

ՄԵԼՍ ՄԿՐՏՈՒՄՅԱՆ

Հոգեբանական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր,
Խ. Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ-ի հոգեբանության ամբիոն

ԼԻԼԻԹ ՄԿՐՏՈՒՄՅԱՆ

Հոգեբանական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ,
Խ. Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ-ի հոգեբանության ամբիոն

ԿԵՆՍԱԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ԱՆԲԱՐԵՆՊԱՍՏ

ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒՄ ԱՆՁԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ

ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԱՊԱՀՈՎՄԱՆ

ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Հոգվածում քննարկվում են 21-րդ դարի սոցիալ-քաղաքական, տնտեսական անբարենպաստ զարգացումների հեռանկարում մարդկանց հոգեբանական անվտանգության համակարգի հոգեֆիզիոլոգիական փոփոխությունների առանձնահատկությունները: Բացահայտվել են կենսագործունեության անբարենպաստ պայմաններում անձի հոգեվիճակների, ինչպես նաև՝ ֆունկցիոնալ հնարավորությունների ձևափոխման առանձնահատկությունները: Առաջադրվում է հոգեբանական աշխատանքների կառուցման համակարգ, որի յուրացումը ապահովում է անձի հոգեբանական անվտանգության, ինչպես նաև ընդհանուր և հոգեկան առողջության պահպանման բարձր հուսալիություն:

Հանգուցային բառեր և արտահայտություններ. կենսագործունեության անբարենպաստ իրավիճակներ, ֆունկցիոնալ վիճակ, ֆունկցիոնալ հնարավորություն, հոգեբանական անվտանգություն, հետմիասվածքային հոգեվիճակներ:

21-րդ դարի առաջին տասնամյակներն աշխարհի ժողովուրդների կյանքում աչքի են ընկնում ռազմաքաղաքական բուռն իրադարձություններով, բնական աղետներով, համաճարակներով, արտագաղթի երևույթներով: Որպես օրինաչափություն այդ երևույթներին հետևում են սոցիալ-տնտեսական դժվարություններ, քաղաքական լարվածություն, ազգաբնակչության լայն զանգվածների հուսահատվածություն, հոգեբանական անվտանգու-

թյան զգացման կորուստ և այլն:

Այս տեսանկյունից՝ ՀՀ-ը իր աշխարհագրական դիրքով, հարևանների հետ ունեցած ռազմաքաղաքական հարաբերությունների զարգացման հեռանկարով, հոգեբանական անվտանգության ապահովվածության մակարդակով լիովին համապատասխանում է նշված բնութագրերին: Մյուս կողմից՝ երկրի ազգաբնակչության ցածր կենսամակարդակը, գործազրկությունը, արտագաղթն ու հավանական պատե-

րազմի սպառնալիքը մարդկանց լայն զանգվածների շրջանում դրսևորվում են հոգեբանական լարվածության, տագնապի, տևական սթրեսի հոգեվիճակներով, խուճապի տրամադրություններով [1,3]: Բացասական հոգեվիճակների այդպիսի բազմազանությունը ժամանակի ընթացքում անձի կառուցվածքում ձևավորում է հոգեբանական նորագոյացություններ՝ բնավորության շեշտվածության, իրականության ընկալման և աշխարհի վերաբերյալ պատկերացումների աղճատման, քաղաքական, կրոնական, հայացքների այլակերպման և այլ ձևերով: Ընդհանուր և հոգեկան առողջության մակարդակներում դրանք արտահայտվում են օրգանիզմի հյուծման, ֆունկցիոնալ հնարավորությունների անկման, հոգեբանական անվտանգության պահպանման համակարգերի խաթարման ձևերով: Մասնագիտական գրականության մեջ այդպիսի հոգեվիճակները բնութագրվում են որպես անձի ֆրոստրացված վիճակ, հետմասվածքային սթրեսային խանգարումներ (<ՎՍԽ>)[2,4,5,6]:

Անձի հոգեբանական անվտանգության զգացումը խիստ սուբյեկտիվ վիճակ է: Այն գոյություն ունեցող պայմաններում նրա բազմակողմանի պաշտպանվածության, կենսագործունեության լիարժեքության, երջանիկ ապրելակերպի սուբեկտիվ զգացումն է, հասարակության, իր հարազատների ու բարեկամների համար պիտանելիության համոզվածությունը, քննադատության ընդունման, ինքնաքննադատության օժտվածությունը, անձնական նախաձեռնությունների, նպատակների իրականացման անսա-

սան հավատի առկայությունը [3]: Այս տեսանկյունից՝ անձի հոգեբանական անվտանգության հիմնահարցի բազմակողմանի ուսումնասիրումը յուրաքանչյուր երկրի համար ռազմավարական, առանցքային հիմնախնդիր է:

Աշխատանքի նպատակը հավանական սպառնալիքներին ընդառաջ, անձի հոգեբանական անվտանգության կանխարգելիչ պահանջների ինքնուրույն ապահովման գործընթացի կազմակերպումն է: Այդ նպատակով առանձնացվել են 150 ուսանողներ և նրանց դասավանդող 20 դասախոսներ: <Ետագոտական հիմնական խմբերում ընդգրկվել են ՀՀ սահմանամերձ տարածքներում ապրող Խ.Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ-ի 5 ֆակուլտետների բակալավրիատի և մագիստրատուրայի 75 ուսանողներ: Ստուգիչ խմբում ընդգրկվել են Երևանում և նրանից 50 կմ հեռավորության վրա հարաբերականորեն ավելի ապահով վայրերում բնակվող նույնքան ուսանողներ (75 մարդ):

Նպատակի իրականացման համար առաջադրվել են հետևյալ խնդիրները.

- մասնակիցների մոտիվների, հետաքրքրությունների, դիրքորոշումների բացահայտում, համատեղ գործողությունների ռազմավարության մշակում,
- հավանական սպառնալիքների, վտանգների սոցիալ-հոգեբանական բնութագրերի ճանաչում, մարդկանց վրա դրանց ազդեցության հոգեֆիզիոլոգիական, վարքային, սոցիալական ակտիվության փոփոխությունների գնահատում,
- սովորողների անձի ինքնուրույնու-

թյան ու ինքնավստահության ինքնագնահատականի բացահայտում, անհատական առանձնահատկությունների, անձի սթրեսակայունության, կենսագործունեության անբարենպաստ պայմաններում նրանց հարմարվողականության ու սոցիալականացման աստիճանի ուսումնասիրում,

- հավանական վտանգների, սպառնալիքների դիմակայման, դրանց կանխարգելման սոցիալ-հոգեբանական թրեյնինգների, դերային խաղերի մշակում, ճգնաժամային, արտակարգ իրավիճակների մոդելավորմամբ սցենարների խաղարկում:

Հետազոտվել են ստուգիչ և հիմնական խմբերում ընդգրկված անձանց խառնվածքի տիպաբանական առանձնահատկությունների, սթրեսակայունության, արժեքային կողմնորոշիչների, ըմբռնման առանձնահատկությունների, զգայաշարժական հնարավորությունների արտահայտվածության, ինչպես նաև հոգեբանական անվտանգության սուբյեկտիվ զգացման ինքնագնահատականի բնութագրերը: Որպես էքսպերտ խմբեր առանձնացվել են նաև երկու խմբերում ընդգրկված ուսանողներին դասավանդող 20 դասախոսներ: Հետազոտության արդյունքները վերլուծվել են ըստ խմբերում ընդգրկված անձանց ցուցանիշների տարբերակման: Հոգեբանական անվտանգության ապահովման հիմնախնդրի լուծմանն ուղղված հոգեբանական հնարքների համակարգը կիրառվել է անհատական և հիմնականում խմբային եղանակով:

Հետազոտության արդյունքների

վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ հոգեբանական անվտանգությունը անձի կառուցվածքային բաղադրամասերի արդյունավետ համագործակցության ֆունկցիոնալ վիճակ է: Այդ միտքը հիմնավորվում է այն հանգամանքով, որ սահմանամերձ գոտում ապրող հետազոտվողների հոգեբանական անվտանգության սուբյեկտիվ գնահատականների ցածր մակարդակի, ինչպես նաև հոգեկան աշխատունակության և սթրեսակայունության ցածր մակարդակների միջև գոյություն ունի համահարաբերակցական ուղիղ կապ: Այն հիմնավորվում է նաև մասնակիցների զգայաշարժական ցուցանիշներով, որոնցում հետազոտվողները դրսևորում են հակազդման արագության, մոբիլիզացիոն հնարավորությունների ցածր մակարդակ: Կյանքում հաջողակ լինելու, երջանիկ ապագայի նկատմամբ վստահության գնահատականներում հիմնական խմբի գնահատականները ձգտում են միջինից ցածր, մինչև անբավարար, առանձին անձանց մոտ՝ սանդղակի զրոյական մակարդակից մինուս 2-3 միավորների մակարդակում: Հետազոտվողներից և ոչ մեկը չունենալով հիվանդության ախտաբանական բնութագրեր, հոգեկան առողջության, հոգեբանական անվտանգության գնահատականներում նույնպես դրսևորել են սանդղակի զրոյական մակարդակից ցածր ցուցանիշներ:

Խնդրահարույց իրավիճակներում անձի ինքնուրույնությունն ու հնարամտությունը ներառում են անձնային հատկությունների, կամային գործընթացների ներգործությամբ հոգեկան ոլորտի կոգնիտիվ, հուզական, զգա-

յաշարժական համակարգերի կայուն գործունեության ինքնուրույն կառավարման ու կարգավորման կարողունակություն: Խնդրահարույց իրավիճակներում ինքնուրույն որոշումների կայացման, կողմնորոշման և առաջադրված խնդիրների լուծման արդյունավետության ցածր ցուցանիշները վկայում են հետազոտվողների ստեղծարարության և կենսագործունեության անբարենպաստ պայմաններում կենսականության և ինքնուրույնության անկարողության մասին [3,6,7]:

Սանդղակի միջին արտահայտվածություն ունեն նաև ստուգողական խմբում ընդգրկված անձանց ընդհանուր և հոգեկան առողջության գնահատականները, սակայն հոգեբանական անվտանգության գնահատականներում երկու խմբերի արդյունքները ունեն սանդղակի զրոյական մակարդակից ցածր՝ մինուս 2-3 միավորների սահմաններում արտահայտված կուտակումներ, որը նույնիսկ ձգտում ունի շատ վատի՝ 4 և 5 միավորների սահմանում: Արդյունքների այսպիսի արտահայտվածությունը մեկնաբանվում է սոցիալ-տնտեսական, կենցաղային դժվարությունների, սոցիալ-հոգեբանական լարվածության, սթրեսաժին միջավայրի ազդեցության, հասարակության մեջ իրենց տեղը դեռևս չունենալու և դրա հեռանկարի աղոտ լինելու և բազմաթիվ այլ գործոնների առկայությամբ:

Հաշվի առնելով հետազոտության արդյունքներն ու հասարակության զարգացմանն ուղեկցող հավանական սպտնալիքների անվերապահ աճի միտումները՝ կրթական համակարգում և ազգաբնակչության լայն զանգվածնե-

րի հոգեբանական անվտանգության ապահովման նպատակով առաջադրվում է անձի առաջնային նախապատրաստության հոգեբանական համակարգ [1,2], որի մատչելիությունն ու խմբային պարապմունքներում զանգվածային կիրառման հեռանկարայնությունը հնարավորություն է տալիս մասնակիցների մոտ ապահովելու.

1. անբարենպաստ իրադրություններում հույզերի կարգավորման ինքնուրույնություն,
2. համագործակցության, ինքնավստահության, սոցիալական ապահովվածության ու անհատական անվտանգության համոզվածություն,
3. արտակարգ, ճգնաժամային իրավիճակներում անձի հոգեհիգիենայի, հոգեբանական անվտանգության պահպանման բարձր հնարավորություններ:

Աշխատանքների արդյունավետության հիմքում դրվում են խմբային համագործակցության, անբարենպաստ հոգեվիճակների ինքնակարգավորման հմտությունների ուսուցման պահանջները: Մասնակիցների կողմից ձեռքբերված հմտությունների արդյունավետությունը գնահատվում է արտակարգ իրավիճակների մոդելավորված իրադրություններում ճշգրիտ որոշումների կայացման և իրագործման արդյունավետությամբ:

Աշխատանքներն իրականացվում են արտակարգ իրավիճակների, հավանական սպառնալիքների ու վտանգների մոդելավորման միջոցով՝ թրեյնինգների, ցուցադրական գործողությունների իրականացման ան-

հատական և խմբային եղանակով: Համակարգը իր մեջ ներառում է տեսական, կազմակերպչական հարցերի քննարկման անհատական և խմբային աշխատանքներ: Հաշվի առնելով համակազմի առանձնահատկությունների բազմազանությունն ու նպատակադրված հիմնախնդրի լուծման դժվարությունների պահանջները՝ հոգեբանական սեանսներում և վարժանքներում քննարկվում և մեկնաբանվում են նաև կյանքի իմաստի, անձի հնարավորությունների, սեփական անվտանգության ապահովման ու պահպանման հիմնահարցերը: Մասնակիցների մոտ ձևավորում են համոզմունք, որ արտակարգ, ճգնաժամային պայմաններում անձը կարողունակ է միայն անհրաժեշտ գիտելիքներով և ունակություններով, գործնական կարողություններով զինված լինելու դեպքում: Որ անձի սեփական անվտանգության ապահովման հիմնախնդրի լուծման հիմնական մեխը նրա բազմակողմանի հոգեբանական պատրաստությունն է:

Աշխատանքների արդյունավետության ապահովման և լայն զանգվածների ներգրավվման նպատակով նախատեսվում են աշխատանքներ դասախոսների, ուսուցիչների, ուսանողների, աշակերտների, հետազայում նաև նրանց ծնողների ու մեծահասակների հետ: Այս համակազմի հետ տարվող աշխատանքների հիմքում դրված են հեռահար նպատակներ: Յուրաքանչյուր մասնակից իր գիտելիքներն ու գործնական հմտությունները հնարավորություն է ունենում փոխանցելու իր ուսանողներին, ապագա աշակերտներին, հարազատներին ու բարեկամներին, նրանց, ում հետ այս կամ այն

կերպ ունի որոշակի շփման եզրեր:

Կրթության ոլորտում իրականացվող աշխատանքների ուղղությունները.

1. աշխատանքներ նախադպրոցական երեխաների հետ աշխատող համակազմի հետ,
2. տարրական դասարաններում դասավանդող ունկնդիրների հետ,
3. հաշմանդամ և ԿԱՊԿՈՒ երեխաների հետ աշխատող մասնագետների հետ:

Անհատական փորձի խրախուսման ու տարածման նպատակը մարդկանց բազմակողմանի պատրաստության ապահովումն ու աղետներին դիմակայման հոգեբանական մշակույթի ձևավորումն է: Գործընթացի կազմակերպման հիմնական նպատակներից մեկն էլ համակարգի մասսայականացումն ու հոգեբանական կանխարգելման գործնական կարողությունների, ունակությունների ձևավորումն է: Այդ նպատակով մասնակիցներին առաջարկվում է սեանսներում համակարգի բովանդակությանն առնչվող ձեռքբերված տեսական ու պրակտիկ գիտելիքները տնային հանձնարարականների ձևով իրականացնել ընտանիքի, կոլեկտիվի անդամների, ընկերական, խմբային միջավայրի մարդկանց հետ: Հետադարձ կապի ապահովման, ինչպես նաև հավանական բացթողումների ու սխալների վերահսկման նպատակով հանձնարարվում է մանրամասն գրառումներ կատարվող աշխատանքների ընթացքի վերաբերյալ: Հանձնարարվում է անհատական օրագրերի վարում, որտեղ մասնակիցների կողմից գրանցվում են

սեփական դժվարությունների, հավանական սպառնալիքների հաղթահարման խոչընդոտները, դրանց միջնորդավորված քողարկման պատճառները: Համատեղ սեանսներում դրանց արդյունքները ամեն օր մանրամասն քննարկվում և կարևորվում են յուրաքանչյուր մասնակցի ակտիվությունն ու անհատական առաջարկությունները:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունները թույլ են տալիս հանգելու հետևյալ եզրակացություններին՝

1. Կենսագործունեության անբարենպաստ պայմանները անձնային մակարդակում դրսևորվում են հետազոտվողների տնական տազնապի, սթրեսի, հուզական լարվածության, հոգեկան անկայունության և հետմասվածքային հոգեվիճակների դինամիկ փոփոխությունների բազմազանությամբ:

2. Անբարենպաստ տեղաշարժերը դրսևորվում են օբեկտիվ իրականության անհամարժեք ընկալման, հոգեկան աշխատունակության, զգայաշարժական, մոբիլիզացիոն հնարավորությունների, հոգեֆիզիոլոգիական ցուցանիշների բացասական դրսևորումներով:

3. Հոգեբանական անվտանգության ապահովման հոգեբանական հնարքների համակարգը հնարավորություն է տալիս հետազոտվողներին կենսագործունեության անբարենպաստ պայմաններում ինքնուրույն կառավարելու բացասական հոգեվիճակների բազմազանությունը, ապահովելու հոգեբանական անվտանգության համակարգի ֆունկցիոնալ համագործակցությունն ու ապահովության զգացման լիարժեքությունը:

Գրականություն

1. Մ.Պ. Մկրտումյան, Արտակարգ իրավիճակների հոգեբանություն: Զանգակ, Երևան, 2013թ., 248 էջ:
2. Մ. Պ. Մկրտումյան, Արտակարգ և ճգնաժամային իրավիճակների հոգեբանության արդի հիմնախնդիրները ՀՀ-ում, «Հոգեբանությունը և կյանքը», 1-2, Եր., 2009, թիվ 1, էջ 19-27:
3. Մ. Պ. Մկրտումյան, Ժամանակակից մարտահրավերներին անձի հակազդման հոգեբանական առանձնահատկությունները: Բանբեր Երևանի համալս. Փիլիսոփայություն, հոգեբանություն Եր.: 2010թ. թիվ 131.4 (էջ 44-49) էջ 197-204
4. Кадыров Р.В. Посттравматическое стрессовое расстройство: состояние проблемы, психодиагностика и психологическая помощь. – СПб.: Речь, 2012. – 448 с.
5. Лебедь Л. Страхи и стрессы большого города. Ростов-на-Дону, Феникс, 2004, 320с.
6. Малкина-Пых И.Г., Экстремальные ситуации, М., Эксмо, 2006, 960 с.
7. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И., Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Речь, СПб, 2004. 256 с.

ОСОБЕННОСТИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ В НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЯХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

МЕЛЬС МКРТУМЯН

Доктор психологических наук, профессор кафедры
психологии Армянского государственного педагогического университета имени
Хачатура Абовяна

ЛИЛИТ Мкртумян

Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии Армянского
государственного педагогического университета имени Хачатура Абовяна

В статье обсуждаются изменения психофизиологических особенностей системы психологической безопасности людей в перспективе неблагоприятных социально-политических и экономических развитий XXI века. Выявлены особенности изменений негативных психических состояний, а также функциональных возможностей лично-

сти в неблагоприятных условиях жизнедеятельности. Предлагается система организации психологических работ, при проведении которых обеспечивается высокая надежность сохранения общего и психического здоровья, а также психологической безопасности личности.

PSYCHOLOGICAL SAFETY ENSURING SYSTEM OF PERSONALITY IN UNFAVOURABLE LIVING CIRCUMSTANCES

MELS MKRTUMYAN

Doctor of psychological sciences, professor at the Chair of Psychology
after Kh. Abovyan Armenian State Pedagogical University

LILIT MKRTUMYAN

Docent of the Chair of Psychology at Armenian State Pedagogical
University after Kh. Abovian, Candidate of psychological sciences.

The article discusses the changes of the psycho-physiological peculiarities of psychological safety system of human activity in unfavourable socio-civil, economical development circumstances of the 21-st century. The peculiarities of the changes in negative psychological states, as well as the functional

capabilities of a person in unfavourable living circumstances are revealed. The article offers a system for organising psychological work. The mastery of the latter ensures high reliability of person's general and mental health in different life situations.