

ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՄԱՐՏԱՀՐԱՎԵՐՆԵՐԻՆ ԱՆՁԻ ՀԱԿԱԶԴՄԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

ՄԵԼՍ ՄԿՐՏՈՒՄՅԱՆ

Քաղաքակրթության զարգացման արդի փուլը հագեցած է հետաքրքիր ու բարդ իրադարձություններով: Սոցիալ - տնտեսական, քաղաքական և մշակութային կյանքում արմատական փոփոխություններին և ակտիվ գործընթացներին զուգահեռ տեղի են ունենում բնական և մարդածին բազում աղետներ, առաջանում են սպառնալիքներ ու վտանգներ, որոնք, անկախ քաղաքակրթության զարգացման մակարդակից, անխուսափելի են և նույնքան վտանգավոր, որքան դրանք կարևորվում են անձի կողմից:

Հավելենք, որ հենց ինքը՝ առաջընթացը, իր բնույթով հակասական է: Այն մի կողմից ձևավորում է համագործակցության ու մրցակցության առավել արդյունավետ ու նոր եղանակներ, մյուս կողմից գիտության ու արտադրության սերտաճումը, գիտատար տեխնոլոգիաների ներդրումը, ինչպես նաև սպառազինության, արտադրության մեջ դրանց դերի բարձրացումը մեծացնում են զանգվածային ոչնչացման, բնապահպանական և այլ տիպի հումանիտար աղետների ու սպառնալիքների հավանականությունը:

Երկարատև դիտարկումներն ու հետազոտության արդյունքները ցույց են տալիս, որ ահաբեկչական գործողություններից, հրդեհներից, երկրաշարժերից և արտակարգ այլ իրավիճակներից բնակչության պաշտպանության համակարգերի, տեխնիկական միջոցների, անձնակազմերի անվտանգությունն ապահովող գործընթացները կազմակերպելու ու իրականացնելու համակարգերի վիճակը գրեթե անմխիթար է¹: Գործող համակարգերի մի մասն էլ ձևական բնույթ ունի: Եվ սա այն դեպքում, երբ մեր հանրապետության գրեթե ողջ տարածքը գտնվում է երկրաշարժերի, հրաբուխների ակտիվ գոտում (ալպ - հիմալայան գոտի): Այսպիսի աղետածին պայմաններում մարդկանցից պահանջվում է բարձր կարգապահություն, կազմակերպվածություն և պաշտպանական ու կանխարգելման պահանջների իմացության և կիրառման բարձր մշակույթ:

Ահաբեկչական գործողությունների և բնական աղետների հաղթահարման մեծ փորձ ունեցող երկրներում (Իսրայել, Ճապոնիա, Ռուսաստան, ԱՄՆ և այլն) գործում են անվտանգության և կենսագործունեության պահպանման բազում համակարգեր (տեղեկատվական, առաջին բժշկական և հոգեբանական օգնության, փրկարարական և այլ ծառայությունների անձնակազմեր), որոնք ցանկացած պահի կարող են չեզոքացնել

¹ Տե՛ս **Մկրտումյան Մ. Պ.**, Արտակարգ իրավիճակների հոգեբանության կանխարգելման և վերականգնողական հիմնախնդիրները, Եր., 2008, էջ 18:

պատահարի հետևանքներն ու ցուցաբերել առաջին օգնություն²: Այս առումով մեզանում ոչ միայն հատուկ ծառայությունների սպասարկման մակարդակն է ցածր, այլև քաղաքացիների:

Հայաստանում ընդհանուր և հոգեկան առողջության պահպանման հետ կապված խնդիրների մի զգալի մասն առնչվում է հիվանդության առաջացման, մասամբ նաև բուժման բարձիթողի վիճակի հետ: Հանգամանք, որ պայմանավորված է վճարովի ծառայությունների, ժամանակի սղության, ծառայությունների նկատմամբ անվստահության, առողջության մասին հոգալու ցածր մշակույթի և նմանատիպ այլ գործոններով: Անսովոր և արտակարգ պայմաններում հայտնված մարդու անվտանգությունը, որպես կանոն, ածանցյալ է նրա պրակտիկ կարողություններից: Ինչպես ասում են՝ «Խեղդվողի փրկությունը իր իսկ խնդիրն է»: Այլ կերպ ասած՝ ժամանակակից մարդու կյանքի անվտանգության պահպանումը միայն հատուկ ծառայությունների խնդիրը չէ: Ավելին, ֆիզիկական բազմակողմանի պատրաստվածությունը, հիվանդության կանխարգելման նպատակով պարբերաբար անցկացվող հետազոտությունները և կյանքի անվտանգության պահպանման տեսական ու պրակտիկ գիտելիքները մեր ժամանակների առողջ ապրելակերպի հուսալի երաշխիքն են: Մեզանում տարածված այն մտայնությունը, թե պատահարներն ու աղետները կարող են առնչվել բոլորին, բայց ոչ անձամբ մեզ, կյանքի անբարենպաստ պայմաններում գոյատևման, կենսագործունեության անվտանգության նկատմամբ անլուրջ վերաբերմունքի, իսկ ավելի ճիշտ՝ ցածր մշակույթի հետևանք է:

Այստեղ թաքնված է մի շատ վտանգավոր երևույթ: Հետազոտություններն ու դիտարկումները ցույց են տվել, որ կենսագործունեության ու ապրելակերպի նկատմամբ նման վերաբերմունքը բնորոշ է ազգաբնակչության զրեթե մեծ մասին³: Խնդիրը մտահոգիչ է այն պատճառով, որ, ինչպես ցույց է տալիս փորձը, առկա հավանական սպառնալիքների դեպքում, խուճապի ու փախուստի վարքագիծ են դրսևորում հիմնականում անվտանգության ու արտակարգ իրավիճակների հոգեբանական պահանջներին անտեղյակ մարդիկ: Ավելին, նման վարքագիծը վտանգավոր է նաև շրջապատի համար, քանզի հուզական ապրումները հոգեբանական տեսանկյունից խիստ վարակիչ են⁴: Պատահական չէ, որ բնական ու մարդածին աղետներին անպատրաստ մարդիկ նպաստում են հասարակական կյանքի ապակայունացմանը, հոռետեսական ու խուճապային տրամադրությունների տարածմանը, հետևաբար՝ լարվածության և կասկածամտության մթնոլորտի ձևավորմանը:

Վախը, սարսափը, խուճապը, կասկածն ու տագնապը այն հոգեկան ապրումներն են, որոնք մարդկանց դարձնում են գերզգայուն, դյուրագրգիռ, անհանդուրժող, հոռետես և այլն: Նման հոգեվիճակները դրսևորվում են մարդկանց թե՛ անհատական առանձնահատկություններում (շեշտված բնավորություն, կաչուն վախեր և այլն) և թե՛ նրանց սոցիալական

² Տե՛ս **Осухова Н. Г.** Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. М., 2007, էջ 78:

³ Տե՛ս **Малкина-Пых И. Г.** Экстремальные ситуации. М., 2006, էջ 201:

⁴ Տե՛ս **Куликов А. В.** Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. СПб., 2004, էջ 258:

հարաբերություններում (ոյուրագրգռվածություն, կոնֆլիկտայնություն, անհանդուրժողականություն, բամբասանքներ, կոլեկտիվից մեկուսացում կամ դրան հակադրվելու տրամադրվածություն և այլն)⁵:

Հետազոտության արդյունքները ցույց են տալիս, որ մեզանում հետխորհրդային տարիների ապրելակերպը ձևավորել է կարծրատիպերի, վախերի, միջանձնային հարաբերությունների կառուցման, անձնային անվտանգության պահպանման յուրահատուկ դիրքորոշումներ, որոնք ուղղակիորեն կապված են մարդկանց գիտակցական, ենթագիտակցական ուղորտներում կայունացած վախերի և սպառնալիքների հետ⁶: Ազգային կյանքի բնականոն զարգացմանն ու անվտանգությանը սպառնացող մարտահրավերները կարելի է դասակարգել ըստ հետևյալ ուղորտների.

ռազմաքաղաքական (Հայ դատի և ցեղասպանության ճանաչում, հայ - թուրքական պայմանագրի վավերացում, Ղարաբաղյան հիմնախնդրի շահարկում, Ադրբեջանի անընդհատ սպառնալուծում ու ռազմատենչ հայտարարություններ, լրտեսական ցանցի ստեղծում և հնարավոր ահաբեկչական գործողություններ, զինադադարի խախտման հնարավոր հետևանքներ),

սոցիալ - տնտեսական (ճգնաժամ, գործազրկություն, տնտեսական ու պարենային պայանքների թանկացում, գնային քաղաքականության և ապրանքների ներկրման մենաշնորհ, դրամի արժեզրկում, սոցիալական բևեռացում, աղքատության խորացում, անաշխատունակություն, պաշտոնական դիրքի չարաշահում, թողտվության ու կամայականության հնարավոր հետևանքներ),

բնապահպանական (բնական և տեխնոլոգիական աղետներ, բուսական և կենդանական աշխարհի ոչնչացում, կենսոլորտի աղտոտում, սոցիալական տարածության սահմանափակում, սոցիալական ու կենսաբանական ծագում ունեցող համաճարակներ, ժողովրդագրական հիմնախնդիրների հնարավոր հետևանքներ),

սոցիալ - մշակութային (մայրենի լեզվի և լեզվամտածողության աղավաղումներ, մշակութային ներխուժումների և պարտադրանքների, կրթության և արվեստի ուղորտներում համաշխարհայնացման ազդեցություններ, օտար մշակույթներ գովազդելու և տարածելու հնարավոր հետևանքներ),

տեղեկատվական (տեղեկատվական պատերազմների, հեռուստատեսության և համացանցի միջոցով ապակողմնորոշող տեղեկատվության, սպառողական ապրելակերպի, ազգամիջյան թշնամանքի, հոռետեսության և թերարժեքության քարոզչության հնարավոր հետևանքներ),

հոգեբանական (տագնապի, վախի, սթրեսի, ֆրոստրացիայի, անհանդուրժողականության, անվստահության, անօգնականության արմատավորման հնարավոր հետևանքների սպառնալիքներ, քաղաքային վախեր):

Քաղաքացիական կյանքով ապրող մարդկանց համար վերը նշված սպառնալիքները ապակողմնորոշման, կայուն վախերի, ներկայի և ապագայի նկատմամբ անվստահության, ստահող լուրերի, տագնապների և ֆրոստրատիվ վիճակների ձևավորման ու տարածման նախադրյալներ

⁵ Տե՛ս **Тарас А. Е., Сельченко К. В.** Психология экстремальных ситуаций. Минск, 1999, էջ 103:

⁶ Տե՛ս **Սկրտունյան Ս. Պ.**, նշվ. աշխ., էջ 144:

են: Այսինքն՝ ժամանակակից մարդն ապրում է մշտական վախի, սպառնալիքների, վտանգների պայմաններում: Հավելենք, որ ասվածի ժամանակակից հոգեբանական հետազոտություններում առանձնահատուկ ուշադրություն է դարձվում քաղաքային կյանքի հարուցած վախերի (քաղաքային վախեր) հիմնախնդիրներին⁷:

Վախերի այս «նոր» տարատեսակի ծագումն ու տարածումը պայմանավորված է քաղաքային կյանքի առանձնահատկություններով, հանգամանք, որ ձևավորում է նոր տիպի մարդ և մարդու հոգեֆիզիոլոգիական նոր բնութագիր: Եվ դա պատահական չէ: Բանն այն է, որ ժամանակակից մարդու կյանքն ու կենցաղը մի կողմից դառնում են ձևայնացած ու կանոնկարգված, մյուս կողմից՝ անկանխատեսելի փոփոխություններով ու անակնկալներով, անբարենպաստ տեղաշարժերով լի:

Եթե այս ամենին ավելացնենք նաև այն սպառնալիքներն ու սթրեսսածին գործոնները, որոնք մեր կյանքում կան և գնալով շատանում են, ապա հասկանալի կդառնա, թե ինչու են ավելանում նաև հոգեծին և օրգանական հիվանդությունները: Հիշյալ սպառնալիքներն ու մարտահրավերները գլխավորապես քաղաքակրթական զարգացման անխուսափելի հետևանք են: Բայց հայ ժողովրդի պարագայում կան մի շարք մարտահրավերներ ու տագնապահարույց իրավիճակներ, որոնք պատմական հանգամանքների հետևանք են: Բանն այն է, որ մենք շրջապատված ենք այնպիսի հարևաններով, որոնց հետ ունեցած խնդիրներն ու հակասությունները այնքան արմատական են, որ ամեն վայրկյան կարող են վերաճել հակամարտության: Քաղաքական ու էթնոմշակութային մեր տարածաշրջանը մարտահրավերների մի կօիկ է, որը, բնականաբար, ազդում է նաև մեր ժողովրդի հոգեբանության, հույզերի և զգացմունքների վրա: Մարդկանց ենթագիտակցությունում և կոլեկտիվ անգիտակցականում ամրակայված են անցյալի արյունոտ դրվագներն ու դրանք կրկնվելու վախը: Բայց ժամանակները փոխվել են: Փոխվել են նաև քաղաքական իրողությունները: Ինքնին հասկանալի է, որ այդ փոփոխությունների համատեքստում պետք է փոխվեն ու վերանայվեն նաև միջպետական ու միջազգային հարաբերությունները: Ավելին, փոփոխվող և ձևավորվող այդ հարաբերությունները չեն կարող սահմանափակվել միայն միջկառավարական շփումներով ու բանակցություններով: Անհրաժեշտ է այդ գործընթացի մեջ ներքաշել նաև հասարակությանը, նրա հետ ամենօրյա և հետևողական աշխատանք տանել, առավել ևս, որ գործ ունենք ցեղասպանություն ապրած ժողովրդի հոգեբանության ու կարծրատիպերի հետ: Պատահական չէ, որ հայ - թուրքական հարաբերությունների վերականգնման վերջին շրջանի փորձերն ու ձեռնարկումները հայ հասարակությունը միանշանակ չընդունեց: Անցյալի պատմական հիշողությունը, հայ ժողովրդի նկատմամբ թուրքական իշխանությունների բացահայտ թշնամական վերաբերմունքը, ինչպես նաև աշխարհաքաղաքական շահերի անհամատեղելիությունը մտահոգությունների, սպառնալիքների և տագնապի զգացողության փարատման նախադրյալներ չեն ստեղծում: Հայ - թուրքական հարաբերությունների հարուցած մտահոգությունների և անհանգստության շարժառիթների համատեքստում թերևս պակաս կարևոր դեր չի խաղում հայ և թուրք ժողովուրդների միմյանց վերաբե-

⁷ Տե՛ս **Лебедь Л.** Страх и стрессы большого города. Ростов-на-Дону, 2002, էջ 37:

րյալ բազմակողմանի և լիարժեք տեղեկության պակասը: Բանն այն է, որ արտակարգ ու ճգնաժամային իրավիճակներում տեղեկատվության պակասը, որպես կանոն, ծնուն է սոցիալ - հոգեբանական դժվարություններ, ծնուն խուճապի և կասկածամտության, բամբասանքների և մտացածին պատմությունների տարածման նախադրյալներ:

Չետազոտությունները ցույց են տալիս, որ աղետի գոտում հայտնված և հատկապես վնասվածք և կորուստներ ունեցող մարդիկ դառնում են դյուրագրգիռ, զգայուն և խոցելի: Մասնագիտական գրականության մեջ նման դրսևորումները բնութագրվում են որպես հետվնասվածքային սթրեսային խանգարումներ (ՉՎՍԽ), որոնք ունեն յուրահատուկ ախտորոշիչ բնութագրեր⁸: Դրանք անձի հոգեկան ոլորտում կարող են պահպանվել ամիսներ, տարիներ և տասնամյակներ:

Ժամանակակից մարտահրավերներին անձի հակազդման հոգեբանական առանձնահատկությունների տեսանկյունից կարևոր գործոն է նաև գործազրկությունը: Երևույթը առավելապես տարածված է կրթություն և մասնագիտություն չունեցող մարդկանց շրջանում, որոնք նաև չունեն կայուն համոզումներ և արժեքային կողմնորոշիչներ: Այս հանգամանքը խիստ կարևոր է, քանի որ հոգևոր աղքատությունը, որպես կանոն, մարդկանց դարձնում է նյութապաշտ: Բայց եթե հաշվի առնենք, որ գործազուրկ մարդկանց այդ խավը չունի նյութական պահանջմունքների բավարարման համար անհրաժեշտ միջոցներ ու հնարավորություն, ապա կարելի է ենթադրել, որ նրանց մի մասի համար այդ վիճակը կարող է դառնալ հանցածին վարքի ձևավորման նախապայման: Պատահական չէ, որ նման իրավիճակներում հայտնված մարդկանց հակահասարակական և հակաիրավական արարքների կատարման հավանականությունը խիստ մեծ է:

Հազարամյակի մարտահրավերները, բնական և մարդածին աղետների սպառնալիքները, համաշխարհային ֆինանսատնտեսական ճգնաժամը և բազում այլ սպառնալիքներ մարդկանցից պահանջում են զգոնություն, դիմակայման հաստատակամություն, արժեքների պահպանման առանձնահատուկ նվիրվածություն, պաշտպանության և ինքնապաշտպանության տեսական ու գործնական գիտելիքներ ու հմտություններ:

Սպառնալիքների և մարտահրավերների առկայության պարագայում մարդկանց համախմբման գործընթացը դժվարանում է նաև այն պատճառով, որ սրվում է սեփական ջանքերին ապավինելու ինքնապաշտպանական բնազդը⁹: Այդ իսկ պատճառով մարդկանց, խմբերի արդյունավետ համագործակցությունը պահանջում է կառավարող և կառավարվող կողմերի միջև ընդհանուր շահերի առկայություն կամ առաջադրում: Հարաբերությունների կառուցման այդպիսի մոդելը նպաստում է ընդհանուր դժվարությունները հաղթահարելու, ինքնադրսևորման իրավահավասարության, յուրաքանչյուրի անձը կարևորելու պայմանների ձևավորմանը: Նման դեպքերում, երբ գործում է «պատերազմում, ինչպես պատերազմում» սկզբունքը, անկախ դժվարություններից, մարդիկ ձեռք են բերում ապահովության և պաշտպանվածության զգացողություն: Հանգամանք, որ մարտահրավերներին դիմակայելու ջանքերը դարձնում է առավել արդյունավետ:

⁸ Տե՛ս **Тарабрина Н. Б.** Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб., 2001, էջ 48:

⁹ Տե՛ս **Котик М. А.** Психология и безопасность. Таллин, 1981, էջ 55:

Ժամանակակից մարտահրավերները վտանգում են ոչ միայն մարդկանց և նրանց կենսագործունեության պայմանները, այլև երկրի զարգացման քաղաքակրթական հեռանկարները: Այդ առումով ներկայիս սպառնալիքներից ու վտանգավոր երևույթներից մեկն էլ, թերևս, ապագայի նկատմամբ հավատի կորուստն ու անտարբերությունն է: Երևույթ, որը մարդուն դարձնում է լքված, մոռացված ու անպաշտպան, մի երևույթ, որն այսօր մեզանում, սոցիալ - տնտեսական դժվարություններին զուգընթաց, դարձել է արտագաղթի պատճառ:

Այսպիսով, ի մի բերելով ասվածը, կարելի է վստահաբար պնդել, որ ժամանակակից մարտահրավերների կանխատեսման ու կանխարգելման, սպառնալիքներից պաշտպանվելու համալիր ծրագրի մշակումն ու իրականացումը երկրի կարևորագույն ռազմավարական հիմնախնդիրներից են: Առավել ևս, ինչպես ցույց է տալիս աղետների, պատահարների և զանազան սպառնալիքների վերլուծությունը, դրանց հետևանքների վերացման ծախսերն ու հարուցած դժվարություններն անհամեմատ ավելի մեծ են և ավելի շատ ջանքեր են պահանջում, քան արտակարգ իրավիճակներում արդյունավետ գործելու համար մարդկանց նախապատրաստելը:

МЕЛЬС МКРТУМЯН – Психологические особенности противостояния личности вызовам современности. – В статье рассматриваются проблемы психологической защиты людей в современных условиях. В силу своего геополитического и социально-экономического положения Армения находится в регионе, где постоянно случаются природные и гуманитарные катастрофы, межэтнические конфликты. При бурном развитии социально-политических, экономических и культурных отношений между странами возникает множество неожиданных угроз, к которым население республики часто не подготовлено.

Эти и другие негативные факторы, присутствующие в жизни людей, есть не что иное, как опасные вызовы современности; автор классифицирует их по силе и характеру воздействия.

Как показывают экспериментальные данные и наблюдения, вызовы современности так или иначе порождают у населения панические, конфликтогенные настроения, страх, низкую самооценку, фрустрацию, стресс и т. д. В статье предлагаются варианты психологических рекомендаций для их преодоления.

MELS MKRTUMYAN – On some peculiarities of personal psychological resistance to contemporary challenges. - The paper considers issues of psychological mechanisms of personal resistance in the context of contemporary social developments.

Because of its geopolitical location and the social- conomic conditions, natural and humanitarian disasters, and ethnic conflicts haunt Republic of Armenia. While the sociopolitical, economic, and cultural relationships between countries develop rapidly, numerous unexpected threats emerge for our republic, which we are not often ready to face.

These and other negative factors frequent in social life, classified according to their nature of power, are regarded as risky contemporary challenges.

According to factual data and observations, contemporary challenges cause panic, conflicts, fear, lower self-esteem, trigger frustration, and stress among the population. The paper provides psychological recommendations for overcoming the mentioned challenges.