ԱՐԵՎԻԿ ԵՐԻՑՅԱՆ

ՀՀ տարածքային կառավարման և արտակարգ իրավիճակների նախարարության ՓԾ ՃԿԱԿ ՀԽԳ ավագ հրահանգիչ, փ/ծ լեյտենանտ, Հայաստանի Հանրապետության Պետական կառավարման ակադեմիայի հոգեբանության ամբիոնի հայցորդ

ԲՆԱԿԱՆ ԱՂԵՏՆԵՐՆ ՈՒ ԴՐԱՆՑ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄԱՐԴՈՒ ԿԵՆՍԱԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ

Մեր հետազոտությունը վերաբերում է մարդու վրա գեոֆիզիկական բնույթի տարերային աղետների ազդեցությանը՝ կլիմայի և ռելիեֆի հետ կապված: Նման երևույթներն անգլալեզու գրականության մեջ կոչվում են «nature-made disasters» (բնածին, բնության երևույթներով պայմանավորված) աղետներ, ի հակադրություն «man-made disasters»-ի, որը մարդու գործունեության, առաջին հերթին տեխնոգեն, էկոլոգիական և սոցիալական աղետներն են: Տարերային և բնական աղետների ուսումնասիրության թեման միշտ եղել է հետազոտողների ուշադրության կենտրոնում, սակայն դրա ակտուալությունը վերջերս էլ ավելի է մեծացել, ինչը պայմանավորված է խորացող էկոլոգիական ճգնաժամով, մարդկային կորուստների աճող ցուցանիշով և բնական աղետների պատճառած աստղաբաշխական չափի նյութական վնասով:

Հանգուցային բառեր և արտահայտություններ՝ աղետ, մարդ, կենսագործունեություն, բնական և տարերային աղետներ:

Մարդկությանը անհայտ է, թե որտեղից և ինչպես են առաջանում բնական աղետները, որտեղից այդպիսի ծավալներ, ինչու են ոմանք աղետի զոհ դառնում, ոմանք էլ՝ շրջանցում աղետները. մարդկության մե՞ղքն է, թե՞ վերևից են մեզ կառավարում կամ, մի՞գուցե, ինչ-որ բան զգուշացնում: Տարերային աղետը բնության երևույթ է, որն իր չափերով կամ հաճախականությամբ էականորեն գերազանցում է սովորական ակնկալիքներն ու մարդկանց կանխատեսումները և վնաս հասցնում ինչպես մարդկանց, այնպես էլ նրանց ստեղծածին, իր հետ բերում մարդկային կյանքերի կորստի հնարավորություն:

Բնական աղետը երկրագնդի սֆերաներից որևէ մեկի ինչ-որ գործընթացի կամ իրավիճակի կտրուկ փոփոխությունն է, որը հանգեցնում է բացասական մեծ հետևանքների՝ մարդկային կորուստների և ավերածությունների [Զլոբին, 2001 թ.]: Այդ փոփոխությունները գնահատելիս անհրաժեշտ է առանձնացնել երկու գործոն: Մի կողմից՝ դա փոփոխության բացարձակ ֆիզիկական մեծությունն է (քամու արագությունը, ալիքների բարձրությունը, երկրաշարժի ուժգնությունը), մյուս կողմից՝ այն որոշվում է տարածքի բնակեցվածությամբ և ենթակառուցվածքների զարգացվածությամբ:

Նախքան որևէ տարածքի՝ բնական աղետների ենթարկվելու հավանականությունը որոշելը՝ պետք է որոշել տվյալ աղետի դիրքը այլ բնական երևույթների շարքում, այնուհետև՝ նրա դրսևորումն այս կամ այն վայրում:

Բնական աղետները դասակարգվում են դանդաղ և արագ աղետների: Դանդաղների շարքին պատկանում են այն աղետները, որոնց դրսևորման ոլորտը գեոսֆերան է: Դա Երկրագնդի կատարած պտույտի արագության, պտույտի առանցքի անկյան փոփոխությունն է, ծովափնյա տարածքների ջրածածկումը և այլն: Դրանք վերաբերում են ողջ երկրագնդին և այն բնակեցնող կենսաբա-

նական տեսակների մեծամասնությանը ու տեղի են ունենում երկար ժամանակի ընթացքում: Արագ աղետների շարքին են դասվում քարոլորտում (երկրաշարժերն ու հրաբխի ժայթքումները), ջրոլորտում (ցունամիները, ջրհեղեղը և այլն), մթնոլորտում (փոթորիկներն ու ավազային մրրիկները), ստրատոսֆերայում (օզոնային անցքերը), կենսոլորտում և տիեզերքում տեղի ունեցող աղետները:

Տարերային աղետը բնության երևույթ է, որն իր չափերով կամ հաճախականությամբ էականորեն գերազանցում է սովորական ակնկալիքներն ու մարդկանց կանխատեսումները և վնաս հասցնում ինչպես մարդկանց, այնպես էլ նրանց ստեղծածին, իր հետ բերում մարդկային կյանքերի կորստի հնարավորություն [Գոլդ, 1990թ.]:

Վերջին տարիների տարերային աղետների վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ տեղի է ունենում Երկիր մոլորակի գեոֆիզիկական ակտիվության էական ուժգնացում: Այսպես՝ օրինակ՝ ցամաքի մեծ գոտի ընդգրկող երկրաշարժերն ունեն հստակ ցիկլային (սերիական) բնույթ, ցիկլոններն ու փոթորիկները զարմացնում են ոչ միայն իրենց հզորությամբ, այլև պարբերականությամբ. նշանակալիորեն մեծացել է լուրջ վթարներ և աղետներ բերող գեոֆիզիկական անոմալ երևույթների քանակը, կտրուկ փոխվում է կլիման և նույնիսկ օվկիանոսային հոսանքների ուղղությունը:

Կլիմայագեոֆիզիկական միջավայրի բարդ պայմանները ենթադրում են վտանգավոր բնական երևույթների բարձր վտանգ: Այդպիսի երևույթների շարքում առանձնանում են երկրաշարժերը, հրաբխային ժայթքումները, ջրհեղեղները, սելավները, թայֆունները, ցունամիները, որոնք էական վնաս են հասցնում ինչպես մարդուն, այնպես էլ նրա ստեղծածին:

Յուրաքանչյուր տարածաշրջանի համար առավել մեծ նշանակություն ունեն բնության արագ աղետները, որոնց դրսևորումը կախված է աշխարհագրական և բնական այլ պայմաններից:

Ջ.Գոլդը բերում է բնական աղետների զոհերի հետևյալ վիճակագրությունը՝ 1947-1967թթ.՝ 441855 մարդ [Գոլդ 1990 թ.]: Նա ջրհեղեղները, թայֆունները և երկրաշարժերը համարում է բնության ամենավտանգավոր երևույթներ: Աղետների զոհերի ընդհանուր թվի մեջ դրանց չափաբաժինը կազմում է 87,7 տոկոս: Զարգացող երկրներում աղետների զոհերի թիվը գերազանցում է զարգացած երկրներում զոհերի թիվը:

Մեկ բնական աղետին բաժին ընկնող զոհերի միջին թիվը ԱՄՆ-ում 37 է, Եվրոպայում՝ 230, Հարավային Ամերիկայում՝ 348, Ասիայում՝ 1216 [Գոլդ 1990 թ.]: Զոհերի քանակն ուղիղ համեմատական է տվյալ հասարակության՝ բնական աղետների կանխատեսման և կառավարման ռեսուրսներին: Բացի դրանից՝ բարձր ռիսկային գոտիներում ժողովրդագրական և տնտեսական բեռնվածությունն էականորեն մեծացնում է այն մարդկանց խոցելիությունը, որոնք ապրում են աղետների կործանարար ազդեցությանը ենթակա գոտիներում:

Երկրաշարժերն իրենց կործանարար հետևանքներով, զոհերի քանակով և մարդու կենսագործունեության միջավայրի վրա ունեցած դեստրուկտիվ ազդեցությամբ զբաղեցնում են առաջին հորիզոնականներից մեկը բնական աղետների շարքում: 1947-1967 թթ.՝ 20 տարիների ընթացքում, երկրաշարժերի զոհերի թիվն ընդհանուրի մեջ կազմել է 12,7% : Համաձայն ՄԱԿ-ի տվյալների՝ վերջին 20 տարիների ընթացքում երկրաշարժերը խլել են ավելի քան 3 մլն մարդու կյանք, և մեր մոլորակի համարյա 1 մլրդ բնակիչ զգացել է դրանց ծանր հետևանքները, իսկ վերջին 4 հազար տարիներին դրանց զոհ է դարձել ավելի քան 13 մլն մարդ [Զլոբին, 2001 թ.]: Համաձայն Միացյալ Նահանգների Երկրաբանական հետազոտությունների երկրաշարժերի մասին տեղեկատվու-

թյան Ազգային կենտրոնի տվյալների՝ երկրագնդի վրա վերջին տասներկու տարիների ընթացքում երկրաշարժերից տարեկան մահացել է միջինը մինչև 10 հազար մարդ: Ամեն տարի երկրագնդի վրա տեղի են ունենում մի քանի հարյուր հազար երկրաշարժեր, դրանցից մոտավորապես հարուրը՝ կործանարար, որոնք մահ են բերում մարդկանց ու ամբողջական քաղաքների, ինչպես նաև հսկայական նյութական վնաս պատճառում: 1900թ–ից արվող դիտարկումների հիման վրա USGS տվյալներով մեկ տարվա ընթացքում մեր մոլորակի վրա տեղի է ունենում միջինը մեկ երկրաշարժ M>8 հզորությամբ, 18 երկրաշարժ՝ M =7–7.9, 120 երկրաշարժ՝ M=6–6.9, 800 երկրաշարժ՝ M=5–5.9, 6,200 երկրաշարժ՝ M=4–4.9, 49,000 երկրաշարժ՝ M=3–3,9 (Ռիխտերի սանդղակով): M<3 մագնիտուդով երկրաշարժ տեղի է ունենում օրական միջինը 1000, իսկ M<2 մագնիտուդով՝ 8000 անգամ:

Չնայած որ Ռուսաստանն ամենասեյսմավտանգ վայրը չէ աշխարհում, երկրաշարժերն այնտեղ ևս կարող են շատ ավերածությունների պատճառ հանդիսանալ: Վերջին քառորդ դարում Ռուսաստանում տեղի է ունեցել 27 ուժգին (այսինքն՝ Ռիխտերի սանդղակով 7 բալից ավելի ուժգնությամբ) երկրաշարժ: Նույնիսկ սեյսմիկորեն հանգիստ Ռուսական հարթավանդակում դիտարկումների ընթացքում գրանցվել է մոտ հազար թույլ երկրաշարժ [Ուլոմով, 1999 թ.]: Ռուսաստանի Դաշնության տարածքի մեկ քառորդից ավելին ենթակա է սեյսմիկ ազդեցությունների, և այն հակասեյսմիկ միջոցառումների իրականացման կարիք ունի: Մեծ մակերես են զբաղեցնում սեյսմիկ առումով ծայրաստիճան վտանգավոր՝ 8–9 և 9–10 բալանոց գոտիները: Դրանց շարքին են դասվում Հեռավոր Արևելքն ու Սիբիրի ողջ հարավը: Երկրի Եվրոպական մասում այդպիսի տարածաշրջան է հանդիսանում Հյուսիսային Կովկասը: Էական և 6–7 բալանոց երկրաշարժերը հատուկ են Միջին Ուրալին և Մերձուրալյան, Մերձվոլգյան շրջաններին, Կոլսկի թերակղզուն և դրանց հարակից տարածքներին: Տեխնածին սեյսմատեկտոնիկ ակտիվացումը հատուկ է Թաթարստանի և Բաշքրտստանի նավթաարդյունահանող շրջաններին: Ամեն տարի երկրաշարժերի վտանգն աճում է սեյսմոակտիվ շրջանների յուրացման և դրանց տարածքում կարևոր կառույցների շինարարությանը զուգահեռ:

Սեյսմիկ վտանգը տվյալ վայրում և ժամանակի տվյալ կտրվածքում սեյսմիկ էֆեկտի առաջացման հնարավորությունն է: «Սեյսմիկ ռիսկ» հացկացությունը նկարագրում է ժամանակի որոշակի հատվածում և, կախված սեյսմիկ վտանգից ու օբյեկտների խոցելիությունից, երկրաշարժից առաջացած կորուստների հավանականությունը (զոհերի հնարավոր թիվը, տնտեսական և էկոլոգիական վնասները և այլն):

Դա այն ամենն է, ինչ կարելի է կորցնել երկրաշարժի դեպքում՝ ներառյալ կյանքն ու գույքը: Այդ կորուստները կախված են շենքերի և կառույցների սեյսմակայունությունից (տեխնածին ռիսկ), ինչպես նաև նրանից, թե մարդն ինչ չափով է կարողացել նախապատրաստվել հնարավոր ուժեղ երկրաշարժին (սոցիալական ռիսկ): Ընդ որում, տարբերակում են հարաբերական և հավանական ռիսկեր: Հարաբերական ռիսկը վայրից վայր փոփոխվող սեյսմիկ վտանգի հարաբերական մեծությունն է: Հավանական ռիսկն այն հավանականությունն է, որ երկրաշարժը տեղի կունենա որոշակի շրջանում և որոշակի ժամանակահատվածում:

Բարձր սեյսմավտանգ տարածքները կազմում են մինչև 10030.7 հազար քառակուսի կիլոմետր կամ Ռուսաստանի Դաշնության տարածքի 58,8 տոկոսը (նույն տեղում): Ռուսաստանում հնարավոր ավերիչ երկրաշարժերի գոտում բնակվում է ընդհանուր առմամբ 20

միլիոն մարդ: Ռուսաստանի տարածքի մեկ երրորդից ավելին ենթակա է 7 բալանոց սեյսմիկ ազդեցությունների և հակասեյսմիկ միջոցառումների իրականացման կարիք ունի: Երկրի տարածքի 15 տոկոսից ավելին կազմում են սեյսմիկ առումով ծայրաստիճան վտանգավոր՝ 8–9– և 9–10 բալանոց գոտիները: Այդպիսի շրջանների թվին են դասվում Հեռավոր Արևելքը, Սիբիրի ողջ հարավը, ինչպես նաև Հյուսիսային Կովկասը: Սեյսմիկ առումով որոշակի վտանգ են իրենցից ներկայացնում Ռուսաստանի Եվրոպական մասի 6–7 բալանոց գոտիները: Դրանք առաջին հերթին Միջին Ուրալն ու Մերձուրալյան, Մերձազովյան, Մերձվոլգյան շրջաններն են և Կոլսկի թերակղզին՝ իրենց հարակից տարածքներով: Երկրաշարժերն իրենց ուժգնությամբ և հաճախականությամբ, ինչպես նաև այլ բնական երևույթները, ենթարկվում են սեյսմիկ շրջանցման հետազոտության համար մի շատ կարևոր հիմնարար օրինաչափության. այն է՝ ինչքան մեծ է երևույթի մասշտաբը, այնքան այն հազվադեպ է առաջանում: Եվ չնայած որ առավել խոշոր սեյսմիկ երևույթները նույն օջախում տեղի են ունենում շատ հազվադեպ՝ հարյուր և նույնիսկ հազար տարին մեկ, դրանք կարող են տեղի ունենալ հարևան օջախներում և դրանով իրական վտանգ ստեղծել ուրբանիզացված տարածքների ու շինարարական օբյեկտների համար [Ուլոմով, 1999 թ.]:

Կանխարգելել երկրաշարժերն անհնար է, սակայն դրանց հետևանքներն ու մարդկային զոհերի քանակը կարելի է կրճատել սեյսմիկ շրջանցման ճշտգրիտ քարտեզների ստեղծմամբ, սեյսմակայուն շինարարության համապատասխան նորմերի կիրառմամբ, սեյսմոակտիվ շրջաններում՝ երկարաժամկետ քաղաքականության իրականացմամբ, որը հիմնված կլինի երկրաշարժերի վտանգի վերաբերյալ բնակչության և դաշնային մարմինների տեղեկացվածության մակարդակի բարձրացման, ստորգետնյա ցնցումներին դիմակայելու, ինչպես նաև արտակարգ իրավիճակների նկատմամբ հոգեբանական պատրաստվածության բարձրացման վրա:

20–րդ դարի ընթացքում մի շարք հետազոտողներ նկարագրել են մարդու հոգեկանի վրա արհավիրքների տարբեր ազդեցությունները: Լինդեմանը (1944 թ.) ուսումնասիրում է հարազատ մարդու կորստի դեպքում ապրումները, պաթոլոգիական դժբախտության ռեակցիայի դրսևորման հետ կապված հոգեկան վիճակները: Վ.Գ. Նեդերլանդը (1964 թ.) և Ռ.Ջ. Լիֆթոնը (1967 թ.) դիտարկում են համակենտրոնացման ճամբարների կալանավորների համախտանիշը և տարբեր բնույթի արհավիրքներից փրկվածների համախտանիշը: Ա. Վ. Բուրգեսը, ԼԼ Հոիմստրոմը (1974 թ.), Ե. Հիբերմանը (1976 թ.) ուսումնասիրում են բռնաբարվածների համախտանիշը: Բ. Սավինկովը (1990 թ.) և Ն.Ն. Պուխավսկին (2000 թ.) վերլուծում են ահաբեկչական գործողությունների հետևանքներն ու պատանդների ռեակցիաները: Ն. Վ. Տարաբրինան (1992 թ.) վեր է հանում տրավմատիկ ստրեսի ազդեցությունը մարդու հոգեկանի վրա: Պ. Ի. Սիդորովը, Ս. Վ. Լիտվինցևը և Մ. Ֆ. Լուկմանովը (1999 թ.) տարբեր պատերազմների վետերանների հոգեկան վիճակները և նեոկուլտեր ներառման հետևանքները: Տ. Վ. Կորնիլովան (2003 թ.) և Գ. Յու. Ֆոմենկոն (2006 թ.) դիտարկում են անձի վրա արտակարգ իրավիճակների ազդեցությունը: Հեղինակները մատնանշում են աղետային իրավիճակի ազդեցությունից սկսած 5–ից ընդհուպ մինչև 30 տարվա ընթացքում դեպրեսիայի, ագրեսիվ պահվածքի և միջանձնային հարաբերություններում խնդիրների առկայությունը:

Ստացված տվյալների վերլուծությունից պարզվել է, որ տարաբնույթ արհավիրքային իրադարձությունները (մասնակցությունը ռազմական գործողություններին, երկրաշարժերը, ջրհեղեղները, ատոմային ռմբակոծությու-

նը, բռնաբարությունը, ահաբեկչական գործողությունը և այլն) առաջացնում են ուժեղ հոգետրավմատիկ ռեակցիա տարբեր ազգությունների և կենսակայունության տարբեր աստիճան ունեցող մարդկանց մոտ՝ անկախ նրանց անհատական հոգեբանական առանձնահատկություններից: 21-րդ դարի սկզբին կուտակվել են մեծ քանակությամբ գիտական հետազոտություններ՝ մարդու հոգեկանի վրա տարաբնույթ արտակարգ իրավիճակների ազդեցության մասին: Դրանով աղետների հոգեբանության խնդիրը բնորոշվել է որպես ամենաակտուալը բժշկա-հոգեբանական և սոցիալական հարցերի մեջ:

Արտակարգ իրավիճակում գտնվող մարդը կարող է մահացու կամ ծանր վնասների հասցնող գործողություններ կատարել: Վախենալով՝ անձն իրեն դուրս է նետում պատուհանից՝ չնկատելով փրկվելու այլ միջոցները, երկրաշարժի դեպքում վազում է՝ պատսպարվելու շենքերում, որոնք փլվում են, կամ ուղղակի մահանում է վախից (ծովային աղետների զոհերը): Ջ.Կեկելիձեն (2004 թ.) մի դեպք է ներկայացնում, երբ մարդը, պատահականորեն փակված լինելով սառցախցիկում, հաշված ժամերի ընթացքում մահացել է ընդհանուր ցրտահարությունից՝ չնայած որ խցիկն անջատված էր, և դրանում ջերմաստիճանը դրական էր:

Վերջին տարիներին ակտիվ զարգացող գիտակարգը՝ աղետների հոգեբանությունը, ներառում է տեխնածին, հասարակածին, բնապահպանական աղետների և բնության արհավիրքների ժամանակ այդ իրավիճակներում գտնվող մարդկանց մոտ տարաբնույթ հոգեբանական փոփոխություններ և հոգեկան վիճակներ, սթրեսային ռեակցիաների ժամանակ հոգեկան վիճակի առաջացման ու դրսևորման առանձնահատկությունների խորացված ուսումնասիրություն, ինչպես նաև ներգործության շտկողական-վերականգնողական ներգործության մեթոդները և աղետների զոհերին ու փրկարարներին օգնության կազմակերպական ասպեկտները:

Տվյալ թեմայում աղետների հոգեբանության դրույթները դիտարկվում են անձի համար էքստրեմալ գործոնների ազդեցության հետևանքով առաջացած հոգեկան վիճակների ու ռեակցիաների, ինչպես նաև հոգեբանական շտկման և հոգեբանական պրոֆիլակտիկայի տեսանկյունից:

Հոգեկան հետևանքների կանխատեսման և գնահատման համար մեծ նշանակություն ունի այն փաստը, թե արդյո՞ք անձը եղել է արտակարգ իրավիճակի անմիջական մասնակից, թե ականատես կամ թե արդյո՞ք արտակարգ իրավիճակի արդյունքում կորցրել է մտերիմ կամ հարազատ մարդու: Ըստ արտակարգ իրավիճակի բացասական գործոնների ազդեցության բնույթի՝ մարդիկ, որոնք ենթարկվել են վերոնշյալ ազդեցությանը, պայմանականորեն բաժանվում են հետևյալ խմբերի.

1. Առաջին խումբը մասնագետներն են՝ մարդիկ, որոնք օգնություն են ցուցաբերում տուժածներին և մասնակցում արտակարգ իրավիճակի հետևանքների վերացմանը: Այլ մարդկանց օգնություն ցուցաբերելու հետ կապված մասնագիտական պարտականությունների իրականացման պայմաններում էմոցիոնալ ապրումներն ավելի հանգիստ են տարվում. մասնագետն առաջին հերթին կենտրոնացած է առաջադրանքի իրականացման վրա: Դա հաճախ անհանգստացնում է մասնագետներին: Մի փրկարար պատմում էր. « Այդ ինչպե՞ս է, որ ես ոչինչ չեմ զգում. ականատես եմ լինում սարսափելի տեսարանների, մահվան, մարդկանց դժբախտության, և դա ինձ չի հուզում: Արդյո՞ք ինձ հետ ամեն ինչ կարգին է»: Այս երևույթի հիմքում ընկած է հոգեբանական պաշտպանության մեխանիզմը՝ դիսսոցիացիան

(հայացք իրավիճակին դրսից, առանց անձնական էմոցիոնալ ներգրավվածության), որն արտահայտվում է այն դեպքում, երբ մարդն իր մասնագիտական գործունեության բերումով մշտապես հանդիպում է այլ մարդկանց տառապանքներին ու ցավին: Այդպիսի ռեակցիան համարվում է նորմալ: Այնուամենայնիվ, միշտ չէ, որ աշխատանքն արտակարգ իրավիճակներում անհետևանք է անցնում մասնագետի համար:

2. Երկրորդ խումը զոհերն են՝ մարդիկ, որոնք տուժել են և շրջափակված են արտակարգ իրավիճակի օջախում (պատանդները, փլատակների տակ, ջրասուզված տների տանիքների վրա գտնվող մարդիկ և այլն): Որպես կանոն՝ արտակարգ իրավիճակ վերապրած մարդիկ շատ ուժ են ծախսել կյանքի համար պայքարելով, և արդեն այն փաստը, որ նրանք ողջ են մնացել, հանդիսանում է իրավիճակի հետագա հաղթահարման և նորմալ կյանք վերադառնալու հսկայական ռեսուրս:

Այս խմբի մարդկանց հոգեկան ռեակցիաները աղետից հետո կարելի է բաժանել չորս փուլերի՝

- առաջին փուլ՝ հերոսություն (ալտրուիզմ, հերոսական պահվածք, այլ մարդկանց օգնելու և ապրելու ցանկություն).
- երկրորդ փուլ՝ «մեղրամիս» (ողջ մնալու և վտանգները հաղթահարելու համար հպարտության զգացում).
- երրորդ փուլ՝ հիասթափություն (ջղայնություն, հիասթափություն. «ինձ թվում էր, որ իմ կյանքում ամեն ինչ պետք է փոխվեր, բայց ամեն ինչ նույնն է մնացել, իմ հերոսությունը մոռացել են, այն միայն ես եմ հիշում», հույսերի կործանում).
- չորրորդ փուլ՝ վերականգնում (կենցաղը կարգավորելու և սեփական պարտականություններին վերադառնալու անհրաժեշտության գիտակցում):

Վերոնշյալ փուլերից մեկում մնալը բերում է կամ «հերոսի համախտանիշին», որը կարելի է նկարագրել հետևյալ բառերով՝ «ես անցել եմ այն ամենի, ինչի միջով ձեզանից ոչ մեկը չի անցել, դուք ինձ երբեք չեք հասկանա, դուք բոլորդ մանուկներ եք» և այլն: Արդյունքում հնարավոր են սոցիալական վարքի դրսևորումներ (ագրեսիայի բռնկումներ, այլոց կյանքին սպառնալիքներ), ալկոհոլիզմ, ինքնասպանություններ կամ էլ «զոհի համախտանիշի» ի հայտ գալը. «ինձ ոչ ոք չի հասկանում, ես միայնակ եմ իմ տառապանքներում»: Այդուհանդերձ, մարդկանց մեծամասնությունը արդյունքում ինքնուրույն կամ մասնագետների օգնությամբ վերադառնում է նորմալ կյանքի:

Երրորդ խումբը տուժածներն են (նյութապես և ֆիզիկապես) իրենց մտերիմներին կորցրած կամ նրանց ճակատագրի մասին տեղեկություն չունեցող, իրենց տներից ու գույքից զրկված մարդիկ և այլն: Այս խմբում հանդիպում են առավել ծանր էմոցիոնալ ռեակցիաներ և երկարատև բացասական ապրումներ: Տուժածներին առավել դժվար է համակերպվել իրենց հետ պատահած դժբախտության հետ և համակերպվել կյանքի փոփոխված պայմաններին:

Չորրորդ խումբը ականատեսներն են՝ մարդիկ, որոնք ապրել կամ գտնվել են արտակարգ իրավիճակի գոտու անմիջական հարևանությամբ:

Հինգերորդ խումբը դիտորդներն են՝ մարդիկ, որոնք տեղեկություն են ստացել կատարվածի մասին և ժամանել դեպքի վայր:

Այս երկու խմբերի մարդկանց տրավմատիզացիայի աստիճանը մեծապես կախված է նրանց անհատական առանձնահատկություններից և անցյալում ունեցած տրավմատիկ իրավիճակի գոյությունից: Ոմանց համար բնակելի տան հրդեհի մարումը կհանդիսանա հետաքրքիր տեսարան, ոմանց մոտ էլ

կարող է առաջացնել հոգեկան (վախեր, նևրոզներ) և սոմատիկ (քրոնիկ հիվանդությունների սրացում, անքնություն, գլխացավեր) խանգարումներ:

Վեցերորդ խումբը հեռուստադիտողներն են՝ մարդիկ, որոնք արտակարգ իրավիճակի մասին տեղեկատվություն են ստանում և հետևում են դեպքերի զարգացմանը զանգվածային լրատվամիջոցների միջոցով: Անվիճելի է այն փաստը, որ մարդիկ պետք է տեղեկատվություն ստանան իրադարձությունների մասին: Այնուամենայնիվ, մասնագետներին հայտնի են լրատվամիջոցների միջոցով արտակարգ իրավիճակների լուսաբանման բազմաթիվ բացասական հոգեբանական հետևանքներ: Հաճախ էմոցիոնալ տեսանյունից տեսանյութերն ունենում են չափազանց բացասական, ողբերգական և ընդգծված հոռետեսական բնույթ:

Իսկ ի՞նչ է տեղի ունենում մեր օրգանիզմի հետ սթրեսի ժամանակ: Գ. Սելյեն իր «Կյանքի սթրեսը» աշխատությունում նշել է, որ ինչ էլ լինի սթրեսի պատճառը (ցուրտը, շոգը, ցավը, կարոտը և նույնիսկ երջանկությունը), այլ խոսքերով ինչպիսի պահանջներ էլ որ ներկայացնի մեզ կյանքը, մարդու օրգանիզմում առաջանում են նույն ֆիզիկական նախանշանները: Գործարարը, որն անընդհատ ճնշում է զգում հաճախորդների և աշխատակիցների կողմից, օդանավակայանի կարգավարը, որը գիտի, որ ուշադրության ակնթարթային թուլացումը հարյուրավոր զոհեր է հանգում, մարզիկը, որը հաղթանակ է տենչում, բոլորն էլ սթրես են ապրում: Նրանց խնդիրները բոլորովին տարբեր են, բայց բժշկական հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ օրգանիզմն արձագանքում է ստերեոտիպորեն, նույն կենսաքիմիական փոփոխություններով, որոնց նշանակությունն է՝ «մարդկային մեքենայի» հանդեպ ավելացած պահանջները բավարարելը: Սթրես առաջացնող գործոնները տարբեր են, բայց դրանք, ըստ էության, գործարկում են սթրեսի նույն կենսաքիմիական ռեակցիան: Մարդու օրգանիզմում սթրեսի ազդեցությամբ գործարկվող հարմարվողականության բոլոր մեխանիզմները Գ. Սելյեն անվանել է «ընդհանուր ադապտացիոն համախտանիշ» կամ «սթրես-ռեակցիա»: Գոյություն ունի այդ համախտանիշի զարգացման երեք փուլ՝ տագնապի, հակազդեցության և ուժասպառության:

1. Տագնապի փուլը վտանգի կամ սպառնալիքի հանդեպ մեր օրգանիզմի նախնական արձագանքն է, որը կոչված է օգնելու հաղթահարել իրավիճակը: Այս հարմարվողական մեխանիզմն առաջացել է էվոլյուցիայի վաղ շրջանում, երբ ողջ մնալու համար անհրաժեշտ էր հաղթել թշնամուն կամ խուսափել նրա հետ հանդիպումից: Մեր օրգանիզմը վտանգին արձագանքում է էներգիայի պոռթկումով, որը մեծացնում է ֆիզիկական և հոգեկան հնարավորությունները: Օրգանիզմի այսպիսի կարճաժամկետ «թափահարումը» գործնականում անդրադառնում է բոլոր օրգան համակարգերի վրա, հենց այդ պատճառով էլ սթրեսի խնդրի հետազոտողներն այս փուլն անվանում են « վթարային»:

Ավանդաբար տագնապի փուլում առանձնացնում են շոկի և հակաշոկի փուլերը: Հենց որ ուղեղն ընկալում է վտանգը, արյան մեջ թողնվում են մեծ քանակությամբ վտանգի հորմոններ, արյունը ներքին օրգաններից ուղղվում է մարմնի այն մասերը, որոնք պետք է գործեն (իրանի, ձեռքերի և ոտքերի մկանները), լյարդն արտադրում է ավելի մեծ քանակությամբ շաքար, որպեսզի ապահովի մկաններն էներգիայով: Օրգանիզմի պաշարները ծախսվում են ոչ խնայողաբար նպատակին ցանկացած միջոցներով հասնելու փորձում: Այս, ինչպես նաև այլ բարդ փոփոխություններ հիմնականում առաջանում են ակնթարթորեն և համապատասխանում

են շոկի փուլին: Քանի որ էներգիայի և հորմոնների մեծ ավելցուկը, ինչպես նաև օրգան համակարգերի՝ հյուծվելու աստիճան աշխատանքը վտանգ են հանդիսանում օրգանիզմի կենսագործունեության համար, ապա բավականին արագ շոկային փուլին փոխարինում է հակաշոկային փուլը, որի ժամանակ ակտիվանում են սթրեսի ազդեցությունը նվազեցնող առաջին մեխանիզմները:Այսպիսով՝ տագնապի փուլի կենսաբանական իմաստը օրգանիզմի հարմարվողականության ռեսուրսների առավելագույն մոբիլիզացիայի, մարդուն պայքարելու կամ վտանգից փախչելու պատրաստականության բերելու մեջ է:

2. Հակազդման (ռեզիստենտության) փուլը հասնում է, եթե ստրեսածին գործոնը չափազանց ուժեղ է և շարունակում է իր ազդեցությունը բավական երկար ժամանակ: Այս փուլում տեղի է ունենում հարմարում փոփոխվող հանգամանքներին: Դրա արդյունքում առաջանում է կայուն հարմարում. կտրուկ իջնում է ֆիզիոլոգիական գործընթացների ակտիվությունը, բոլոր ռեսուրսները ծախսվում են օպտիմալ կերպով. օրգանիզմը պատրաստ է կյանքի համար երկարատև պայքարի, մեծ է տարբեր ազդեցությունների հանդեպ նրա կայունությունը:

Ադապտացիոն համախտանիշի այս փուլերում տեղի ունեցող բոլոր փոփոխությունները կարելի է համարել դառնալի, քանի որ սթրեսորի ազդեցության վերացումը վերադրաձնում է օրգանիզմը նորմայի վիճակ:

3. Ուժասպառության փուլ. եթե մենք երկար ժամանակ գնում ենք սթրեսին ընդառաջ, ապա կգա մի պահ, երբ մենք այլևս չենք կարողանա իրավիճակը հաղթահարելու համար ուժ գտնել: Այս փուլում էներգիան սպառված է, ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական պաշտպանությունը կոտրված: Մարդն այլևս հնարավորություն չունի հակազդելու սթրեսին: Օգնությունը կարող է հասնել միայն դրսից կամ աջակցության կամ սթրեսորի վերացման տեսքով: Այս փուլում տեղի են ունենում կայուն դեզադապտիվ խանգարումներ, և եթե սթրեսորը շարունակում է գործել, ապա օրգանիզմը կարող է մահանալ:

Շատ ժամանակակից հեղինակներ նկարագրում են սթրեսի էմոցիոնալ ենթահամախտանիշներ: Որոշակի կարգով հետևելով մեկը մյուսին՝ դրանք ուղեկցում են ֆիզիոլոգիական սթրեսի զարգացման փուլերը: Առաջինը ծայրահեղ տանելի արտակարգ իրավիճակներում ի հայտ է գալիս էմոցիոնալ-վարքագծային ենթահամախտանիշը: Այս փուլում կարող են առաջանալ այնպիսի սուր սթրեսային ռեակցիաներ, ինչպիսին են լացը, հիստերիկությունը, ագրեսիայի դրսևորումը և այլն: Իրենց էությամբ այս ռեակցիաները պաշտպանական են և ուղղված են ողջ մնալուն: Գիտակցությունը նեղանում է, մարդ մի կողմ է դնում ոչ պետքական մանրամասները. այդպես ավելի հեշտ է պայքարել կյանքի համար: Այնուամենայնիվ, սուր սթրեսային ռեակցիաները երեք դեպքերում կարող են հանգեցնել մահվան ելքերի (օրինակ՝ մարդը նման երկարատև պայմաններում կարող է ցած նետվել այրվող տան պատուհանից):

Էմոցիոնալ-վարքագծային ենթահամախտանիշը փոխարինվում է վեգետատիվով: Ֆիզիոլոգիական բոլոր համակարգերի ակտիվացմամբ տեղի է ունենում ուշադրության կենտրոնացումով և ակտիվությամբ ուղեկցվող մոբիլիզացիա: Այս փուլում ծանրաբեռնվածությունը՝ նույնիսկ հաճախակի, բերում է օրգանիզմի կոփմանը, սթրեսակայունության աստիճանի բարձրացմանը:

Առաջին երկու ենթահամախտանիշներից հետո հիմնականում արտահայտվում են կոգնիտիվ (սթրեսի ժամանակ դատելու կարողության փոփոխությունը-

ների ենթահամախտանիշ) և սոցիալ-հեգեբանական (սթրեսի ժամանակ շփվելու ենթահամախտանիշի փոփոխություններ): Կոգնիտիվ ենթահամախտանիշի էությունը կայանում է դատելու տարբեր ձևերի ակտիվացման մեջ: Օրինակ, խնդիրների արագ լուծման համար ակտիվանում է այսպես կոչված դեսկուրսիվ մտածողությունը: Դեկոմպոզիցիոն մտածողությունը բերում է կյանքի իրական պատկերի պարզեցմանը, և մարդը գործում է չգիտակցելով վտանգն ու չմտածելով հնարավոր պարտության մասին: Ինսայտային մտածողությունը թույլ է տալիս արագ գտնել ոչ ստանդարտ որոշումներ, որոնք սովորական իրավիճակում մարդու մտքով չէին անցնի: Սոցիալ-հոգեբանական ենթահամախտանիշի հետևանք է ոչ միայն շփման ձևի փոփոխությունը, այլ նաև սեփական սոցիալական ստատուսի փոփոխությունը (ներքին ռեսուրսների ակտիվացման հաշվին «թույլ» մարդը կարող է դառնալ առաջնորդ և իր հետևից տանել մարդկանց):

Կապված մարդկանց՝ սթրեսային իրավիճակներում ի հայտ եկող անհատական առանձնահատկությունների հետ՝ հարմարեցման գործընթացի առաջին երկու ենթահամախտանիշները ավելի ընդհանուր են վերջին երկուսի համեմատությամբ:

Բազմաթիվ հետազոտություններիով հաստատված է հոգեբանական սթրեսի զարգացման կախվածությունը մարդու հետևյալ անձնային և անհատական բնութագրերից՝ տարիքը, ընդհանուր առողջական վիճակը խառնվածքի և նյարդային արձագանքման տիպը, հսկողության լոկուսը, հոգեբանական տոկունությունը (կայությունը) և ինքնագնահատականը:

- Տարիք. հաստատված է, որ սթրեսային ազդեցությունների համար առավել խոցելի են երեխաներն ու տարեց մարդիկ: Որպես կանոն՝ նրանց առանձնացնում են վտանգի և լարվածության բարձի մակարդակը, փոփոխվող պայմաններին ոչ լիարժեք էֆեկտիվ հարմարումը, սթրեսի հանդեպ երկարատև էմոցիոնալ ռեակցիան, ներքին ռեսուրսների արագ սպառումը:
- Ընդհանուր առողջական վիճակ. ակնհայտ է, որ ամուր առողջություն ունեցող մարդիկ ընդհանուր առմամբ ավելի լավ են հարմարվում շրջակա միջավայրի փոփոխվող պայմաններին, հեշտ են տանում սթրեսորի ազդեցությամբ օրգանիզմում առաջացած բացասական ֆիզիոլոգիական փոփոխությունները, հակազդման փուլի պահպանման համար ունեն ներքին ռեսուրսների ավելի մեծ պաշար: Սիրտ-անոթային համակարգի, աղեստամոքսային տրակտի, հիպերտոնիկ հիվանդություններով, բրոնխիալ ասթմայով, նյարդահոգեկան խանգարումներով և մի շարք այլ հիվանդություններով տառապող մարդկանց մոտ սթրեսորի ազդեցությամբ տեղի է ունենում այդ հիվանդությունների ուժեղ սրացում, որն իրենց առողջության համար ունենում է ծանր հետևանքներ:
- Խառնվածքի և նյարդային արձագանքման տիպը. սթրեսային ազդեցություններին մարդու անհատական ռեակցիան մեծամասամբ կանխորոշված է նրա նյարդային համակարգի բնածին առանձնահատկություններով: Նյարդային համակարգի տիպերի հասկացությունը (կամ բարձր նյադային գործունեության տիպերը) ներմուծվել է Ի. Պավլովի կողմից: Ի սկզբանե դիտարկվում էին նյարդային համակարգի երկու հիմնական տիպեր՝ ուժեղ և թույլ: Ուժեղ տիպն իր հերթին բաժանվում է հավասարակշռվածի և ոչ հավասարակշռվածի, իսկ հավասարակշռվածը՝ շարժուն և իներտ տեսակների:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Злобин Б.А. Природные катастрофы на территории Сахалинской области. Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2001. - 131 с.
2. Голд Дж. Психология и география: Основы поведенческой географии. / Пер. с англ. - М.: Прогресс, 1990. - 304 с.
3. Уломов ВЛ. Сейсмогеодинамика и сейсмическое районирование Северной Евразии. // Электронный научно-информационный журнал «Вестник ОГГГГН РАН», М.: ОИФЗ РАН, 1999. ^21(7)^9, - URL: ht^://\vww.scgisjii/russian/cpl251/h_dgggrns/l-99/ulorrov.htm#begin.
4. Сидоров П. И.,Мосягин И. Г., Маруняк С. В. Психология катастроф , 2007
5. П 863 Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных /
6. Под общей ред. Ю.С. Шойгу. М.: Смысл, 2007

СТИХИЙНЫЕ БЕДСТВИЯ И ИХ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

АРЕВИК ЕРИЦЯН

Главный инструктор по ПР, Центр кризисного управления МТУЧС РА, лейтенант спасательной службы

Наши исследования касаются вопросов влияния на человека стихийных бедствий геополитического характера, связанных с рельефом и климатом. Подобные явления в англоязычной литературе называются стихиями «nature-made disasters» (естественные, обусловленные природными явлениями), которые противопоставляются «man-made disasters» бедствиям, связанным с деятельностью человека. Это, в первую очередь, техногенные, экологические и социальные стихии.

Стихийные и природные бедствия всегда находились в центре внимания исследователей, однако в настоящее время актуальность их изучения значительно возросла, что обусловлено стремительно развивающимся экологическим кризисом, растущим показателем человеческих потерь и астрономическим ущербом, причиненным природными стихиями.

NATURAL DISASTERS AND THEIR INFLUENCE ON HUMAN LIFE

AREVIK YERITSYAN

Senior Instructor of PR, Crisis Management Centre of MTAES of RA, R/S Lieutenant, Researcher of the Chair of Psychology, RA State Management Academy

The given research refers to the influence of geophysical disasters on human life. In contrast to man-made disasters, which are more of technical, social and ecological origin, nature-made disasters are natural and in most cases unpredicted. Natural disasters have always been and nowadays are on the scope of attention of researchers as it is connected with ecological crisis, astrological number of damage, and increasing rate of human loss.