживанию симптомов и реакций, которые могут возникнуть в дальнейшем.

Ключевые слова: экстремальная ситуация, экстренная психологическая помощь, аффективные состояния, панические состояния, посттравматическое стрессовое расстройство, дебрифинг.

В современном мире на сегодняшний день можно отметить повышения количества ситуаций, которые угрожают жизни и здоровью людей. Чрезвычайные ситуации характеризуются в первую очередь тем, что возникают внезапно, непредсказуемо и интенсивно. Важным вопросом в области практической психологии стоит не только оказания первой психологической помощи в таких ситуациях, но и работа с последствиями этих чрезвычайных ситуаций. В связи с тем, что такие ситуации могут оказывать глубокое воздействие на психические процессы, состояния и саму личность в целом. Следует отметить, что оказания экстренной психологической помощи является наиболее эффективным методом оказания помощи и защиты от последствий травмирующей ситуации.

Достаточное количество исследований [1; 2; 4; 6; 7] доказывают, что люди, которые перенесли катастрофические ситуации, подвержены различным нарушениям эмоциональной и психосоматической сферы. Проявляются эти нарушения и проблемами сна и бодрствования, и навязчивыми мыслями и действиями, повышенной возбудимостью и раздражительностью. И в целом этот список неполон, что в очередной раз доказывает актуальность темы исследования.

Важным условием обеспечения психологического здоровья пострадавшим лицам является оказание экстренной психологической помощи (первой психологической помощи). Экстренная психологическая помощь подразумевает специфический набор инструментов и навыков, которые

используют психологи для оказания психологической поддержки личности, которая оказалась в чрезвычайной ситуации.

Зарубежный исследователь А. Лазарус [2] отмечает следующие цели оказания экстренной психологической помощи:

1. Стабилизация психофизиологического состояния пострадавшим.
2. Удовлетворение базовых потребностей личности пострадавшего.
3. Уменьшение влияния дистресса.
4. Помощь в восстановлении контроля над ситуацией.
5. Обеспечение доступа к другим видам помощи.

Большинство исследователей выделяют следующие этапы оказания экстренной психологической помощи: [3; 5; 6]:

1. Подготовительный этап предполагает сбор необходимой для психологов информации об экстремальной ситуации. На этом этапе происходит установление связей с организациями и ведомствами, оказывающими комплексную помощь населению. Проводится анализ, прогноз и планирование действий, распределение функций, определение графика работы.

2. Установление контакта с представителями других ведомств проводится для обеспечения возможности удовлетворения базовых потребностей личности (потребности в пище, безопасности, значимой информации и др.) с целью снятия напряжения создания более благоприятных условий для оказания психологической помощи.

3. Непосредственное оказание экстренной психологической помощи пострадавшим.

4. Завершение работы по оказанию экстренной психологической помощи происходит при условии восстановления функционального состояния личности, приобретения контроля за ситуацией и своим поведением, появления ресурсов для преодоления проблемы.

5. Анализ процесса и результатов деятельности осуществляется как в процессе оказания помощи, так и после ее завершения. Данные обобщаются, сопоставляются, выявляется и описывается специфика частных случаев, фиксируются закономерности. Анализируются допущенные ошибки и меры, дающие положительный результат.

6. Восстановительный этап заключается в необходимости полноценного отдыха психологов после работы, в обсуждении и подведении итогов работы, супервизии сложных случаев.

Наиболее частым вариантом реакции личности на чрезвычайную ситуацию можно отметить аффективную реакцию. Аффект может, проявляется и как кратковременная реакция, так и как длительная реакция организма. В острой аффективной реакции можно отметить три фазы: подготовительная, фаза взрыва и заключительная фаза. В статье В. Никишиной отмечено: «подготовительная фаза характеризуется личностной переработкой психогении, возникновением и нарастанием аффективного напряжения. Фаза взрыва характеризуется возникновением кратковременного психотического состояния и качественным изменением характера аффективной реакции. При этом психотические проявления характеризуются малой выраженностью, незавершенностью и отсутствием связи между различными психопатологическими феноменами (кратковременные расстройства восприятия в виде гипо- и гиперактузий, иллюзий восприятия). В фазе взрыва также отмечаются психосенсорные расстройства в виде нарушений схемы тела по типу диспропорциональности, чувство острого страха и растерянности, двигательные стереотипии. При

переходе от первой ко второй фазе острой аффективной реакции отмечается субъективная внезапность изменения состояния. Заключительная фаза острой аффективной реакции характеризуется недоступностью контакту, протрацией в форме оглушения» [7, с. 2].

Отметим особенности оказания первой психологической помощи лицам с острым аффективным состоянием:

1. Нейтрализация воздействия объекта, который вызывает данное эмоциональное состояние.
2. Оценка интенсивности состояния по внешним признакам.
3. Определение экспресс метода помощи в зависимости от интенсивности эмоционального состояния.
4. Процедура релаксации.
5. Расширение границ сознания, исключая объекты, которые могут вызывать данное состояние.
6. Общие рекомендации [1].

Паника является еще одной разновидностью реакции на экстремальную ситуацию. Паническое состояние проявляется как потеря возможности к саморегуляции. Исследователи В. Маришук и В. Евдокимов дают следующее определение: «паника – временное переживание гипертрофированного страха, определяющее неуправляемое, нерегулируемое поведение людей (утрата критики и контроля), иногда с полной потерей самообладания, неспособностью к реагированию на призывы и изменения чувства долга и чести» [5, с. 32]. Симптомом паники, прежде всего, является страх. Страх выступает ответной реакцией организма на стрессовую ситуацию.

Следует отметить, что наличие разного рода информации о предстоящей экстремальной ситуации приводит к различным эмоциональным переживаниям. Так, в исследовании С. Яремчук, С. Ситяевой и И. Маховой установлено: «результаты исследования показали, что предъявление сообщения о предстоящем наводнении в условиях небольшого количества сомнительной информации (бланк 3) приводит к возникновению сильных защитных реакций, при которых угроза обесценивается, и сила эмоциональных реакций снижается. Неоднозначность информации приводит к уменьшению и силы фрустрационных эмоций. В ответ на недостаточную силу информации о ситуации происходит эмоциональная расфокусировка, которая не требует быстрой адаптации к потенциальной угрозе и немедленной активизации ресурсов» [8, с. 80]. Таким образом можем отметить, что угроза возникновения экстремальной ситуации обуславливает в большей мере паническое состояние.

Рекомендации по оказанию первой психологической помощи в панических состояниях состоят из таких этапов:

1. Нейтрализация объекта, который вызывает данное эмоциональное состояние.
2. Оценка интенсивности состояния по внешним признакам.
3. Дыхательные техники и суггестивные методы.
4. Релаксация и дыхательные техники.
5. Общие рекомендации [6].

Частым проявлением негативного действия экстремальной ситуации можно отметить посттравматическое стрессовое расстройство, которое проявляется в таких симптомах, как:

- навязчивое повторение травмирующей ситуации, которое периодически повторяется;
- избегание ситуаций, которые эмоционально связаны с травмирующей ситуацией;
- повышенная эмоциональная возбудимость [3].

Остановимся более подробно на таком методе, как психологический дебрифинг, применяемый как метод психологической коррекции.

Американский психолог Д. Митчелл сформулировал модель дебрифинга стресса, вызванного травматическим событием (CISD) для персонала служб, работа которых связана с повышенным уровнем стрессогенности (полиция, пожарные и т.п.). Сейчас «дебрифинг» стал во многом общим термином для единичной интервенции после травмы. Дебрифинг быстро стал самым распространенным методом раннего вмешательства не только спасателям, но и непосредственно пострадавшим. Многие специалисты считают, что раннее кратковременное вмешательство после травматического события необходимо практически всем [4].

Метод предполагает анализ травматических переживаний, поощрение эмоционального выражения и стимулирование осмысления переживаний на когнитивном уровне. Процедура дебрифинга заключается в отреагировании в условиях безопасности и конфиденциальности, она позволяет поделиться впечатлениями, реакциями и чувствами, связанными с экстремальным событием. Встречая схожие переживания у других людей, участники получают облегчение – у них снижается чувство уникальности и ненормальности собственных реакций, уменьшается внутреннее напряжение.

Цель дебрифинга – снизить тяжесть психологических последствий после пережитого стресса. Дебрифинг не предохраняет от возникновения последствий травмы, но препятствует их развитию и усилению, способствует пониманию причин своего состояния и осознанию действий, которые необходимо предпринять, чтобы облегчить эти последствия. Дебрифинг представляет собой организованное обсуждение экстремальной ситуации совместно пережитой людьми.

В ходе дебрифинга решаются следующие задачи [5]:

- проработка впечатлений, реакций и чувств пострадавших; формирование у них понимания сущности произошедших событий и психотравматического опыта;
- уменьшение ощущения уникальности и патологичности своих реакций путем обсуждения чувств и обмена переживаниями;
- мобилизация внутренних ресурсов, групповой поддержки; снижение индивидуального и группового напряжения;
- подготовка к переживанию симптомов и реакций, которые могут возникнуть в дальнейшем [5, с. 196].

Таким образом можем утверждать, что различного рода экстремальные ситуации имеют глубокое влияние на личность. Наиболее частыми реакциями на экстремальные ситуации являются аффективные состояния и паника. Общие рекомендации по работе психологам с такими состояниями сходны, а именно, в нейтрализации объекта травмирующей ситуации, оценки интенсивности данного состояния, релаксационные техники, а в панических состояниях добавляются еще и дыхательные техники.

Можно отметить, что экстренная психологическая помощь направлена на регуляцию актуального состояния личности, пережившей травматические события. Своевременно оказанная психологическая помощь снижает риск развития посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

Литература

1. Вихристюк О.В., Миллер Л.В., Орлова Е.В., Лескина Е.А. (2010) Психологическая помощь людям, пережившим психотравмирующее событие [Электронный ресурс]. *Психологическая наука и образование* psyedu.ru. Том 2. № 5. URL: https://psyjournals.ru/psyedu_ru/2010/n5/Vihristuk_Miller_Orlova_Leskina.shtml (дата обращения: 30.05.2022).
2. Лазарус А. (2001) Краткосрочная мультимодальная психотерапия. СПб.: Речь, 255 с.
3. Лозінська Н. (2019) Психотравма як наслідок травматичного стресу в різних напрямках сучасної психології. *Вісник Національного Університету Оборони України*. № 50 (2). С. 65–73.
4. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. (2001) Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб., 259 с.
5. Мульована Л.І. (2014) Психологічний дебрифінг як метод групової психологічної корекції посттравматичних стресових розладів в учасників бойових дій. Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія. № 1. С. 64–69.
6. Никитина Т.Н. (2002) К вопросу о задачах экстренной психологической помощи. Антология тяжелых переживаний: социально-психологическая помощь: Сборник статей. Под ред. О.В. Красновой. М.: МПГУ; Обнинск: Принтер, С. 190–204.
7. Никишина В.Б. (2016) Алгоритмы экстренной психологической помощи при острых эмоциональных состояниях // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. — N 1(36) [Электронный ресурс]. – URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: чч.мм.гггг).
8. Яремчук С.В., Ситяева С.М., Махова И.Ю. (2015) Проявление паники в пролонгированной экстремальной ситуации и возможности ее диагностики. *Medico Biological and Socio Psychological Problems of Safety in Emergency Situations*, № 4. С. 77–85.

Features of providing emergency psychological assistance in extreme situations

Oleynik N.O.

Kherson State University, Kherson, Ukraine

Narmina88@gmail.com

Abstract: The article discusses the concept of extreme situations and features of psychological assistance in them. The main stages and methodological features of providing emergency psychological assistance to people who have experienced traumatic situations are highlighted. The features of the affective state, its manifestation and the features of providing first psychological aid to persons with an acute affective state are considered. Panic is considered as another kind of reaction to an extreme situation, as well as the features of providing emergency psychological assistance to a person in a panic state. The consequences of the experienced traumatic state in the form of post-traumatic stress disorder of personality are analyzed. The features of the application of the debriefing method as an effective way to reduce the severity of psychological consequences after experienced stress are analyzed. It is indicated that during the debriefing the following tasks are solved: working out the impressions, reactions and feelings of the victims; the formation of their understanding of the essence of the events and psycho-traumatic experience; reducing the feeling of uniqueness and pathology of their reactions by discussing feelings and sharing experiences;

mobilization of internal resources, group support; reduction of individual and group stress; preparing for the experience of symptoms and reactions that may occur later.

Keywords: extreme situation, emergency psychological assistance, affective states, panic states, post-traumatic stress disorder, debriefing.

Հոդվածը ներկայացվել է ուղարկվել է գրախոսման՝ 01.06.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

**ԱՐՑԱԽԻ ԵՎ ՀԱՅԱՍՏԱՆԱԲՆԱԿ ԴԵՌԱՀԱՄԱՆԵՐԻ ԴԻՄԱԿԱՅՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՔՈՓԻՆԳ
ՌԱԶՄԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱՌԱՆՁԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՀԵՏՊԱՏԵՐԱԶՄԱԿԱՆ
ՇՐՋԱՆՈՒՄ**

Ներսեսյան Ա.Կ., Խանամիրյան Ի.Ռ.

Գազպրոմ Արմենիա Ուսումնա-սպորտային համալիր, Երևանի պետական համալսարան,

Երևան, Հայաստան

aksanna.nersesyan@gmail.com, irina.khanamiryan@gmail.com

Ամփոփագիր. Զինված հակամարտությունից տուժած երեխաներն առնչվում են մի շարք տրավմատիկ, սթրեսային գործոնների հետ, որոնք ազդում են նրանց հոգեւոգիական առողջության և բարեկեցության վրա: Սույն հոդվածն ուղղված է ուսումնասիրել հայաստանաբնակ և արցախաբնակ դեռահասների դիմակայունության և քոփինգ ռազմավարությունների առանձնահատկությունները հետպատերազմական շրջանում: Հոդվածում ներկայացված է քոփինգ վարքի տեսակները, քոփինգ ռազմավարությունների և դիմակայունության առանձնահատկությունները վեր հանող հետազոտության տվյալների արդյունքների վերլուծությունը: Հետազոտության միջոցով մեր կողմից բացահայտվել է, որ հետպատերազմական շրջանում և՛ Հայաստանում, և՛ Արցախում ապրող դեռահասները սթրեսը հաղթահարելու համար առավելապես կիրառել են վարքային քոփինգ ռազմավարություններ, իսկ դիմակայունության դրսևորման մակարդակով դեռահասները նշանակալիորեն չեն տարբերվել:

Մեր կողմից առաջադրվել է այն միտքը, որ դեռահասների դիմակայունությունը կարելի է բարձրացնել, նրանց տալով վարքային քոփինգ ռազմավարությունների կիրառման տարբերակներ:

Հիմնաբառեր. դեռահասություն, պատերազմ, քոփինգ ռազմավարություն, դիմակայունություն, սթրես:

2020 թվականի սեպտեմբերին 27-ին Արցախի դեմ Ադրբեյջանի սկսած պատերազմի 44 օրերի ընթացքում և հետպատերազմյան շրջանում Արցախում և Հայաստանում ստեղծված լարված իրավիճակն իր ազդեցությունն է թողել տարիքային բոլոր խմբերում՝ հատկապես դեռահասության փուլում գտնվող անձանց հոգեկան առողջության վրա:

Ռազմական հակամարտության միջավայրում գտնվող երեխաներն ականատես են լինում իրենց ընտանիքների և համայնքների նկատմամբ կիրառվող բռնություններին, ինչը կարող է հանգեցնել նյութական զրկանքների, հարկադիր տեղահանման, սննդի, կացարանի, տարրական կարիքների և անվտանգություն բացակայության, նաև ֆիզիկական և սեռական բռնությունների:

Պատերազմի հոգեբանական ազդեցությունը երեխաների մոտ հանգեցնում է հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարումների (PTSD), անհանգստության, դեպրեսիայի, հոգեֆիզիոլոգիական խանգարումների, ինչպիսիք են՝ մղձավանջներ, քնելու դժվարություն, վախ, վիշտ, վարքագծային խանգարումներ, դպրոցի հարմարման փոփոխություններ, հույսի, հավատի բացակայություն և անհատականության փոփոխություններ [7, էջ 537]:

Կլասենը նշում է, որ մանկական տրավմային բնորոշ են չորս հիմնական ախտանիշներ, որոնք տևում են երկար ժամանակ [1, էջ 5]: Դրանք են՝

✓ տրավմատիկ իրադարձության հետ կապված կաշուն հիշողությունները(memories of the traumatic event)

- ✓կրկնվող վարքագիծը(repetitive behaviors)
- ✓տրավմայի հատուկ վախերը (trauma-specific fears)
- ✓մարդկանց, կյանքի, ապագայի հանդեպ փոխված վերաբերմունքը(altered attitudes towards people, life and outlook of the future)

Չնայած տրավմատիկ սթրեսի առկայությանը, ոչ բոլոր երեխաներն են իրավիճակին արձագանքում նույն ձև: Սթրեսի մասին խոսելիս կարևոր է հաշվի առնել հետևյալ գործոնները՝

- ✓Դոզայի էֆեկտ՝ ինչքան շատ են երեխաները ունենում կորուստ, տրավմատիկ փորձ, մահ և ավերվածություն, ավելի շատ սիմպտոմներ են ցույց տալիս:

- ✓Տարիքային տարբերություն. Տարիքով ավելի մեծ երեխաները և դեռահասները ցույց են տալիս ավելի մեծ տրավմատիկ սիմպտոմներ և դիսթրես աղետներից հետո: Հավանաբար նրանք ավելի խորն են հասկանում, թե ինչ է կատարվում շուրջը: Որոշ դեպքերում փոքր երեխաները պաշտպանված են խորը հասկացումից:

- ✓Գենդերային տարբերությունը ևս առկա է: Աղջիկները ցույց են տալիս ավելի ներքինացված սիմպտոմներ (internalizing symptoms), ավելի շատ անհանգստություն, ավելի շատ դեպրեսիա: Նրանք ավելի խիստ արտահայտված սիմպտոմներ են ցույց տալիս: Տղաները ցույց են տալիս (belligerence) ագրեսիվ, ռազմատենչ, կործանարար վարք:

- ✓Ծնողական ֆունկցիան և մոդելը ևս կարևոր է: Երեխաների վարքը նմանատիպ իրավիճակներում կախված է ծնողների վարքից [5, էջ 235-240]:

Հոգեկան առողջության բարեկեցության համար շատ կարևոր է հասկանալ, թե դեռահասներն ինչպիսի քոփինգ ռազմավարություններ են կիրառում: Որոշ դեռահասներ ստրեսային իրավիճակները հաղթահարելու համար ընտրում են անառողջ տարբերակներ, օրինակ՝ ծխում են, թմրանյութեր են օգտագործում, ինքնավնասում են, դեպրեսիայի մեջ են հայտնվում, և անգամ դիմում են ինքնասպանության: Սակայն հակամարտություններից տուժած երեխաները դիմակայում են մի շարք դժվար իրավիճականների, ցուցաբերելով քոփինգ վարք, որն արտացոլում է խնդիրը լուծելու անձի պատրաստակամությունը: Դեռահասների դրական քոփինգ ռազմավարությունների կիրառման առնձնահատկությունները հասկանալը կարող է նրանց օգնել ապագայում ստրեսային իրավիճակներից խուսափելու համար:

Լազարուսը և Ֆոլկմանը սահմանել են քոփինգը որպես *«անըդհատ փոփոխվող ճանաչողական և վարքային ջանքեր, որոնք ուղղված են կառավարելու (այսինքն տիրապետել, հանդուրժել, նվազեցնել, նվազագույնի հասցնել) արտաքին և, կամ ներքին հատուկ պահանջները, (և դրանց միջև հակամարտությունները), որոնք գնահատվում են որպես անձի ռեսուրսները սպառող կամ գերազանցող»* [3, էջ 225]: Կարող ենք ասել, որ քոփինգը արձագանք է իրավիճակային պահանջներին:

Միջավայրի կարևորագույն ռեսուրս է սոցիալական աջակցությունը, իսկ անձի՝ ադեկվատ «ես» կոնցեպցիան, դրական ինքնագնահատականը, ցածր նեյրոտիզմը, լավատեսությունը և այլն:

Հոգեբանական գրականության մեջ կարելի է գտնել անձի վարքի քոփինգ ռազմավարությունների բազմաթիվ դասակարգումներ, բայց առանձնանում են երեք հիմնական տիպի ռազմավարություններ՝

- 1.Խնդրի վրա կենտրոնացած քոփինգ
- 2.Հույզերի վրա կենտրոնացած ակտիվ քոփինգ
- 3.Խուսափողական քոփինգ:

Խնդրի վրա կենտրոնացած քոփինգ (problem-focused coping): Այս տեսակի ռազմավարությունները սթրեսի ենթարկված անհատի կողմից կիրառվող ջանքեր են՝ սթրես առաջացնող միջավայրը փոխելու կամ կառավարելու համար: Անհատը ակտիվ դեր է վերցնում շրջակա միջավայրի պահանջները նվազեցնելու համար, կամ ավելացնում է իր անձնական ռեսուրսները շրջակա միջավայրի կարիքները բավարարելու համար: Խնդրի վրա կենտրոնացած քոփինգ ռազմավարության օրինակները ներառում են տեղեկատվության որոնումը, անձնական հմտությունների բարելավումը, խնդիրների լուծումը և պլանավորումը:

Հույզերի վրա կենտրոնացած ակտիվ քոփինգ (active emotion-focused coping): Զգացմունքների վրա կենտրոնացած ակտիվ քոփինգը իրենից ենթադրում է ջանքեր, որոնք ուղղված են շրջակա միջավայրի պահանջներին անհատի տվող հուզական արձագանքը փոխելուն: Քոփինգի այս տեսակը ներկայացնում է անհատի ակտիվ ջանքերը սթրեսային իրադարձությունների էմոցիոնալ նշանակությունը փոխելու համար: Օրինակները ներառում են դրական վերափոխում, հումոր, ընդունում և հուզական աջակցության օգտագործում:

Խուսափողական քոփինգը (avoidant emotion-focused coping) ջանքեր են, որոնք ուղղված են սթրեսային իրադարձությունների էմոցիոնալ նշանակությունը ճնշելուն կամ անջատելուն: Անհատը փորձում է իրեն հեռացնել սթրեսին տրվող զգացմունքային արձագանքից, այլ ոչ թե փոխել էմոցիոնալ արձագանքը: Խուսափող քոփինգի օրինակները ներառում են ինքնամեղադրանքը, թմրանյութի օգտագործումը, վարքագծային չներգրավվածությունը, ինքն իրեն շեղելը և ժխտումը [2, էջ 270]:

Ֆոլկմանը և Լագրուսը (1980թ.) ցույց են տվել, որ մարդկանց մեծամասնությունը իրավիճակների ավելի քան 80%-ում օգտագործում է ինչպես խնդիրների, այնպես էլ հույզերի վրա կենտրոնացած քոփինգ [3, էջ 229]:

Թեև և՛ քոփինգը, և՛ դիմակայունությունը կենտրոնանում են սթրեսին արձագանքելու վրա, այս հասկացությունները տարբեր են: Քոփինգը ներառում է մի շարք հմտություններ, մինչդեռ դիմակայունությունը ցույց է տալիս այդ հմտությունների իրականացման հաջող արդյունքը: Քոփինգ հմտություններ կիրառող ոչ բոլոր մարդիկ են համարվում դիմակայուն: Հաղթահարելու որոշ փորձեր հաջողություն չեն ունենում, և եթե հաղթահարման հմտությունը լավ արդյունքի չի բերում, մարդը դիմակայուն չէ:

Դիմակայունությունը բնորոշ է այն մարդկանց, ովքեր արդյունավետ կերպով հարմարվում են և շարունակում են հաջողակ կյանքով ապրել զարգացման ընթացքում իրենց առջև ծառացած բազմաթիվ մարտահրավերներից հետո [4, էջ 40]:

Դիմակայունությունը գործունեությանը, զարգացմանը կամ կյանքին սպառնացող մարտահրավերների ազդեցությունից հետո բնականոն կյանքով շարունակել ապրելն ու վերականգնվելն է [6, էջ 3]:

Դիմակայունության մասին խոսելիս հաշվի ենք առնում բոլոր հետևյալ գործոնները, որոնք կապ ունեն վերջինիս հետ՝ անձ, հարաբերություններ, մշակույթ և համայնք, ֆիզիկական միջավայր, հասարակություն:

Դիմակայունությունը փոխվում է ժամանակի ընթացքում, կախված մարդու փորձառությունից, տարիքից, աղետից: Երեխայի դիմակայունությունը կապված է այլ համակարգերի հետ: Յուրի Բրենֆերբեռները նշել է, որ երեխայի զարգացումը հիմնված է իր կյանքի բոլոր այն համակարգերի

վրա, որոնց հետ նա փոխազդում է, այդ թվում՝ ընտանիք, դպրոց և շրջապատող միջավայրի և բոլոր այդ համակարգերը ազդում են երեխայի զարգացման և վարքի վրա:

Հասկանալու համար, թե ինչպես են Հայաստանում և Արցախում բնակվող դեռահասները դիմակայել հետապարերազմական շրջանում, անհրաժեշտություն է եղել իրականացնել հետազոտություն:

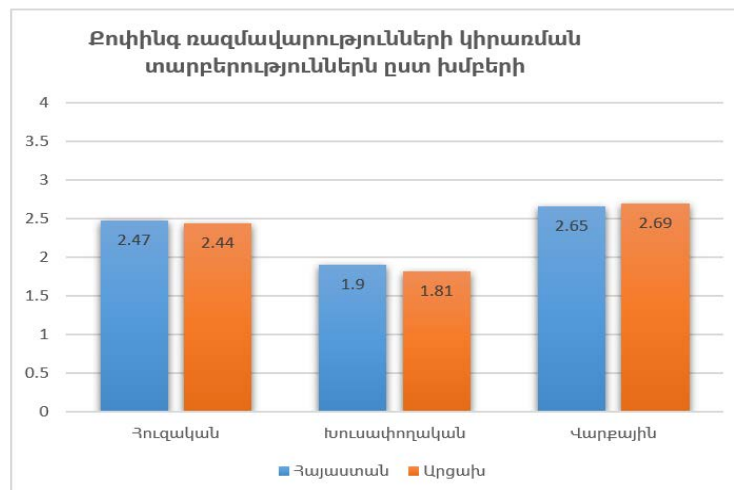
Սույն հետազոտության իրականացման համար ընտրվել են 153 (53 տղա, 100 աղջիկ) դեռահասներ՝ 84 դեռ. Արցախից և 69 դեռ. Հայաստանի հանրապետությունից: Հայաստանի Հանրապետության գրեթե բոլոր մարզերից ապահովվել է մասնակցություն, իսկ Արցախի հանրապետությունից հետազոտությանը մասնակցել են Ստեփանակերտում, Ճարտարում և Մարտունիում ապրող դեռահասները: Հետազոտությունն իրականացվել է բնական միջավայրում՝ դպրոցներում: Տարիքային շեմը եղել է միջին և ուշ դեռահասությունը՝ 14-18տ. միջակայքում:

Էմպիրիկ հետազոտության իրականացման համար կիրառվել են հարցարանային մեթոդներ. համապատասխանաբար ընտրվել են հետևյալ մեթոդիկաները. 1. Brief COPE հարցարան, 2. CD-RISC-10: Հետազոտության արդյունքների մուտքագրումը և մշակումը իրականացվել է SPSS վիճակագրական վերլուծության ծրագրի, Student-T բանաձևի միջոցով:

Տվյալների վերլուծությունը ցույց է տալիս հետևյալ պատկերը՝

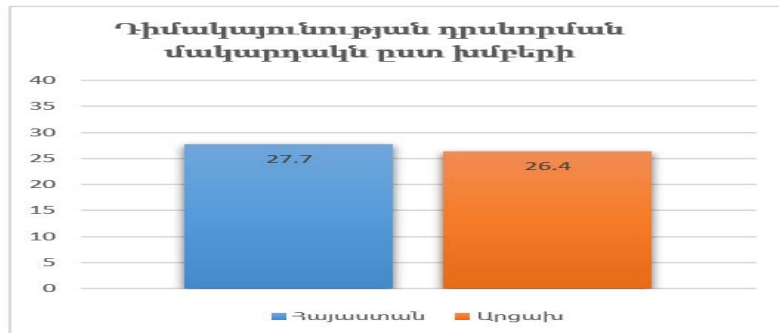
✓ Հուզական քոֆինգ ստրատեգիայի կիրառման միջին ցուցանիշն առավելագույն 4 միավորից հետևյալն է՝ Mean (Արցախաբնակ) = 2.44, Mean (հայաստանաբնակ) = 2.47, T (հուզ.) = -0.405, P=0.686, քանի որ $p > 0.05$, կապը նշանակալի չէ:

✓ Խուսափող քոֆինգ ռազմավարությունների կիրառման միջին ցուցանիշն առավելագույն 4 միավորից հետևյալն է՝ Mean (Արցախաբնակ) = 1.9, Mean (հայաստանաբնակ) = 1.81: T (խուս.) = 1.456, P=0.148, քանի որ $p > 0.05$, կապը նշանակալի չէ:



✓ Վարքային կամ խնդրի վրա կենտրոնացված քոֆինգ ռազմավարությունների կիրառման միջին ցուցանիշն առավելագույն 4 միավորից՝ Mean (Արցախաբնակ) = 2.69, Mean (հայաստանաբնակ) = 2.65: T (խնդ.) = 0.503, P=0.616, քանի որ $p > 0.05$, կապը նշանակալի չէ:

✓ Դիմակայունության դրսևորման մեջ տեսնում ենք նույն պատկերը՝ առավելագույն 40 միավորից Mean (Արցախաբնակ) = 26.40, Mean (հայաստանաբնակ) = 26.76: T (դիմ.) = -0.388, P=0.699, քանի որ $p > 0.05$, կապը նշանակալի չէ:



Արդյունքներից կարելի է ենթադրել, որ որ անկախ տարածաշրջանից, չկան տարբերություններ քոփինգ ռազմավարությունների կիրառման և դիմակայունության մեջ:

Տեսնում ենք, որ դեռահասները ավելի շատ կիրառել են վարքային, այնուհետև հուզական քոփինգ ստրատեգիաներ, խուսափողական ստրատեգիաների կիրառման ցուցանիշն ավելի ցածր է: Մենք տեսնում ենք, որ դեռահասները միառժամանակ կարող են կիրառել ինչպես վարքային, այնպես էլ հուզական, կամ խուսափող մեխանիզմներ: Դա խոսում է քոփինգի ճկունության կամ մի քանի ռազմավարությունների կիրառման մասին, որը կարող է հանգեցնել հաղթահարման ավելի լավ արդյունքների:

Հիմնականում սթրեսի հակազդեցության և քոփինգի համար կարևոր նշանակություն ունեն հետևյալ գործոնները՝ տարիքը և զարգացման փուլը, խառնվածքը կամ անձի տիպը, էթնիկ առանձնահատկությունները, կորստին կամ վնասվածքին առնչությունը և նախկին փորձը, ճկունությունը, խոցելիությունը:

Սթրեսին դիմադրելու մեր ունակությունը՝ սթրեսակայունությունը, պայմանավորված է շատ գործոններով՝ մեր հարաբերությունների որակով, կյանքի նկատմամբ ունեցած ընդհանուր աշխարհայացքով, հուզական կարողություններով և անգամ գենետիկայով:

Գրականություն

1. **Bayer C., Klasen F., & Adam H. (2007)** Association of trauma and ptsd symptoms with openness to reconciliation and feelings of revenge among former ugandan and congolese child soldiers. *JAMA*, 298(5), 555-559. doi: 10.1001/jama.298.5.555
2. **Carver C.S., Scheier M.F., & Weintraub J.K. (1989)** Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267-283
3. **Folkman S., & Lazarus, R.S. (1980)** An analysis of coping in a middle-aged community sample . *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219 -231.
4. **Masten A.S. (2007)** *Competence, resilience, and development in adolescence: Clues for prevention science*. In D. Romer, & E. F. Walker (Eds.), *Adolescent psychopathology and the developing brain and prevention science* (pp. 31-52). New York, NY: Oxford University Press.
5. **Qouta S., Punamaki R.L., Miller T., & El-Sarraj E. (2008)** Does war beget child aggression? Military violence, gender, age and aggressive behavior in two Palestinian samples. *Aggress Behav*, 34(3), 231-244. doi: 10.1002/ab.20236

6. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives, Eur J Psychotraumatol. 2014; 5:10.3402/ejpt.v5.25338.,Published online 2014 Oct1. doi: 10.3402/ejpt.v5.25338
7. Thabet A., Abed Y., & Vostanis P. (2004) Comorbidity of PTSD and depression among refugee children during war conflict... Post traumatic stress disorder. *Journal of Child Psychology & Psychiatry*, 45(3), 533-542.

Особенности устойчивости и копинг стратегий подростков из Армении и Арцаха в послевоенный период

Нерсисян А.К., Ханамирян И.Р.

Учебно-спортивного комплекса Газпром Армения. Ереванский Государственный Университет.

Ереван, Армения

aksanna.nerseyan@gmail.com, irina.khanamiryan@gmail.com

Резюме: Дети, пострадавшие от вооружённых конфликтов, имеют дело с рядом травматических стрессовых факторов, которые влияют на их психосоциальное здоровье и благополучие. Данная статья направлена на изучение особенностей устойчивости и копинг стратегий в поствоенный период у подростков Армении и Арцаха. В статье представлены виды копинг стратегий, результаты исследования особенностей копинг стратегий и устойчивости. В ходе исследования было выяснено, что в поствоенный период подростки как в Армении, так и в Арцахе, применяют в основном поведенческие копинг стратегии, и значительно не различаются по уровню устойчивости. Мы предполагаем, что возможно увеличение устойчивости подростков, путём усиления поведенческих копинг стратегий в различных ситуациях.

Ключевые слова: подростковый возраст, война, копинг стратегия, устойчивость, стресс.

The peculiarities of resilience and coping strategies of teenagers from Artsakh and Armenia in afterwar period

Nersesyan A.K., Khanamiryan I.R.

Gazprom Armenia educational-sport complex. Yerevan State University. Yerevan, Armenia

aksanna.nerseyan@gmail.com, irina.khanamiryan@gmail.com

Abstract: Children affected by arm conflict are exposed to a number of traumatic, stressful factors that affect their psychological health and welfare. This article is aimed to study the peculiarities of coping strategies of adolescents living in Armenia and Artsakh in the post-war period. This article represents types of coping behavior, the analysis of the research data results revealing coping strategies and features of resilience.

Through our research we found out that in post-war period adolescents living both in Armenia and Artsakh mostly used behavioral coping strategies to overcome the stress and adolescents didn't differ significantly in the level of resilience.

We have put forward the idea that adolescents' resistance can be increased by giving them options to apply behavioral coping strategies.

Keywords: adolescence, war, coping strategy, resilience, stress.

Հոդվածը ներկայացվել է և ուղարկվել է գրախոսման՝ 24.04.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

**ԺԱՄԿԵՏԱՅԻՆ ԶԻՆԾԱՌԱՅՈՂՆԵՐԻ ՀՈՒՁԱԿԱՆ ԻՆՏԵԼԵԿՏԻ, ՏԱԳՆԱՊԱՅՆՈՒԹՅԱՆ
ԵՎ ԱԳՐԵՄԻՎՈՒԹՅԱՆ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԻ ՀԱՄԱՀԱՐԱԲԵՐԱԿՑԱՅԻՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅԱՆ
ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ**

Բաղդասարյան Ս.Ս.

ՀՀ պետական կառավարման ակադեմիա, ք. Երևան, ՀՀ
baghdasaryan.svetlana@mail.ru

Ամփոփագիր. Սույն հոդվածի նպատակն է դուրս բերել Արցախյան 44-օրյա պատերազմին մասնակից և նշված մարտական գործողություններին մասնակցություն չունեցած ժամկետային զինծառայողների հուզական ինտելեկտի, ագրեսիվության և տագնապայնության ցուցանիշների համահարաբերակցային վերլուծության արդյունքները: Աշխատանքի արդիականությունը պայմանավորված է զինծառայողների հոգեբանական կայունության ապահովման ուղղությամբ աշխատանքների կազմակերպման հրատապությամբ: Նպատակից ելնելով՝ անհրաժեշտություն է առաջանում դուրս բերել հուզական ինտելեկտի, տագնապայնության և ագրեսիվության դրական և բացասական կոռելացիոն փոխկապվածությունները՝ կատարելով համապատասխան եզրահանգումներ: Ստացված տվյալների համեմատական վերլուծությունը ցույց տվեց դրական կոռելացիոն կապեր հուզական ինտելեկտի, տագնապայնության և ագրեսիվության որոշ բաղկացուցիչների միջև: Հակադարձ կամ բացասական կոռելացիոն կապ է հաստատվել պատերազմին մասնակից ժամկետային զինծառայողների սեփական հույզերի կառավարման կարողության և տագնապայնության միջև, ինչը թույլ է տալիս եզրակացնել, որ սեփական հույզերի կառավարման, այլ մարդկանց հույզերի ճանաչման կարողության զարգացումը կհանգեցնի մարտական գործողությունների պայմաններում ռեակտիվ կամ իրավիճակային և անձնային տագնապայնության նվազմանը՝ հնարավորություն տալով մարտական խնդիրը հաջողությամբ կատարել և վախը, տագնապը դարձնել խթանող, այլ ոչ կազմալուծող գործոն: Առաջարկվում են ռազմական անձնակազմի շրջանում հոգեբանական պատրաստության գործընթացում ընդգրկել առաջնային հատկությունների, այդ թվում՝ հուզական ինտելեկտի զարգացմանն ուղղված գործնական նպատակային վարժանք (թրեյնինգ), որը պարբերաբար անցկացնելու դեպքում կտա ակնհայտ արդյունք և մարտի պայմաններում ռեսուրսների մոբիլիզացման կարողություն:

Հիմնաբառեր. ժամկետային զինծառայող, հուզական ինտելեկտ, տագնապայնություն, ագրեսիվություն, մարտական գործողություններ, հոգեբանական կայունություն:

Ներկայումս տնտեսական ոլորտում, գիտության և տեխնիկայի ասպարեզում տեղի են ունենում փոփոխություններ, որոնք հանգեցնում են պատերազմի վարման նոր ձևերի, միջոցների և եղանակների ստեղծմանը: Մարտական գործողությունները դառնում են արագընթաց, կարճատև, հանկարծակի՝ լի անորոշություններով ու անակնկալներով, ինչը զինծառայողին նոր պահանջներ է ներկայացնում ոչ միայն մասնագիտական, այլև հոգեբանական պատրաստության ուղղությամբ: Պատահական չէ, որ այսօր պետությունները վարում են «անշփում պատերազմներ»՝ նպատակ ունենալով տեղեկութահոգեբանական ներգործության միջոցներով և եղանակներով հոգեբանորեն ճնշել, կամքը կոտրել հակառակորդի, այդ կերպ կազմալուծելով կառավարման համակարգը, խոչընդոտելով մարտական խնդրի հաջող կատարմանը, առաջ բերելով ճիշտ որոշումների կայացման անհնարինությանը, գործելու անկարողությանը և այլն: Այս ամենը պարտադրում է

էապես վերանայել նախնառաջ զինծառայողների հոգեբանական պատրաստման համակարգերը՝ շեշտը դնելով հոգեբանական կայունության ապահովմանը, անձնային և մասնագիտական այնպիսի հատկությունների զարգացմանը, որոնք համապատասխանում են ժամանակակից պահանջներին: Ուստի առաջնային պլան է մղվում ժամկետայինից մինչև ավագ սպայական կազմի զինծառայողների հոգեբանական կայունության ապահովման ուղղությամբ աշխատանքների կազմակերպումը:

Եվ այսպես՝ հոգեբանական կայունության ապահովումը պայմանավորող գործոններից է հուզական ինտելեկտը, որն իր և իրեն շրջապատող մարդկանց հույզերը ճանաչելու և արդյունավետորեն կառավարելու ունակությունն է: «Հուզական ինտելեկտ» հասկացությունը մշակվել է այնպիսի հեղինակների կողմից, ինչպիսիք են Է. Թորնդայկը (Thorndike, 1920), Մայքլ Բելլոկը («Sensitivity to expression of emotional meaning in three modes of communication» աշխատության մեջ, 1964), Բ. Լոյնելը («Emotional intelligence and emancipation» աշխատության մեջ, 1966), Ջ. Գիլֆորդը (Guilford, 1967), Հ. Այզենկը (Айзенк, 1995) և հետագայում այլ ուսումնասիրություններ [5, с. 29 նան՝ 1, էջ 138]: Հետագայում գիտական գրականության մեջ «հուզական ինտելեկտ» հասկացությունը մուտք է գործել 1990 թ. ամերիկացի հոգեբաններ Պ. Սոլովեյի և Ջ. Մեյերի կողմից մշակված մոդելի շնորհիվ, որի մակարդակներն, ըստ հեղինակների, յուրացվում են աստիճանաբար, օնտոգենետիկ ընթացքում: Հետագայում գիտական դաշտում այս երևույթի նկատմամբ հետաքրքրությունն էլ ավելի մեծացավ՝ շնորհիվ Դ. Կառուզոյի, Դ. Գոուլմենի, Ռ. Բար-Օնի ուսումնասիրությունների, որոնք առաջ են քաշում այն միտքը, որ խաղաղ և լարված պայմաններում գործունեություն ծավալելու, մասնագիտական կարողությունները նպատակային օգտագործելու համար հարկավոր է ուշադրությունը կենտրոնացնել հուզական ինտելեկտի զարգացման վրա [3, էջ 101-110]:

Հոգեբանության բնագավառում մարդու վարքի վրա ազդող մյուս հուզական լարվածության հատուկ հոգվիճակը տազնապն է, որը վտանգի նկատմամբ հուզական հակազդման ձևերից է: Վախի հակազդման դեպքում օրգանիզմը միտված է իքնապահպանման, իսկ տազնապն դեպքում օրգանիզմի բոլոր ռեսուրսները մոբիլիզացվում են՝ անցանկալի իրադրությունը հաղթահարելու համար: Տազնապի վիճակը ծագում է անորոշության իրավիճակներում, երբ սպառնալիքի բնույթը կամ ծագման ժամանակը չի կանախատեսվում, և եթե տազնապի ինտենսիվությունն ու տևողությունը համարժեք չէ իրավիճակին, ապա այն խոչընդոտում է հարմարվողական վարքի ձևավորմանը և երբեմն հանգեցնում է հոգեկանի և վարքի կլինիկական խախտումների [6, с. 109-110]: Տազնապի հոգեբանական դրսևորումների վերլուծության հարցում մեծ է հատկապես Ջ. Թեյլորի, Ջ. Ֆրոյդի, Կ. Հորնիի, Չ. Սպիլբերգի, Ֆ. Բերյոզինի, Լ. Բոժովիչի, Ն. Լիտովի և ուրիշների դերը, որոնց աշխատանքներում արտացոլված են տազնապի վերաբերյալ սահմանումները, դրանց առաջացման և ուժեղացման պատճառները, գործունեության վրա դրական և բացասական ազդեցությունները, ինչպես նաև դրսևորման ձևերը, իսկ զինծառայողների տազնապայնության վերաբերյալ ուսումնասիրություններ ենք հանդիպում Մ. Դյաչենկոյի, Վ. Պերնալովի, Վ. Միսյուրայի, Ժ. Սենոկոսովի և ուրիշների աշխատանքներում, որտեղ շեշտը դրվում է արտակարգ պայմաններում տազնապայնության ազդեցությանը զինվորականի գործունեության արդյունավետության վրա [7]:

Ինչ վերաբերում է ագրեսիվությանը, ապա կարող ենք նշել, որ խնդրի վերաբերյալ ուսումնասիրությունները մեծ թիվ են կազմում, սակայն տարբեր գործոնների հետ համեմատության և նոր արդյունքների դուրս բերման տեսանկյունից շարունակում է մնալ արդիական: Այս երևույթը

դիտարկվում է անձնային որակ, մարդու ակտիվության և աղապտիվության անբաժան բնութագրումներից մեկը: Համարվում է, որ գոյություն ունի ագրեսիվության նորմա, որն անհրաժեշտ է արտաքին միջավայրում ակտիվ գործունեություն ծավալելու համար: Նշենք, որ ագրեսիվության վերաբերյալ ուսումնասիրություններ կարելի է հանդիպել մի շարք հեղինակների աշխատանքներում (Ջ. Ֆրոյդը, Ա. Բանդուրա, Ռ. Բարոն, Լ. Բերկովիտզ, Կ. Լորենցը, Ջ. Դոլլարդ, Ն. Միլլեր, Ա. Ռեան և ուրիշներ), որտեղ արտացոլված են ագրեսիվության ծագման վերաբերյալ տարբեր մոտեցումներ, այլ գործոնների հետ համակցություններ [2, էջ 89-91]:

Այսպիսով՝ հուզական ինտելեկտի, տազնապայնության և ագրեսիվության վերաբերյալ տարբեր հեղինակների կողմից կատարած տեսական ուսումնասիրությունները թույլ են տալիս եզրակացնել, որ հոգեբանական կայունությունը պայմանավորող վերոգրյալ գործոնները մարտի պայմաններում խթանում կամ խոչընդոտում են մարտական խնդիրը հաջողությամբ կատարելու գործում: Այդ պատճառով զինծառայողից պահանջվում է բացասական, խոչընդոտող հատկությունները հաղթահարելու ունակություն:

Համաձայն առաջադրված նպատակի և խնդրի՝ ստորև ներկայացված է հետազոտության ընտրանքը և մեթոդիկան:

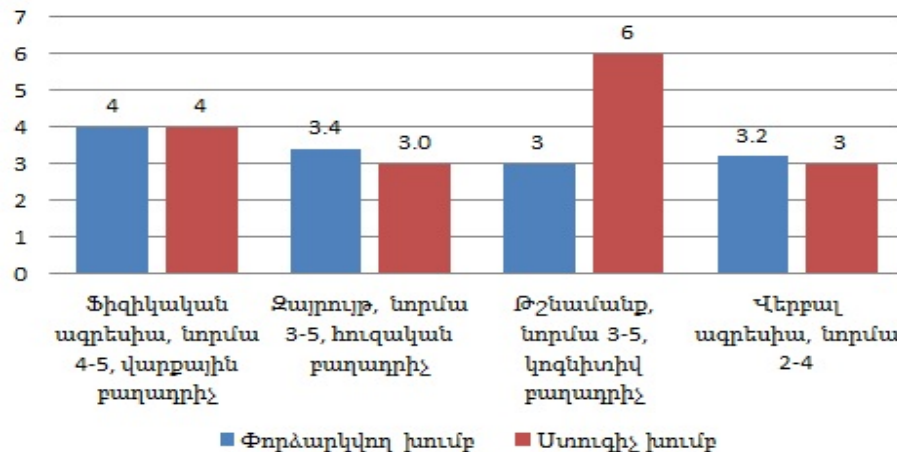
Հետազոտության ընտրանքը: Հետազոտությունն իրականացվել է ՀՀ ՊՆ N գորամասերում, Արցախյան 44-օրյա պատերազմի ընթացքում մարտական գործողություններին մասնակից թվով 30 ժամկետային զինծառայողների և թվով 30 ժամկետային զինծառայողների շրջանում, որոնք չեն մասնակցել նշված մարտական գործողություններին:

Հետազոտության մեթոդիկան: Առաջադրված խնդրի իրականացման համար կիրառվել են թեստավորման մեթոդի համալիր մեթոդիկաներ.

1. Ն. Հոլի «Հուզական ինտելեկտ» մեթոդիկան [1, էջ 172-175],
2. Սպիրերգի-Խանինի «Տազնապայնության չափում» մեթոդիկան [2, էջ 83-88],
3. Բասս-Պերիի «Ագրեսիվության ախտորոշման» մեթոդիկան [2, էջ 91-94]:

Արդյունքների վերլուծություն: Հետազոտվողների հուզական ինտելեկտի, տազնապայնության և ագրեսիվության համեմատությունը ցույց տվեց, որ փորձարկվող և ստուգիչ խմբերի հուզական ինտելեկտի գումարային ցուցանիշը գտնվում է միջին մակարդակում, իսկ ստանդարտ շեղումը բարձր է, ինչը նշանակում է, որ տվյալները ցրված են միջին արժեքի շուրջ. ընտրանքը միատարր չէ. 1-ին խումբ՝ ($M=39.6$, $\sigma=13.1$), 2-րդ խումբ՝ ($M=42.8$, $\sigma=19.2$): Այս ցուցանիշները փաստում են, որ երկու խմբերում ոչ բավարար չափով են տեղեկացված իրենց հուզական վիճակների մասին, դժվարությամբ են գիտակցում, հասկանում և կառավարում իրենց հույզերը, դրա փոխարեն շատ իրավիճակներում կարողանում են հասկանալ այլ մարդկանց հույզերը, կարեկցել, աջակցել նրանց: Հուզական ինտելեկտի ոչ բավարար չափով զարգացվածության մասին են վկայում նաև կատարված համահարաբերակցային վերլուծության արդյունքները:

Ինչ վերաբերում է տազնապայնությանը, ապա հետազոտության երկու խմբերում տազնապայնության մակարդակը բարձր է. 1-ին խումբ՝ ($M= 3.6$, $\sigma=0.2$), 2-րդ խումբ՝ ($M= 3.8$, $\sigma=0.1$): Ուշագրավ է ագրեսիվության ցուցանիշները փորձարկվող և ստուգիչ խմբերում, որը պատկերավոր ներկայացված է հետևյալ գծապատկերում.



Փծապատկեր 1. Փորձարկվող և ստուգիչ խմբերի ագրեսիվության ցուցանիշները.

Երկու խմբերի ագրեսիվության ցուցանիշների համեմատությունը ցույց տվեց, որ մարտական գործողությունների մասնակից զինծառայողների շրջանում ագրեսիվության ցուցանիշները գտնվում են նորմայի սահմանում, իսկ մարտում չընդգրկված զինծառայողների ագրեսիվության ցուցանիշներից՝ թշնամանքը բարձր մակարդակում է: Չնայած այն բանին, որ հոգեբանության մեջ ագրեսիան հասկացվում է որպես վարքի դեգադապատացիոն ձևի դրսևորում, ագրեսիան մարտում՝ հակառակորդի դեմ կոմբելու պայմաններում, ազդում է մարտական խնդիրը հաջողությամբ կատարելու վրա, քանի որ նվազեցնում է տագնապայնությունը, որն էլ իր հերթին հնարավորություն է տալիս լարված պայմաններում պահպանել ակտիվությունը, մասնագիտական հմտությունների կիրառումը:

Ստացված տվյալները ենթարկվել են համահարաբերակցային վերլուծության Պիրսոնի բանաձևով, որի արդյունքում մարտական գործողություններին մասնակից թվով 30 ժամկետային զինծառայողների *հուզական ինտելեկտի* և *ագրեսիվության* միջև կապեր չեն հաստատվել: Դրական կոռելացիոն կապեր են հաստատվել *տագնապայնության* և *ագրեսիվության* միջև.

✓ ռեակտիվ կամ իրավիճակային տագնապայնության և թշնամանքի միջև առկա ուժեղ արտահայտված դրական կոռելացիոն կապ, $P^{**} \leq 0,01$, $r=537$,

✓ անձնային տագնապայնության և թշնամանքի միջև առկա ուժեղ արտահայտված դրական կոռելացիոն կապ, $P^{**} \leq 0,01$, $r=460$:

Ստացված արդյունքները փաստում են հետևյալը. որքան բարձր է իրավիճակային և անձնային տագնապայնությունը, համապատասխանաբար բարձր է թշնամանքի ագրեսիան: Հետևաբար կարելի է ենթադրել, որ փորձարկվող խմբի տագնապայնությունը հանգեցնում է թշնամանքի ագրեսիայի, որն ուղեկցվում է վարքային փոփոխություններով, ինչպես նաև մոբիլիզացվում են անձի պաշտպանական մեխանիզմները:

Բացասական կոռելացիոն կապեր են հաստատվել *տագնապայնության* և *հուզական ինտելեկտի* հետևյալ բաղադրիչների միջև.

✓ անձնային տագնապայնության, սեփական հույզերի կառավարման և այլ մարդկանց հույզերի ճանաչման միջև առկա ուժեղ արտահայտված բացասական կոռելացիոն կապ, $P^{**} \leq 0,01$, $r=-470$, $P^{**} \leq 0,01$, $r=-463$,

✓ անձնային տազնապայնության և ինքնամոտիվացիայի միջև առկա միջին արտահայտված բացասական կոռելացիոն կապ, $P^* \leq 0,05$, $r = -345$,

✓ ռեակտիվ կամ իրավիճակային տազնապայնության և սեփական հույզերի կառավարման միջև առկա ուժեղ արտահայտված բացասական կոռելացիոն կապ, $P^{**} \leq 0,01$, $r = -414$:

Ստացված արդյունքները փաստում են հետևյալը. որքան զարգացած է սեփական հույզերի կառավարման, այլ մարդկանց հույզերի ճանաչման և ինքնամոտիվացիայի կարողությունները, այդքան նվազում է անձնային և իրավիճակային տազնապայնությունը: Հետևաբար տազնապայնության հաղթահարման ուղիներից մեկը կարող է լինել սեփական հույզերի կառավարման, այլ մարդկանց հույզերի ճանաչման և ինքնամոտիվացիայի զարգացումը, որը ձեռնտու կլինի ոչ միայն լարված պայմաններում, այլ խաղաղ և կյանքի այլ իրավիճակներում:

Ստուգիչ խմբում *հուզական ինտելեկտի* և *տազնապայնության* միջև կապ չի հաստատվել: Ի տարբերություն փորձարկվող խմբի, ստուգիչ խմբում դրական կոռելացիոն կապ է հաստատվել *ազդեցիվության* և *հուզական ինտելեկտի* հետևյալ բաղկացուցիչների միջև.

✓ վերբալ ազդեցիկայի և ինքնամոտիվացիայի միջև առկա միջին արտահայտված դրական կոռելացիոն կապ, $P^* \leq 0,05$, $r = 354$:

Ստացված արդյունքներից երևում է, որ վերբալ ազդեցիկայի և ինքնամոտիվացիայի կապը այդքան էլ ուժեղ չէ, այսինքն ինքնամոտիվացիան և վերբալ ազդեցիկան գտնվում են միջին զարգացվածության մակարդակում: Ի սկզբանե ենթադրվում էր, որ այս երկու ցուցանիշների միջև հակադարձ կապ կհաստատվի, սակայն հաշվի առնելով այն հանգամանքը, որ թեստերը լրացրել են նորակոչիկները, կարող ենք ենթադրել, որ ինքնամոտիվացիայի միջին ցուցանիշը պայմանավորված է իրենց սեփական գործունեության, պլանների հետ և այդ ուղղությամբ համապատասխան քայլերի ձեռնարկման սահմանափակության պատճառով առաջ է գալիս վերբալ ազդեցիկա նորմայի սահմանում, որն այս դեպքում պաշտպանական դեր է կատարում և կանխում է ֆիզիկական ազդեցիկան:

Դրական կոռելացիոն կապ է հաստատվել *տազնապայնության* և *ազդեցիվության* հետևյալ բաղկացուցիչների միջև.

✓ ռեակտիվ կամ իրավիճակային տազնապայնության, ֆիզիկական ազդեցիկայի, զայրույթի և թշնամանքի միջև առկա ուժեղ արտահայտված դրական կոռելացիոն կապ, $P^{**} \leq 0,01$, $r = 503$, $P^{**} \leq 0,01$, $r = 459$, $P^{**} \leq 0,01$, $r = 590$,

✓ անձնային տազնապայնության, ֆիզիկական ազդեցիկայի և զայրույթի միջև առկա միջին և ուժեղ արտահայտված դրական կոռելացիոն կապ, $P^{**} \leq 0,01$, $r = 471$, $P^* \leq 0,05$, $r = 380$:

Ինչպես փորձարկվող խմբում, այնպես էլ ստուգիչ խմբում որքան բարձր է իրավիճակային և անձնային տազնապայնությունը, այնքան բարձր է ազդեցիվության մակարդակը: Այսինքն հստակ աշխատանքները պետք է ուղղել տազնապայնության աստիճանի նվազեցմանը, որպեսզի չհանգեցնի ֆիզիկական ազդեցիկայի, թշնամանքի և զայրույթի:

Ամփոփելով երկու խմբերում համահարաբերակցային վերլուծության արդյունքները, կարող ենք եզրակացնել, որ ժամկետային զինձառաջողների անձնային և իրավիճակային տազնապայնությունը նորմայից բարձր է, որը մի խմբի դեպքում կապված է մարտի ներկայիս պահանջների փոփոխության, իսկ մյուս խմբի դեպքում տազնապայնության բարձր ցուցանիշը պայմանավորված է նորակոչիկ լինելու հանգամանքի հետ, երբ ամեն բան անորոշ է և անհասկանալի: Բացի այդ, ի տարբերություն ստուգիչ խմբի, փորձարկվող խմբում հուզական ինտելեկտի որոշ բաղկացուցիչներ

զարգացման անհարժեշտություն ունեն, քանի որ հանգեցնում են տագնապայնության: Ենթադրում ենք հետևյալը. որքան բարձր է հուզական ինտելեկտի մակարդակը, այդքան նորմալի սահմանում է տագնապայնությունը, որն իր հերթին կապված է ագրեսիայի դրսևորումների հետ: Գործոնների նման փոխապայմանավորվածության արդյունքները կարող են օգնել զինծառայողների հոգեբանական պատրաստության միջոցառումների կազմակերպման գործում:

Գրականություն

1. Աղուզումցյան Ռ., Պետրոսյան Լ., Պողոսյան Ս. (2018) Կառավարման հոգեբանության գործնական ուղեցույց, Եր., 208 էջ:
2. Ավանեսյան Հ.Ս., Ասրիյան Է.Վ., Ստեփանյան Լ.Ս., Հարությունյան Ն.Ա., Հովհաննիսյան Ս.Վ. (2017) Զինվորի հոգեկան հատկությունների գնահատման և զարգացման մեթոդներ, Եր., 186 էջ:
3. Բաղդասարյան Ս. (2019) Ղեկավարի, հրամանատարի հուզական բանականությունը՝ որպես արդյունավետ կառավարման կարևոր գործոն, «ՀԲ», հմ. 4, էջ 101-110.
4. Березин Б. Психическая адаптация и тревога. URL: <https://www.psychology-online.net/articles/doc-1877.html>, 10.08.2012
5. Каравасарского Б.Д. (2004) Клиническая психология/под ред., Питер, 539 с.
6. Люсин Д.В., Ушаков Д.В. (2004) Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 176 с.
7. Павленко А.И. Влияние тревожности на эффективность деятельности военнослужащих по призыву: IV международная студенческая научная конференция «Студенческий научный форум». URL: <http://www.rae.ru/forum2012/290/2075>, 13.06.2022.

Результаты корреляционного анализа показателей эмоционального интеллекта, тревожности и агрессии военнослужащих срочной военной службы

Багдасарян С.М.

Академия государственного управления Республики Армения, Ереван, РА
baghdasaryan.svetlana@mail.ru

Аннотация. Цель данной статьи – вывести результаты корреляционного анализа показателей эмоционального интеллекта, агрессивности и тревожности военнослужащих срочной военной службы, участвующих в 44-дневной Арцахской войне и не принимавших участия в указанных боевых действиях. Актуальность работы обусловлена важностью и срочной необходимостью организации работ по обеспечению психологической устойчивости военнослужащих. Исходя из поставленной цели, была установлена положительная и отрицательная корреляция между эмоциональным интеллектом, тревожностью и агрессивностью, выдвигая соответствующие выводы. Сравнительный анализ полученных данных показал положительную корреляцию между эмоциональным интеллектом, тревожностью и некоторыми компонентами агрессии. Установлена положительная и отрицательная корреляции между способностью управлять собственными эмоциями и тревожностью военнослужащих срочной военной службы, участвовавших в войне, что позволяет сделать вывод, что развитие способности управлять своими эмоциями, распознавать эмоции других людей приведет к снижению реактивной или ситуативной и личностной тревожности в условиях боевых действий, что

позволит успешно выполнять боевую задачу, сделать страх и тревогу стимулирующими, а не дезинтеграционными факторами. Предлагается включить в процесс психологической подготовки среди военнослужащих практическое целевое обучение (трейнинг), направленное на развитие первичных качеств, в том числе эмоционального интеллекта, которое при регулярном проведении даст очевидный результат и возможность мобилизации ресурсов в условиях боя.

Ключевые слова: военнослужащий срочной военной службы, эмоциональный интеллект, тревожность, агрессивность, боевые действия, психологическая стабильность.

Correlation analysis outcome of emotional intelligence, anxiety and aggressiveness indicators among the military conscripts

Baghdasaryan S.M.

Public Administration Academy of the Republic of Armenia, Yerevan, Armenia

baghdasaryan.svetlana@mail.ru

Abstract: The purpose of this article is to present the results of a correlation analysis emotional intelligence, aggressiveness and anxiety indicators among the conscripts who have participated in the 44-day Artsakh war also those who have not been engaged in the mentioned combat operations. The relevance of the work is due to the importance and urgent need to organize activities to ensure the psychological stability of military personnel. Based on this goal, a positive and negative correlation was established between emotional intelligence, anxiety and aggressiveness, putting forward appropriate conclusions. A comparative analysis of the data obtained, showed a positive correlation between emotional intelligence, anxiety and some elements of aggression. Positive and negative correlations have been established between the ability to manage one's own emotions and the anxiety of conscripts who were engaged in the operations, which allows us to conclude that the development of the ability to manage one's emotions, recognize the emotions of other people will lead to a decrease in reactive or situational and personal anxiety in combat conditions, which will lead to successfully perform a combat task, make fear and anxiety a stimulating, not disintegrating factors. It is proposed to include practical targeted exercise (training) in the process of psychological training among military personnel, aimed at developing primary qualities, including emotional intelligence, which, if carried out regularly, will give an obvious result and the ability to mobilize resources in combat conditions.

Keywords: military conscript, emotional intelligence, anxiety, aggressiveness, combat operation, psychological stability.

Հոդվածը ներկայացվել է և ուղարկվել է գրախոսման՝ 11.04.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

КОГНИТИВНАЯ ВОЙНА «НОВОГО СРЕДНЕВЕКОВЬЯ»: ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ СОЗНАНИЯ, МЕНТАЛИТЕТА, БУДУЩЕГО

Валуев О.С.

РАНХиГС, Москва, Россия

o.valuev@yandex.ru

Аннотация. Психологическая безопасность понимается в экзистенциальном подходе как уровень психологической организации человеческого бытия. На функциональном уровне анализа дополнена авторская классификация видов безопасности, обобщены четыре ее вида по критериям объективности-субъективности и пассивности-активности. На структурном уровне анализа прослежены связи трех сторон психологической безопасности с самореализацией, футурологическим и футурогенным контекстами. В экзистенциальной основе когнитивной войны лежит когнитивный конфликт и возникшее противоречие в бытии. В исследовании показано, что фазовый переход к новой исторической эпохе обоснован в экзистенциальной философии Н. А. Бердяева как «новое средневековье» и происходит в сложной «гипертекстовой» структуре когнитивной войны. Сознание, менталитет и будущее представлены «мишенями» когнитивной войны, проанализированы ее особенности и некоторые технологические возможности. Выдвинута и теоретически обоснована гипотеза о происхождении когнитивной и ментальной войн в развитии соответствующих культурных кризисов. Предложено авторское понимание ментальной войны, связанной с мировоззрением и менталитетом, как уровня когнитивной войны, связанной с сознанием и разумом. Предложено понятие «феномена экзистенциальной распутицы», дано определение понятия «когнитивный мир». Прослеживаются условия развития психологической безопасности в когнитивной войне «нового средневековья».

Ключевые слова: когнитивная война, когнитивный конфликт, психологическая безопасность, сознание, менталитет, будущее, «новое средневековье».

Статья подготовлена в рамках выполнения исследовательской работы государственного задания РАНХиГС. Театр когнитивной войны начинается в песочном замке под шум морского прибора.

В этом известном с самого детства и эмпирически понятном образе кроется экзистенциальная метафора источника когнитивного конфликта.

Внутри наших рукотворных, умственных и порой фантастических построений образно схвачена неопределенность бытия, сжимающегося перед невидимой, но объективно надвигающейся угрозой, улавливаемой по отдаленным признакам усиления окружающего шума.

Внутренняя работа по переводу обнаруженного в персональном бытии противоречия в сторону познания является когнитивным управлением неопределенностью. Неизвестная угроза задает необходимость поиска ее источника и оценки степени опасности. Невозможность игнорировать приближение угрозы обостряет противоречие до вступления в бессмысленное для данного случая противостояние, являющееся основой конфликта. Морская волна подобна когнитивной войне в ее закономерности и неустраимости, непонимание которых может привести к нарушениям психологической безопасности. Если упорно продолжать строить свои замки в нелепой надежде на то, что в очередной раз они устоят, можно стать «песочным человеком», скрыто формируемым чьими-то

умелыми руками. Психологически важно, что возникающее в бытии противоречие намекает на неустойчивость, иллюзорность, недолговечность, пусть даже самых прекрасных, наших конструкций и вызывает хотя бы временное преодоление этих песочных замков.

Психологическая безопасность рассматривается мной как особый уровень психологической организации человеческого бытия, обеспечивающий его самореализацию в жизни. Значит, понимаемая таким образом психологическая безопасность имеет экзистенциальный статус [6]. В изучении психологической безопасности субъекта инновационного образования нами были выделены виды безопасности по ее функциональной направленности: 1) безопасность «от» (изоляция или отстраненная независимость, преимущественно внутренняя, субъективно активная и объективно пассивная безопасность) и 2) безопасность «для» (кооперация или «сближающееся всеединство», целостно – объективно и субъективно – активная безопасность, принимающая риски опасностей в целях развития) [7, с. 81], однако данное различие недостаточно для повседневной жизни в эпоху перемен, оставаясь преобладающим в области становления субъекта психологической безопасности (что объясняется существующими системами его подготовки). Они могут быть дополнены еще двумя видами безопасности: 3) безопасность «за» (аннуляция или неутомное устранение, преимущественно внешняя, субъективно пассивная и объективно активная безопасность) и 4) безопасность «в» (консолидация или укрепляющееся соединение, целостно – объективно и субъективно – пассивная безопасность, умудренно принимающая опасности и готовая к ним), которую не следует путать с игнорированием опасности или безопасности. Таким образом, четыре описанных вида безопасности позволяют не сводить ее к одностороннему самоудовлетворению – обереганию комфорта, избеганию опасностей, сохранению и полноценному усвоению прошлого опыта, получению удовольствий и т.п. Бытие в безопасности становится свободным бытием собой, самобытием.

Психологическая безопасность немыслима вне соотношения бытия в безопасности и свободы, саморазвития и самореализации. В ходе изучения психологической безопасности профессиональной самореализации человека были выделены фундаментальные основания психологической безопасности, позволяющие структурно рассматривать ее с трех сторон: гомеостатической (связанной с обеспечением и поддержанием собственной защищенности и комфорта в жизни), сублимационной (включающей конструктивное применение различных человеческих ресурсов в ситуации опасности) и субъектной (направленной на рискованную реализацию личностного стремления к самосовершенствованию) [6].

Решение государственных и международных задач в области политики, экономики, общественных отношений исторически связано с обеспечением психологической безопасности граждан, в том числе военными средствами. Открытие того факта, что исключительно военные действия в физическом пространстве-времени не позволяют достигать всех государственных целей, придало силы для поиска более эффективных средств ведения борьбы и способов управления другими – преимущественно внутренними, а не внешними – путями. Для этого потребовалось привлечь современные данные различных областей научного знания и деятельности, включая нейрокогнитивные, психологические, социальные, антропологические, политико-экономические, психоисторические, инженерно-технологические и другие науки [12]. Анализ и активное применение этих данных в долгосрочной перспективе позволяет говорить о достижении стратегических целей, в то время как собственно военные действия становятся тактическими в отношении ведения военного конфликта [3; 12].

Мировая политика становится параллельным и перпендикулярным, явным и скрытым разыгрыванием военных стратегий отдельных стран и блоков с разными сценариями будущего, целями и ожиданиями. Эти изменения масштабированы в условиях глобализации, повышая потенциальную опасность любого человеческого решения и действия в отсутствии личной ответственности, осознанности и профессионализма. Картирование военной ситуации и ее реальное разворачивание, что обычно рассматривается как параллельная работа, в современной войне происходит в сложном пространстве, где сочетаются пересекающиеся и непересекающиеся способы организационно-управленческой, командно-административной, технологической и боевой деятельности. Война образует «сеть сетей» (network of networks) [8, с. 28] или гиперсеть, соответствующую динамической архитектуре мира, где утрачивается жесткое разделение на мирных жителей и участников боевых действий [8; 9]. В политологическом ракурсе Б. И. Зеленко показывает «опережение» сетевой войной сетевого мира благодаря функциональному переопределению медийности как особого оружия. Примечательно значение медиа в сетевой войне, что отражается в метафоре медиа как «сетевого демиурга» [8, с. 56]. А. П. Алексеев и И. Ю. Алексеева показывают, что в условиях цифровых трансформаций происходит общественная фрагментация, распространение манипулятивных воздействий и нарушения в развитии интеллектуальных способностей [1]. Гиперсетевая реальность, не будучи сведенной к виртуальным мирам, а, напротив, все более вбирающая в себя разнообразие человеческой жизни, создает многочисленные проблемы в познании и управлении.

Когнитивная сфера – область человеческого познания, познания человеком мира и самого себя – наиболее адекватное пространство для ведения гиперсетевой войны. Многие определяют скорость мышления и производства, постоянно растущий ритм жизни, быстро сокращающееся время, грамотно выстроенная система деловых коммуникаций и др. Однако при этом инновационные технологии – это «волшебная лампа с джинном», исполняющим любые желания своего хозяина. Она превращает Аладдина из уличного воришки в прекрасного принца Али, а хитрого визиря Джафара – в султана и могущественного колдуна. Хотя боезапас «ламп» как оружия резко ограничен, скорострельность и убойная сила сказочно обнадёживают. Психологическая опасность когнитивного конфликта состоит в высокой сложности поиска и опознания ключевого противоречия, лежащего в его основе, и источников, из которых он исходит. В предложенной выше метафоре когнитивного конфликта имеет значение театральность во взаимосвязи со сценичностью когнитивной войны.

Культурно-историческая проблема театра военных действий открывает когнитивную войну как сложную гиперсетевую систему боевых действий, включающую в себя целые комплексы других войн как специализированных военных операций, выполняющих задачи вывода из действия и «переформатирования» отдельных психических процессов, структур и функций. Постараемся кратко обобщить исторические особенности театра когнитивной войны, для чего сделаем некоторое отступление. Обеспокоиваясь судьбой России XX века, ее далеким будущим во мраке времен, русский философ-экзистенциалист Н. А. Бердяев глубоко и настойчиво исследовал историко-политические, национальные, психологические, географические особенности и духовные перспективы русского народа. Анализируя метафизику, онтологию и поэтику мировой динамики, философ обращался к ритмологии культурно-исторической реальности, подчеркивая, что общественный строй и образ мышления отдельной исторической эпохи неповторим в силу ее временной тленности. В прошлое нет возврата, но есть вечное возвращение как возвращение в вечность, бывшую и в прошлом. В таком

возвращении происходит революция духа, в ходе которой развивается «новое сознание» [4, с. 551]. Так, невозможно было возвращение в эпоху Античности после Средневековья, поэтому Возрождение представляло собой сложный творческий синтез языческих и христианских оснований, претворивший их в новую эмерджентность при разложении старого общества, принципов и способов его организации. Одна фаза исторического развития сменяет другую, будущее сменяет настоящее, превращая его в прошлое. Следовательно, фазовый переход между эпохами имеет не только высокое онтологическое значение, связанное с возникновением другой онтологии, но и экзистенциальную направленность, связь с персональным бытием. Возвращение в «старое» историческое Средневековье невозможно, но грядет «новое средневековье»: «Новым средневековьем я называю ритмическую смену эпох, переход от рационализма новой истории к иррационализму или сверхрационализму средневекового типа» [там же, с. 548]. О таком фазовом переходе в развитии человека и человечества, осуществляемом военными средствами в период нашей жизни, свидетельствует появление новых типов войн – гибридных, сетцентрических [8], информационных, смысловых, консциентальных [2], ментальных [9], когнитивных [1; 12] и др., сопровождающихся соответствующими последствиями в социокультурных системах разного уровня организации и степени сложности. Д. Белоусовым обобщены тенденции в применении вооруженной силы в военных операциях будущего: 1) развитие быстро разворачивающихся и интенсивно протекающих краткосрочных войн; 2) стирание четких границ между войной и миром; 3) интеллектуализация систем уведомления о ведении боевых действий, автономизация ударных средств; 4) повышение рисков террористических угроз [3]. Это в целом соответствует энергийному определению «нового средневековья», данному Н. А. Бердяевым [4], что означает структурно-функциональную взаимосвязанность перечисленных типов войн в гиперсетевой структуре театра боевых действий нового средневековья.

В XXI веке это связывается с объясняемым психическими и социальными нарушениями увеличением насилия [3], применением информационного оружия для изменения поведения [2], нанесением мощных ударов по смысловым системам жизни [2; 5], а также с развитием относительно автономных групп жизнотворческих личностей, занимающихся развитием и саморазвитием психологической безопасности. Так, для развития экзистенциальных оснований психологической безопасности была разработана и экспериментально апробирована в студенческой группе «тренинг субъекта творчества – инновационная технология психолого-педагогического развития человека как субъекта творчества», позволяющая эффективно развивать отдельные стороны индивидуальной и групповой психологической безопасности [6, с. 99]. Творчество в отношении психологической безопасности является «ресурсом развития, жизненным ресурсом» [там же, с. 99], придавая человеку осознанность и уверенность в будущем [7]. Данная технология переводит безопасность в футурогенный контекст, раскрывая новые возможности человеческой жизни в саморазвитии.

Когнитивная война нового средневековья, основанная на когнитивном конфликте, закономерно вытекает как следствие «хрононевроза», т.е. невроза распада времени в эпоху коронавируса, понимаемого в триединстве эпидемии, инфодемии и ноодемии [5]. Разрыв времен и появление эсхатона (апокалиптического времени), времени завершения времен в ситуации глобальной изоляции населения разных стран привело к разрыву жизненных хронотопов, разделению пространственно-временного континуума человеческой жизни. В ситуации подобного экзистенциального разрыва закономерно появляется когнитивный конфликт, как он рассматривается в данной работе, эскалация

которого ведет к появлению когнитивной войны. Как пишет Ф. де Клузель, когнитивная война – «это война с помощью информации, реальной целью которой является человеческий разум, а не человек как таковой» [12, с. 36]. Долгое время сами «люди рассматривались скорее как константы, чем как переменные» [там же, с. 29], но уже сегодня антропологическая область вынесена как новое поле битвы, в которой стороны будут сражаться не за человеческие ресурсы или капитал, а в их пространстве. Антропология перестала быть целью, став полем битвы. Это означает переход войны с полей физических и информационно-сетевых сражений в акватории человеческой души и духа.

Вопросы психологической, национальной и государственной безопасности предполагают рассмотрение возможных и вероятных «мишеней» антропологической области ведения когнитивной войны. В силу общей направленности современного этапа научно-технологического развития общества наиболее актуальными из этих мишеней выступают индивидуальное сознание, менталитет и будущее. Логика данной войны предполагает соответственно выигрыш или проигрыш в зависимости от поражения этих «мишеней». В этом смысле когнитивная и ментальная войны ведутся не только с вооруженными силами противника, но со всем населением его страны, с их способами мышления и мировоззрением, с сознанием и самосознанием.

Бурное развитие техники и технологий, экологические и политико-экономические кризисы, природные катаклизмы, боевые конфликты – лишь часть окружающей нас действительности, справиться с которой возможно в том числе обходными путями. Но есть та реальность, бежать от которой становится невозможно. Сознание человека уже подселилось в информационные системы и виртуальные миры, аккаунты в которых стали новыми жилыми квартирами и комнатами; сайты и интернет-ресурсы сделали целыми проспектами и улицами, где прогуливаются, совершают сделки, ведут форумы; сообщества – виртуальными площадями и т.д. В этой реальности неспособность личности адекватно воспринимать происходящее и своевременно реагировать на него создают новые жизненные проблемы и трудности. Актуализируются защитные механизмы, копинг-стратегии и паттерны поведения, связанные с упрощением и упорядочиванием происходящего, что является попыткой взять под контроль то, за что человек не отвечает, выстроить и сформулировать логически непротиворечивую схему, объясняющую и интерпретирующую имеющиеся события, феномены, процессы и т.д. Избегая реальных противоречий, человек оказывается в плену собственных иллюзий, фантазий и домыслов, полагая, что сохраняет здравомыслие и рефлексивность, в то время как в действительности впадает в настоящее безумие. Его поведение, общение, оценки, притязания, основанные на системе знаний, навыков, опыта и представлений о сложившейся ситуации заставляют принимать поспешные решения, динамически реагировать; в результате человеческие реакции подменяют осознанную активность. Сегодня невероятно важно принимать неординарные самостоятельные решения, уметь изменять ракурс видения ситуации или объекта, успевать действовать в условиях ограниченности времени, генерируя большое количество новых оригинальных идей, выстраивать стратегии развития самого себя, группы и т.д. Однако в безумии нет умных выводов и верных ответов, безумец не знает о своем безумии в отличие от сумасшедшего; у безумца при сохранении иллюзии свободы утрачивается способность к «возвращению» ума, адекватному поведению, к бытию собой и свободной жизни. Избавление от подобного безумия требует внутренних ограничений человеческой свободы. Развитие психологической безопасности основано на соотношении когнитивной войны с ментальной. Ментальная война – это война против мировоззрения другого человека и менталитета, определяемого в духовно-ценностном плане бытия как общая

духовная настроенность, относительно целостная «совокупность мыслей, верований, навыков духа, которая создает картину мира и скрепляет единство культурной традиции или какого-либо сообщества», передаваемое между поколениями [11, с. 6]. Развиваемое в данной работе экзистенциальное понимание психологической безопасности позволяет говорить о том, что ментальная война – это более высоко развитый и глубоко проводимый уровень войны когнитивной. Переход от сознания к мировоззрению и менталитету меняет ориентиры ведения боевых действий в гиперсетевой структуре, что связано с получением доступа к духовным корням народа. Например, разрушение исторической памяти и ее культурного климата путем разрушения и демонтажа памятников или «отмены» и переименования произведений искусства типично для когнитивных воздействий, а нападки на стереотипы национального характера, образа жизни и деятельности народа – для ментальных. Выделенные А. М. Ильницким информационная и психоэмоциональная компоненты технологии ведения ментальной войны [9] представляются не исчерпывающими, но наиболее актуальными в смысле уровня технологического развития. Можно выделить три уровня поражения в этой сложной многоуровневой войне, связанные соответственно с процессами дегуманизации (отказа от гуманистических убеждений и принципов), деперсонализации (потери личности) и деантропологизации (расчеловечивания).

Согласно Н. А. Бердяеву, война является внешним обнаружением внутреннего кризиса культуры [4]. Следовательно, можно предложить следующую гипотезу: когнитивная война является обнаружением кризиса когнитивной культуры – культуры познания, сознания и картины мира, – а ментальная война, соответственно, обнаруживает кризис менталитета, мировоззрения и национального самосознания. Как видно, само выдвижение данной гипотезы задает пространство угроз и рисков разного уровня в развитии человека и мира. Когда будущее еще только становится, а настоящее постепенно отходит в прошлое, появляется феномен экзистенциальной «распутицы», т.е. повсеместной онтологической непроходимости ввиду временного отсутствия соответствующих путей. Экзистенциальная распутица создает высокую неопределенность будущего, вызывая тревогу и утрату привычных образов жизни и деятельности, увеличение жизненных трудностей и снижение персональной осмысленности жизни в динамично меняющемся мире. Иногда в этом случае используется понятие «черной дороги», но введенная здесь «экзистенциальная распутица» представляется более точно характеризующим данную ситуацию понятием. Принципы мироустройства заложены в онтологии, поэтому их познание онтологически ориентировано *a priori*, а в фазовом переходе познание требует онтологической центрированности, особого футурологического фокуса человеческих исканий в экзистенциальной распутице – поиска источников и ростков будущего. В этом смысле несравненно возрастает значение культуры, искусства и литературы в целом, как универсальных «уловителей» будущего, всегда работающих с опережением; на пределе жизни, на вершинах пиковых общественных изменений в информационных облаках мелькают вспышки событийных тайн приоткрывающегося в этой смутной атмосфере нового зона. Когнитивная война – это война всё более оживающей культуры с бодро умирающим человеком. Шекспир и Данте наполняются новыми смыслами, расширяя игротеку бытия в контекстной «бомбардировке» личного и мирового ада во времени. Эта война связана с утратой надежд, идолов, иллюзий и одновременным зарождением новых – «духовным деланием», алхимией души. Война будущего – избирательное побиение противника философскими камнями, философическая лапидация. В умной руке шпиона это знание, которое тот

старается подменить дезинформацией и предъявить в неподходящий момент, будто не подозревает об эффекте бумеранга; в мохнатой лапе бабуина философский камень лишь «кирпич», который, будучи запущенным, рассыпается, как горсть песка.

Таким образом, когнитивная война наиболее близка к тому, что можно назвать войной за будущее. Любая война имеет своей целью мир, лучший, чем довоенный: «Цель войны – добиться лучшего, хотя бы только с вашей точки зрения, состояния мира после войны. Следовательно, ведя войну, важно постоянно помнить, какой мир вам нужен» [10, с. 476]. В этом смысле за когнитивной войной должен следовать лучший когнитивный мир. Получается, что на два произвольно взятых мира (M_0 и M_1) должна приходиться одна война (B), представляющая собой переход к новому миру ($M_0 \rightarrow B \rightarrow M_1$), но на практике это не всегда так. Мы столкнулись с исторической ситуацией стирания границ между войной и миром [3], в которой они сопрягаются, постепенно образуя онтологическую целостность «войномира», глобальной войны-мира, выстроенной на фундаменте базовых антропологических и когнитивных конфликтов. Здесь исчезают нормы ведения войны, системы договоренности между воюющими сторонами, международные соглашения и этические принципы. Склонность когнитивной войны к дурной бесконечности есть, конечно, дурная склонность, чреватая высокой психологической и жизненной опасностью. Когда карнавальность войны дополняется буффонадой мира, война (B_0) может быть инструментом сохранения мира по умолчанию ($M_0 \rightarrow [B_0] \rightarrow M_0$) или фактором его развития, то есть перехода – к новому миру ($M_0 \rightarrow [B_0] \rightarrow M_1$) или к новой войне ($M_0 \rightarrow [B_0] \rightarrow B_1$). Когнитивный мир, напротив, есть мир развивающегося сознания, мировоззрения и новой онтологии. Это мир будущего, предполагающего разрешение когнитивного конфликта и стоящих за ним противоречий.

Человечество в наши дни переходит от мерцающей к транзитивной культуре, т.е. культуре множественности жизненных и онтологических миров, между которыми постепенно прорастает система разнообразных «мостов» и «дорог», на которых затем мы обнаружим себя и отрефлексируем пройденное и предстоящее. В период фазового перехода требуется изменение характера и логики оказания психологической помощи людям: адаптация к динамике перемен сужает горизонты развития и невротизирует, превращая жизнь в погоню за дурной бесконечностью; поддержание себя неизменяемым, таким, какой ты есть сейчас, только увеличивает жизненные риски в меняющемся мире; попытки общих решений перестают работать совсем; индивидуальные стратегии и последовательное сопровождение помогают до бифуркации, затем человек концептуально меняется. Новое средневековье ставит задачи восстановления жизненного хронотопа, поиска и собирания человеком себя, развития личной свободы и творческого начала, укрепление мировоззрения и ценностей, сохранение менталитета, т.е. не просто психологической работы на индивидуальное и групповое будущее, а работы с самим этим будущим.

Литература

1. **Алексеев А.П., Алексеева И.Ю. (2021)** Цифровизация и когнитивные войны // *Философия и общество*. № 4 (101). С. 39-51.
2. **Бейлин М.В. (2018)** Консциентальные войны в эпоху информационных технологий // *Наука. Искусство. Культура*. № 3 (19). С. 169-177.
3. **Белоусов Д. (2016)** Войны будущего // *Если*. Тема номера: Войны будущего. №1 (244). С. 238-247.

4. **Бердяев Н.А. (2007)** Новое Средневековье (Размышления о судьбе России) // Бердяев Н. А. Смысл творчества: опыт оправдания человека. М.: АСТ, С. 544-627.
5. **Валуев О.С. (2020)** Личность и управление в бытии и действии: разница потенциалов // Личность и управление. № 4 (8). С. 25-32.
6. **Валуев О.С. (2016)** Психологическая безопасность самореализации профессиональных ресурсов учащегося в тренинге субъекта творчества // The Unity of Science: International Scientific Periodical Journal. № 5. С. 98-102.
7. **Вардanian Ю.В., Валуев О.С. (2014)** Субъект психологической безопасности в инновационном образовании: стратегия саморазвития // Российский научный журнал. № 5 (43). С. 80-85.
8. **Зеленко Б.И. (2022)** К вопросу о сетевых войнах и мире. // Власть. Т. 30. № 3. С. 52-57.
9. **Ильницкий А.М. (2021)** Ментальная война России // Военная мысль. № 8. С. 19-33.
10. **Лиддел Гарт Б.Г. (2018)** Стратегия непрямых действий. М.: АСТ, 512 с.
11. **Прокаева О.Н. (2004)** Духовно-ценностный смысл менталитета: автореф. дис. ... канд. ф. наук: 24.00.01. Саранск, 18 с.
12. **Cluzel du F. (2020)** Cognitive Warfare. Allied Command Transformation. Innovation Hub, June-November.

**Cognitive warfare in the "new middle ages": psychological security of consciousness, mentality and future
Valuev O.S.**

Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Moscow, Russia

o.valuev@yandex.ru

Abstract: Psychological security is understood in the existential approach as a level of human existence psychological organization. At the functional level of the analysis, the author's classification of types of security is supplemented, its four types are generalized. At the structural level of the analysis, the connections of the three sides in psychological security with self-realization, futurological and futurogenic contexts are traced. The existential basis of Cognitive Warfare is a cognitive conflict and the resulting contradiction in being. This issue shows the phase transition to a new historical epoch is justified in N. A. Berdyaev's existential philosophy as the "new Middle Ages", and occurs in Cognitive Warfare's complex "hypertext" structure. Consciousness, mentality and the future are presented as Cognitive Warfare's "targets". The Cognitive Warfare and Mental Warfare's hypothesis is put forward and theoretically substantiated in the corresponding cultural crises. The author's understanding of Mental Warfare related to worldview and mentality as a level of Cognitive Warfare, related to consciousness and reason is proposed. The concept of "the existential thaw phenomenon" is proposed, the definition of the "Cognitive Peace" concept is given. The conditions for the development of psychological security in the Cognitive Warfare in the "New Middle Ages" are traced.

Keywords: Cognitive Warfare, cognitive conflict, psychological security, consciousness, mentality, future, "New Middle Ages".

Հոդվածը ներկայացվել և ուղարկվել է գրախոսման՝ 03.06.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՀԵՏՊԱՏԵՐԱԶՄՅԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱՀԱՏՎԱԾՈՒՄ

Սոֆյան Թ.Շ.¹, Գասպարյան Գ.Ա.²

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ¹, Երևանի պետական
համալսարան², Երևան, Հայաստան
tatevos.sofyan@sportedu.am, g.gasparyan@ysu.am

Ամփոփագիր. Հոգեբանական աջակցության աշխատանքներն իրականացվել են Արցախյան երկրորդ պատերազմի առաջին օրերից՝ «Էրեբունի» բժշկական կենտրոնում՝ վիրավոր զինվորների, այնուհետև կառավարական ծրագրով հոգեբանական աջակցության սահմաններում ՀՀ համապատասխան տարածաշրջաններում անհայտ կորածների, զոհվածների և գերի ընկած զինծառայողների հարազատների հետ:

Աշխատելով տարբեր հոգեբանական խնդիրներով անձանց հետ, կիրառելով հոգեբանական աջակցության ընթացակարգեր՝ նպատակ է դրվել ստանալ դրական դինամիկա:

Հետազոտական աշխատանքներում իրականացվել են դիտման, փաստաթղթային վերլուծություն, «ԻՍՏ» և «ՏԻ» կրճատ տարբերակների մեթոդները:

Իրականացված լայնածավալ հոգեբանական աջակցության աշխատանքները հնարավորություն են ընձեռեցին փաստելու՝ հետագայում հոգեբանական առողջության խնդիրներ չառաջանալու համար խիստ կարևորվում է հոգեբանական թերապիա անցնելու անհրաժեշտությունը:

Հիմնաբաներ. Հետպատերազմյան ժամանակահատված, հոգեբանական աջակցություն, սոցիալական խմբեր, հոգեվիճակ, տրավմատիկ սթրեսային խանգարում:

Արդիականություն. 2020թ. Արցախյան երկրորդ պատերազմը աչքի ընկավ ժամանակակից տեխնիկայի օգտագործման դաժանությամբ, կարճատև ժամանակահատվածում մարդկային ռեսուրսի ահռելի կորուստով, ինչն էլ իհարկե չէր կարող չազդել զինվորի ոչ միայն ֆիզիկականի, այլև հոգեկանի վրա:

Յուրաքանչյուր պատերազմ վաղ թե ուշ ավարտվում է և զինվորները վերադառնում են տուն ինչը կնշանակի, որ նրանց բռնաբերվածությունը, նրանք կենդանի են, ինչպես նաև կենդանի է նրանց հիշողությունը...

Ինչ են զգացել զինվորները, երբ տեսել և արել են այն ինչ պարտավոր են անել պատերազմի ժամանակ: Եվ ինչ են զգացել վերադառնալով այն աշխարհը, որը թողել են ժամանակավոր...

Պատերազմի ժամանակ ամեն ինչ փոխվում է՝ սպանությունը այլևս հանցանք չէ, այլ հերոսացման նախանշան, այստեղ չսպանես դու, կսպանեն քեզ...

Վտանգի, վախի գիտակցումը զինվորի մոտ առաջացնում է հոգեկան լարվածություն՝ խարխիլելով հոգեկան կայունությունը:

Եթե պատերազմի առաջին օրերից մենք առնչվում էինք զինվորիների տրավմատիկ սթրեսային խանգարումների հետ, նոյեմբերի 9-ի եռակողմ համաձայնագրից հետո նաև այլ գործոնների՝ անհայտ կորածի, զոհվածների և գերի ընկած զինծառայողների հարազատների հետ: Ակնհայտ է, որ գործ ունենք խորը հոգեբանական խնդիրների հետ, որը պետք է իրականացնել հոգեբանների, հոգեբույժների, բժիշկների և սոցիալական աշխատակիցների հետ համատեղ:

Գիտակցելով հետպատերազմյան տրավմատիկ սթրեսային խանգարումներով անձանց քանակը, կառավարության կողմից առաջարկվեց հոգեբանական աջակցության ծրագիր, որտեղ ընդգրկվեցին ՀՀ լավագույն հոգեբան մասնագետներ, որի վերահսկողական աշխատանքները իրականացվեց ԱԲՆ-ի կողմից:

Մի շարք հոգեբանական կենտրոններ սկսեցին իրենց աշխատանքները տարբեր հոգեբանական խնդիրներով անձանց հետ՝ կիրառելով հոգեբանական աջակցության ընթացակարգեր՝ նպատակ ունենալով ստանալ դրական արդյունքներ:

«Ապագա» հոգեբանական կենտրոնը իր գործունեությունը սկսեւ 44-օրյա պատերազմի առաջին օրերից՝ հոգեբանական աջակցություն ցուցաբերելով «Էրեբունի» բժշկական կենտրոնում, այնուհետև կառավարության ծրագրի սահմաններում ՀՀ համապատասխան տարածաշրջաններում [1, 3]:

Հետազոտության նպատակը: Աշխատելով տարբեր հոգեբանական խնդիրներով անձանց հետ կիրառելով հոգեբանական աջակցության ընթացակարգեր նպատակ է դրվել ստանալ դրական դինամիկա:

Հետազոտության մեթոդները: Հետազոտության աշխատանքներում իրականացվել են դիտման, փաստաթղթային վերլուծություն, «Ի.Ա.Տ. և Տ.Ի.»-ի մեթոդների կիրառման կրճատ տարբերակները:

Պատերազմական գործողությունների ընթացքը և այն իրադարձությունները, որոնք հաջորդեցին եռակողմ հայտարարության ստորագրմամբ, հոգեբանական լուրջ խնդիրներ առաջացրին, թե զինվորների, թե ազգաբնակչության մոտ:

Պատերազմից հետո հոգեբանական խնդիրների հաղթահարման և տուժածներին օգնելու համար բազմաթիվ կամավորական խմբեր ձևավորվեցին, որոնք սկսեցին հոգեբանական աջակցություն ցուցաբերել ովքեր ունեին դրա կարիքը:

Հոգեբանական աջակցություն ցուցաբերելով զինվորներին ակնհայտ էր դառնում խնդրի խորությունն ու կարևորությունը:

Հետազոտության ընթացքում պարզ դարձավ, որ աշխատանքը պետք է տարվեր հետևյալ գործոնների ուղղություններով.

- Վիրավոր, հաշմանդամության տարբեր կարգ ունեցող, ապաքինված, ինչպես նաև ֆիզիկական խնդիրներ չունեցող զինվորներ՝ (զինվորական տրավմաներ) վախեր, մահեր, որոնց ականատես են եղել, անքնություն, կրկնվող տագնապային և մղձավանջային երազների կրկնություն, դատարկության զգացում, տագնապային մտքերի առկայություն...

- Պարտության գործոն՝ հիասթափության առաջացում, մարտական ոգու անկում, ապատիկ վիճակի առաջացում, երբեմն կորցրածը հետ բերելու ցանկություն...

- Անորոշության գործոն՝ զոհվածների և անհետ կորածների հարազատներ:

Եթե պատերազմի առաջին օրերին բախվում էինք զինվորական տրավմաների հետ, ապա եռակողմ համաձայնագրից հետո վերջին երկու գործոնների հետ, որոնք ամիջական ազդեցություն են ունենում հանրային հոգեկան առողջության վրա [2,4,5]:

Բացի վերը նշվածներից կա նաև մեկ այլ լուրջ խնդիր ավոհոյի և թմրանյութի օգտագործումը, որը որպես կանոն տվյալ իրավիճակներում ակտիվանում է:

Հոգեբանական աջակցության կարիք ունեն հազարավոր մարդիկ, սակայն քչերն են դիմում հոգեբանական կենտրոններ, որի հիմնական պատճառը կարծրատիպերն են:

Եզրակացություն: Աշխատելով տարբեր սոցիալական խմբերի շահառուների հետ պարզ է դառնում, որ գործ ունեն խորը հոգեբանական խնդրի հետ, որի ազդեցությունը կարող է երկարատև և չափազանց ծանր լինել, ազդել ողջ սերնդի վրա, եթե ինտենսիվ կերպով չզբաղվել դրա չեզոքացմանը: Ակնհայտ է, որ երկարատև աշխատանքի կարիք կա հետտրավմատիկ սթրեսների հաղթահարման և հանրային առողջության վրա պատերազմի ունեցած հետևանքները չեզոքացնելու ուղղությամբ:

Ուստի կարևորվում է հոգեբանական թերապիա անցնելու անհրաժեշտությունը:

Գրականություն

1. **Սոֆյան Թ.Շ. (2021)** Հետպատերազմյան տրավմատիկ սթրեսային խանգարումներով անձանց հոգեբանական աջակցություն, Տեսական և կիրառական հոգեբանության արդի հիմնախնդիրները, 8-րդ միջազգային գիտաժողով, Երևան, էջ 36:
2. **Գևորգյան Դ., Խաչատրյան Ն., Մահակյան Մ. (2021)** ՀՏՄԽ դրսևորումների և տագնապայնության կապը պատերազմական գործողություններում վիրավորում և զինակցի կորուստ ունենալու գործոնների հետ, Երևան, էջ 38:
3. **Մարգարյան Վ.Հ. (2009)** Մարտական գործունեության հոգեբանական հիմքերը, մենագրություն, Երևան, 436 էջ:
4. **Овсебян А. (2021)** После второй Карабахской войны-психологические травмы. 2021. jam-news.net/ru
5. **Корсакова С.С. (2020)** Боевое посттравматическое стрессовое расстройство, Журнал неврологии и психиатрии: 120 (8): 175-182

Особенности психологического сопровождения в послевоенный период

Софян Т.Ш.¹, Гаспарян Г.А.²

Государственный институт физической культуры и спорта¹, Ереванского государственного

университет², Ереван, Армения

tatevos.sofyan@sportedu.am, g.gasparyan@ysu.am

Аннотация. Мероприятия по психологической поддержке проводились с первых дней второй Арцахской войны, в медицинском центре «Эребуни», для раненых солдат, а затем с родственниками пропавших без вести, погибших и взятых в плен военнослужащих, в соответствующих регионах Республики Армения, в рамках программы психологической поддержки.

Работая с людьми с различными психологическими проблемами, применяя установленные процедуры психологической поддержки, была поставлена цель получить положительную динамику.

В исследовательских работах были реализованы методы наблюдения, анализа документов, краткие версии «САН» и «Т».

Совершенные масштабные мероприятия по психологической поддержке дали возможность доказать, что в перспективе для предотвращения возникновения психологических проблем со здоровьем крайне важна необходимость прохождения психологической терапии.

Ключевые слова: Послевоенный период, психологическая поддержка, социальные группы, психическое состояние, травматическое стрессовое расстройство.

Specifics of psychological support in the post-war period

Sofyan T.SH.¹, Gasparyan G.A.²

Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan¹, Yerevan State University², Yerevan,
Armenia

tatevos.sofyan@sportedu.am, g.gasparyan@ysu.am

Abstract: Activities of psychological support were carried out from the first days of the Second Artsakh War, at the "Erebuni" Medical Center, for wounded soldiers, and then with the relatives of the missing, dead and captured servicemen, in the relevant regions of the Republic of Armenia, within the framework of the psychological support program.

During the process of working with people with various psychological problems, applying the established procedures of psychological support, the goal was to obtain positive dynamics.

In the research works were implemented methods of observation, analysis of documents, "SAM" and "A" brief versions.

The accomplished large-scale measures of psychological support made it possible to prove that psychological therapy is extremely important for the prevention of psychological health problems in the long run.

Keywords: post-war period, psychological support, social groups, mental condition, traumatic stress disorder.

Հոդվածը ներկայացվել է և ուղարկվել է գրախոսման՝ 03.06.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

ВОЙНА И СИМВОЛЫ СПАСЕНИЯ В КУЛЬТУРЕ: «ДУХ АРМЕНИИ» В ОБРАЗАХ И СЮЖЕТАХ ЗАБЫТОГО АРТЕФАКТА

Ионесов В.И.

Самарский государственный институт культуры, Самара, Россия

samartis@yandex.ru

Аннотация. В статье аргументируется взгляд на то, что человек способен преодолеть войну, скитания, страдания и боль через обращение к национальной культуре, исторической памяти и духовным ценностям. Автор повествует об одном старинном артефакте – ковровом полотне с художественно-историческим сюжетом скорбящей женщины, сидящей на руинах заброшенных городов, в окружении испепелённой войной земли. Этот некогда распространённый сюжет отображает глубокие исторически испытания армянского народа и одновременно несокрушимую высокую веру в неперенную победу жизни над смертью. Эта драматичная история, запечатлённая в образах и мотивах художественного произведения под названием «Дух Армении» и стала предметом представляемого исследования. Прошлое коврового полотна с художественно-историческим сюжетом «Дух Армении» позиционируется не только как опыт пережитого, но и область творчества, социокультурного проектирования. Прочтение его исторического нарратива позволило показать, как индивидуально-домашний мир через искусство ковроделия трансформируется в мир высоких национальных ценностей и тем самым обретает общечеловеческую значимость. Уроки истории, полученные от образов и сюжетов гобелена, ещё раз напоминают нам о том, что, опираясь на духовные ценности, человек способен преодолеть даже самые крутые виражи, испытания и переломы судьбы.

Ключевые слова: культура, война, «Дух Армении», гобелен, символы спасения, духовные ценности, творчество.

Ковровое полотно под названием «Дух Армении», о котором повествует настоящая статья, был создан в 1909 году Анной Бахтямян (в девичестве Иоаннесян). Но история отображённых на гобелене образов и сюжетов, как оказалось, уходит своими корнями вглубь веков и даже тысячелетий. К сожалению, картина «Дух Армении» сегодня практически забыта.

Ковровое полотно имеет размеры 65х55 см и выполнено в традициях армянского ковроткачества на основе марлевой ткани в смешанной технике ручного ткачества и вышивки. В центре гобелена на светлом и розовом ковровом поле изображена сидящая на земле женщина с босыми ногами. Женщина с распущенными волосами, печальными глазами, лицом, опирающимся на правую руку, склонилась над развалинами древних армянских храмов и городов, а также памятных исторических мест на фоне фруктовых садов, хмурого неба и горных вершин Арарата и Арагаца. Под руинами на испепелённой и окровавленной земле разбросаны мечи, сабли, кинжалы, ножи, стрелковое оружие и прочие следы смертоносного побоища и кровопролития. Внизу по всей длине гобелена слева направо буквы Ն.Ա.Յ.Ի.Ս. (Н.А.Й.И.С.) и надпись: ՈՉԻ ՀԱՅՈՍՏԱՆԻ, что означает «ДУХ АРМЕНИИ» / «VOGI HAYASTANI». В правом нижнем углу указана дата завершения работы над гобеленом: Ն.30 1909, т. е. 30 ноября 1909 г. [1; 4].

Тексты гобелена и декоративно оформленные визуальные атрибуты отображают произошедшую с армянским народом историческую драму в героической борьбе за сохранение своих духовных

ценностей и культурной самобытности. Представленные на гобелене композиции собираются в единую тематическую картину, повествующую с помощью многочисленных рисунков и надписей об историческом величии и глубокой скорби армянского народа. В центре повествования – «Дух Армении», которую олицетворяет женщина-мать – хранительница армянского национального этоса и защитница родной земли. Образ Матери-Армении в армянской традиции был неразрывно связан с архетипическими мотивами души, женской заботы, судьбы, скорби, плача, скитания, надежды и возрождения.

В истории с гобеленом особый интерес представляет яркая подвижническая деятельность и замечательные художественные творения выдающегося армянского книгопечатника, художника и публициста Джаника Арамяна (1820-1879). Именно Д. Арамян оформил образ Матери-Армении в своём классическом виде, сделал его доступным для широкой общественности и придал ему высокую эстетическую силу национального символа, необходимого не только для связи времён и поколений, но и для духовного преображения народа [2-3]. Надо признать, что личностный вклад Д. Арамяна всё ещё недооценён в армянской историографии.

История повернулась таким образом, что именно воспроизведённый и обнародованный Д. Арамяном в 1859-1861 гг. сюжет сидящей на руинах армянских городов женщины, оплакивающей горькую судьбу своих сыновей и дочерей, спустя полвека вновь стал образцом умиротворения и благодати, вдохновив Анну Бахтямян на творческий процесс по созданию гобелена «Дух Армении» [4].

Анна Арутюновна Бахтямян (Иоаннесян) родилась в 1888 году и, как можно предположить из надписи гобелена, в старинном карабахском селе Хачмач в 30 км к востоку г. Шуша. Её детство прошло под сильным воздействием драматических событий, постигших армянский народ в 90-х гг. XIX в. Массовая резня армян (1894-1896 гг.) в Османской империи и сопредельных областях стала психологическим потрясением для Анны. Эмоциональные травмы и опыт пережитой трагедии остались с ней на всю жизнь и повлияли на её художественное творчество. В начале XX века Анна вместе с родителями переезжает в Самарканд.

Потрясённая выпавшими на армянский народ бедствиями и скитаниями, глядя на страдания и горе жертв массового истребления соотечественников в конце XIX и начале XX в., Анна Бахтямян ищет духовную опору в творчестве. Как уже неоднократно случалось, в период тяжёлых испытаний каждая армянская семья обращается к немеркнущим святыням, в надежде найти в них утешение и поддержку. После кровопролитных событий 1894-1896 гг. и 1905-1906 гг. обращение к незыблемым родовым ценностям армянской культуры обретает новую силу и становится духовной скрепой самосохранения народа. Дата создания гобелена совпала с сильными потрясениями от чудовищной резни армянского населения 14-27 апреля 1909 года в Адане и Алеппо, учинённой турецкими властями.

Взяв за образец знаменитую картину Д. Арамяна, Анна преобразила её своими мироощущениями, добавив близкие её сердцу и памяти места, отметив то, о чём думала и переживала. Так художественный сюжет был обогащён персонифицированной историей конкретного человека, новым опытом эстетической интерпретации известных и малоизвестных сюжетов.

Анна Бахтямян продолжила богатые и уникальные традиции ковроделия, издревле развиваемые на карабахской земле. В них умелец находил всё то, что ему не хватало в жизни, в чём он больше всего нуждался, во что верил, всё то, что хотел передать своим близким и родным. Ковёр выступал местом исповеди и откровения, эстетическим предметом умиротворения себя и других. В ковровом полотне

нет ничего случайного, здесь перед нами прочувствованная протяжённость, в которой визуальное спрессованы самые сокровенные раздумья об исключительно дорогом, драматичном и близком. Стало очевидным, что лишь соединившись с историей народа, судьба одного человека способна обрести всечеловеческую значимость [1; 4].

Творение Анны Бахтямян свидетельствует: чем более личностно-персонифицированным переживанием наполняется художественное произведение, тем большим национальным колоритом оно проецируется во внешний мир. В нашем случае индивидуально-домашний мир через искусство ковроделия трансформировался в мир высоких национальных ценностей. Благодаря такому переходу домашнее становится национальным и национальное – общечеловеческим.

Здесь запечатлен путь к себе через мысли о самом малом и самом большом, и где судьба отдельного человека соединяясь с историей народа обретает общечеловеческую значимость. Каждая жизнь уникальна – отдельная история пережитых человеком событий так или иначе оказывается универсальной историей каждого из нас и вливаясь в общемировой поток индивидуальных судеб, становится достоянием всего человечества.

История жизни Анны Бахтямян и бытования гобелена свидетельствуют также о том, что ничто не оставляет в нашей памяти такие долгие и запутанные истории как пережитые страдания и боль. Все, что пережито однажды склонно повторяться вновь и вновь в рассказах, воспоминаниях, привязанностях. Замечено, что «без повторения чувств не бывает воспоминаний, или наоборот, каждое сиюминутное впечатление отсылает нас к впечатлениям более ранним, это и есть память» [5].

В недавно вышедшей из печати книги «Память вещи» [4] мной впервые собраны в рамках одного издания наиболее полные сведения о художественном сюжете «Дух Армении» или «Матери-Армении». В книге представлены более 40 образцов с данным сюжетом, включая гобелены, ковры, картины, рисунки, скульптуру, открытки, книжные иллюстрации, гравюры, фотографии, изделия декоративного прикладного творчества.

С момента первой публичной репрезентации художественной композиции «Дух Армении», размещённой в изданном печатником Джаником Арамяном «Учебном классе для армянских детей» (1860) и газете «Phariz» / «ՓԱՐԻԶ» (1861) в Париже прошло более 200 лет. С тех пор мир стал другим. Но последние драматичные события в Армении и Нагорном Карабахе 2020 года вновь возвращают нас к объединяющему и спасительному образу скорбящей женщины, сидящей в раздумьях о судьбах своей Родины и жаждущей её возрождения и процветания. Д. Арамян мечтал, что в каждой армянской семье будет висеть на стене этот повествовательный и многозначительный сюжет, обращённый не столько в беспокойное прошлое, сколько в благодатное и мироутверждающее будущее, в котором победителем всегда будет оставаться жизнь, наполненная добром, красотой и любовью.

Литература

1. Армения: притяжение культуры. Материалы Междунар. науч.-практ. Форума. СГИК; под ред. В.И. Ионесова. – Самара: Самар. гос. ин-т культуры, 2019.
2. **Акопян М. (2012)** История поколений: Мать Армения /М. Акопян // ՊԱՏՄՈՒԹՅԱՆ ՔԱՆՈՒՂԻՆԵՐՈՒՄ – Մայր Հայաստան / Ежедневная газета, 2 сентября 2012. / «ԱԼԻՔ» («Волна») / Օրաթերթ Շիրակի, 02 Սեպտեմբերի 2012. Новая Джуга, Исфахан, Иран, 2012 [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.alikonline.ir/news/social/item/13314> (дата обращения: 10.05.2022).

3. **Газарян М. (2013)** По кому плачет? / М. Газарян. – Школа А. Худавердяна. Новая Джуга. Исфахан. Иран. /Ո՞ւմ ողբն է. ՄԱՆԻԱ ՂԱԶԱՐՅԱՆԻ Քաղվածք՝ Ա. ԽՈՒԴԱՎԵՐԴՅԱՆԻ (Նոր Ջուղա, Կիրակի, 05 Մայիսի 2013). //Ալիք / «Волна» [Электронный ресурс] / М. Газарян. – URL: <http://www.alikonline.ir/news/other/item/4805> (дата обращения: 20.05.2022).
4. **Ионесов В.И. (2021)** Память вещи: “Дух Армении” в сюжетах и образах забытого артефакта. /СКО; под ред. А.И. Ионесова. – Самара: «Издательство СНЦ».
5. **Надаш П. (2014)** Книга воспоминаний. – Тверь, Kolonna publications.

War and symbols of saving: “the spirit of Armenia” in the images and stories of a forgotten artifact

Ionesov V.I.

Samara State Institute of Culture, Samara, Russia

samartis@yandex.ru

Abstract: The material presented in this article is dedicated to the subject of war and symbols saving for example the one forgotten tapestry called “The Spirit of Armenia” / “Ոգի Հայաստանի” (1909). The weaver of this tapestry, Anna Baktamyan (1888-1956), based on the pictorial composition of the printer Janik Aramyan (1820-1879), created her own artistic and pictorial story by including places close to her heart and memory, recording what she thought and experienced with notations on the artwork itself. “The Spirit of Armenia”, as presented, is a rich complex that tells its story as a meaningful artifact of an attractive culture. Reading the narrative allows us to show how the domestic world, through the art of weaving, is transformed into a world of the highest national values and, through it, universal significance. The tapestry's past is shown not only as a lived experience but also as a rich example of creativity and socio-cultural design. The lessons of history which we learn from the tapestry remind us once again that by our spiritual values, we are able to overcome even the worst dramatic turns, trials and reversals of fate.

Keywords: culture, war, “The Spirit of Armenia”, tapestry, symbols of saving, spiritual values, creativity.

Հոդվածը ներկայացվել և ուղարկվել է գրախոսման՝ 28.04.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

**ՏԵՂԱՅԻՆ ՌԱԶՄԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԵՎ ԿՈՆՖԼԻԿՏՆԵՐԻ ԸՆԿԱԼՄԱՆ
ՍՈՑԻԱԼ-ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

Երիբեկյան Բ.Ա.

Խ. Արովյանի անվան հայկական պետական մանկավարժական համալսարանի Կիրառական
հոգեբանության ամբիոնի հայցորդ, ք. Երևան, ՀՀ
byeribekyan@bk.ru

Ամփոփագիր. Հոդվածում ներկայացվում է տեղային ռազմական գործողությունների և կոնֆլիկտների ընթացքում դիտարկվող հոգեբանական մեխանիզմների դինամիկ գործընթացը: Որպես ակտուալություն դիտարկվում է ժամանակակից աշխարհում լայնածավալ պատերազմների ձևաչափի վերափոխումն առավել լոկալ, որոշակի տարածքային և աշխարհագրական սահմանափակումներ ունեցող ռազմական կոնֆլիկտների և առանձին ռազմական գործողությունների ձևաչափի: Վերլուծության են ենթարկվում տեղային ռազմական գործողությունների ընթացիկ և հետահայաց ընկալման հիմնական ձևաչափերը և գործընթացները: Դիտարկվում է առանձին ռազմական գործողությունների սիմվոլիկ նշանակության առանձնահատկությունը: Հիմնական նշանակությունը տրվում է հանրային գիտակցության մեջ տեղային ռազմական գործողությունների և կոնֆլիկտների իմացական պատկերի ձևավորմանը մինչպատերազմյան, ընթացիկ և հետպատերազմյան իրականության համատեքստում: Անդրադարձ է կատարվում տեղային ռազմական հակամարտությունների ծագման հիմնական պատճառներին:

Հիմնաբառեր. տեղային ռազմական գործողություններ, կոնֆլիկտ, հոգեբանական ընկալում:

Ներածություն. Չնայած այն հանգամանքին, որ ժամանակակից աշխարհը բնորոշվում և բնութագրվում է որպես գիտատեխնիկական նորարարությունների զարգացման ժամանակահատված, այնուամենայնիվ ռազմական, ռազմաքաղաքական ոլորտը շարունակում է մնալ ակտուալ՝ անկախ կոնկրետ ժամանակահատվածից:

Ներքայիս քաղաքակիրթ աշխարհը և անհատն, այնուամենայնիվ, ժամանակա առ ժամանակ, չեն կարողանում խուսափել ռազմական կամ պատերազմական իրադրություններից: Այս իմաստով հատկանշական է, որ պատերազմ ինքնին դիտարկվում է որպես առանձին սոցիալական երևույթ [4]: Լայն իմաստով այն շաղկապվում է քաղաքական ոլորտի հետ, քանի որ ըստ էության արտացոլում է քաղաքական, ռազմաքաղաքական իրողությունները կամ ավելի շուտ՝ վերջիններիս ճգնաժամը և ձախողումը:

Այս համատեքստում նշենք, որ ներկայիս փուլում կարելի է խոսել ոչ թե լայնամաշտաբ, համաաշխարհային պատերազմների, այլ ավելի շատ տեղայնացված, լոկալ հակամարտությունների և ռազմական բախումների մասին: Վերջիններս իրենց մեջ պարունակում են հաճախ աշխարհաքաղաքական լուրջ բաղադրիչներ, որոնք մեծ մասամբ մնում են քողարկված և առիթ են հանդիսանում տարատեսակ քաղաքական մեկնաբանությունների և վերլուծությունների համար:

Հաշվի առնելով վերը նշվածը կարծում ենք, որ հենց, այսպես կոչված, “հիբրիդային” պատերազմները, որտեղ առկա են քողարկված մասնակիցներ, հանրային լայն շրջանակների մոտ ստեղծում են ինչպես տագնապ կամ վախ, այնպես էլ անորոշություն, տեղեկատվական վակուում, փակուղի:

Այդ տեղեկատվական բացը լրացնելու նպատակով հաճախ կարելի է ականատես լինել տարբեր փորձագիտական մեկնաբանությունների և կարծիքների, որոնք կարելի է դիտարկել իրականության որոշակիության և կանխատեսելիության ապահովման համատեքստում:

Փոփոխության է ենթարկվել նաև պատերազմի վարման և, ընդհանրապես, պատերազմի էությունն ու բովանդակությունը: Մինչ գիտատեխնիկական զարգացման փուլը պատերազմական գործունեության հիմնական դինամիկան և գործիքակազմը ենթադրում էր ամբոխի հոգեբանության բաղադրիչների հաշվի առնելը: Այլ կերպ ասած, ռազմական գործողությունների դրդման, մարտական գործողությունների վարման և դեկավարման համատեքստում անչափ կարևոր էր հուզական բաղադրիչի առկայությունը, վերջինիս ակտիվացումը:

Տեղային ռազմական գործողությունների հոգեբանական ընկալման ասպեկտները.

Ինչպես նշվեց, աշխարհի զարգացման ներկայիս փուլում լայնածավալ պատերազմներն իրենց տեղը զիջել են տեղային ռազմական գործողություններին, որտեղ առանձնահատուկ դեր և նշանակություն է ձեռք բերում տակտիկական և առավել ևս՝ հոգեբանական բաղադրիչը: Մասնավորապես, խոսքը գնում է որևէ տարածքի նկատմամբ վերահսկողություն սահմանելու ձգտման մասին, ինչը թույլ է տալիս գերակայության հասնել ոչ միայն ռազմական, այլ նաև հոգեբանական տեսանկյունից [4]:

Այս համատեքստում կարող ենք ենթադրել, որ ռազմական և մարտավարական նշանակություն ունեցող օբյեկտը ստանում է նաև լրացուցիչ սիմվոլիկ նշանակություն և երանգավորում: Նման պարագայում փոփոխության, իսկ ավելի շուտ ընդլայնման են ենթարկվում ռազմական գործողություններ սկսելու և մարտ վարելու դրդապատճառները:

Հենց այս կետում, կարծում ենք, կարելի է խոսել սոցիալ-հոգեբանական, քաղաքական և ռազմական ոլորտների առավել սերտ միաձուլման և փոխշաղկապվածության գործընթացի մասին: Նման պարագայում արդեն հնարավոր է լինում խոսել տարատեսակ քաղաքական շահարկումների, ինչպես նաև տեղեկության մանիպուլյացիայի և մանիպուլյատիվ օգտագործման մասին:

Այս ամենի հետ կապված կարևոր ենք համարում նշել ևս մեկ հանգամանք: Պատերազմն ինքնին, որպես սոցիալական երևույթ, իրենից ներկայացնում է, այսպես կոչված, սահմանային վիճակ: Վերջինս իր մեջ պարունակում է էկզիստենցիալ փիլիսոփայության, հոգեբանության և հոգեթերապիայի եզրույթ, համաձայն որի գոյության իմաստի, ինչպես նաև սեփական էության խորքային շերտին հասնելու համար անհատը պետք է առճակատվի մահվան գաղափարի հետ: Այս համատեքստում խոսքը գնում է արժեքային որակապես նոր մակարդակի հասնելու գործընթացի մասին, երբ առօրեական գիտակցությունը և արժեքները, կարծես, իր տեղն են զիջում ավելի վեհ ներանձնային, ինչու չէ նաև համամարդկային արժեքներին [6], [8], [4]:

Արժեքային համակարգի ակտիվացումից զատ վերափոխումների և վերադասավորումների են ենթարկվում նաև պահանջմունքները և պահանջմունքների համակարգը: Բացի առավել բազային պահանջմունքների, մասնավորապես՝ անվտանգության պահանջմունքը, տեղայնացված ռազմական կոնֆլիկտներում կարելի է խոսել նաև ավելի բարձր մակարդակի պահանջմունքների ակտուալիզացման մասին: Օրինակ, տեղային, լոկալ կամ դիրքային հաղթանակները բացի գուտ ռազմականից շոշափում են նաև ազգային նույնականացման, ինքնաակտուալիզացման պահանջմունքային մակարդակները:

Այս ամենն ուղեկցվում է նաև կոնկրետ հակամարտության կողմերի մոտ ընկալման և կոգնիտիվ դաշտի փոփոխություններով, որոշ դեպքերում նաև ձևախեղումներով: Մասնավորապես, կարելի է

նշել վերագրման համապատասխան սխալները, սեփական քայլերին արժանապատիվ երանգավորում տալը՝ հակամարտող կողմին վերագրելով բոլոր բացասական միտումները: Ակտիվանում են նաև, այսպես կոչված, խմբայնացված մտածելակերպը և նախապաշարմունքները: Նշվում է նաև հայելային ընկալման գործընթացի մասին, երբ առավել ակտիվանում է «մենք/նրանք» հակադիր բնեղը, որի համատեքստում տեղի է ունենում երկուստեք անցանկալի դրդապատճառների և նպատակների վերագրում և պրոյեկցիա [2]:

Ընդհանրապես, «սառը պատերազմի» հաստատումից հետո, երբ արդեն խոսքը չէր գնում լայնամաշտաբ ռազմական գործողությունների մասին համաշխարհային մակարդակով, ինչպես նաև գիտատեխնիկական զարգացումը, ռազմական պայքարի հետ զուգահեռ առաջ բերեց նաև հոգեբանական և, մասնավորապես՝ տեղեկատվական պատերազմ:

Այս համատեքստում կարելի խոսել անհատական և հանրային գիտակցության մեջ տեղային պատերազմների իմացական պատկերի ձևավորման մասին: Որպես ընկալման սուբյեկտ այստեղ կարող է հանդես գալ ինչպես առանձին հանրությունն, այնպես էլ ռազմաքաղաքական էլիտաները: Որպես կարևոր հանգամանք նշվում է այն, որ որքան ավելի մոտ է ընկալման սուբյեկտը գտնվում ղեկավարող և որոշում կայացնող ու որոշակի օբյեկտիվ տեղեկատվությանը տիրապետող օղակներին, այնքան ավելի մեծ է լինում տվյալ պարագայում ռազմական գործողության իմացական պատկերի ռացիոնալ բաղադրիչի դրսևորվածությունը [4]:

Այլ կերպ ասած, օբյեկտիվ տեղեկությո՞ւյթը գերծ է մնում հուզական երանգավորումներից և ձևակերպումներից:

Ընդհանուր առմամբ, տեղային ռազմական կոնֆլիկտների իմացական պատկերի ձևավորման բովանդակային կողմը ենթադրում է որոշակի ենթատեքստի առկայություն: Վերջինս ներառում է սեփական կողմի, թշնամու, ընդհանուր ռազմաքաղաքական իրականությունը և իրադրությունը: Ռազմական գործողությունների իմացական պատկերն իրենից ենթադրում է դինամիկ, փոփոխվող համակարգ, որը տարաբաժանվում է կանխատեսողական, զուգահեռական և հետահայաց տեսակների [4]:

Նշված երեք տեսակներն, ըստ էության, գտնվում են դինամիկ փոխկապվածության մեջ: Ռազմական գործողությունների սկիզբը բնորոշվում է որոշակի կանխատեսումներով, որոնք շատ դեպքերում կարող են ունենալ ինչպես իրատեսական, այնպես էլ անիրատեսական բաղադրիչներ: Այս համատեքստում ռազմական գործողությունների վերաբերյալ զուգահեռ ձևավորվող իմացական պատկերը հանդես է գալիս յուրահատուկ ճշգրտող գործառնություն՝ ներկայացնելով և վեր հանելով ռազմական գործողությունների իրական կառուցվածքը և դինամիկան: Նման պարագայում խոսքը գնում է իրականության սկզբունքի, ռացիոնալ բաղադրիչի գերակայության մասին [4]:

Ռազմական գործողությունների իմացական պատկերի կանխատեսողական և զուգահեռական տեսակների համատեքստում կարևոր է տվյալ պատերազմող կողմի, ազգի վերաբերմունքը կոնկրետ պատերազմի նկատմամբ, վերջինիս որոշակի գնահատականը: Այստեղ առանցքային բաղադրիչներ են, մասնավորապես, ռազմական գործողությունների ընդհանուր նպատակի գնահատումը (պաշտպանական է, թե հարձակողական), հաղթանակի կարևորությունը: Այս ամենը կապված է ռազմական գործողությունների ընթացքով, տարածքային տեղայնացմամբ (ում տարծքում են ընդհանում բախումները): Մրա հետ մեկտեղ գործում է հոգեբանական վարակման մեխանիզմը, որի պարագայում տվյալ հանրային տրամադրություններն ու հուզական երանգավորումները փոխանցվում են նաև զինծառայողներին: Այլ կերպ ասած, ռազմական դաշտում տիրող առկա հոգե-

բանական վիճակը սերտորեն կախված է թիկունքում՝ սեփական հանրության մեջ տիրող տրամադրություններից [5]:

Ռազմական գործողությունների իմացական հետահայաց պատկերի պարագայում խոսքը գնում է պատերազմի՝ որպես պատմական փորձի և կատարված իրադարձության վերլուծության և գնահատման մասին: Այս փուլը մեծ մասամբ բնորոշվում է տարբեր իմաստավորումներով և մեկնաբանություններով: Այս գործընթացը մեծ նշանակություն ունի որնիցե ազգի պատմական հիշողության ձևավորման համատեքստում [4]:

Վերը նշված փուլերն ունեն կարևոր նշանակություն ռազմական իրադարձությունների իմացական պատկերի ձևավորման գործընթացում: Վերջինս որոշակիորեն ներքնայնացվում և հոգեբանական ներկայացականություն է ստանում անհատական, ինչպես նաև հանրային գիտակցության մեջ:

Կարծում ենք, որ ռազմական գործողությունների իմացական հետահայաց պատկերն ունի առավել կարևորություն մանիպուլյատիվ ներգործության կատարման և, ընդհանուր առմամբ, մանիպուլյացման համատեքստում: Չժխտելով այն փաստը, որ պատերազմի մյուս երկու պատկերների դեպքում նույնպես կարելի է խոսել մանիպուլյացիաների մասին, այնուամենայնիվ կարծում ենք, որ նման պարագայում խոսքը գնում է ավելի շատ իրադրային, ոչ երկարաժամկետ ազդեցություն ունեցող ներգործության մասին:

Նման պարագայում առավել հատկանշական է այն միտքը, որ տեղային, լոկալ ռազմական կոնֆլիկտներում կոնկրետ տարածքը կամ տեղանքը, որի համար ընթանում է պայքարը, ունի սիմվոլիկ, որոշ դեպքերում նաև՝ առասպելական նշանակություն: Նմանատիպ օրինակ կարող է հանդիսանալ Կոսովոյի խնդիրը, որին պատմական, մշակութային, էթնիկական և առասպելական նշանակություն էին վերագրում ինչպես սերբերն, այնպես էլ ալբանացիները: Սերբերը և ալբանացիները այն դիտարկում էին իրենց պետականության հիմնասյուներից մեկը: Կարելի է եզրակացնել, որ խոսքը գնում էր նաև ազգային նույնականացման գաղափարի շուրջ պայքարի մասին [3]:

Այս համատեքստում կարելի է ենթադրել, որ որոշ դեպքերում մանիպուլյացման առարկա է դառնում պատմությունը և պատմական տվյալները: Այլ կերպ ասած, խոսքը գնում է ռազմական գործողությունների իմացական հետահայաց պատկերի ձևավորման գործընթացի մասին:

Չի բաղադրում նաև, որ վերը նշված գործընթացը հնարավոր է վերածվել և դառնալ նոր ռազմական բախման սկիզբ և պատճառ:

Տեղային ռազմական կոնֆլիկտների ծագման սոցիալ-հոգեբանական պատճառները.

Մեծ հաշվով կարելի է փաստել, որ տարածաշրջանային կամ տեղայնացված ռազմական գործողությունների, կոնֆլիկտների ծագումը հիմնականում հաջորդում է առավել խոշոր և մեծ պետությունների, գերտերությունների և միությունների փլուզումներին: Սրա արդյունքում առաջանում է մի իրավիճակ, երբ փոքր պետությունները կամ էթնոսները կանգնում են սեփական ազգային և էթնիկական նույնականացման փնտրտուքի, վերագտման կամ կայացման անհրաժեշտության առջև: Նման պարագայում առանձին տեղանքներ և տարածքները բացի զուտ աշխարհագրական նշանակության ստանում են նաև հավելյալ սիմվոլիկ նշանակություն: Այս համատեքստում տվյալ հողի կորուստը կամ նվաճումը հանդես է գալիս նաև ազգային, էթնիկական ինքնագնահատականի և նույնականացման կարգավորման բաղադրիչ, գործոն:

Հաշվի առնելով այս ամենը նշենք, որ ԽՍՀՄ փլուզումը սկիզբ դրեց տարբեր ռազմական կոնֆլիկտների և բախումների: Դեպքերի մեծ մասում կարելի էր խոսել անկախության գաղափարի շուրջ ընթացող պայքարի մասին, որի հիմքը և անկյունաքարերն էին հանդիսանում հենց վիճելի տարածքները: Կարծում ենք նաև, որ նման պարագայում պետք է խոսել նաև արքեպիսկոպոսի պատկերների ակտիվացման, ինչու չէ նաև մանիպուլյատիվ օգտագործման մասին:

Սոցիալ-հոգեբանական տեսանկյունից ԽՍՀՄ փլուզման առանցքային կետերից էր, այսպես կոչված, “սովետական առասպելի” փլուզումը: Այն հանդիսանում էր միավորիչ և մեկ գաղափարի շուրջ համախմբող լուրջ գործիք: Կառուցման առանցքում ուներ նաև հակադիր բևեռի հետ՝ կապիտալիստական ճամբարի, պայքար, գերակայության ձգտում:

“Սովետական առասպելի” փլուզումից հետո նախկին խորհրդային հանրապետությունները կանգնեցին սեփական ազգային, էթնիկական նույնականացման վերագտման, հետագա կայացման խնդրի առջև: Ռուսաստանում, մասնավորապես, այս ամենի արդյունքում փորձ կատարվեց ստեղծել որոշակի նոր գաղափարախոսություն, որի հիմքում ընկած էին ազատ առևտրի, սեփական շահերի գերակայության գաղափարները: Վերջիններս չէին ստեղծում համազգային միավորող ընդհանուր սիմվոլիկ դաշտ, ինչի արդյունքում հանրային գիտակցության վրա խորքային ներազդման մասին խոսելը դառնում էր անիմաստ: Այս համատեքստում նշվում է, որ լիբերալության առասպելը չկարողացավ երկարատև գոյություն ունենալ [7]:

Կարծում ենք, որ խոսելով լոկալ տեղայնացված ռազմական կոնֆլիկտների մասին չեն կարող խուսափել քաղաքական կամ ռազմաքաղաքական բաղադրիչից: Միութենական պետության ընդհանուր քաղաքական առասպելի փլուզումը, որը մինչ այդ ապահովում էր ընդհանուր սիմվոլիկ նշանային համակարգի և ուղենիշի գործնական գործառույթը, իրենից հետո բերում է որոշակի հոգեբանական անորոշության կոնկրետ ազդի կամ էթնոսի ներկայացուցիչների մոտ:

Մասնավորապես, սովետական առասպելի փլուզումից հետո անկախացած պետությունների և ազգերի մոտ վերջիններիս քաղաքական էլիտաների կողմից ակտիվացվեցին կոլեկտիվ անգիտակցականի որոշակի արքեպիսկոպոս: Օրինակ, արցախյան առաջի պատերազմի համատեքստում հաճախ էր նշվում ֆիդայու կերպարի մասին:

Հատկանշան է նաև, որ յուրաքանչյուր քաղաքական առասպելի փլուզման հիմքում հիմնականում նշվում են հետևյալ գործոնները՝ արտաքին աշխարհակազմի ամբողջական փոփոխությունը, հակասությունները գործող գաղափարախոսության մեջ, թիրախային լսարանի ձևափոխումը և փոփոխությունը: Չնայած այս ամենին, ազգային նույնականացման փնտրտուքների խնդրում Ռուսաստանում դեռևս որպես որոշակի հիմնաքար օգտագործվում են սովետական քաղաքական սիմվոլները: Տվյալ պարագայում խոսքը գնում է անցյալ ժամանակի ակտիվացման և որպես յուրահատուկ ռեսուրս օգտագործման գործընթացի մասին [1]:

Այս համատեքստում կարելի է եզրակացնել, որ անցյալը կարծես յուրահատուկ կամրջի դեր է կատարում ապագայի համար:

Եզրակացություն. Ժամանակակից աշխարհում լայնամաշտաբ աշխարհամարտներն իրենց տեղը զիջել են առավել տեղային, տարածքային փոքր շաղավիղով ռազմական գործողություններին: Վերջիններիս մեծամասամբ ձեռք են բերել թշնամու նկատմամբ հոգեբանական գերակայություն ստանալու ձևաչափ: Տեղային ռազմական հաջողությունները/անհաջողություններն ունենում են համապատասխան իմաստավորման անհրաժեշտություն:

Ռազմական կոնկրետ գործողություններին զուգահեռ կարևոր նշանակություն է ձեռք բերում նաև վերջիններիս ընթացիկ և վերջնական իմացական ընկալման գործընթացը: Առանձին տարածքային առաջխաղացումները/նահանջները ձեռք են բերում առավել հուզական երենգավորում և նշանակություն: Ակտուալիզացվում է ազգային ինքնագնահատականը, որը լուրջ ազդեցություններ է կրում ռազմական ընթացիկ գործողությունների դինամիկայի և վերջնական արդյունքի ձևաչափի համատեքստում:

Ծագելով առավել խոշոր աշխարհաքաղաքական միավորների փլուզման արդյունքում, առաջանում է նաև առանձին պետությունների տարածքային խնդիրների հստակեցման և պարզաբանման խնդիրը: Ունենալով լուրջ հուզական ազդեցություն, տարածքային կամ դիրքային կորուստը կամ ձեռք բերումը վեր է ածվում ազգային ինքնագնահատականի կառավարման լուրջ գործոնի:

Որպես ակնառու օրինական հանդես է գալիս սովետական առասպելի և համակարգի փլուզումը, որի արդյունքում առանձին ազգերի մոտ ակտուալ դարձավ սեփական ազգային նույնականացման որոնման խնդիրը: Այս համատեքստում որևէ տարածքային միավորի ձեռք բերման կամ կորստի խնդիրն ունենում է առանձնահատուկ նշանակություն ազգային ինքնագնահատականի կառավարման գործընթացում:

Գրականություն

1. **Белов С.И.** Советский политический миф: причины гибели, содержательное и символическое наследие. [Электронный ресурс]. <https://cyberleninka.ru/article/n/sovetskiy-politicheskiy-mif-prichiny-gibeli-soderzhatelnoe-i-simvolicheskoe-nasledie> (Дата обращения: 20.04.2022);
2. **Майерс Д. (2004)** Социальная психология. - 7-е изд. - СПб.: Питер, - 794с.
3. **Новаковска-Кристан А., Жаковска М.** Конфликт в Косово, рассмотренный в концептуальных рамках заинтересованных сторон. [Электронный ресурс]. <http://connections-qj.org/ru/article/konflikt-v-kosovo-rassmotrennyy-v-konceptualnyh-ramkah-zainteresovannyh-storon>. (Дата обращения: 22.04.2022);
4. **Сенявская Е.С. (1999)** Психология войны в XX веке: исторический опыт России. –М.: «Российская политическая энциклопедия» (РОССПЭН), – 383с.
5. **Стризое А.Л.** Истоки сталинградской победы: психологический аспект. [Электронный ресурс]. <https://cyberleninka.ru/article/n/istoki-stalingradskoy-pobedy-psiologicheskii-aspekt>. (Дата обращения: 24.04.2022);
6. **Франкл В.** Человек в поисках смысла, Издание 1985 года, Издательство Washington Square Press;
7. **Чаблин А.** Политическая мифология постсоветской России. [Электронный ресурс] <https://cyberleninka.ru/article/n/politicheskaya-mifologiya-postsovetskoy-rossii>. Дата обращения: 18.04.2022);
8. Экзистенциальный анализ, Институт экзистенциально-аналитической психологии и психотерапии, Бюллетень, 2009.

Социально-психологические особенности восприятия локальных военных действий и конфликтов

Ерибеян Б.А.

Соискатель кафедры прикладной психологии Армянского государственного

педагогического университета им. Хачатура Абовяна, Ереван, РА
byeribekyan@bk.ru

Аннотация. В статье рассматриваются динамические процессы психологических механизмов, наблюдающихся в локальных военных действиях и конфликтах. Актуальность темы продиктована процессом изменения формата широкомасштабных войн формат в более локальных, имеющих определенные территориальные и географические ограничения военные конфликты и отдельные военные действия. Анализируются основные текущие и ретроспективные рамки и процессы восприятия локальных военных действий. Рассматриваются особенности символического значения отдельных военных действий. Особое значение придается особенностям формирования когнитивного образа локальных военных действий и конфликтов в общественном сознании в довоенном, текущем, а также постконфликтном периоде. Выявляются основные причины возникновения локальных военных конфликтов.

Ключевые слова: локальные военные действия, конфликт, психологическое восприятие.

Socio-psychological features of perception of local military actions and conflicts

Yeribekyan B.A.

Applicant of the Department of Applied Psychology, Armenian State Pedagogical University after Kh.
Abovyan, Yerevan, Armenia
byeribekyan@bk.ru

Abstract: The article discusses the dynamic processes of psychological mechanisms observed in local hostilities and conflicts. The relevance of the topic is dictated by the process of changing the format of large-scale wars into a more local format, with certain territorial and geographical restrictions, military conflicts and individual military actions. The main current and retrospective frameworks and processes of perception of local military operations are analyzed. The features of the symbolic meaning of individual military actions are considered. Particular importance is attached to the peculiarities of the formation of the cognitive image of local hostilities and conflicts in the public consciousness in the pre-war, current, and post-conflict period. The main causes of local military conflicts are revealed.

Keywords: local military actions, conflict, psychological perception.

Հոդվածը ներկայացվել է ուղարկվել է գրախոսման՝ 28.03.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

ВЛИЯНИЕ РОССИЙСКОГО МИРОТВОРЧЕСКОГО КОНТИНГЕНТА НА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ МИРНОГО НАСЕЛЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ НАГОРНОГО КАРАБАХА

Старченко Г.А.

Офицер группы психологической работы РМК республики Нагорного Карабаха

starchenko2017@list.ru

Аннотация: во все времена война всегда влияла на сознание мирного населения, изменяя их социально-психологические состояния, социальные установки (аттитюды) и жизнь в целом, оставляя на их памяти психологические травмирующие события и в подобные времена очень важно сделать всё возможное, чтобы эти последствия смягчить. Российский миротворческий контингент республики Нагорного Карабаха безусловно оказывает на мирное население положительное влияние, на их психологическое и социально-психологическое состояние, поскольку одной из главных задач РМК является контроль соблюдения мирного договора, а также предупреждение вооружённого конфликта дипломатическим путем, выступая третьей, независимой и непредвзятой стороной в конфликте. За последние тридцать лет на территории республики Нагорного Карабаха было две полномасштабных войны (1992-1994 г. и 27 сентября 2020 г. – 10 ноября 2020 г.) которые затронули каждую семью, проживающую на данной территории и повлияли на их повседневную жизнь. В данной статье будет предоставлено исследование актуального социально-психологического состояния мирного населения республики Нагорного Карабаха, а также какую роль, по их мнению, в этом играет РМК. Цель данной работы - комплексное авторское исследование влияния Российского миротворческого контингента на социально-психологическое состояние мирного населения республики Нагорного Карабаха, а также выявление ведущих психологических факторов, влияющих на социально-психологическое состояние. В процессе исследования данной проблемы использовались методы беседы с мирным населением республики Нагорного Карабаха, анонимного опроса и статистического анализа.

Ключевые слова: война, влияние, российский миротворческий контингент, социально-психологическое состояние, психологическая безопасность, мирное население после войны, уровень и качество жизни, Нагорный Карабах.

Признательность: автор выражает благодарность каждому жителю республики Нагорного Карабаха, принявшему добровольное участие в социально-психологическом опросе и предоставившему личные мнения и суждения по вопросу психологической и социально-психологической обстановки в семье, в обществе и в республике Нагорного Карабаха. А также: - учителю истории армянского народа с. Джанатяг - Хачатуряну В.А.;

- заведующей краеведческим и историческим музеем г. Мардакерт республики Нагорный Карабах - Айрапетян С.Б.

Во все времена война по своей природе всегда была суровым испытанием для каждого человека, как для тех, кто принимал непосредственное участие в боевых действиях, так и для тех, кто не принимал. Как показывает нам история, от вооруженного конфликта страдают как во время боевых действий, так и после его завершения, когда люди, принимавшие в нём участие и вернувшиеся в мирную жизнь уже не могут к ней привыкнуть и приспособиться, отпустить все те

психотравмирующие события и живут в надломленном мире. В пример мы можем помимо исторических фактов привести несколько художественных произведений Э.М. Ремарка или Э.М. Хемингуэя такие как: «Возвращение», «Триумфальная арка», «Ночь в Лиссабоне» и «Прощай оружие». Подобных личностей, переживших ужасы войны как главные герои в данных произведениях очень много после вооружённых конфликтов, а когда война протекает на территории, которую люди называют своей Родиной и остаются там жить дальше несмотря на незавершенность конфликта, то социум становится подобно главному герою, когда на памяти очень много психотравматических событий, но жить нужно дальше и быть готовым ко всему. Именно в это время, как в работе с отдельным человеком, так и с социумом очень важно, чтобы он не чувствовал себя без поддержки со стороны. В случае с республикой Нагорного Карабаха, эту роль взяла на себя Российская Федерация, направив в зону конфликта Российский миротворческий контингент, который по сей день выполняет задачи по контролю за двумя конфликтующими сторонами в соблюдении ими мирного договора [1]. Безусловно, присутствие третьей независимой стороны сыграло большую роль в урегулировании конфликта и недопущении его эскалации, что непосредственно повлияло на социально-психологическое состояние мирного населения Нагорного Карабаха.

Армянский народ один из первых кто принял христианское вероисповедание, будучи в окружении иных восточных конфессий, которые в некоторые времена радикально негативно относились к христианству и пытались его искоренить, однако это не изменило решения армянского вероисповедания, а лишь укрепило и сплотило армянский народ под началом данной религии, что показывает нам такие национальные и социально-психологические черты характера как: сила, воля, независимость, свободолюбие и в некоторой степени упрямство и несгибаемость. История основания Нагорного Карабаха относит нас в начало II века до н. э. когда он входил в состав Великой Армении (в «Армянской географии» Арцах числился её десятой провинцией) и в 822 году в Арцахе было провозглашено независимое армянское княжество Хачен [2]. И во все времена, согласно книге «История армянского народа» под редакцией С.Т. Еремяна, жители Нагорного Карабаха имели социально-психологическую особенность, а именно сплоченность народа, стойкость и несгибаемую волю, поскольку несмотря на небольшую территорию, будучи окружёнными конфликтующими странами, жители Нагорного Карабаха на протяжении многих веков не уступают своей земли. Из этого следует вывод, что по такому социально-психологическому фактору, как «приверженность» - то есть степень морально-психологической поддержки политики государства, уровень доверия к высшему военному руководству и осознание важности дела защиты Отечества, имеет высокую оценку.

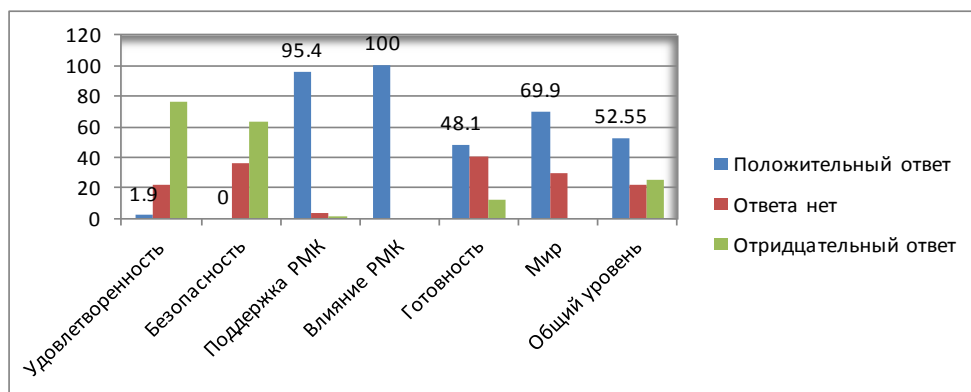
Согласно определению Е.Г. Сорокиной, социально-психологическое состояние человека – это его обычное повседневное эмоционально-психологическое состояние, которое определяется не только удовлетворённостью составляющими образа жизни (уровнем жизни, её качеством, стилем), но и реализацией справедливости распределения приоритетов социального вознаграждения в обществе [5, с. 691-692]. Для его определения среди жителей республики Нагорного Карабаха, в период с 08 августа 2022 года по 16 августа 2022 был проведен социально-психологический опрос и беседа с фиксацией результатов на анонимных бланках «Анонимный опрос мирного населения», который поможет нам провести статистический социально-психологический анализ. В данном исследовании мы просили случайных прохожих республики Нагорного Карабаха принять участие и ответить на вопросы с фиксацией ответов в анонимных бланках, а после с помощью программы Microsoft-Excel

составить статистику результатов. В нашем исследовании были следующие шкалы (факторы) влияющих на социально-психологического состояния:

- **удовлетворенность** – удовлетворенность условиями и качеством проживания на территории республики Нагорного Карабаха для семьи;
- **безопасность** – отсутствие внешней угрозы жизни и здоровью вам и вашей семье на территории республики Нагорного Карабаха;
- **поддержка РМК** – влияние РМК на поддержание мира на территории республики Нагорного Карабаха и недопущение нового конфликта;
- **влияние РМК** (на деэскалацию конфликта) – влияние и историческая роль РМК на устранение конфликта между враждующими сторонами;
- **готовность** – морально-психологическая готовность мирного населения к защите своего отечества, воля к победе;
- **мир** – вера в позитивный или негативный исход конфликта на территории республики Нагорного Карабаха.

В опросе принимали участи 58 добровольцев в возрасте от 20 до 65 лет, мужчины и женщины. Согласно полученным данным можно сделать следующие выводы, которые показаны на диаграмме №1:

Диаграмма №1.



Имея общее количество выборки 58, мы по формуле через программу Microsoft Excel вычисляем общий процент из полученных ответов, вопросы которых относятся к той или иной шкале социально-психологического состояния. Далее также по формуле среднего значения и в сумме всех шкал социально психологического состояния мирного населения республики Нагорного Карабаха мы получаем среднее значение в проценте, которое равно 52,5%, что оценивается как среднее и пограничным с ниже среднего.

Также в опросе присутствует вопрос № 15: «Как по Вашему мнению может прекратиться конфликт на территории Нагорного Карабаха»? На что были получены такие ответы как:

- «Если Российская Федерация включит нас в свой состав»;
- «Если Российская Федерация включит нас в свой состав автономным регионом»;
- «Если республика будет признана другими странами»;

- «Если страны внешнего мира обратят внимание на чудовищное поведение Азербайджанского государства и его политики по отношению к жителям Нагорного Карабаха».

Данные полученные в ходе опроса мы предоставили в процентном соотношении, предоставленные в таблице №1, в нем конкретно показаны данные в процентах какие набрали шкалы (факторы) влияющих на социально-психологического состояния.

Таблица №1.

Наименование шкал	Положительный ответ	Не знают ответа	Отрицательный ответ
Удовлетворенность	1,9	22,2	75,9
Безопасность	0	36,4	63,6
Поддержка РМК	95,4	4	0,6
Влияние РМК	100	0	0
Готовность	48,1	40,1	11,8
Мир	69,9	30,1	0
Общий уровень	52,55	22,13333	25,31667

Согласно полученным данным и их статистической обработке мы можем сделать вывод, что общий уровень социально-психологического состояния мирного населения республики Нагорного Карабаха средний, и даже почти ниже среднего, однако он мог быть намного ниже если бы не поддержка и влияние Российского миротворческого контингента, который сыграл ведущую роль в общей оценке социально-психологического состояния.

По шкале «Удовлетворенность», удовлетворенность жизнью у жителей республики Нагорного Карабаха находится на крайне низком уровне: 75,9% мирного населения считают, что их жизнь ухудшилась и налаживания в ближайшем будущем не предвидится. Уровень жизни не может подняться выше и это объясняется тем, что из-за постоянной опасности возобновления боевых действий, а также внезапных провокаций жители Нагорного Карабаха не могут полноценно планировать экономическое и социальное развитие себя и своей семьи. Также уровень жизни, с социально-психологической точки зрения зависит от реализации экономического роста в семье, возможностями и гарантиями, которые во многих семьях, по их мнению остались не много, и в ближайшее время непонятно будет ли подъем уровня жизни или нет. Однако если бы не вмешательство в конфликт РМК их не было бы вообще, а шла бы война дальше и общий уровень социально-психологического состояния был бы намного ниже. Однако в беседе с мирным населением, можно заметить, что они очень любят и ценят свою территорию и по их словам, Нагорный Карабах без войны — это самое лучшее место для реализации деловых и рабочих возможностей и развития молодого поколения, «здесь есть абсолютно всё для счастливой и полноценной жизни».

По шкале «Безопасность», мы можем с вами видеть следующие показатели - 63,6% не считают себя в безопасности, 36,4% не знают угрожает ли им что-нибудь или нет, но никто из опрошенных не считает себя и свою семью в безопасности. Данная шкала является самой низкой в оценке социально-психологического состояния, поскольку каждый опрошенный упоминал о том, что не может быть уверенным не только в завтрашнем дне, а некоторые утверждали, что и в сегодняшнем. Эта шкала напрямую влияет на шкалу «Удовлетворенность», поскольку согласно «Пирамиде потребностей»

американского психолога, основателя гуманистической психологии А.Г. Маслоу – потребность в защите и безопасности для любого человека является второй по важности после удовлетворения физиологических потребностей (например: в еде и сне) [4]. Следовательно, согласно теории А. Маслоу: не удовлетворив потребность в безопасности – население республики Нагорного-Карабаха не могут полноценно удовлетворить более возвышенные потребности согласно «Пирамиде потребностей А. Маслоу», такие как: потребность в принадлежности к социуму, потребность в любви, потребность в познании или эстетические – духовные потребности, отсюда вытекает и низкая удовлетворенность условиями и качеством жизни у мирных жителей.

Согласно шкалам «Поддержка РМК» мы имеем оценку 95,4 и «Влияние РМК» 100 – мы с вами можем видеть, что почти все опрошенные считают, что Российский миротворческий контингент сыграл большую, чуть ли не решающую роль в устранении открытого конфликта между республикой Нагорный Карабах и Азербайджаном, а также с точки зрения социально-психологической выступает третьей стороной в ликвидации конфликта и справляется успешно. Однако некоторые жители считают, что русские миротворцы делают недостаточно, чтобы сохранять ту целостность республики, которая была изначально при подписании Заявления о мирном договоре. Также, 100% опрошенного мирного населения Нагорного Карабаха уверены, что в случае завершения миротворческой миссии РМК, война незамедлительно начнется. Отсюда следует вывод, что Российский миротворческий контингент играет важную роль в социально-психологическом состоянии мирных жителей республики, поскольку многие ощущают поддержку и присутствие третьей независимой стороны, по их словам, «жить намного спокойнее, когда вы рядом». Влияние Российского миротворческого контингента, согласно данному опросу, напрямую влияет на такие социально-психологические факторы как: безопасность, удовлетворенность качеством жизни, гуманитарной и социально-психологической поддержки, поскольку почти все опрошенные положительно относятся к военнослужащим РМК, доверяют им и чувствуют поддержку.

Шкала готовность имела самый противоречивый результат: 48,1% опрошенных считают, что армия республики Нагорного Карабаха готова к ведению боевых действий и к защите от нападения, поскольку мирные жители оценили морально-психологическое состояние к защите своего Отечества на высокий уровень. Все жители, мужчины и женщины готовы отстаивать свою территорию, однако 40,1% которые не уверены в потенциале своих ВС и 11,8% которые считают, что не готовы – расценили вопрос о готовности с точки зрения технического вооружения и оснащенности ВС республики Нагорного Карабаха и многие ответили, что «Нет, не готовы», поскольку огромную роль в современной войне играет дальнобойное и высокоточное оружие, которым они не обладают или имеют в очень малом количестве.

В завершение, шкала «Мир» набрала оценку 69,9%, поскольку мирным жителям, которые на протяжении многих лет теряли родных и близких на войне очень трудно сказать, чем всё в итоге закончится, а также с точки зрения социально-психологической и психологической, жители республики объективно смотрят на вещи, происходящие вокруг них. Они понимают, что мир на их территории зависит от многих факторов, которые в свою очередь связаны с другими и в результате мало кто верит в положительный исход данного конфликта, однако тех кто верит в негативный исход практически нет, из этого можно сделать вывод, что вера в лучшие времена у мирного населения в глубине сознания все-таки есть и они будут стремиться к этому, не сдаваться и жить дальше.

Таким образом, мы достигли поставленные цели данного исследования. Мы определили социально-психологические факторы, которые в свою очередь сыграли роль шкал для определения общего уровня социально-психологического состояния мирных жителей республики Нагорного Карабаха. Также мы определили степень влияния Российского миротворческого контингента на социально-психологическое состояние и можем наблюдать следующую картину, что Российский миротворческий контингент оказывает непосредственное влияние на социально-психологическое состояние мирного населения республики Нагорного Карабаха. Общий уровень социально-психологического состояния, согласно проведенному исследованию составляет 52,5% (ниже среднего) и можно сказать с полной уверенностью, что без сил РМК этот уровень был бы намного ниже и тем не менее главную роль для такого уровня сыграло вмешательство и последующее влияние РМК на сценарий конфликта его деэскалацию, контроль за осуществлением условий мирного договора и незамедлительная реакция на любые провокации его нарушения. Согласно результатам устной беседы с мирными жителями, главная проблема социально-психологического состояния в данный момент для мирных жителей — это абсолютная неизвестность будущего их жизни и благосостояния семьи, а также полная неуверенность в безопасности завтрашнего дня. Из этого следует вывод, что трем сторонам мирного договора предстоит ещё много времени и труда за столом переговоров для достижения окончательного примирения и отказа от территориальных претензий друг к другу, что в свою очередь прямо повлияет на уровень социально-психологического состояния мирных жителей республики Нагорного Карабаха.

Литература

1. Заявление о прекращении огня в Нагорном-Карабахе от 10 ноября 2020 года, подписанным В. Путиным, Н. Пашиняном и И. Алиевым.
2. История армянского народа /под ред. С.Т. Еремяна. – Ереван: Академия Наук АрмССР, 1984. – Т.2 – С. 118.
3. Мотивация и личность. **А. Маслоу. (2017)** – 3-е издание. СПб: Питер, С. 56 .
4. Мотивация человека. **Макклелланд Д. (2011)** – СПб.: Питер, С. 479 – 527. ISBN 978-5-88782-412-3.
5. **Сорокина Е.Г. (2017)** Самочувствие социальное. - Российская энциклопедия социальной работы (под общ. Ред. Е.И. Холостовой). ИТК «Дашков и К». С. 691-692.
6. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении /под ред. **Бабаевой И.А.** – СПб.: Речь, 2006. – 288 с.
7. Социальная психология: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения. – СПб: Питер, 2017 – 400 с.

The russian peacekeeping contingent influence on the socio-psychological state of the republic of Nagorno-Karabakh's civilian population

Starchenko G.A.

Psychological Work Group officer of the Russian peacekeeping contingent in
the Republic of Nagorno-Karabakh
starchenko2017@list.ru

Abstract: War has always had an influence on the consciousness of the civilian population, it could change its socio-psychological states, social attitudes and life in general, leaving traumatic events in minds. At such times it is very important to do everything possible to mitigate the consequences. The Russian peacekeeping contingent of the Republic of Nagorno-Karabakh has definitely a positive effect on the civilian population and their psychological and socio-psychological state as the main goals of the Russian peacekeepers are to monitor the compliance with the peace treaty and prevention of armed conflict through diplomatic means, being a third independent and impartial party to a conflict. Within the territory of the Republic of Nagorno-Karabakh there have been two full-scale wars over the past thirty years (1992-1994 and September 27, 2020 – November 10, 2020). These wars have affected every family living in this territory and had an effect on their everyday lives. In this paper a study will be presented on the current socio-psychological state of the civilian population of the Republic of Nagorno-Karabakh, as well as what role the Russian peacekeeping contingent plays in the opinion of local population. The objective of this paper is a comprehensive author's research influence of the Russian peacekeeping contingent on the socio-psychological state of the Republic of Nagorno-Karabakh's civilian population and identifying the main psychological factors affecting the socio-psychological state. The methods of conversation with the civilian population of the Republic of Nagorno-Karabakh, anonymous survey and statistical analysis are used in this paper.

Keywords: war, influence, the Russian peacekeeping contingent, socio-psychological state, psychological safety, civilian population after war, standard of living and quality of life, Nagorno-Karabakh.

Հոդվածը ներկայացվել և ուղարկվել է գրախոսման՝ 27.05.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

**ՊԱՏԵՐԱԶՍԸ ՈՐՊԵՍ ՍՈՑԻԱԼ-ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՐՏԱԿԱՐԳ ԻՐԱՎԻՃԱԿ ԵՎ
ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

Մատինյան Ա.Հ.

ՀՀ Ճգնաժամային կառավարման պետական ակադեմիա, Երևան, Հայաստան
hogebanutyun.matinyan@gmail.com

Ամփոփագիր. Հոդվածում ներկայացվում են հոգեկան հավասարակշռության պահպանման և հոգեբանական օգնություն ցուցաբերելու մեթոդներն ու ռազմավարությունը, որոնք արտակարգ իրավիճակների ժամանակ անհրաժեշտ են տուժածներին, նրանց հարազատներին, ակնատեսներին, ինչպես նաև փրկարարներին: Հոդվածում, տեսական վերլուծությունից բացի, ներկայացված են նաև գործնական հետազոտության տվյալներ: Այդ հետազոտության ընթացքում ուշադրություն է դարձվել, թե տարբեր խառնվածք ունեցող անձիք տարաբնույթ արտակարգ իրավիճակներում ինչպե՞ս են դիմակայում սթրեսներին և որքանո՞վ են տեղեկացված հոգեբանական պաշտպանության ու կայունության մեթոդներին:

Հիմնաբառեր. ռազմական վտանգ, հակամարտություններ, հոգեկան հավասարակշռություն, ճգնաժամային իրավիճակներ, խուճապ, հոգեբանական օգնություն, սթրեսների հաղթահարում, հոգեբանական պաշտպանություն ու կայունություն:

Պատերազմը մեծ ու ցավոտ հետքեր է թողնում մարդկանց ոչ միայն ֆիզիկական, այլ նաև հոգեբանական ոլորտի վրա:

Պատերազմները հետևանք են պետությունների, կոալիցիաների, սոցիալական խմբերի քաղաքականության, որոնք ձգտում են ռազմական ուժի օգնությամբ հասնել իրենց տնտեսական, քաղաքական, ազգային և այլ նպատակներին:

Ռազմական վտանգը կարող է լինել՝ պոտենցիալ և իրական:

Պոտենցիալ վտանգ է առաջանում քաղաքական խմբերի իշխանության գալով, որոնք ապավինում են առկա ներքին և արտաքին խնդիրների ուժային լուծմանը:

Վտանգն իրական է դառնում, երբ այդ խմբերը սկսում են իրականացնել իրենց նկրտումները և պետությունը նախապատրաստվում է պատերազմի:

Ռազմական վտանգի նշաններից են՝

- միջազգային ասպարեզում՝ լարվածության և հակամարտությունների օջախների առաջացում, ագրեսիվ ռազմական բլոկների ստեղծում և ակտիվացում

- սկսվող գործողությունների տիրույթում ռազմական ներկայության ուժեղացում, «հոգեբանական պատերազմ», հետախուզական գործունեության ուժեղացում և այլն

- ներքին քաղաքականության ոլորտում՝ տնտեսության և հասարակության հոգևոր կյանքի ռազմականացում, ռազմական ծախսերի աճ, բնակչության և զինված ուժերի անձնակազմի շրջանում «թշնամու կերպարի» ձևավորում և այլն

- զինված ուժերի համալրում կադրերով և հարձակողական զինատեսակներով, դրանց ռազմավարական տեղակայում, համապատասխան վարժանքների և զորավարությունների անցկացում, զորքերի բարոյահոգեբանական, տեղեկատվական, տեխնիկական և մարտական պատրաստության ուղղվածության փոփոխություն և այլն [7]:

Նման դեպքերում վիրավորների սոցիալ-հոգեբանական վերականգնման համար մշակվում է

հոգեբանական միջոցառումների և սոցիալական գործունեության համակարգ, որն իր մեջ ներառում է՝ ոչ միայն մարմնի ֆունկցիոնալ վիճակի վերականգնումը, այլև անձի հուզական, բարոյական և մոտիվացիոն ոլորտների կարգավորումը, զինծառայողի անձնական հարմարվողականության օպտիմալ մակարդակի և մասնագիտական կարևոր որակների ձեռքբերումը, նրա ռազմական-մասնագիտական գործունեության ապահովումը:

Սոցիալ-հոգեբանական վերականգնման հիմնական խնդիրներից են՝

- ✓ տուժածների հոգեֆիզիոլոգիական վիճակի գնահատում,
- ✓ հոգե-հուզական խանգարման աստիճանի որոշում,
- ✓ բնականոն գործունեության վերականգնմանն ուղղված հոգեբանական ազդեցության օպտիմալ ուղիների և մեթոդների որոշում, վնասվածքի ընթացքին և հետևանքներին հոգեբանական արձագանքի ձևավորում, բուժման ընթացքում հոգեկան խանգարումների դինամիկայի ուսումնասիրություն՝ ֆիզիկական, զգայական և մտավոր գործունեության գնահատում,
- ✓ հոգեսոմատիկ առանձնահատկությունների շտկում՝ հոգեթերապևտիկ, հոգեֆիզիոլոգիական և հոգեդեղագիտական մեթոդներով, մասնագիտական վերականգնման իրականացում, օգնություն կրկնակի վիրահատությունների նախապատրաստման և ցավերը հաղթահարելու համար:

Սոցիալ-հոգեբանական վերականգնման ռազմավարությունը, պահանջում է հետևյալ հիմնական սկզբունքների պահպանումը՝

1. Պրոֆեսիոնալիզմ: Գործունեությունը պետք է իրականացնեն բժիշկները և հոգեբանները, ովքեր ունեն անձի ֆունկցիոնալ վիճակը գնահատելու և սոցիալ-հոգեբանական ուղղման և հոգեբանական հետազոտության մեթոդներին տիրապետելու հատուկ պատրաստվածություն:

2. Վավերականություն: Բժշկական և հոգեբանական վերականգնման հուսալի, մատչելի և օպտիմալ մեթոդների ընտրություն:

3. Անհատական մոտեցում: Հաշվի առնել բժշկական և հոգեբանական մեթոդների նկատմամբ զգայունությունը և հանդուրժողականությունը:

4. Շարունակականություն և համապատասխան տևողություն: Սկսած առաջին պահից մինչև ֆունկցիոնալ վիճակի նորմալացումն ու մասնագիտական կարևոր որակների վերականգնումը [14]:

Ամենատարբեր իրավիճակներում, եթե մարդը հանդիպում է իր համար անհասկանալի հարաբերությունների, խնդրահարույց իրադրությունների, նման դեպքում անհարմարվողականության հավանականությունը մեծ է: Հոգեբանության մեջ այդպիսի իրադրություններն ընդունված է համարել ճգնաժամային: Հոգեբանական օգնությունն անհրաժեշտ է վարքագծի խախտումների կանխման և հոգեմարմնական խանգարումների կանխարգելման համար: Այն ենթադրում է հոգեկան վիճակի նորմալացումը բացասական ապրումների հաղթահարումով, որոնք ավերիչ ազդեցություն են թողնում մարդու՝ ինչպես հոգեկան, այնպես էլ մարմնական գործառնությունների վրա:

Հոգեբանական օգնության հիմնական խնդիրն անձի թաքնված հարմարվողական ռեսուրսների օգտագործումն է, հոգեբանական ներուժի ճիշտ ուղղորդումն արտակարգ իրա-վի-ճակների ժամանակ առաջացող բացասական հետևանքների հաղթահարման համար: Արդյունավետ հոգեբանական օգնությունը նպաստում է տուժածների վարքագծի հավասարակշռության վերականգնմանը: Անհրաժեշտ է հաշվի առնել, որ ծանր հոգեկան ցնցում ապրած մարդու մոտ ավելի արագ է վերականգնվում հոգեկան հավասարակշռությունը, եթե նա ընդգրկվում է որևէ ակտիվ խմբային աշխատանքի մեջ, քանի որ սկսում է դրսևորել ինքնավստահություն: Արտակարգ իրավիճակում հայտնված մարդիկ անցնում են հոգեբանական մի շարք փուլեր:

Ըստ Մակինա Պիխի, սկզբում առաջանում է սուր հուզական շոկ, որը բնութագրվում է ընդհանուր հոգեբանական լարվածությամբ, հուսահատության և վախի զգացողությունների գերակայությամբ [10]: Այնուհետև սկսում է վատանալ ինքնազգացողությունը և հոգեհուզական վիճակը, ինչն արտահայտվում է շփոթվածության զգացողությամբ, խուճապային գործողություններով, վարքագծի բարոյական նորմերի անկմամբ, գործունեության արդյունավետության մակարդակի իջեցմամբ և դեպրեսիվ զգացողության գերակայությամբ: Այս՝ երկրորդ փուլում, հոգեբանական խանգարումների չափը շատ դեպքերում պայմանավորված է արտակարգ իրավիճակի բնույթով, նրա ինտենսիվությամբ, առաջանալու հանկարծակիությամբ, գործողության տևականությամբ, տուժածների անձնային առանձնահատկություններով, ինչպես նաև վտանգի պահպանմամբ և նոր սթրեսային ազդեցություններով: Այս փուլին հաջորդում է հաղթահարման ընթացաշրջանը, երբ աստիճանաբար կարգավորվում է տրամադրությունն ու ինքնազգացողությունը, սակայն պահպանվում է թուլացած հուզական ֆոնն ու շրջապատի հետ քիչ շփումը: Այնուհետև գալիս է վերականգնման փուլը, երբ ակտիվանում են միջանձնային հարաբերությունները: Եթե մարդը տիրապետի այս տեղեկություններին, ապա արտակարգ իրավիճակներում ինքնազգացողության անկման փաստից չի հայտնվի խուճապի մեջ:

Ինտենսիվ հուզական ապրումները, ինչպիսիք են՝ վախը, խուճապը, սարսափը, հուսահատությունը, կարող են դժվարեցնել իրականության համապատասխան ընկալումը, իրադրության ճիշտ գնահատումը՝ խանգարելով որոշումների ընդունմանը և սթրեսային իրավիճակից դուրս գալուն: Այս երևույթները, որոնք արտացոլում են ճգնաժամի մեջ գտնվող մարդու հոգեկան գործունեության ֆենոմենոլոգիան, հայտնվում են ինչպես հոգեբույժների ուշադրության կենտրոնում, այնպես էլ հոգեբանների, որոնք հոգեբանական օգնություն են ցույց տալիս արտակարգ իրավիճակներում տուժած մարդկանց [3]: Ժամանակակից պայմաններում ավելի իրատեսական են դառնում արտակարգ իրավիճակում գտնվող տարբեր ենթախմբերի մարդկանց հետ տարվող հոգեբանական և հոգեբանասոցիալական աշխատանքները:

Դեպքերի մեծամասնության ժամանակ արտակարգ իրավիճակներում վնասվածքային սթրեսի հետևանք են վարքի այնպիսի ձևեր, ինչպիսիք են՝ ակոհոլիզմը, թմրամոլությունը, տոքսիկոմանիան, դեղամիջոցների չարաշահումը: Ալկոհոլը կամ թմրադեղերը կարող են օգտագործվել, որպես թուլացնող միջոցներ, որոնք թույլ են տալիս հասնել կամ մասնավորապես համահարթել սուր անհանգստությունը, լարվածությունը, շփոթվածությունը, վախը: Չափազանց սուր սթրեսը կարող է ազդել նաև այնպիսի կենսական ֆունկցիաների վրա, ինչպիսիք են՝ սեքսուալ վարքագիծը կամ սնվելը [9]: Վարքագծի այսպիսի խախտումներն ունեն հոգեբանական պատճառներ, որոնք կապված են խառնվածքի, բնավորության, սթրեսի հաղթահարման համար անձի պաշտպանողական միջոցների անբավարարության կամ արտակարգ իրավիճակներում վատ հարմարվելու:

Այնպիսի մարմնական տանջանքներն, ինչպիսիք են՝ ստամոքսի, տասներկու մատնյա աղիքի խոցը, որոշ տեսակի խոցային կուլիտը, հիպերտոնիան կամ սրտի իշեմիան հաճախ առաջանում են սթրեսային պայմանների արդյունքում՝ տազնապի, գայրույթի, կատաղության, բարկության, վախի, հուսահատության, դեպրեսիայի, տխրության և այլն [11]:

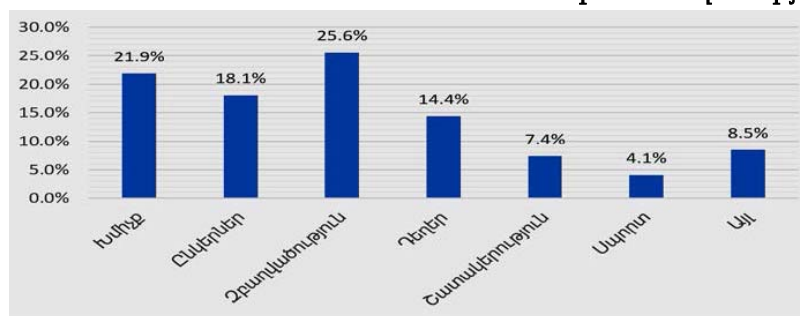
Իսկ թե տարբեր խառնվածք և մտածելակերպ ունեցող անձիք ինչպես են հաղթահարում տարբեր բնույթի ճգնաժամային իրադրություններից առաջացած սթրեսները և որքանով են տեղեկացված հոգեբանական պաշտպանության ու կայունության մեթոդներին՝ ցույց տվեցին կատարված հետազոտությունները: Հետազոտությանը մասնակցել են ճգնաժամային իրավիճակներում

հայտնված փրկարարական համակարգերի աշխատակիցներ և այլ անձիք, ընդհանուր հաշվով՝ 126 տղա, 34 աղջիկ: Հետազոտությունն անցկացվել է հարցաթերթիկների և հարցազրույցի մեթոդով:

Ըստ պատասխանների, ահա թե ինչպես են մասնակիցներից ումանք հաղթահարում իրենց կյանքում հանդիպած ճգնաժամային իրավիճակները՝ (նկ. 1)

1. խմիչքի օգնությամբ՝ 35 մարդ՝ 21,9%
2. ընկերների հետ հաղորդակցվելով՝ 29 մարդ՝ 18,1%
3. զբաղվածությամբ՝ 41 մարդ՝ 25,6%
4. դեղերի օգնությամբ՝ 23 մարդ՝ 14,4%
5. շատակերությամբ՝ 9 մարդ՝ 7,4%
6. սպորտով՝ 5 մարդ՝ 4,1%

Նկ. 1. Հետազոտության արդյունքներ



Բացի վերոնշյալ տվյալներից, պատասխանների մեջ կային սթրեսների հաղթահարման այլ մեթոդներ՝ երաժշտության ունկնդրում, ֆիլմերի դիտում, զբոսանք, առանձնանալ և մտածել, բղավել շրջապատող անձանց վրա, լացել: Մի մասն էլ տեղեկացված չէր հոգեբանական պաշտպանության ու կայունության, սթրեսներից, դեպրեսիաներից ազատվելու մեթոդներին կամ տեղյակ էր ու գիտակցաբար ցանկանում էր հաղթահարել, բայց ենթագիտակցականում «կուտակված» խնդիրները թույլ չէին տալիս ձեռքազատվել դրանցից: Նրանք մեծ հետաքրքրությամբ տեղեկացան, որ կան ենթագիտակցականի «մաքրման» տարբեր միջոցներ, որոնք կարող են օգնել ամբողջովին ձեռքազատվելու դեպրեսիաներից:

Դեպրեսիաների աճը պայմանավորված է նրանց տարածվածությամբ, կյանքի որակի և մարդու սոցիալական գործունեության վրա զգալի ազդեցությամբ: Բացի այդ, դեպրեսիաները հոգեկան խանգարումների մեջ ինքնասպանության ամենատարածված պատճառներն են: Այս բոլորը բերում են մարդկային և տնտեսական մեծ կորստի [6]:

Հետազոտությունները ցույց տվեցին, որ այժմ հայ հասարակության մեջ ավելի գերակշռում են խուլերիկ և մելանխոլիկ խառնվածքով անձիք, որոնց բնորոշ են հույզերի պահպանման հարուստ բազմազանությունը, արտահայտված կոնֆլիկտայնությունը: Նրանք պատկանում են անհավասարակշռված, իներտ, թույլ և բարձր զգայունակություն ունեցող տիպին: Այս հանգամանքը նպաստում է վախի, տագնապի և խուճապային տրամադրության առաջացմանը: Հոգեբանական օգնության կարիք առավելապես ունեն տագնապախոռով մարդիկ:

Հատկանշական է, որ սթրեսների հաղթահարման գործում դերակատարում ունեն ոչ միայն անհատական խառնվածքն ու բնավորությունը, այլ նաև բնակության տեղանքի առանձնահատկությունները: Սակայն այս փաստից ելնելով չի կարելի համակերպվել ստեղծված իրադրու-

թյան հետ, ամեն ինչ համարել բնական և ոչինչ չձեռնարկել:

Անհավասարակշռված խառնվածքով անձիք ցանկության դեպքում և հոգեբանական աշխատանքի շնորհիվ կարող են դառնալ հոգեբանորեն հավասարակշռված, որին նպաստում է ինքնավստահության ամրապնդումը տվյալ անձի մոտ: Կախված գլխուղեղի կառուցվածքից, հոգեբանական առանձնահատկությունից, յուրաքանչյուր մարդ տարբեր կերպ է հաղթահարում սթրեսն ու դեպրեսիան: Բնույթով հանգիստ անձիք ավելի հեշտ են հաղթահարում հոգեբանական ճգնաժամերը [8]: Հաղթահարել հոգեբանական ճգնաժամերը՝ նշանակում է վերականգնել հոգեկան և ֆիզիկական առողջությունը, աստիճանաբար մտնել սոցիալական հասարակարգի մեջ, ինչին շատ օգնում է աշխատանքով զբաղված լինելը: Արտակարգ իրավիճակներում շատ կարևոր է հաշվի առնել նաև հուզական, բարոյա-հոգեբանական գործոնները: Այդ ժամանակ կարող են մեծ օգնություն ցուցաբերել բարոյական բարձր հատկանիշներ և ուժեղ խառնվածք ունեցող անձիք: Անցյալի փորձ ունեցող, արհեստավարժ և ուժեղ խառնվածք ունեցող մարդիկ անմիջապես կողմնորոշվում են իրենց անելիքներում: Անփորձ և անտեղյակ մարդկանց համար դա բոլորովին նոր իրավիճակ է, այդ իսկ պատճառով այն հաճախ չի ընկալվում, ինչի հետևանքով առաջանում է հոգեբանական խուճապ:

Ըստ Բ. Վյատկինի հետազոտության տվյալների՝ խառնվածքի ուժեղ տիպերն ուժեղ սթրես--ների նկատմամբ ցուցաբերում են բարձր արգելքադիմացկունություն, օրգանիզմի հոգեֆիզիո-լո-գիական համակարգերի համագործակցության կայուն հավասարակշռություն [4]: Թույլ տիպերը, նույնիսկ թույլ սթրեսների նկատմամբ ցուցաբերում են տագնապայնություն, սթրեսի ար-տա-հայտման բարձր մակարդակ: Անբարենպաստ պայմաններում ապրող ազգա-բնակ-չու-թյան հետ տարվող աշխատանքների արդյունքները ցույց են տալիս, որ խոլերիկ տիպերին բնորոշ է հույզերի պահպանման հարուստ բազմազանությունը, արտահայտված կոնֆլիկ-տայ-նությունը, զգայա-շարժական գործառույթների բարձր ակտիվության մակարդակը: Մակայն սթրես-սածին գործոններին դիմակայելու հարցում նրանք ցուցաբերում են ցածր արգելքա-դիմաց-կունություն:

Հոգեբանական կայունության համար անհրաժեշտ է պահպանել հետևյալ հոգեբանական հիմնական վիճակները.

1. ինքնավստահություն, հաստատունություն
2. հավասարակշռվածություն, համաչափություն
3. դիմադրողականություն [2]:

Սրանք հնարավորություն են տալիս անձին դիմակայելու կյանքի դժվարություններին, հանգամանքների անբարենպաստ ճնշումներին, հնարավորություն են ընձեռում պահպանելու անձի առողջությունը և տարբեր փորձություններում նրա հոգեկան աշխատունակությունը: Հոգեբանական թրենինգների միջոցով հնարավոր է ինքնավստահության մշակում և վախի վերացում:

Հոգեբանական վերականգնողական գործընթացները բարձրացնում են անձի ինքնա-գնա-հատականը, ինքնավստահությունը, որի արդյունքում փրկարարի հաստատական գործունեու-թյունը զերծ կպահի խուճապային իրավիճակներից, կնպաստի աշխատանքային կենսագործու-նեության բարձրացմանը և առողջության պահպանմանը [12]:

Անդրադարձ կատարենք սեպտեմբերի 27-ից նոյեմբերի 9-ը Արցախի Հանրապետության և Ադրբեջանի Հանրապետության միջև սկսված 44-օրյա պատերազմին, որտեղ առաջին օրերից իրենց մասնկցությամբ մեծ օգնություններ են ցուցաբերել նաև ՀՀ ԱԲՆ -ի ջոկատները: Մասնակիցներից շատերն ունեցել են հոգեբանական խնդիրներ և հոգեբանական աջակցության անհրաժեշտություն:

Որոշները արդեն իսկ հաղթահարել են այդ ապրումները, իսկ որոշներին դեռ երկար ժամանակ է

պետք՝ հոգեվերականգնողական աշխատանքների շնորհիվ այդ ծանր վշտին ընտելանալու, հաղթահարելու համար: Ահա թե ինչպես է ներկայացնում իր ապրումները պատերազմի մասնակից փրկակարներից մեկը. «Ես ծանոթ էի պատերազմական իրավիճակին քառօրյայի տարիներից, բայց այս անգամ տեսա այն ամենը, ինչը պատկերացնել անգամ չէի կարող: Երբ արդեն մեկնում էի, ոգևորությունս շատ մեծ էր, վստահ էի, որ հաղթանակով կվերադառնանք, ոգևորված էի, որ ևս մեկ անգամ գնում եմ հայրենիքս պաշտպանելու:

Ամբողջ ճանապարհին երգում էինք հաղթական, հայրենասիրական երգեր, մարդկանց կոչ էինք անում չընկճվել և ուժեղ լինել, որպեսզի մենք էլ մեր ոգևորությունը չկորցնենք:

Չոգուս խորքում գիտեյի, որ կարող է և հետ չվերադառնալ, բայց աշխատում էի չմտածել այդ ուղղությամբ ու իմ ներքին հանգստությունը պահպանել: Երբ արդեն գտնվում էի շարունակ տևացող կրակոցների ներքո ամեն պայթյունից հետո մտածում էի, որ հնարավոր է սա իմ կյանքի վերջին րոպեներն են ու անսահման կարոտը խեղդում էր ինձ, գիտակցում էի, որ կարող է այլևս չտեսնեմ ծնողներին, եղբայրներին ու սիրածս աղջկան:

Պատերազմի թեժ օրերին կորցրեցի իմ ամենամոտ ընկերներից երկուսին՝ Վահեյին և Սևակին: Դա ծանր լուր էր ինձ համար, որին մինչև հիմա հավատալ չեմ կարողանում: Նրանց զոհվելը իմ կյանքի ամենամեծ կորուստը դարձավ: Ծանր ու դժվարին օրեր էին, լի արցունքներով ու անդադար աղոթքներով, բայց վերջապես ավարտվեցին:

Չոգեբանական աջակցության շնորհիվ հաղթահարել եմ իմ ներսում եղած ցասումը: Սկսել եմ կյանքս նոր էջից, հիմա ինձ երջանիկ եմ համարում, ամուսնացել եմ և շուտով Աստծուց կստանամ կյանքիս ամենամեծ պարգևը՝ իմ աղջկան:

Մտերիմների կորուստը վերապրող մարդկանց հակազդումները խիստ անհատական են և կախված են մի շարք իրադարձություններից: Ապրումների տևողությունն ու ուժգնությունը կարող են տարբեր մարդկանց մոտ էականորեն տարբերվել:

Կարևոր է հիշել հետևյալ դրույթները [13].

- **Ընդունել կորստի փաստը:** Մտերիմ անձնավորության մահից հետո նորմալ է համարվում մարդու՝ նրան միավորվելու ձգտումը՝ ամբոխի մեջ մահացածին «տեսնելը», նրա ձայնը «լսելը»: Լինում է նաև կորստի ժխտում:

- **Վերապրել կորստի ցավը:** Ցավը պետք է լինի: Իրավիճակն ավելի է բարդանում, երբ շրջապատողները փորձում են ամեն կերպ պակասեցնել այն, կամ երբ մարդն ինքը կարծում է, որ պետք է թաքցնել հույզերը: Եթե մարդը չվերապրի ցավը, ապա հետագայում մեծ է դեպրեսիայի և հոգեւորաբանական հիվանդությունների զարգացման հավանականությունը:

- **Կարգավորել միջավայրը, որտեղ զգացվում է մահացածի բացակայությունը:** Մարդը պետք է կարգավորի իր կյանքը նոր իրավիճակում: Որոշ դեպքերում կորուստն այնքան մեծ է լինում, որ մտերիմ մարդու կորստից հետո նա կորցնում է նաև իրեն: Ի հայտ են գալիս անօգնականության, հենարանի բացակայության զգացում, կյանքի իմաստի կորուստ, ռեգրեսիվ վարք:

- **Ձևավորել նոր վերաբերմունք մահացածի հանդեպ և շարունակել ապրել:**

Գրականություն

1. **Մկրտումյան Մ.Մ. (2008)** Արտակարգ իրավիճակների հոգեբանության կանխարգելման և վերականգնողական հիմնախնդիրները Եր.:
2. **Березин Ф.Б. (1988)** Психологическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.

3. Волович В.Г. (1980). Человек в экстремальных условиях природной среды. М., Мысль.
4. Вяткин Б.А. (2007) Психология познания индивидуальности. Учеб. пос., Воронеж.
5. Гавайн Ш. (1993) Созидающая визуализация "BANTAM BOOKS".
6. Жаворонков В. (1992) Азбука безопасности в чрезвычайных ситуациях М.: Корвет.
7. Иванов А., Жуматий Н. (2003) Реабилитация личности военнослужащих, пострадавших в боевых действиях, Развитие личности. - № 4.
8. Ковтунович М.Г., Рожков Н.В., Ениколопов С.Н. (2007) Психологическая подготовка спасателей, Орлова Е.В. – М.
9. Комаров К.Э. (2002) Психологическая подготовка к действиям в условиях повышенного риска, М.
10. Малькина-Пых И.Г. (2005) Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М.
11. Осухова Н.Г. (2005) Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях, М.: Академия.
12. Сорокине И. (2001) Управление рисками чрезвычайных ситуаций. Сборник. Саратов.
13. Столяренко А.М. (2002) Экстремальная психопедагогика. М.: "ЮНИТИ-ДАНА".
14. Русаев Э.С.. (2003) Психология человека в чрезвычайных ситуациях.

**Война как социально-психологическое чрезвычайное положение и особенности
психологической помощи**

Матинян А.А.

Государственная академия кризисного управления, Ереван, Армения

hogebanutyun.matinyan@gmail.com

Аннотация. В статье представлены методы и стратегии сохранения психологического равновесия и оказания психологической помощи, которая необходима пострадавшим, их родственникам, свидетелям и спасателям при чрезвычайных ситуациях. Помимо теоретического анализа, в статье также представлены данные практических исследований. Во время этого исследования было изучено, как люди с разным темпераментом справляются со стрессом в различных чрезвычайных ситуациях и насколько они осведомлены о методах психологической защиты и стабилизации.

Ключевые слова: военная опасность, конфликты, психологическое равновесие, кризисные ситуации, паника, психологическая помощь, преодоление стресса, психологическая защита и устойчивость.

War as a social-psychological state of emergency and characteristics of psychological help

Matinyan A.H.

Crises Management State Academy, Yerevan, Armenia

hogebanutyun.matinyan@gmail.com

Abstract: The article presents the methods and strategies for maintaining mental balance and providing psychological assistance, which is necessary for victims, their relatives, witnesses, and rescuers during emergency situations. In addition to the theoretical analysis, the article also presents practical research data. In the course of that research, attention was paid to how people with different temperaments cope with stress

in various emergency situations and to what extent they are aware of psychological protection and stability methods.

Keywords: military danger, conflicts, mental balance, crisis situations, panic, psychological help, overcoming stress, psychological protection and stability.

Հոդվածը ներկայացվել և ուղարկվել է գրախոսման՝ 02.06.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

ФЕНОМЕНОЛОГИЯ И СЕМАНТИЧЕСКОЕ ПОЛЕ КОНСТРУКТА «ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ»

Клейберг Ю.А.

Академия национального образования и науки, Тверь, Россия

klab53@rambler.ru

Резюме. В статье раскрыты социально-психологическая феноменология и семантическое поле конструкта «экстремальная психология чрезвычайных ситуаций», приведены определения феноменов «экстремальная ситуация» и «чрезвычайная ситуация» и их аналоги. Отмечается сущностно-содержательная рассогласованность приведенных категорий. Представляется, что недостаточно рассматривать данные конструкты лишь с точки зрения объективных особенностей, не принимая во внимание психологические составляющие, такие, как, восприятие, понимание, реагирование и поведение людей в таких ситуациях. Не умаляя достоинства других дефиниций, автором дано свое понимание чрезвычайной ситуации: чрезвычайная ситуация, по нашему мнению, – это сложившиеся неблагоприятные (экстремальные) условия, в которых действуют вредные (вызывающие заболевания) и опасные (вызывающие травмы или смерть) факторы различной этиологии, угрожающие здоровью, жизни человека, его имуществу и среде его обитания.

Ключевые слова: экстремальная ситуация, чрезвычайная ситуация, феноменология, конструкт, семантическое поле.

В начале сопроводим наш дискурс-анализ некоторыми дефинициями. Так, И.Г. Малкина-Пых (2006) приводит определение *чрезвычайной ситуации*, которая рассматривается ею как синоним экстремальной, что с нашей точки зрения, является методологически неточным. Исследователь пишет, что «чрезвычайная (экстремальная) ситуация (ЧС) – это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей» [7, с. 15]. Далее автором приведены возможные варианты классификации чрезвычайных (экстремальных) ситуаций. При этом в качестве классификационных признаков предлагаются степень внезапности, скорость распространения, масштаб распространения, продолжительность действия, преднамеренность возникновения, источник происхождения чрезвычайной ситуации.

Однако, с нашей точки зрения, следует «развести» понятия «чрезвычайная ситуация» и «экстремальная ситуация». Здесь следует признать, что исчерпывающего определения конструктов «экстремальная ситуация» и «чрезвычайная ситуация» на сегодня не выработано. Тем не менее, И.А. Баева (2012) отмечает, что *экстремальная ситуация* – это ситуация, которая вызывает актуализацию потребности в безопасности, и одновременно блокирует ее удовлетворение [1, с. 13]. В опубликованных работах Ю.А. Клейберга (2020, 2021) содержится следующее определение экстремальной ситуации: «*экстремальная ситуация* (лат. *extremus* – крайний, критический) – внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимаемая человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности, благополучию [4, с. 190-208; 5, с. 129]. М.Ш. Магомед-

Эминов (2014) относит к экстремальным ситуациям те, которые характеризуют встречу с опытом смерти в парадигме «жизнь-смерть» [6, с. 79-91].

Ю.С. Шойгу (2007) под экстремальными подразумевает такие ситуации, которые выходят за пределы обычного, «нормального» человеческого опыта [13].

Авторы учебного пособия «Психология экстремальных ситуаций» (2015) экстремальными называют те ситуации, которые связаны с большими объективными и психологическими трудностями, обязывают человека к полному напряжению сил и наилучшему использованию личных возможностей для достижения успеха и обеспечения безопасности [9].

В качестве рабочего определения экстремальной ситуации в учебном пособии «Психология экстремальных ситуаций» (2012) предлагается следующее: экстремальная ситуация – это жизненная ситуация, выходящая за рамки обычного человеческого опыта, представляющая угрозу для жизни, здоровья, благополучия человека или группы людей [8].

Как видно, во всех определениях экстремальной ситуации эксплицитно включена высокая, порой исключительная субъективная значимость параметров внешней среды, представляющая, прежде всего, непосредственную угрозу для здоровья и жизни людей или риск нарушения жизненно необходимой деятельности.

Подобное понимание экстремальной ситуации и дискурс-анализ имеющейся в нашем распоряжении литературы, позволяют сделать предварительный вывод о том, что в публикациях экстремальные ситуации могут обозначаться как: а) критические ситуации (Василук, 1984), б) катастрофические ситуации, трудные жизненные ситуации (Анцыферова, 1994; Нартова-Бочавер, 1997; Харькова, 2011), в) жизненные ситуации (Бурлачук, Коржова, 1998), г) острые ситуации (Столяренко, Наенко, 1976), д) чрезвычайные, напряженные ситуации (Дьяченко, Кандыбович, Пономаренко, 1986), е) аномальные ситуации (Магомед-Эминов, 1996).

Однако анализ толкований слова «чрезвычайный», приведенных в словарях, позволяет сделать вывод о том, что слово имеет смысл не только необычную, но и исключительную, особую степень ее выраженности (Виноградов, 1994; Ефремова, 2006; Ожегов, 1964, Словарь синонимов ..., 2011). Следовательно, «чрезвычайная ситуация» означает крайнее, необычное, чрезмерно превосходящее меру общности, нормальности, создающее определенную обстановку, положение. В настоящее время словосочетание «чрезвычайная ситуация» является устойчивым, широко и часто используемым.

В статье 1 Закона «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (2018) **чрезвычайная ситуация (ЧС) определяется, как** объективно сложившиеся условия, обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которое может повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей [12].

Чрезвычайная ситуация (ЧС), прежде всего, – это одновременно совокупность условий и обстоятельств, создающих опасную для жизнедеятельности человека обстановку на конкретном объекте, территории (акватории), возникающих в результате совершившейся аварии или катастрофы, опасного природного явления [2].

В.В. Гущин (1998) определяет чрезвычайную ситуацию как опосредованную риском совокупность опасных для личности, общества и государства негативных последствий, требующих для своего урегулирования введения специальных режимов [3, с. 85].

В психологических исследованиях выделяется еще одно понятие, относящееся к данной проблеме. Это – травматическая (или травмирующая) ситуация, которая квалифицируется как экстремальное или критическое событие, которое обладает мощным негативным воздействием, ситуация угрозы, требующая от индивида экстраординарных усилий по совладанию с последствиями воздействия [10]. Так, Л.В. Трубицына (2005), рассматривая проблемы, связанные с процессом травмы, выделяет следующие травмирующие ситуации: военные действия, природные катаклизмы, экологические и техногенные катастрофы, пожары, террористические акты, присутствие при насильственной смерти других, несчастные случаи, сексуальное насилие, внезапное появление угрожающих жизни заболеваний, нападения [11].

Однако одной из особенностей экстремальной психологии чрезвычайных ситуаций можно констатировать рассогласованность содержания ее основных категорий. Понятия «экстремальная», «кризисная» и «чрезвычайная» ситуация еще не получили исчерпывающего определения. Представляется, что недостаточно рассматривать их лишь с точки зрения объективных особенностей, не принимая во внимание психологические составляющие, такие, как, например, восприятие, понимание, реагирование и поведение людей в таких ситуациях. Человек, имеющий представление о чрезвычайной ситуации, так или иначе психологически оказывается вовлечен в эту ситуацию: либо как ее инициатор, либо жертва, или же очевидец. Исходя из соотношения субъективных особенностей переживания человеком происходящего и объективных условий, а также стихийно сложившихся обстоятельств, можно выделить следующие основные, наиболее общие категории, которые использует экстремальная психология чрезвычайных ситуаций:

- экстремальная ситуация (ЭС);
- чрезвычайная ситуация (ЧС);
- стрессовая ситуация (стресс);
- кризис (кризисная ситуация);
- нормативные кризисы развития человека.

Однако, даже не вдаваясь в теоретический анализ понятий, интуитивно люди используют их избирательно. Если обратиться к Большой Российской энциклопедии (1991), то можно зафиксировать некоторые нюансы в понятиях:

Экстремальный – (математический смысл) – связанный с экстремумом некоторой величины; крайний, предельный (наибольший или наименьший).

Чрезвычайный – превосходящий, исключительный, специально не предусмотренный обычным ходом дел.

Таким образом, одну и ту же ситуацию возможно охарактеризовать и как *экстремальную*, когда необходимо подчеркнуть уникальность переживания ее отдельным субъектом, личностью, и как *чрезвычайную*, когда речь идет о каких-либо объективных параметрах, «специально не предусмотренных обычным ходом дел», – когда указывается на несоответствие ожидаемым, привычным внешним обстоятельствам. Экстремальность условий жизнедеятельности приводит к интенсификации обращения личности к внутренним ресурсам и активизирует выбор ею адаптивных копинг-стратегий.

Мы позволим дать свое понимание конструкторов «чрезвычайная ситуация» и «экстремальная ситуация»: *чрезвычайная ситуация*, по нашему мнению, – это сложившиеся неблагоприятные

*(экстремальные) условия, в которых действуют вредные (вызывающие заболевания) и опасные (вызывающие травмы или смерть) факторы различной этиологии, угрожающие здоровью, жизни человека, его имуществу и среде его обитания; **экстремальная ситуация** (лат. extremus – крайний, критический) – внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимаемая человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности, благополучию [5, с. 124, 129].*

Не умаляя достоинства других дефиниций, мы, все же, склонны использовать именно это определение, которое послужат нам методологической основой для дальнейшего исследования феномена «чрезвычайная ситуация».

Для более точного и полного понимания определения чрезвычайной ситуации необходимо разобрать элементы, из которых эта ситуация складывается. Чрезвычайная ситуация условно состоит из четырех взаимосвязанных между собой элементов:

1. Чрезвычайный фактор (событие, происшествие, воздействие);
2. Чрезвычайные (экстремальные) условия;
3. Последствия;
4. Обстановка.

Чрезвычайный фактор – событие (происшествие) природного, социального, техногенного, биологического происхождения, заключающееся в воздействии, при котором происходит резкое отклонение от нормы протекающих процессов или явлений и оказывающих значительное деструктивное влияние на жизнедеятельность человека, функционирование экономики, социальную сферу и природную среду. В широком плане к чрезвычайному фактору можно отнести опасное космическое, природное и антропогенное воздействие.

Также к чрезвычайному фактору можно отнести угрозу возникновения террористических актов, массовых выступлений людей или ситуации, которые могут послужить началом военных действий (например, военные действия на Украине).

Итак, чрезвычайный фактор складывается из многих компонентов процессов, явлений, которые имеют всегда неоднозначный генез, отличающиеся друг от друга по множеству характеристик и свойств, но всегда приводящие к одному результату – к отклонению от нормы жизнедеятельности человека и социальных, экономических и технических систем.

Чрезвычайные условия – это характерные черты общей обстановки, сложившейся в соответствующей зоне (на объекте, в регионе) в результате чрезвычайного фактора и других, одновременно с ним действующих усугубляющих или стабилизирующих факторов, в том числе и местных условий (например, Чернобыльская АЭС).

Последствия чрезвычайной ситуации бывают различными: *экономические последствия чрезвычайной ситуации*. В целом к экономическим последствиям чрезвычайных ситуаций относятся: сокращение основных производственных мощностей в результате полного или частичного их разрушения; выбытие сельскохозяйственных, лесных и водных угодий из хозяйственного оборота; потери объектов социально-культурной сферы; сокращение трудовых ресурсов и рабочей силы; снижение уровня жизни населения; косвенные убытки и ущерб упущенной выгоды в сфере материального производства и услуг; расходы общества на ликвидацию чрезвычайных ситуаций и т. п.

Социальные последствия чрезвычайной ситуации. Чрезвычайная ситуация социального характера – это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате возникно-

вения несогласованности, опасных противоречий и конфликтов в сфере социальных отношений, которые могут повлечь или уже повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери или нарушение условий жизнедеятельности людей. В основе возникновения и развития чрезвычайной ситуации социального характера лежит нарушение равновесия общественных отношений и взаимосвязей (экономических, политических, межэтнических, конфессиональных), вызывающее серьезные противоречия, конфликты и войны (например, «Мариупольский синдром» на Украине, когда неонацисты не выпускают мирных жителей, используя их в качестве живого щита). Их катализаторами могут быть разные обстоятельства, вызывающие социальную напряженность, – безработица, коррупция, криминал, массовые беспорядки, акты терроризма, правительственные кризисы, инфляция, продовольственные проблемы, социально-бытовая неустроенность, бытовой национализм, местничество и др.

Природные последствия чрезвычайной ситуации. Основными видами последствий чрезвычайных ситуаций являются: разрушения, затопления, массовые пожары, бактериальное заражение, которые, в свою очередь, создают условия, опасные для жизни, здоровья и благополучия значительных групп населения. Это также жертвы и травмы разной тяжести, увеличение заболеваемости населения и животных, усугубление эпидемического неблагополучия. Чрезвычайные ситуации природного характера (стихийные бедствия), являясь крупномасштабными нарушениями экологического баланса, часто порождают серьезные медицинские последствия. Чрезвычайные ситуации природного происхождения в последние годы имеют устойчивую тенденцию роста.

Обстановка чрезвычайной ситуации. Условия и чрезвычайная обстановка на определенной территории, нарушение привычных условий жизнедеятельности людей и функционирования общества в целом.

Таким образом, определив феноменологию и семантическое поле чрезвычайной ситуации, обратимся к существующим названиям предметной области прикладной психологии, изучающей закономерности функционирования психики человека и групп в чрезвычайных (экстремальных) условиях: «экстремальная психология» (Лебедев В.И., 1989), «психология экстремальных ситуаций» (Сельченко, 2000), «психология катастроф» (Сидоров, Мосягин, Маруняк, 2008), «психология чрезвычайных ситуаций» (Гуревич, 2007) и пр.

Как видно, вышеперечисленные области прикладной психологии объединяются общим предметом. Специфичность особенностей и условий проявления психических явлений является одним из критериев выделения относительно самостоятельной области психологического знания (Платонов, 1972). Значительное число авторов (Платонов, 1972, Лебедев, 1989; Гуревич, 2007; Сидоров, Мосягин, Маруняк, 2008; Шойгу, Елисеева, 2011) отмечают, что экстремальная психология имеет свой предмет изучения: психика в особо сложных и крайне неблагоприятных (экстремальных) условиях.

Часто для описания психологических состояний людей, испытывающих на себе действие экстремальных факторов, используют термины «стресс», «риск» и «кризис». Термин «стресс» используется для обозначения широкого круга состояний и действий человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия (стрессоры). Стрессоры делятся на *физиологические* (боль, голод, жажда, чрезмерная физическая нагрузка, слишком высокая или низкая температура и т. д.) и *психологические* (факторы, действующие своим сигнальным значением: опасность, обман, обида, информационная перегрузка и т.д.). В зависимости от вида стрессора и характера его воздействия

выделяют различные виды стрессов, например, физиологические и психологические. Физическая наука подтверждает бытовые наблюдения: стресс связан с внутренним напряжением, когда «некие внутренние силы возникают в деформируемом теле под влиянием внешних воздействий».

Термин «*кризис*» (критическая ситуация) – имеет вполне ясное для любого человека бытовое значение – поворотный пункт, решение; резкий, крутой перелом, тяжелое переходное состояние. Кризис – понятие общенаучное. С медицинской стороны, кризис – перелом в течении болезни, ведущий к выздоровлению, с экономической – перепроизводство, не находящее сбыта. В психологии выделяют (среди прочих разновидностей кризисов) *нормативные* (или возрастные) и *ситуативные кризисы*, привязанные к ситуации, которую сложно предугадать и подготовиться заранее. Возрастные кризисы логично и подробно анализируются как отечественными (Д.Б.Эльконин), так и зарубежными (Э. Эриксон) психологами. Своевременное и полноценное переживание нормативного возрастного кризиса дает личности специалиста, выполняющего профессиональные обязанности в экстремальных условиях, возможность проявить стрессоустойчивость и свою профессиональную надежность с большой вероятностью. Этот тезис важен при рассмотрении факторов психологической устойчивости и профилактики ПТСР специалиста.

Таким образом, понятие «стресс» описывает особенности психофизиологии человека, находящегося в экстремальной ситуации, «кризис» – подчеркивает нормативность, общепринятость ситуации, либо ее ситуативность (критическая ситуация), нестандартность, непредвиденность в жизни отдельной личности.

Традиционно вопрос о границах новых областей психологического знания решается на основе выявления междисциплинарных связей со смежной наукой. Что касается экстремальной психологии, то на сегодняшний день не выделено какое-либо отдельное научное направление, на стыке с которым развивалась бы экстремальная психология чрезвычайных ситуаций.

Литература

1. **Баева И.А. (2012)** Психология безопасности как основа анализа экстремальной ситуации // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. Вып. 145.
2. Безопасность России. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. – М., 1999.
3. **Гущин В.В. (1998)** Правовые и организационные основы общественной безопасности в РФ при чрезвычайных ситуациях: дис. ... доктора юридических наук. – М.
4. **Клейберг Ю.А. (2020)** Психология социального поведения, риска и безопасности личности: учебное пособие для вузов. – Тверь: Тверской гос. ун-т, 408 с.
5. **Клейберг Ю.А. (2021)** (автор-сост.). Словарь девиантолога. – 3-е изд., доп. – Тверь: Тверской гос. ун-т. 171 с.
6. **Магомед-Эминов М.Ш. (2014)** Онтологическая концептуализация феномена экстремальности // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. №3.
7. **Малкина-Пых И.Г. (2006)** Экстремальные ситуации: Справочник практического психолога. – М.: Эксмо.
8. Психология экстремальных ситуаций: учебное пособие / сост. И.А. Семенова. – Ульяновск: УВАУ ГА (И), 2012. 138 с.

9. **Рогачева Т.В., Залевский Г.В., Левицкая Т.Е. (2015)** Психология экстремальных ситуаций и состояний: учебное пособие. - Томск: ИД ТГУ, 276 с.
10. **Тарабрина Н.В. (2001)** Практикум по психологии посттравматического стресса. - СПб: Питер.
11. **Трубицына Л.В. (2005)** Процесс травмы. - М.: Смысл; ЧеРо.
12. **Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ (ред. от 03.08.2018)** «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
13. **Шойгу Ю.С. (2003)** Профессиональный психологический отбор курсантов вузов МЧС России – будущих спасателей: обоснование психодиагностического инструментария: автореф. ... кандидата психологических наук. - СПб.

Phenomenology and the semantic field of the construct "extreme psychology of emergencies"

Kleyberg Yu.A.

Academy of National Education and Science, Tver, Russia

klab53@rambler.ru

Abstract: The article reveals the socio-psychological phenomenology and the semantic field of the construct "extreme psychology of emergency" and their analogues are given. The essential-substantial mismatch of the above categories is noted. It seems that it is not enough to consider these constructs only from the point of view of objective features, without taking into account psychological components, such as perception, understanding, response and behavior of people in such situations. Without belittling the dignity of other definitions, the author gives his own understanding of an emergency: an emergency, in our opinion, is the prevailing unfavorable (extreme) conditions in which harmful (causing diseases) and dangerous (causing injury or death) factors of various etiologies operate, threatening health, human life, property and environment.

Keywords: extreme situation, emergency, phenomenology, construct, semantic field.

Հոդվածը ներկայացվել և ուղարկվել է գրախոսման՝ 28.03.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

ՊԱՏԵՐԱԶՍԸ ՈՐՊԵՍ ՍՈՑԻԱԼ-ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՐՏԱԿԱՐԳ ԻՐԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ

Միքայելյան Ս.Ռ.

Մեսրոպ Մաշտոց համալսարան, Ստեփանակերտ, Արցախ
erokanoka@mail.ru

Ամփոփագիր. Պատերազմը, լինելով բարդ սոցիալ-քաղաքական երևույթ, մշտապես համալիր և խորքային ուսումնասիրությունների կարիք ունի: Սույն աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել և ներկայացնել պատերազմի սոցիալ-հոգեբանական արտակարգ իրադրությունը:

Աշխատանքի նպատակից բխող խնդիրներն են ուսումնասիրել և ներկայացնել պատերազմի աղետալի հետևանքները և դրա սոցիալ-հոգեբանական իրադրությունը:

Հիմնաբառեր. պատերազմ, պատերազմի հոգեբանություն, արտակարգ իրադրություն, աղետ, տեղեկատվական պատերազմ:

Պատերազմը քաղաքական-հասարակական միավորումների միջև հակամարտությունն է, որն արտահայտվում է հակամարտող կողմերի ռազմական ուժերի (բանակներ) միջև ռազմական (մարտական) գործողությունների տեսքով [1, էջ 45]:

Որպես կանոն, պատերազմը հետապնդում է հակառակորդին սեփական կամքի պարտադրման նպատակ: Ըստ 19-րդ դարի ռազմական տեսաբան Կարլ ֆոն Կլաուզեմիցի ձևակերպման՝ «պատերազմը քաղաքականության շարունակությունն է այլ միջոցներով»: Այդ իմաստով պատերազմը կազմակերպված զինված բռնություն է, որի խնդիրը քաղաքական նպատակներին հասնելն է: Որպես կանոն, պատերազմը հակառակ կողմին սեփական կամքը թելադրելն է: Քաղաքականության մի սուբյեկտը ուժի գործադրմամբ ազդում է մյուսի վարքի վրա, ստիպում նրան հրաժարվել ազատությունից, գաղափարների, սեփականության իրավունքից, հանձնել ռեսուրսներ՝ ցամաքային կամ ջրային տարածք և այլն: Կլաուզեմիցի ձևակերպմամբ «պատերազմը քաղաքականության շարունակությունն է այլ բռնի միջոցներով»:

Քաղաքական ղեկավարությունից է կախված, սկսել պատերազմը, ինչ ինտենսիվությամբ այն վարել, երբ և ինչ պայմաններով համաձայնել հաշտության թշնամու հետ: Քաղաքական ղեկավարությունից է կախված դաշնակիցների ձեռքբերումը, կռալիցյաների ստեղծումը: Պետությունների ներքին քաղաքականությունը նույնպես մեծ ազդեցություն ունի պատերազմի ընթացքի վրա: Այսպես, թույլ իշխանությունները արագ հաջողությունների կարիք ունեն: Հաջողությունը պատերազմում կախված է ինչպես ներքին քաղաքականությունից, այնպես էլ ներքաղաքական ղեկավարության և ռազմական հրամանատարության միջև համաձայնությունից:

Պատերազմում նպատակին հասնելու հիմնական միջոցը կազմակերպված զինված պայքարն է՝ որպես գլխավոր և վճռորոշ միջոց, կարևորվում են նաև տնտեսական, դիվանագիտական, գաղափարական, ինֆորմացիոն և պայքարի այլ միջոցները: Այս իմաստով պատերազմը կազմակերպված զինված բռնություն է, որի նպատակն է հասնել քաղաքական նպատակների: Տոտալ պատերազմը զինված բռնություն է, որը հասցվել է ծայրահեղ սահմանների: Պատերազմի գլխավոր միջոց են հանդիսանում զինված ուժերը (բանակ, ավիացիա և նավատորմ):

Պատերազմի ընդհանուր նպատակը մշտապես թշնամուն ուժագրկելու մեջ է՝ մինչև վերջինս դադարի դիմադրելը: Դրան կարելի է հասնել ոչ բարեկամական զինված ուժերին և պետություններին հաղթելու, իսկ երբեմն էլ գոյության համար անհրաժեշտ միջոցները անհասանելի դարձնելու միջոցով: Ռազմական առումով ուժեղ պետությունների ռազմական կոնֆլիկտները ավելի

ցածր մակարդակում գտնվող պետությունների հետ բերում են խաղաղության պարտադրման, ռազմական էքսպեդիցանների կամ նոր տարածքներ զավթման: Փոքր պետություններում՝ հանգեցնում են նեխոսման կամ ռեպրեսիանների, ներքին խմբավորումների ապստամբության, ներքին կոնֆլիկտների (քաղաքացիական պատերազմ):

Պատերազմների առաջացման հիմնական պատճառը քաղաքական ուժերի ձգտումն է օգտագործել զինված ուժերը ներքին և արտաքին քաղաքական նպատակներին հասնելու համար: Ըստ իրենց մասշտաբի պատերազմները բաժանվում են համաշխարհային և տարածաշրջանային (կոնֆլիկտ): Կարևոր նշանակություն ունի նաև պատերազմների բաժանումը «ներքին» (external warfare) և «արտաքին» (internal warfare) պատերազմների: Պատերազմները դասակարգվում են նաև որպես «արդարացի» և «աանարդար»:

- Արդարացի պատերազմ են ազատագրական պատերազմները՝ անհատական կամ կոալիցիոն պատերազմները, որոնք համապատասխանում են ՄԱԿ-ի կանոնադրության 51-րդ հոդվածին կամ ազգային-ազատագրական պատերազմները՝ ուղղված ինքնորոշման իրավունքի իրականացման սահմանապակման դեմ: Ժամանակակից աշխարհում արդարացի, բայց ոչ թույլատրելի են համարվում պատերազմները, որոնք մղվում են Աբխազիայում, Ղարաբաղում, Քաշմիրում, Պաղեստինում:

- Անարդարացի՝ «նվաճողական» կամ անօրինական ագրեսիա: Միջազգային իրավունքով բռնությունը որակվում է որպես միջազգային հանցագործություն: 1990 -ական թվականներին հայտնվեց հումանիտար պատերազմ հասկացությունը, որը համարվում է բռնություն հանուն բարձրագույն նպատակի՝ էթնիկ գտման կանխում կամ խաղաղ բնակչության հումանիտար օգնություն:

Ըստ իրենց պատճառների պատերազմները կարող են բաժանվել տնտեսական (Իրանական պատերազմը) և գաղափարական (Վիետնամական պատերազմ) պատերազմների: Ըստ բնույթի պատերազմները բաժանումվում են երկու տեսակի՝ ջախջախման և հյուժման: Առաջինի դեպքում ուժային համակարգերը գործում են ավելի արագ և պրոֆեսիոնալ, ավելի քիչ կորուստներով երկու կողմից և հասնում են իրենց նպատակին թշնամում պատճառելով ավելի քիչ վնասներ: Երկրորդ տարբերակը ավելի երկար է տևում և դիմացինին պատճառում է ավելի շատ կորուստ ու վնաս: Կան նաև այլ խորքային տարբերություններ, որոնց պայմանավորված են քաղաքական, տնտեսական, աշխարհագրական, գիտական և բազում այլ հանգամանքներով:

Արդի պատերազմների բնույթը նոր պահանջներ է ներկայացնում լայնածավալ պատերազմների սպառնալիքի առջև կանգնած պետությունների ազգային անվտանգության համակարգերին: Տնտեսությունը, լինելով յուրաքանչյուր պետության անվտանգության ապահովման կարևորագույն բազա, պետք է զարգանա այդ պահանջներին համապատասխան, լինի հնարավորինս ինքնաբավ և մրցունակ:

Թե՛ պատերազմի պատրաստման, թե՛ բուն պատերազմի ժամանակ ռազմական և քաղաքացիական կարիքների բավարարման գործում էական նշանակություն ունեն տնտեսության ռեսուրսների առավելագույն ներգրավումը և այդ ռեսուրսների արդյունավետ կառավարման մեխանիզմների ներդրումը: Անհերքելի է, որ պատերազմը վաղուց դադարել է զուտ ռազմագիտական ուսումնասիրության առարկա լինելուց: Հետազոտական տեսանկյունից պատերազմը հույժ գիտական և բազմաչափ է, գործնականում նա գիտելիքներ է քաղում գիտության գրեթե բոլոր բնագավառներից, այդ թվում՝ փիլիսոփայությունից, պատմագիտությունից, քաղաքագիտությունից, սոցիոլոգիայից,

տնտեսագիտությունից, իսկ ռազմական գիտության ոլորտներից՝ ռազմարվեստի, պետության ռազմական և ԶՈՒ-ի շինարարության, ԶՈՒ-ի անձնակազմի ուսուցման ու դաստիարակության, ռազմական պատմության և այլ տեսություններից:

Պատերազմը ծագում է նախ խորքային սոցիալ-քաղաքական և սոցիալտնտեսական պատճառներով: Նրա բովանդակության մասն է զինված բռնության միջոցներով ռազմաքաղաքական և ռազմական ռազմավարական նպատակներին հասնելը: Հետևաբար պատերազմի նպատակների որոշման և, ըստ դրանց, հաղթանակի գնահատման խնդիրները պետք է լինեն ցանկացած պետության պաշտպանական-անվտանգային համակարգի առաջնահերթությունները, ինչը պահանջում է համալիր խորքային վերլուծական աշխատանք և պետության պատասխանատու պաշտոնյաների խելամիտ գործունեություն [2, էջ 104]:

Հայաստանի Հանրապետությանը նետված տարածաշրջանային ռազմաքաղաքական մարտահրավերները պահանջում են պաշտպանական համակարգի հարաճուն զարգացում և առկա խնդիրների հետևողական լուծում, մասնավորապես՝ բանակի մարտունակության ապահովում, անձնակազմի համալրման և որակական բարելավման մեխանիզմների ներդրում, ժամանակակից տեխնոլոգիաների և հնարավորությունների կիրառում և այլ համալիր գործողություններ: Անվտանգության ոլորտի հիմնախնդիրները առավելագույնս արդիական են 2020 թ. սեպտեմբերի 27-ին և արդեն 2022 թ. սեպտեմբերին՝ Ադրբեյջանի Հանրապետության սանձազերծած հայադրբեջանական պատերազմներից հետո, որով ընդգծվեց ՀՀ պաշտպանական համակարգի ամրացման և կատարելագործման հրատապությունը:

Անվտանգության խնդիրների լուծմանն ուղղված գործողությունների իրականացման համար անհրաժեշտ են միջգիտակարգային բնույթի ուսումնասիրություններ, որոնք պահանջում են թե՛ հասարակագիտական, թե՛ տեխնիկական-բնագիտական մոտեցումներ: Ռազմական ոլորտում առկա հասարակական կառուցվածքների ու գործընթացների ուսումնասիրությունը գտնվում է ռազմական սոցիոլոգիայի տիրույթում, որը բանակը դիտարկում է որպես սոցիալական ինստիտուտ, իսկ զինծառայողին՝ որպես սոցիալական ինստիտուտի առանցքային միավոր:

Սոցիալական ինստիտուտը սահմանվում է որպես հարաբերությունների և սոցիալական նորմերի կազմակերպված համակարգ, որում միավորվում են հասարակական այն կարևոր արժեքներն ու ընթացակարգերը, որոնք բավարարում են հասարակության հիմնական պահանջները [3, էջ 85]: Ռազմասոցիոլոգիական ուսումնասիրությունների կարևորությունը պետք է դիտարկել պետության անվտանգության ապահովման ընդհանրական մեխանիզմի ստեղծման, ազգային անվտանգության գաղափարական և ռազմատեխնիկական համակարգի ներդրման և զարգացման համատեքստում:

Ամփոփելով հարկ էնք համարում նշել, որ ժամանակակից մոտեցմամբ պատերազմական խնդիրները հաջողությամբ լուծելու համար նախ պետք է գնահատել աշխարհում և տարածաշրջանում տիրող ռազմաքաղաքական իրադրությունը, վերլուծել պետության ու նրա շուրջը ձևավորված ամբողջ անվտանգային միջավայրը, գնահատել, վերլուծել առկա և հավանական մարտահրավերներն ու սպառնալիքները, որոշել պատերազմում պետության ընդհանուր քաղաքական նպատակներն ու դրանց հասնելու ռազմավարությունը և հետո միայն դրանից բխեցնել պետության ռազմական դոկտրինը, որը կներառի ռազմական նպատակների սահմանումը, դրան համապատասխան ԶՈՒ-ի կիրառման հիմնական ուղղությունները, եղանակները, պահանջվող ռեսուրսները:

Գրականություն

1. **Кокошин А.А. (2018)** Политология и социология военной стратегии. М., 487 с.
2. **Кларк У. (2004)** Как победить в современной войне: Ирак, терроризм и американская империя. Пер. с англ. М., 397 с.
3. **Фролов С.С. (1994)** Социология. Учебник для высших учебных заведений. М., 509 с.

Война как социально-психологическая чрезвычайная ситуация

Микаелян С.Р.

Университет Месропа Маштоца, Степанакерт, Арцах

erokanoka@mail.ru

Аннотация. Подводя итоги, считаем необходимым отметить, что для успешного решения военных задач с современным подходом в первую очередь необходимо дать оценку военно-политической обстановке, сложившейся в мире и регионе, проанализировать состояние и всю обстановку безопасности, сформировавшуюся вокруг его, оценить и проанализировать имеющиеся и вероятные вызовы и угрозы, определить общую политическую стратегию государства в целях войны и стратегию их достижения, и только потом выводить военную доктрину государства, которая будет включать определение военных целей, основные направления, способы и необходимые средства применения вооруженных сил в соответствии с ним.

Ключевые слова: война, психология войны, чрезвычайное положение, катастрофа, информационная война

War as a social-psychological emergency

Mikayelyan S.R.

Mesrop Mashtots University, Stepanakert, Artsakh

erokanoka@mail.ru

Abstract: Summarizing, we consider it necessary to note that in order to successfully solve war problems with a modern approach, it is first necessary to assess the military and political situation prevailing in the world and the region, analyze the state and the entire security environment formed around it, assess and analyze the existing and probable challenges and threats, determine the state's overall political strategy in the war goals and the strategy to achieve them, and only then derive the military doctrine of the state, which will include the definition of military goals, the main directions, methods, and required resources for the use of the armed forces in accordance with it.

Keywords. war, psychology of war, state of emergency, disaster, information war.

Հոդվածը ներկայացվել և ուղարկվել է գրախոսման՝ 10.06.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ У ДЕТЕЙ ВЫНУЖДЕННЫХ ПЕРЕСЕЛЕНЦЕВ ИЗ ЛНР, ДНР И УКРАИНЫ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Комолова О.С., Скрыбин Ю.С., Чуканова А.В.

ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», Москва, Россия

komolovaos@mgppu.ru, skryabinyus@mgppu.ru, chukanovaav@mgppu.ru

Аннотация: В данной статье рассматриваются особенности и наиболее успешные методы работы с проявлениями тревожности, а также факторы, влияющие на уровень тревожности у детей и подростков из числа вынужденных переселенцев с территорий ЛНР, ДНР и Украины, находящихся в ситуации временного пребывания и неопределенности. При написании данной статьи мы опираемся на наши наблюдения за поведенческими проявлениями общей и ситуативной тревожности у детей и подростков, прибывших из зоны боевых действий, а также описываем наш опыт оказания психологической помощи. В данной статье подробно описываются условия пребывания детей и подростков, относящихся к числу временных переселенцев и проживающих в пункте временного размещения. Также даётся характеристика состояния наблюдаемых нами детей на основе феноменологического подхода, описываются используемые методы и формы работы, наиболее успешно реализуемые в рамках оказания психологической помощи детям и подросткам. Основное направление статьи – отображение практических аспектов нашей работы, непосредственного опыта взаимодействия с детьми и подростками из числа временных переселенцев, практических навыков оказания психологической помощи при работе с проявлениями тревожных состояний. В конце статьи будут приведены рекомендации, которые мы составили исходя из опыта нашей работы в центре временного размещения.

Ключевые слова: тревожность, факторы, подростки, дети, методы работы, признаки тревожности, вынужденные переселенцы.

Массовый приток несовершеннолетних из числа вынужденных переселенцев, обусловленный актуальной политической ситуацией, поставил перед психологами Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО МГППУ (далее – ФКЦ) определенные задачи, а именно: помощь детям и подросткам в восстановлении нормативного функционирования и адаптации к новым условиям.

В статье мы описываем наши наблюдения поведенческих проявлений общей и ситуативной тревожности у детей и подростков, прибывших из зоны ведения военных действий, наш опыт оказания психологической помощи. В статье характеризуется состояние наблюдаемых нами детей и подростков, описываются используемые методики и подходы, организационные формы работы. Мы сосредоточили внимание на практических аспектах нашей работы.

Центр временного размещения (далее – центр) расположен на территории частного образовательного учреждения. Центр имеет большую территорию, есть все для комфортного проживания и питания несовершеннолетних из числа временных переселенцев. В летнее время работают два штатных психолога, воспитатели и вожатые, нанятые на время летних каникул.

Воспитатели и вожатые периодически меняются, происходит неконтролируемое перемещение детей из центра и обратно на территории ЛНР, ДНР и Украины.

Работа специалистов ФКЦ с детьми в центре временного размещения проводится с мая 2022 г. по настоящее время. В летний период выезд психологов осуществлялся два раза в неделю бригадами по 2-4 человека. С началом учебного года занятия специалистов ФКЦ с детьми и педагогами включены в учебный план и проходят 1 раз в неделю, длительность занятия составляет 3 часа. Специалисты ФКЦ осуществляют психологическое сопровождение несовершеннолетних временных переселенцев (младшие и средние школьники – 112 человек, старшие школьники – 87 человек), направленное на восстановление нормативного функционирования детей, а именно, минимизацию наиболее острой симптоматики: нормализации режима дня; обеспечение нормального уровня общей активности; преодоление острых страхов, депрессивных состояний, острой тревоги. Снятие этих симптомов способствует дальнейшей нормализации психологического состояния, активизирует использование ребенком имеющихся у него стратегий преодоления [2]. Также эти меры способствуют профилактике последующего развития посттравматического стрессового расстройства.

В своей деятельности, опираясь на опыт работы коллег с большим количеством детей и подростков, получивших психологическую травму, мы используем дистантные и контактные методы диагностики детей, а именно: наблюдение, включенное наблюдение, включение в общение по поводу предлагаемой деятельности, беседа [3], феноменологический подход. Эти методы позволяют быстро собрать необходимую информацию для психологической экспресс-диагностики и помогают вовремя привлечь помощь специалистов смежных профессий (медиков, психиатров и др.) [1].

Используя метод включенного наблюдения, психолог находится возле детей, ситуативно помогает удовлетворить возникающие потребности, но не выступает как активная сторона, соблюдая дистанцию, не допуская физических контактов, наблюдая за поведением и состоянием детей. Соблюдение дистанции позволяет, не травмируя дополнительно детей и подростков, установить отклонения в поведении. Включение в общение по поводу предлагаемой деятельности предполагает, что психолог предпринимает попытки включить ребенка (группу детей) в общение и деятельность, используя разнообразные приемы. Конечная цель – включение в диалог и совместную деятельность. Этот метод позволяет оценить психологическое состояние ребенка и обратить внимание на проявление возможных психических отклонений. При этом используются следующие приемы включения в общение: доверительные формы вербального контакта; контакт по поводу совместной деятельности; тактильный контакт и др. Практически все дети выбирают для себя более простую деятельность и включаются в контакт более простыми формами общения, чем ожидается от их возраста, что можно объяснить возрастной регрессией. Путем установления контакта, участия в совместной деятельности или наблюдения за деятельностью детей и подростков определяется характер поведенческих и эмоциональных нарушений. Учитывая большое количество детей, их частую ротацию, неопределенность по поводу сроков пребывания каждого конкретного ребенка в центре, индивидуальная диагностика с использованием тестов и проективных методик практически не проводится.

На первом этапе психологической реабилитации детей и подростков, переживших и переживающих тяжелую психическую травму, нужны не только сугубо психологические или медицинские меры, но, в первую очередь, проявления общечеловеческой заботы: помещение пострадавших в безопасную обстановку; удовлетворение базовых потребностей: покой, тепло, вода, пища, сон; возможность пострадавших, при желании, «выговориться»; пострадавшим нужна четко сформулированная, дозированная, регулярная информация [2].

Что касается предоставления возможности «выговориться», здесь важны следующие правила общения: слушаем, максимально даем выговориться, даем понять, что сейчас все наше время принадлежит ребенку, не перебиваем, не даем советов, не задаем на первом этапе уточняющих вопросов, что может привести к погружению в травматическое событие. Подходящий вопрос: «Может быть, ты хочешь поговорить?» В паузах можно пересказать, что ребенок говорил до этого, чтобы он удостоверился, что мы слушаем. Поддерживаем, валидируем чувства, мысли, поступки, ищем в них смысл. Если хочет, но не решается сам начать разговор, начинаем сами говорить на нейтральную тему, через некоторое время ребенок переведет разговор на актуальную тревожащую его тему, если у него есть в этом потребность. В диалоге следуем за ребёнком, предоставьте ему возможность вести разговор в нужном направлении. Шаг за шагом ребенок начинает рассказывать, что с ним происходило. Проговаривая травматическую ситуацию, восстанавливая последовательность событий, он постепенно встраивает их в свое прошлое, придает им смысл, уровень тревоги снижается. Воспоминание о травматическом событии, со временем, вызывает не острые болезненные запредельные переживания, а вполне переносимые грусть, тоску, сожаление, что улучшает общее самочувствие.

В ходе работы с детьми из числа вынужденных переселенцев, нами были выявлены следующие факторы, повышающие уровень общей и ситуативной тревожности:

- резкая смена места проживания; смена круга общения;
- отсутствие рядом близких (родители, родственники, друзья);
- беспокойство за родных и близких, оставшихся в зоне боевых действий;
- неопределенность будущего (сроки пребывания и т.д.);
- отсутствие четкого распорядка дня;
- недостаточная организация свободного времени (кружки, секции, мероприятия);
- повышенный уровень тревожности взрослых из числа педагогического состава; негативно окрашенные новости из зоны конфликта;

феномен заражения: взрослые, находясь в зоне конфликта, дистанционно оказывают дополнительное негативное воздействие на детей своими суждениями, эмоциональными переживаниями и действиями, связанными с ежедневным потрясением и возникшими социально-психологическими проблемами. Таким образом, наблюдается суггестивное воздействие взрослых, находящихся в зоне конфликта, на перемещенных детей.

В случаях, когда все базовые потребности удовлетворены, проявления тревожности сохраняются в связи с тем, что сохраняется ситуация вынужденного пребывания и неопределенности, а именно: несовершеннолетние изъяты из привычной среды обитания, разлучены со своими родителями и переживают за них. Также немаловажным фактором является неопределенность длительности пребывания в месте их размещения, непривычная обстановка, незнакомые люди, в том числе, другие

дети и новый «уклад» жизни (правила пребывания), под которые они должны подстроиться. Также стоит отметить, что имеются нарушения всей когнитивной сферы.

За время работы нами были выявлены следующие проявления тревожности: двигательная и речевая расторможенность, навязчивость в общении, нарушения сна, тактильный голод вследствие развития сенсорной депривации. В рамках наших наблюдений повышенная тревожность у детей и подростков видится как своеобразная реакция на попытки справиться с проявлениями дистресса, вызванного ситуацией вынужденного пребывания и неопределенности, и в поведении может проявляться в следующем:

- напряженное, скованное положение тела, ребенок не может расслабиться;
- повышенная суетливость, много лишних движений, жестов, ребенок неуклюж, что-то роняет, теряет, беспокойные движения;
- обкусывание ногтей, выдергивание волос, кусание губ, покачивания (патологически повторяющиеся движения);
- нарушения координации; чрезмерная внимательность к реакциям взрослых;
- требование повышенного внимания к себе;
- речь быстрая, сбивчивая, может быть дрожь в голосе, заикание;
- избегание зрительного контакта, избегающее поведение, либо не отходит от значимого взрослого ни на шаг;
- пассивность; нарушение сна, аппетита; страхи; отсутствие саморегуляции поведения, полевое поведение; пассивность; агрессивность; когнитивное снижение (снижение внимания, памяти) за счет перенаправления внутренних ресурсов на переживание, на сохранение себя в социальном пространстве; быстрое истощение при любой деятельности.

Двигательная и речевая расторможенность выражаются в таких проявлениях как: неусидчивость, низкая концентрация внимания, признаки полевого поведения, суетливость, двигательные признаки беспокойства. Проявления навязчивости в общении может быть признаком речевой расторможенности. Выражается в потребности ребёнка постоянно находиться в контакте с окружающими, разговорчивости, смешливости, не соблюдает социальную дистанцию в общении.

Для работы с подобными проявлениями тревожности у детей из числа вынужденных переселенцев, проживающих в центре временного размещения нами использовались такие методы работы как: игровые тренинги, направленные на физическую разрядку (активные игры, командные игры, когда для выполнения какого-либо действия необходимо задействовать 2х или более человек), игры, способствующие высвобождению накопленной энергии. Это могут быть задания на бег, скорость, упражнения с мячом, веревками, прыжки. Для снижения речевой расторможенности хорошо подходят различные кричалки, а также упражнения, где необходимо разговаривать, имитируя различные интонации. Все эти упражнения также способствуют командообразованию.

Рекомендуемым коррекционным психологическим инструментом в работе с детской и подростковой тревожностью в ситуации вынужденного пребывания и неопределенности являются детские игры, в которых дети и подростки могут играть друг с другом в группах, придерживаясь определенных правил. Чем больше дети будут играть, тем лучше будет их психическое и психологическое состояние. Внешне дети спокойные, сдержанные, вне своего круга избегают разговоров о том, что их тревожит, переживают одиночество, даже находясь в коллективе. Игра

позволяет находиться ребенку в «здесь-и-сейчас», чувствовать радость от игры, навыка непосредственного взаимодействия, они начинают отреагировать свои эмоции, больше обращать внимание друг на друга, получать эмоциональный контакт, которого не хватает. Поэтому привлечение аниматоров из числа волонтеров и студентов педагогических и психологических специальностей имеет большое значение при работе с детьми.

Нарушения сна могут выражаться как в чрезмерной сонливости у ребёнка в течение всего дня, так и в невозможности уснуть, частых ночных пробуждениях, парасомниях, сомнамбулизме (лунатизм), бессоннице, нарушениях режима сна - бодрствования. Для работы с подобными типами проявления тревожности, были использованы методы десенсибилизации, а также обучение детей простейшим видам саморегуляции, таким как: упражнения на мышечную релаксацию, дыхательная гимнастика. Были даны рекомендации воспитателям по четкому соблюдению режима дня, повышению физической активности для детей в течение дня, созданию для воспитанников определенного ритуала отхождения ко сну.

Тактильный голод выражается в стремлении ребенка к физическому контакту с окружающими, причем этот контакт может заключаться как в ласке (объятия, поглаживания и тд.), так и в более агрессивных формах взаимодействия со сверстниками (щипки, укусы, борьба). При работе с подобными видами проявлений тревожности у детей важно отметить, что, таким образом, они пытаются «заземлиться», то есть обозначить своё положение в окружающем их мире, пространстве, чувствовать границы своего тела. Для терапии подобного вида проявлений отлично подходят игры и тренинги, в которых у детей есть возможность прикасаться друг к другу, например: упражнение «Газета», упражнение «Пройди по обрыву», игра «Путаница», взаимодействия в двойках и тройках с мячами.

Для всех вышеописанных проявлений тревожности рекомендуется применять методы арт-терапии, что позволяет значительно снизить проявления тревожности. В работе с детьми из числа вынужденных переселенцев применялись многие методы арт-терапии. Наиболее востребованными из них были следующие: задание «нарисуй герб команды», которое позволяло сплотить детей внутри команд и выстроить межличностные отношения, основанные на взаимопомощи. Отлично подошло упражнение «Нарисуй свой город» в ходе которого ребята должны были вместе на большом ватмане нарисовать свой город, что позволило детям смоделировать перспективную модель благополучного будущего. Некоторым детям были предложены индивидуальные занятия, в которых они могли с помощью рисунков выразить свои страхи и тревоги, однако в этом случае необходимо соблюдать осторожность, и не пытаться заниматься глубинной психокоррекционной деятельностью, учитывая формат работы психологов в центре.

Сказкотерапевтические групповые методы позволили снизить уровень внутренней тревожности у детей, помогли дать выход их страхам и получить осознание того, что они находятся в безопасном месте. Также в ходе изучения их придуманных рассказов, уже можно было выделить тех детей, с которыми необходимо работать индивидуально.

Организованная социально позитивная и социально-полезная совместная деятельность может выступать в качестве коррекционного средства и средства восстановления нормативного психологического развития. Например, можно предложить детям разбить огород и ухаживать за ним,

сделать кормушки и скворечники для птиц, подготовить концерт для пожилых людей и др., организовать дежурство по кухне.

Важно отметить, что заметным терапевтическим воздействием на снижение уровня тревожности у детей вынужденных переселенцев было то, что в течение летнего периода они группами выезжали на море в детские оздоровительные лагеря и турбазы, сроком на 2-3 недели. После возвращения детей обратно в пункт временного размещения, нами было отмечено, что у детей, побывавших на море было достаточно сильное снижение уровня тревожности, сплочение группы, и гораздо меньшее проявление тревожной симптоматики. По отзывам детей (старшей возрастной группы), одним из благоприятных факторов снижения тревожности было наличие у них четкого распорядка дня, грамотная организация досуговых видов деятельности, возможность выбрать для себя интересные кружки, секции и т.д., что подтверждает наше высказывание о том, насколько недостаточность информации и структуры организации в месте их пребывания может быть весомым фактором для повышения уровня тревожности.

Исходя из вышесказанного, можно выделить следующие факторы и особенности, влияющие на работу с проявлениями тревожности у детей из числа вынужденных переселенцев:

- по возможности, необходимо предоставлять детям чёткую и краткую информацию о сроках и условиях их пребывания, по возможности самостоятельно информировать детей о происходящих событиях из места их проживания, чтобы исключить возможность получения ими недостоверной, искаженной информации;
- необходимо установить четкий распорядок дня, который будет контролироваться педагогическим составом центра временного размещения;
- необходимо организовать оптимальное количество спортивных, досуговых, игровых, познавательных мероприятий для детей;
- главным и основным форматом психологической помощи детям из числа вынужденных переселенцев можно назвать игровые тренинги и арт-терапию;
- педагогическому составу, работающему с детьми, рекомендуется также находиться в тесном взаимодействии с психологами, посещать тренинги и выполнять рекомендации психологов по работе с детьми из числа вынужденных переселенцев;
- руководству ПВР заблаговременно организовывать обучение для психолого-педагогических сотрудников по основам оказания помощи и сопровождению детей, прибывающих из зоны боевых действий.

Таким образом, наиболее успешными методами психологической работы с тревожностью у детей вынужденных переселенцев из ЛНР, ДНР и Украины в условиях неопределенности можно назвать: методы арт-терапии, проективные методики, сказкотерапия, групповые игровые тренинги.

Литература

1. **Бордик И.В., Матафонова Т.Ю. (2009)** Экстренная психологическая помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях. – М., Водолей – Саут, – 480 с.
2. **Венгер А.Л., Морозова Е.И. (2009)** Психологическая помощь детям и подросткам после бесланской трагедии. – Владимир: Транзит-ИКС, – 150 с.

3. Мухина В.С. (2016) Экспресс- и долговременная психологическая и социальная помощь в ситуациях природных, техногенных и социальных катастроф и долговременных деприваций. Развитие личности, №3. - С. 17-56.

Methods of psychological work with anxiety in children of internally displaced persons from the ONR, DPR and Ukraine in conditions of uncertainty

Komolova O.S., Scriabin Y.S., Chukanova A.V.

Moscow State University of Psychology and Education", Moscow, Russia

komolovaos@mgppu.ru, skryabinyus@mgppu.ru, chukanovaav@mgppu.ru

Abstract: This article discusses the features and the most successful methods of working with anxiety manifestations, as well as factors affecting the level of anxiety in children and adolescents from among internally displaced persons from the territories of the LPR, DPR and Ukraine who are in a situation of temporary stay and uncertainty. When writing this article, we rely on our observations of behavioral manifestations of general and situational anxiety in children and adolescents who arrived from the war zone, and also describe our experience of providing them with psychological assistance. This article describes in detail the conditions of stay of children and adolescents belonging to the number of temporary migrants and living in a temporary accommodation facility, characterizes the condition of the children we observe on the basis of a phenomenological approach, and describes the methods and forms of work used, most successfully implemented by us in the framework of providing psychological assistance to children and adolescents. The main focus of the article is practical aspects of our work, direct experience of interaction with children and adolescents from among temporary migrants, practical skills of providing them with psychological assistance when dealing with manifestations of anxiety. At the end of the article, we will provide recommendations that we have compiled based on our experience in the temporary accommodation center.

Keywords: anxiety, factors, adolescents, children, work methods, signs of anxiety, internally displaced persons.

Հոդվածը ներկայացվել և ուղարկվել է գրախոսման՝ 30.05.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ ВЫНУЖДЕННЫХ
ПЕРЕСЕЛЕНЦЕВ: НА ПРИМЕРЕ ОПЫТА РАБОТЫ ПУНКТА ВРЕМЕННОГО ПРЕБЫВАНИЯ
НА БАЗЕ ЧОУ «ПРАВОСЛАВНЫЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ
ИМ. ПРЕПОДОБНОГО СЕРГИЯ»**

Любимова О.А., Хайрова З.Р., Минаев В.Р., Краснобаев П.А.

ФКЦОБПС в системе образования Российской Федерации, ФГБОУ ВО «Московский психолого-педагогический университет» Москва, Россия

luibomovaoa@mgppu.ru, hajrovazr@mgppu.ru, minaevvr@mgppu.ru, krasnobaevpa@mgppu.ru

Резюме. В статье рассматривается опыт специалистов сектора экстренного реагирования и психологического консультирования отдела экстренной психологической помощи Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский психолого-педагогический университет» в рамках психолого-педагогического сопровождения детей вынужденных переселенцев в условиях пункта временного пребывания на базе ЧОУ «Православный центр образования им. Преподобного Сергия». Авторами представлены основные направления работы с детьми вынужденных переселенцев: экспертно-методическое и научно-практическое сопровождение педагогических работников; содействие в организации и проведении диагностики для оценки психологического состояния несовершеннолетних; организация пункта психологического консультирования для поддержки, реабилитации и коррекции несовершеннолетних по запросу и методической поддержки педагогов. По итогам представленного опыта работы в пункте временного пребывания, авторы предлагают рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению детей вынужденных переселенцев.

Ключевые слова: дети, вынужденные переселенцы, психолого-педагогическое сопровождение, пункт временного пребывания.

Актуальность проблемы психолого-педагогического сопровождения детей вынужденных переселенцев продиктована изменениями, происходящими в обществе в связи с массовым переселением и вынужденной миграцией семей из зоны боевых действий. Ситуация вынужденной миграции в большинстве случаев превращается для человека в проблему выживания, требующую мобилизацию всех его ресурсов. Последствиями военных действий становятся потери близких, вынужденное переселение мирных жителей, развитие психосоматических заболеваний, психических расстройств и др.

В психологическом состоянии детей вынужденных переселенцев присутствуют страхи, связанные с угрозой жизни, высокий уровень тревожности, подавленность, переживание ситуации неопределенности. Длительное переживание перечисленных состояний может приводить к негативным поведенческим реакциям, которые являются реакцией на стресс и индикатором эмоционального неблагополучия [3]. В поведении ребенка чаще проявляется агрессивность, вспыльчивость, пассивность, боязливость, что свидетельствует о нарушениях в когнитивной и эмоционально-волевой сферы личности. У ребенка прослеживается: трудность в идентификации и описании собственных чувств; сложность в различении переживаний и телесных ощущений; фокусирование внимания в большей мере на внешних событиях, чем на внутренних переживаниях;

нарушения коммуникативных навыков; снижение способности к символизации, о чем свидетельствует недостаточное развитие фантазии и воображения. В результате травматических переживаний военных действий дети становятся наиболее уязвимой частью населения, подверженного опасности, и поэтому требуют дополнительной, профессиональной помощи психологов [1, 2].

По поручению Министерства просвещения Российской Федерации с начала мая 2022 года психологи сектора экстренного реагирования и психологического консультирования отдела экстренной психологической помощи Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский психолого-педагогический университет» (ФКЦ МГППУ) осуществляют психологическое сопровождение детей вынужденных переселенцев, прибывших из территорий ДНР, ЛНР, Украины в ЧОУ «Православный Центр образования им. Преподобного Сергия» (Центр). Совместно с руководством и психологической службой Образовательного центра были выделены основные направления реализации психолого-педагогического сопровождения:

- экспертно-методическое и научно-практическое сопровождение педагогических работников;
- содействие в организации и проведении диагностики для оценки психологического состояния несовершеннолетних;
- организация пункта психологического консультирования для поддержки, реабилитации и коррекции несовершеннолетних по запросу и методической поддержки педагогов.

С учетом запросов Центра и ресурсов команды психологов ФКЦ МГППУ предложен формат психолого-педагогического сопровождения несовершеннолетних, при котором специалисты выезжают в организацию два раза в неделю. На этапе подготовки выезда совместно с психологической службой Центра уточняется запрос, например, есть ли ситуации, требующие экстренной и кризисной психологической помощи (суицидальные тенденции, конфликты, буллинг, прецеденты насильственных действий среди несовершеннолетних и др.) и/или проведение диагностики для оценки психологического состояния несовершеннолетних с целью выработки рекомендаций для педагогов центра. В ходе самого выезда проводится краткий брифинг с психологической службой Центра для актуализации запроса и сбора дополнительной информации о состоянии детей и воспитателей, если нет запросов на оказание экстренной психологической помощи, формат кризисного сопровождения детей временных переселенцев в ПВР может включать последовательное проведение следующих мероприятий:

- анонс и приглашение детей в сопровождении воспитателей на групповое занятие;
- проведения занятия в мини-группе с детьми;
- консультирование несовершеннолетних и педагогов по запросу;
- методические совещания с психологами Центра.

Специалистами проводятся психологические занятия с детьми в индивидуальном и групповом формате до 12 человек. Цель занятий: профилактика негативных проявлений в стихийно сложившихся группах детей. Задачи, которые реализуются на занятии: знакомство детей друг с другом, с правилами общения и поведения в группе; сплочение участников группы; отреагирование эмоционального состояния и возможных травматических реакций через арт, телесно-ориентированные и игровые практики; совладание с опытом неопределенности, лиминальности посредством актуализации знаний о собственных особых умениях, способностях.

Групповые занятия состоят из нескольких блоков: разминка, основной блок по теме тренинга, а также рефлексивная завершающая часть. Разминочный блок, как правило, направлен на знакомство детей с ведущим и при необходимости друг с другом (представление, запоминание имен), снятие психоэмоционального напряжения, обсуждение имеющихся представлений о профессии психолога и его задачах. Основной блок представляет собой содержательную работу по теме занятия. Он включает в себя: физическую активность, направленную на взаимодействие, командную работу, например, командные игры с мячом; техники командообразования, направленные на совместное решение творческих задач (задание «Герб нашей команды»: рефлексия, изображение в виде герба и презентация того, что объединяет живущих в одном пространстве; совместное построение башни из бумаги). Одной из особенностей работы в Центре – это непостоянный состав детей, что вызывает затруднение в последовательной реализации намеченных целей и задач, тем не менее, направление фокуса психологической помощи позволяет подбирать такие упражнения и техники, которые бы максимально способствуют этому.

Завершающая рефлексивная часть тренинга предполагает подведение итогов работы, выражение участниками своих впечатлений. Судя по обратной связи, полученной по результатам групповых занятий от детей и сопровождающих их педагогов, данная форма работы задает вектор более глубокого взаимодействия между детьми, способствует установлению доверительных личных отношений в группе. Это может быть особенно актуально в связи с нехваткой специальных форм, направленных на установление такого взаимодействия, в связи с чем повседневное общение имеет скорее поверхностный характер и поэтому часто остается на уровне «совместного пребывания на одной территории». Другая принципиальная задача, решаемая в том числе и посредством групповых занятий, – преодоление недоверия к психологам, во многом вызванного искаженным пониманием сути работы психолога и возникающими на этой почве предрассудками и даже страхами. Практика показывает, что подобное непонимание весьма распространено, и его успешное преодоление возможно через инициирование открытого диалога в процессе групповой работы.

Таким образом, групповые занятия позволяют установить первичный контакт с психологами, способствуют возникновению доверительного отношения, за счет чего обращение в консультационный кабинет по индивидуальным запросам становится более доступным.

В целях реализации консультационного пункта осуществляется размещение информация о возможности получения психологической помощи. Информирование о консультационном пункте выполняется, к примеру, и в завершении группового занятия с детьми, где озвучивается график работы консультационного кабинета, куда могут обратиться все желающие с индивидуальными запросами. В также участникам сообщаются контакты Всероссийского детского телефона доверия, действующего на базе ФКЦ МГППУ. Приемный кабинет для индивидуальных консультаций работает один или два раза в неделю, в зависимости от графика приезда бригады психологов.

Важным результатом индивидуальных консультаций является создание пространства доверительного общения со взрослыми, дефицит которого ощущается некоторыми детьми, пребывающими на территории Центра. Кроме того, сотрудникам ФКЦ МГППУ регулярно поступают обращения от педагогов Центра по вопросам оказания методической поддержки и консультирования в связи с актуальными ситуациями. Учитывая специфику данного пункта

временного пребывания, особенно эффективными являются методы и техники, не противоречащие мировоззрению сотрудников Центра. Так, в консультировании по теме работы с агрессией уместность показал метод обхождения с агрессией, разработанный в русле экзистенциально-аналитического подхода.

По итогам работы в пункте временного пребывания, специалистами были разработаны некоторые рекомендации по работе с детьми вынужденных переселенцев:

1) В случае, если ребенок проявляет к вам агрессию и другие враждебные чувства, важно помнить – часто она направлена не на специалиста конкретно. Это просто сильные чувства, которые ребенку тяжело проживать, и он «отреагирует» их таким способом. Следовательно, тон общения должен быть спокойным, умиротворяющим и доброжелательным.

2) При общении с детьми речь взрослого должна быть четкой, короткой, с утверждающими предложениями. Во время травматизации происходит «откат» когнитивных способностей в среднем на 3 года. Поэтому сложные речевые конструкции с применением терминологии могут быть совершенно непонятны ребенку.

3) Прежде чем планировать индивидуальную работу с ребенком, следует начать с групповой. Таким образом, сформируется доверие к специалисту/группе специалистов. Возрастет вероятность того, что ребенок сможет в дальнейшем обратиться к вам индивидуально.

4) Во время групповой или индивидуальной работы не стоит давать задания, связанные с интеллектуальной нагрузкой. В одних случаях задание может просто не выполняться, в других – начнут проявляться негативные эмоции. Особенно, если подобные задания ребенок раньше выполнял без особого труда.

5) Рекомендуется проводить упражнения, направленные на эмоциональную разрядку, во время которых можно «легально» посмеяться, покричать, побыть несерьезными. Также рекомендуется включать двигательную активность, которая также помогает при отреагировании сильных эмоций.

6) По возможности выяснять особенности психического и физического состояния: были ли какие-нибудь физические травмы, принимал ли/принимает ребенок какие-то лекарства, есть ли трудности в обучении. Это необходимо для возможного привлечения дополнительных специалистов, к примеру, психиатра, медицинского работника и др.

7) Включать в работу родителей по сопровождению детей вынужденных переселенцев. Так как родители, находясь в тревоге, травме, пытаются снизить свой уровень тревожности, могут проецируют это на детей, чрезмерно информируя их о положении дел на территории боевых действий. Вследствие чего у детей нарушаются процессы адаптации и процесс восстановления после психологической травмы. Рекомендуется научить родителей давать информацию дозированно, ровно в том количестве, в котором ребенок способен это выдержать. Предложить родителям в качестве снижения уровня собственной тревожности, обратиться на телефон доверия или в иные организации, оказывающие бесплатную помощь людям, находящимся в трудной жизненной ситуации.

Литература

1. **Зиновьева М.В. (2007)** Психолого-медико-социальное сопровождение эмоционального состояния детей и подростков в постэкстремальный период: Методические рекомендации. — М.: ООО «АЛВИАН».
2. **Точиева М.М. (2008)** Психическое развитие детей в условиях палаточных лагерей временного проживания: диссертация ... кандидата псих. наук. - СПб., ГОУВПО РГПУ.
3. **Фурса С.М. (2016)** Психологические проблемы детей из семей мигрантов / С.М. Фурса, О.В. Дацко. Текст: непосредственный // Молодой ученый. № 11 (115). - С. 1795-1797.

Psychological and pedagogical support of children of internally displaced persons: on the example of the experience of the temporary stay point on the basis of the st. Sergius orthodox education center

Lyubimova O.A., Khayrova Z.R., Minaev V.R., Krasnobaev P.A.

FCCPPS in the Education System of the Russian Federation, Moscow State University of Psychology and Education", Moscow, Russia

luibomovaoa@mgppu.ru, hajrovazr@mgppu.ru, minaevvr@mgppu.ru, krasnobaevpa@mgppu.ru

Abstract: The article discusses the experience of specialists in the emergency response sector and psychological counseling of the Department of emergency Psychological assistance of the Federal Coordination Center for the Provision of Psychological Services in the Education System of the Russian Federation of the Moscow Psychological and Pedagogical University within the framework of psychological and pedagogical support for children of internally displaced persons in the conditions of a temporary stay on the basis of the CHOU "Orthodox Center of Education named after St. Sergius." The authors present the main areas of work with children of internally displaced persons: expert-methodological and scientific-practical support of teaching staff; assistance in organizing and conducting diagnostics to assess the psychological state of minors; organization of psychological counseling for support, rehabilitation and correction of minors at the request and methodological support of teachers. Based on the results of the presented experience of working in a temporary residence, the authors offer recommendations on psychological and pedagogical support for children of internally displaced persons.

Keywords: children, internally displaced persons, psychological and pedagogical support, temporary stay point.

Հոդվածը ներկայացվել և ուղարկվել է գրախոսման՝ 28.04.2022

Հոդվածը ընդունված է հրատարակման՝ 12.09.2022

**ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ
PSYCHOLOGICAL PROBLEMS**

**«ՊԱՏԵՐԱԶՄԻ ՍՈՑԻԱԼ-ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ»
«СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ВОЙНЫ»
"SOCIO-PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF WAR"**

**ՄԻԶԱԶԳԱՅԻՆ ԳԻՏԱԺՈՂՈՎԻ ՆՅՈՒԹԵՐ
МАТЕРИАЛЫ МЕЖДУНАРОДНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
PROCEEDINGS OF INTERNATIONAL CONFERENCE**

Հանձնվել է շարվածքի 14.09.2022
Ստորագրվել է տպագրության 18.09.2022

Թուղթը՝ օֆսեթ
Չափսը՝ 60X84/8
Ծավալը՝ 9.5 տպ. մամուլ
Տառատեսակները՝ Sylfaen, Times New Roman
Տպագրության եղանակը՝ թվային
Տպաքանակը՝ 200

Տպագրվել է «Տիր» հրատարակչության տպագրատանը
Հասցեն՝ Երևան, Ա. Միկոյան փ., 2/2
Էլ. փոստ՝ tirpublishinghouse@gmail.com
Հեռ.՝ (+374 94) 50 99 00



Խ. ԱԲՈՎՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ
ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ
ԱԿԱԴԵՄԻԿՈՍ ՄԿՐՏԻՉ ՄԱԶՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ
ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅԱՆ ԱՄԲԻՈՆ

www.aspu.am
psyconf2022aspu@mail.ru

Նվիրվում է Խ. Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ 100-ամյակին