ՀՏԴ 159,96

Հոգեբանություն

Գայանե ԳՐԻԳՈՐՅԱՆ
Խ. Աբովյանի անվան հայկական պետական մանկավարժական համալսարան
բ/գ.թ., դոցենտ
E-mail: gayanca@yahoo.com

Վիկտորյա ՍԱՐՋԱՆՅԱՆ
ՀՀ գիտությունների ազգային ակադեմիա
գիտակրթական միջազգային կենտրոն
E-mail: viktorya.sarjanyan@isec.am

ԱՐՏԱԿԱՐԳ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԲՆՈՒԹԱԳՐԵՐԸ

Հոդվածում ներկայացվում է բարձր որակավորում ունեցող մասնագետների աշխատանքը արտակարգ իրավիճակներում, որտեղ առկա են բազում սթրեսային գործոններ և որի պայմաններում գործում են սոցիալ-հոգեբանական հարմարման օրինաչափությունները:
Սթրեսային գործոնների նկատմամբ մասնագետների սթրեսակայունությունը որոշվում է անհատական հոգեֆիզիոլոգիական բնութագրերով, սթրեսի դիմադրության մակարդակով և աշխատանքային փորձով:
Հայտնի է, որ արտակարգ իրավիճակը կարող է դառնալ համոզմունքների, ապրելակերպի և փոփոխությունների մեկնարկային կետ, հոգեվիճակների և զգացմունքների փոփոխության պատճառ:
Արտակարգ իրավիճակներում աշխատող հոգեբանը պետք է օժտված լինի մասնագիտական գիտելիքների, հմտությունների ու կարողությունների համալիր կիրարկման ընդունակությամբ, սթրեսակայուն և պաշտպանական վարքագծով, ինչը հնարավորություն

կընձեռի նրան մասնագիտական աջակցություն ցուցաբերել դրա կարիքն ունեցող անձանց:
Բանալի բառեր՝ *արտակարգ իրավիճակներ, մասնագիտական զգայություն, սթրես, տագնապ, վախ:*

Г. Григорян, В. Сарджанян

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

В статье представлена работа высококвалифицированных специалистов в чрезвычайных ситуациях, где присутствуют имманентные стрессогенные факторы и при которых действуют паттерны социально-психологической адаптации.
Стрессоустойчивость специалистов к стрессовым факторам определяется индивидуальными психофизиологическими особенностями, уровнем стрессоустойчивости и стажем работы.
Известно, что чрезвычайная ситуация может стать отправной точкой для изменений убеждений, образа жизни и образа жизни, поводом для изменения психических состояний и чувств.
Психолог, работающий в чрезвычайных ситуациях, должен обладать умением применять профессиональные знания, умения и навыки, стрессоустойчивым и защитным поведением, что позволит ему оказывать профессиональную поддержку нуждающимся в ней людям.
Ключевые слова: *экстремальные ситуации, профессиональная чуткость, стресс, тревога, страх.*

G.Grigoryan, V. Sarjanyan

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF EMERGENCY SITUATIONS

This article presents the work of highly qualified specialists in emergency situations where there are a huge number of stress factors and in whose conditions there are social-psychological adaptation patterns.
The stress-resistance of specialists is determined by individual socio-physiological descriptions, stress-resistant level, and work experience.
The specialist's susceptibility to stressful factors is determined by individual psychophysiological characteristics, the level of stress resistance, work experience.

It is known that an emergency situation can be the starting point for changes in beliefs, lifestyle, and a cause of changes in psychological states and feelings.
A psychologist working in emergency situations should possess comprehensive knowledge, professional skills, should be stress-resistant, which will enable him to show professional support to those who are in need of it.
Key words : *emergency situations, professional sensitivity, stress, alarm, fear.*

Ներածություն

Արտակարգ իրավիճակների հոգեբանությունը կիրառական հոգեբանության ամենակարևոր բաժիններից է և ներառում է սթրեսային իրավիճակներում մարդու վարքագծի գնահատման, կանխատեսման և օպտիմալացման հետ կապված մի շարք խնդիրներ:

Արտակարգ իրավիճակների հոգեբանությունն ունի և՛ տեսական, և՛ գործնական կիրառություն, մասնավորապես՝ հոգեբանական աջակցության ուղղություններով, տեխնիկաներով ու մեթոդներով, հոգեշտկմամբ, խորհրդատվությամբ և հոգեթերապիայով:

Արտակարգ իրավիճակների հոգեբանությունը տեսական առումով զգալի ուշադրություն է դարձնում տարբեր հոգեկան երևույթների բացահայտմանը, վերլուծությանը և դասակարգմանը: Պահանջվում է հոգեբանական օգնություն՝ վարքագծի և հոգեսոմատիկ խանգարումների կանխարգելման համար: Այն ենթադրում է հոգեկան վիճակի նորմալացում՝ բացասական փորձի համահարթեցմամբ:

Հոգեբանական օգնության հիմնական խնդիրը անհատի հարմարվողական և փոխհատուցող ռեսուրսների ակտուալացումն է և հոգեբանական ներուժի մոբիլիզացումը՝ արտակարգ իրավիճակների բացասական հետևանքները հաղթահարելու համար[1]:

«Վտանգավոր մասնագիտություններ» ունեցող աշխատողների գործունեության մեջ կան երկու տեսակի պայմաններ, որոնց դեպքում աշխատանքը դառնում է ծայրահեղ.

1) ամենօրյա լարված գործունեություն, որի դեպքում վտանգը ներկայացվում է որպես հնարավոր իրադարձություն,

2) միջադեպեր, որոնց ժամանակ աշխատակիցները բախվում են մարդկային զոհերին և նյութական կորուստներին՝ վտանգելով սեփական կյանքն ու առողջությանը:

---

[1]Տես՝ ***Семенова И.А.,*** *Психология экстремальных ситуаций. Ульяновск: УВАУ ГА(И), 2012. с. 41, 138 с.*

Մարդու հոգեկանի վրա ծայրահեղ գործոնների ազդեցությունն ուսումնասիրելու անհրաժեշտությունը հանգեցրել է հոգեբանական գիտության և պրակտիկայի նոր ոլորտի ակտիվ զարգացման[1]:

Արտակարգ իրավիճակների հոգեբանությունը հոգեբանական գիտության ճյուղ է, որն ուսումնասիրում է մարդու կյանքի և գործունեության ընդհանուր հոգեբանական օրինաչափությունները՝ գոյության փոփոխված կամ անսովոր պայմաններում:

Այս ոլորտում հետազոտությունների խնդիրն է բարելավել հոգեբանական ընտրությունն ու պատրաստվածությունը՝ աշխատանքի համար գոյության անսովոր պայմաններում, ինչպես նաև հոգեոգեն գործոնների տրավմատիկ ազդեցություններից պաշտպանվելու համար:

Արտակարգ իրավիճակների հոգեբանության ուսումնասիրության առարկան մարդու վրա ծայրահեղ գործոնների ազդեցության մեխանիզմներն են, արձագանքի և փորձի օրինաչափությունները, հնարավոր հետևանքներն ու դրանք շտկելու ուղիները:

Հատուկ և ծայրահեղ պայմաններում գործունեության հոգեբանական ուսումնասիրությունը կարող է իրականացվել հետևյալ սխեմայով.

ՓՈՐՁ			
ծայրահեղ գործոններ	մարդու հոգեկան վիճակ	անհատականության հոգեկան հատկությունները	գործունեության արդյունք

Արտակարգ իրավիճակների պայմաններում գործունեության ուղղակի ուսումնասիրությունը միշտ չէ, որ հնարավոր է ինչպես բարոյական, էթիկական և տնտեսական նկատառումներից ելնելով, այնպես էլ գործունեության արդյունքների և մարդու վիճակի ամրագրման տեսանկյունից: Ուստի ծայրահեղ պայմաններում մարդու գործունեությունն ուսումնասիրելու հիմնական մեթոդաբանական տեխնիկան գործունեության մոդելավորումն է:[2]

Սթրեսային իրավիճակների մոդելները պետք է համապատասխանեն հետևյալ պայմաններին.

· մոտիվացիոն որոշակի կողմնորոշումների առկայություն, որոնք համարժեք են իրական գործունեության պայմաններին,

---

[1] *Տես՝ Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / под ред. Ю.С. Шойгу. М.: Смысл, 2007. с. 201, 315 с.*

[2] *Տես՝ **Hakobyan N., Khachatryan A.**, Post-War Anomie in the Field of Management Leadership and Anomie Overcoming Models, - 2022, 6(2), 94-102.*

· սուբյեկտների կողմից պայմանների և առաջադրանքների ընկալում՝ որպես իրականություն,

· բարոյական և էթիկական չափանիշների պահպանում:

Արտակարգ իրավիճակներն առաջանում են հանկարծակի՝ անձի կողմից սուբյեկտիվորեն ընկալվելով որպես կյանքի, առողջության, անձնական ամբողջականության և բարեկեցության սպառնալիք[1]:

Արտակարգ իրավիճակների ծայրահեղությունը բնութագրվում է վերահսկողության կորստով: Իրավիճակի ծայրահեղությունը որոշվում է այն գործոններով, որոնց մարդը դեռ հարմարված չէ և չի կարող գործել դրանց համապատասխան: Ծայրահեղության աստիճանը որոշվում է առաջադրված գործոնների ուժով, տևողությամբ, նորությամբ և դրսևորմամբ:

Սակայն իրավիճակի ծայրահեղության աստիճանը որոշվում է ոչ այնքան նրա վտանգավորությամբ, որքան մարդկանց վերաբերմունքով՝ կատարվածի նկատմամբ: Յուրաքանչյուր անձի կողմից նույն իրավիճակի ընկալումն անհատական է, ինչի կապակցությամբ «իրավիճակի ծայրահեղության» չափանիշը, անհատի ներքին, հոգեբանական արձագանքն է[2] :

Որպես ծայրահեղության որոշիչ կարելի է դիտարկել հետևյալ գործոնները.

1. տարբեր հուզական ազդեցություններ՝ կապված իրավիճակի վտանգի, դժվարության, նորության և պատասխանատվության հետ,
2. անհրաժեշտ տեղեկատվության բացակայություն կամ հակասական տեղեկատվության ակնհայտ ավելցուկ,
3. մտավոր, ֆիզիկական և հուզական սթրեսի առկայություն,
4. կլիմայական անբարենպաստ պայմանների ազդեցությունը՝ շոգ, ցուրտ, թթվածնի պակաս և այլն,
5. սովի և ծարավի առկայություն:

Արտակարգ իրավիճակները կամ այլ կերպ ասած, առողջության և կյանքի կորստի սպառնալիքը, զգալիորեն խախտում են մարդու հիմնական անվտանգության զգացումը և այն համոզմունքը, որ կյանքը կազմակերպված է որոշակի կարգի համաձայն և կարող է վերահսկվել և հանգեցնել տրավմատիկ սթրեսների, ինչպես նաև այլ նևրոտիկ և հոգեկան խանգարումների:

---

[1] *Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / под ред. Ю.С. Шойгу. М.: Смысл, 2007. с. 198, 315 с.*

[2] ***Hakobyan N., Khachatryan A., Vardanyaan N.**, Marginality and Ethno-Cultural Environment, - Paradigmata Poznani, 2018, 3, 44-51.*

Հոգեբանական ծայրահեղ իրավիճակը կարելի է սահմանել հետևյալ տեսանկյունից.

· **Խթան՝** որպես անձի վրա ազդեցության արտանորմատիվ օրինաչափություն՝ առաջացնելով նրա մոտ որոշակի ռեակցիա։

· **Ռեակտիվ՝** որպես իրավիճակ, որտեղ ազդեցության պահանջը գերազանցում է անհատի հարմարվողական ներուժը, ռեսուրսները կամ հնարավորությունները։

· **Անձնավորված՝** որպես իրավիճակ, որը մեկնաբանվում, գնահատվում ընկալվում է որպես գերվտանգավոր։

· **Ինտերակտիվ՝** որպես գործոնների և անհատականության ամբողջական գործառույթ։

· **Գործարքային՝** որի ժամանակ արտակարգ իրավիճակը բնութագրվում է որպես սպառնացող գործոնների փոխազդեցության իրավիճակ[1]։

Հոգեբանական սահմանումը հնարավորություն չի տալիս տարբերակել առօրյա ծայրահեղությունը ոչ առօրյա ծայրահեղությունից։ Ծայրահեղ իրավիճակների շարքին դասվում են այն աղետները, կյանքին վտանգ սպառնացող այն արտակարգ իրավիճակները, որոնք շտապ պահանջում են լուծում, աղետի կանխարգելում, հետևանքների վերացում, ինչպես նաև օգնություն աղետից տուժածներին։[2]

Գոյություն ունեն արտակարգ իրավիճակների մի շարք դասակարգումներ՝ ըստ տարբեր չափանիշների։ Այդ չափորոշիչների շարքին դասվում են.

- ըստ կոնֆլիկտի աստիճանի
- ըստ տարածման արագության
- բաշխման առումով
- ըստ ծագման աղբյուրի

Ըստ կոնֆլիկտի աստիճանի՝ արտակարգ իրավիճակները լինում են *կոնֆլիկտային և առանց կոնֆլիկտների*. օրինակ՝ ռազմական բախումներ, տնտեսական ճգնաժամեր, սոցիալական պայթյուններ, ազգային և կրոնական հակամարտություններ, մոլեգնող հանցագործություն, ահաբեկչական գործողություններ, արտակարգ իրավիճակներ առաջացնող տեխնոգեն, բնապահպանական և բնական երևույթներ

Ըստ տարածման արագության արտակարգ իրավիճակները լինում են՝

---

[1] Տես՝ *Психология. Словарь / Под общ. ред.* ***А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского****. М.: Политиздат, 1990. с. 345, 494 с.*

[2] Տես՝ ***Hakobyan N., Dabaghyan A., Khachatryan*** *A., Strategies of Post-War Anomie's Overcoming in the Field of Social Interactions and Business, - 2022, 6(3), 105-112.*

· *հանկարծակի*՝ տեխնածին վթարներ, ահաբեկչական հարձակումներ, բնական աղետներ (երկրաշարժեր, հրաբխային ժայթքումներ),

· *արագ տարածվող*՝ ռազմական, կրոնական և ազգային հակամարտություններ, բնական աղետներ (տորնադոներ, ցունամիներ, անտառային հրդեհներ, ձնահոսքեր),

· *չափավոր տարածվող*՝ վարակիչ հիվանդություններով մարդկանց զանգվածային հիվանդացումներ (համաճարակներ), գյուղատնտեսական բույսերի զանգվածային ոչնչացում հիվանդությունների կամ վնասատուների կողմից, բնական աղետներ (ջրհեղեղներ, երաշտ),

· *դանդաղ տարածում*՝ ջրային ռեսուրսների և կենսոլորտի վիճակի փոփոխություն, հողի դեգրադացիա, չվերականգնվող բնական ռեսուրսների սպառում, մթնոլորտի օզոնային շերտի ոչնչացում, ջրային ռեսուրսների սպառում, կենդանական և բուսական տեսակների վերացում և այլն՝ մարդու գործունեության արդյունքում:

Բաշխման առումով՝

· *Տեղական*՝ արտակարգ իրավիճակներ, որոնց հետևանքով տուժել է 10-ից ոչ ավելի մարդ, կամ խախտվել են ոչ ավելի, քան 100 մարդու կենցաղային պայմաններ, կամ նյութական վնասը կազմել է նվազագույն աշխատավարձի 1000- ից ոչ ավել մասը:

· *Տեղային*՝ արտակարգ իրավիճակներ, որոնց հետևանքով տուժել է ավելի քան 10, բայց ոչ ավելի, քան 50 մարդ, կամ խախտվել են 100-ից ավելի, բայց ոչ ավելի, քան 300 հոգու կենցաղային պայմաններ, կամ նյութական վնասը կազմել է 1000-ից ավելի, բայց ոչ ավել 5000-ից:

· *Տարածքային*՝ արտակարգ իրավիճակներ, որոնց հետևանքով տուժել է ավելի քան 50, բայց ոչ ավելի, քան 500 մարդ, կամ խախտվել են ավելի քան 300, բայց ոչ ավելի, քան 500 հոգու կենցաղային պայմանները, կամ նյութական վնասը 5000-ից ավելի է, բայց ոչ ավելի քան 0,5 միլիոն նվազագույն աշխատավարձ այն օրը, երբ տեղի է ունեցել արտակարգ դրությունը:

· *Տարածաշրջանային*՝ արտակարգ իրավիճակներ, որոնց հետևանքով տուժել է ավելի քան 50, բայց ոչ ավելի, քան 500 մարդ, կամ խախտվել է ավելի քան 500, բայց ոչ ավելի, քան 1000 մարդու կենցաղային պայմանները, կամ նյութական վնասը կազմել է ավելի քան 0,5 միլիոն:

· *Դաշնային*՝ արտակարգ իրավիճակներ, որոնց հետեւանքով տուժել է ավելի քան 500 մարդ, կամ խախտվել են ավելի քան 1000 մարդու կենցաղային պայմանները, կամ նյութական վնասը կազմել է ավելի քան 5 մլն:

· *Միջսահմանային՝* արտակարգ իրավիճակներ, որոնց վնասակար գործոնները դուրս են գալիս սահմաններից, կամ արտակարգ դեպքերը տեղի են ունեցել արտերկրում, բայց դրանց վնասակար գործոնները տարածվել են նաև այլ երկրի սահմաններում:

Ըստ ծագման աղբյուրի՝

· *Տեխնածին արտակարգ իրավիճակներ՝* տրանսպորտային պատահարներ և աղետներ, հրդեհներ, պայթյուններ կամ դրանց սպառնալիք, վտանգավոր քիմիական, ռադիոակտիվ, կենսաբանական նյութերի արտանետումներով սպառնալիքներ, կառույցների և շենքերի ավերածություններ, ինժեներական ցանցերի վթարներ և այլն:

· *Բնական արտակարգ իրավիճակներ, բնական աղետներ՝* վտանգավոր երկրաբանական, օդերևութաբանական, հիդրոլոգիական ծովային և քաղցրահամ ջրերի երևույթներ, հողի կամ ստորգետնյա դեգրադացիա, բնական հրդեհներ, երկրաշարժեր, ջրհեղեղներ, ցունամիներ, հրաբխային ժայթքումներ, ժայռերի անկումներ, սողանքներ, ձնահոսքեր, սելավներ, փոթորիկներ, տոռնադոներ, հորդառատ հրդեհներ, տոռնադոներ, երաշտ և բնական պատճառներով առաջացած այլ երևույթներ:

· *Էկոլոգիական և կենսաբանական արտակարգ իրավիճակներ՝* վարակիչ հիվանդություններով մարդկանց զանգվածային համաճարակներ, գյուղատնտեսական կենդանիների հիվանդություններ կամ վնասատուների կողմից գյուղատնտեսական բույսերի զանգվածային վնաս, ջրային ռեսուրսների և կենսոլորտի վիճակի փոփոխություն, նստեցում, սողանքներ, հողի դեգրադացիա, չվերականգնվող բնական ռեսուրսների սպառում:

· *Սոցիոգեն արտակարգ իրավիճակներ՝* ահաբեկչություն, պատանդառություն, անկարգություններ, ռազմական գործողություններ:

Այսպիսով, յուրաքանչյուր իրավիճակ ունի իր առանձնահատկությունը և յուրաքանչյուր մարդու կողմից բնութագրվում և ընկալվում է յուրովի: Շատ առումներով, այս փորձի արդյունավետության կապված է հենց անձի անհատականությունից, նրա ներքին ռեսուրսներից և հաղթահարման մեխանիզմների հետ[1]:

Եզրակացություն

Արտակարգ իրավիճակների հոգեբանության արդի խնդիրների շարքին պատկանում է աղետների հոգեբանական հետևանքների

---

[1] *Տես՝ Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / под ред. Ю.С. Шойгу. М.: Смысл, 2007. с. 209, 315 с.; Hakobyan N., Khachatryan A., Socio-Cultural Interpretation pf Person's Psychological Resources in Emergency Situations, - Main Issues of Pedagogy and Psychology, 2020, 17(1), 65-82.*

ուսումնասիրությունը, դրա ազդեցությունը բնակչության հոգեկան առողջության վրա և հետևանքների՝ նվազագույնի հասցնելու մեթոդների մշակումը:

Արտակարգ իրավիճակներ են առաջանում մարդկային կյանքի բոլոր ոլորտներում. յուրաքանչյուր մարդ իր կյանքում հայտնվում է մի շարք իրավիճակների մեջ, որոնք համարվում են ոչ սպասելի և չպլանավորված նրա համար: Օրինակ՝ հրշեջները մասնագետներ են, որոնց մասնագիտական պարտականությունը դժվարության մեջ գտնվող մարդկանց օգնելն է: Կարևոր է, որ մասնագետը, ով հանդիպում է ողբերգական իրավիճակ ապրող մարդու, իմանա, թե ինչ է կատարվում նրա հետ և ինչպես կարող է օգնել նրան:

Մասնագիտական գործունեության դժվարին պայմաններում մասնագետի համար նույնքան կարևոր է կարողանալ պահպանել սեփական ֆիզիկական և հոգեկան առողջությունը:

Այսպիսով, արտակարգ իրավիճակներին նվիրված հոգեբանության ընթացքում բացահայտվում են երկու տեսական ասպեկտներ, որոնք թույլ են տալիս հասկանալ այդ իրավիճակների առանձնահատկությունները, դրանց նշանակությունը մարդու համար, ինչպես նաև գործնական, կիրառական ասպեկտները. տրավմատիկ սթրեսի հաղթահարման հատուկ ուղիներ և դրանց մասնավոր ձևեր, դիտարկվում է այնպիսի վարքագիծ, որը թույլ է տալիս հաղթահարել արտակարգ իրավիճակը:

Տրվում են հատուկ առաջարկություններ, որոնք կարող են օգտակար լինել այն մասնագետներին, որոնց մասնագիտական գործունեությունը կապված է տուժածներին օգնելու և արտակարգ իրավիճակների սեփական փորձի և նրանց արդյունավետ գործունեության պլանավորման հետ:

Գրականություն

1. **Маклаков А.Г.**, Психология и педагогика. СПб.: Питер, 2005. 464 с.
2. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1990. 494 с.
3. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / под ред. Ю.С. Шойгу. М.: Смысл, 2007. 315 с.
4. **Семенова И.А.**, Психология экстремальных ситуаций. Ульяновск: УВАУ ГА(И), 2012. 138 с.
5. **Hakobyan N., Khachatryan A.**, Socio-Cultural Interpretation pf Person's Psychological Resources in Emergency Situations, - Main Issues of Pedagogy and Psychology, 2020, 17(1), 65-82.

6. **Hakobyan N., Dabaghyan A., Khachatryan A.**, Strategies of Post-War Anomie's Overcoming in the Field of Social Interactions and Business, - 2022, 6(3), 105-112.
7. **Hakobyan N., Khachatryan A., Vardanyaan N.**, Marginality and Ethno-Cultural Environment, - Paradigmata Poznani, 2018, 3, 44-51.
8. **Hakobyan N., Khachatryan A.**, Post-War Anomie in the Field of Management Leadership and Anomie Overcoming Models, - 2022, 6(2), 94-102.

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