

---

ԱՆՁԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՀԱՐՄԱՐՄԱՆ ՄԵԽԱՆԻԶՄՆԵՐԸ  
ԱՐՏԱԿԱՐԳ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐՈՒՄ

ԱՐԹՈՒՐ ՎԵԼՅԱՆ

Վտանգի պահին դուք կա՛մ  
Հարմարվում, կա՛մ մեռնում եք...  
*Բերնար Վեբեր*

Հոդվածում ներկայացվում է անձի հոգեբանական հարմարման մեխանիզմները արտակարգ իրավիճակներում՝ նոր, բարդ և ծայրահեղ պայմաններին հարմարվելիս, որոնք մարդու մեջ առաջացնում են շրջապատող միջավայրի և նրանում սեփական տեղի ընկալման սուբյեկտիվ մոդելներ: Ուստի սա այն թեմաներից է, որ մշտապես կարևորվում է հատկապես արտակարգ իրավիճակներում աշխատող մարդկանց շրջանում:

Արտակարգ իրավիճակները բոլոր ժամանակներում հասարակությանն ուղեկցող անխուսափելի երևույթներ են: Դրանք իրենց ծագումով, ինտենսիվությամբ և բնույթով բազմաթիվ ու տարատեսակ են և կարող են կործանարար հետևանքներ ունենալ ցանկացած հասարակարգի համար:

Արտակարգ իրավիճակը որոշակի տարածքում կամ օբյեկտում խոշոր վթարի, վտանգավոր բնական երևույթի, տեխնածին, տարերային կամ էկոլոգիական (բնապահպանական) աղետի, համաճարակի, անասնահամաճարակի (էպիզոոտիա), բույսերի և գյուղատնտեսական մշակաբույսերի լայնորեն տարածված վարակիչ հիվանդության (էպիֆիտոտիա), զենքի տեսակների կիրառման հետևանքների և այլ աղետների դրսևորման ձև է, որը հանգեցնում է մարդկային զոհերի, մարդկանց առողջությանն ու շրջակա միջավայրին պատճառված զգալի վնասի, նյութական խոշոր կորուստների և մարդկանց կենսագործունեության բնականոն պայմանների խախտման<sup>1</sup>:

Հասարակության զարգացման բոլոր փուլերը ենթակա են և զերծ չեն տարաբնույթ աղետներից, դրանց ուղեկցող և հաջորդող արտակարգ իրավիճակներից, որոնք անկանխատեսելի են դարձնում մարդկային կացութաձևի հետագա ընթացքը: Նման իրավիճակներին դիմակայելու համար յուրաքանչյուր ժամանակաշրջան ունի դիմակայելու իր միջոցները:

---

<sup>1</sup> Տե՛ս «Արտակարգ իրավիճակներում բնակչության պաշտպանության մասին» Հայաստանի Հանրապետության օրենք, Եր., 1998, էջ 1:

1988 թ. դեկտեմբերի 7-ի Սպիտակի երկրաշարժն ազգին պատճառեց ոչ միայն նյութական, ֆիզիկական կորուստներ, այլև հասցրեց բարոյահոգեբանական, սոցիալ-հոգեբանական ավերածություններ: Այն ցույց տվեց, որ բնակչությունը հոգեբանական տեսանկյունից պատրաստ չէր նման իրավիճակներում կողմնորոշվելու, գործելու: Հոգեբանական հարմարումը համընդհանուր գործընթաց է, որի շնորհիվ կենդանի «օրգանիզմների» շարժական համակարգերը, անկախ փոփոխվող իրադրություններից, պահպանում են կայունություն, որն անհրաժեշտ է գոյատևման և զարգացման համար:

Հարմարման շնորհիվ պահպանվում է հոմեոստազը (հուն. հոմո-յոս՝ նման և ստատիս՝ կանգ, դադար. բնական համակարգի դինամիկ, շարժուն, հավասարակշռված վիճակ):

Հարմարման գործընթացը իրականացվում է ամեն անգամ, երբ «օրգանիզմ-միջավայր» համակարգում առաջանում են զգալի փոփոխություններ, և ապահովվում է հոմեոստատիկ նոր վիճակի ձևավորումը, որը թույլ է տալիս հասնել ֆիզիոլոգիական գործառույթների և վարքային ռեակցիաների առավելագույն արդյունավետության:

Հոգեբանական հարմարումը համարվում է գործունյա ինքնակառավարվող համակարգի արդյունք («օպերատիվ հանգստի» մակարդակում)՝ դրանով իսկ ընդգծելով դրա համակարգային կառուցվածքը, սակայն իրավիճակի նման դիտարկման դեպքում պատկերը ամբողջական չէ:

Հարմարման մեխանիզմը ձևավորվելով երկարատև էվոյուցիայի արդյունքում, ապահովում է օրգանիզմի՝ մշտապես փոփոխվող շրջակա միջավայրում գոյատևելու ունակությունը<sup>2</sup>:

Արդիական պահանջումների առավելագույն բավարարումը, այսպիսով, հարմարման գործընթացի արդյունավետության կարևորագույն չափանիշ է:

Հետևաբար՝ հոգեբանական հարմարումը կարելի է բնորոշել որպես մարդուն բնորոշ գործունեության իրականացման արդյունքում շրջակա միջավայրի և անձի միջև օպտիմալ համապատասխանության հաստատման գործընթաց, որը թույլ է տալիս անհատին բավարարել ակտուալ պահանջումները և իրականացնել դրա հետ կապված նշանակալի նպատակները, միևնույն ժամանակ ապահովելով մարդու, նրա վարքի՝ իրական պահանջներին առավելագույն համապատասխանությունը:

Արտակարգ իրավիճակների հաղթահարման ընթացքում կարևոր տեղ է զբաղեցնում ոչ թե բարենպաստ պայմաններում ապրելու և գործելու անձի պատրաստակամությունը, այլ, ընդհակառակը, արտաքին

---

<sup>2</sup> Տե՛ս Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М., 1960, էջ 58:

միջավայրի անբարենպաստ պայմաններին անձի հարմարման պատ-  
րաստակամությունը<sup>3</sup>:

Անձի հարմարման մեխանիզմների շարքում տարանջատվում են  
հոգեֆիզիոլոգիական և սոցիալ-հոգեբանական մեխանիզմները, որոնց  
համալիր, փոխկապակցված քննությունը հնարավորություն է տալիս  
դրանք դիտարկելու մեկ ամբողջության մեջ:

Հարմարման հոգեֆիզիոլոգիական մեխանիզմներից կարևորվում  
են արտանդման, ժխտման, սահմանափակ վարքագծի ձևավորման,  
ներհոգեկան հարմարման, պաշտպանության և կոնցեպտուալիզա-  
ցիայի մեխանիզմները:

Հարմարման գործընթացների ուսումնասիրությունը սերտորեն  
կապված է հուզական լարվածության և սթրեսի մասին պատկերա-  
ցումների հետ:

Սա հիմք է բնորոշելու սթրեսը որպես օրգանիզմի՝ իրեն ներկա-  
յացվող պահանջների նկատմամբ ոչ սպեցիֆիկ (յուրահատուկ) հա-  
կադրում, ինչը դրդում է այն դիտարկելու որպես ընդհանուր հարմար-  
ման սինդրոմ:

Արտաքին միջավայրի որևէ արտակարգ փոփոխություն անվերա-  
պահորեն ստեղծում է սոցիալական արտակարգ պայմաններ, որոն-  
ցում առաջանում են անձի հարմարման պահանջմունք և հոգեբանա-  
կան ռեսուրսների համապատասխան վերաբաշխում<sup>4</sup>:

Բերեզինը հոգեկան հարմարման տարրերից առանձնացրել է  
հետևյալները.

- **Ներքին լարվածության զգացում:**

**Վտանգը** վառ արտահայտվածություն չունի, դրա առաջացման և  
մոտենալու մասին է վկայում հոգեկան ծանր անհարմարությունը, որը  
դրսևորվում է անորոշ վտանգի զգացողությամբ: Բնորոշ առանձնա-  
հատկություններն են՝ վտանգի բնույթը որոշելու անկարողություն,  
դրա առաջացման պահը կանխատեսելու անընդունակություն, առա-  
վել հաճախ տեղի է ունենում ոչ համարժեք տրամաբանական վերամ-  
շակում, երբ փաստերի անբավարարության պատճառով արվում է  
սխալ եզրակացություն:

**Վախ:** Այստեղ արդեն տազնապր ունի որոշակի օբյեկտ, սակայն  
օբյեկտները, որոնց հետ կապվում է տազնապր կարող են նաև դրա  
պատճառը չլինել, տազնապր հնարավոր է վերացնել որոշակի գործո-  
ղություններով:

- **Մոտալուտ վթարի անխուսափելիության զգացում:**

---

<sup>3</sup> Տե՛ս **Исмаилов Ш. О.** Адаптация личности к экстремальным ситуациям // **Ш. О. Исмаилов, Магомедов М. Г.** Педагогика: традиции и инновации // Материалы IV междунар. науч. конференции. Челябинск, 2013, էջ 157-158:

<sup>4</sup> Տե՛ս **Медведев В. И.**, О проблеме адаптации // Компоненты адаптационного процесса. Л., 1984, էջ 18:

Տագնապային խանգարումների տևականության աճը հանգեցնում է սուբյեկտի՝ ընկալվող իրադրության անխուսափելիության մտքին:

**Վախը՝ տագնապային գրգռվածություն:**

Ծայրահեղ իրավիճակներում դիտվող հոգեբանական փոփոխությունները, ինչպես նաև սոցիալական, բժշկական հատուկ միջոցառումների համալիրի վերլուծությունը հնարավորություն է տալիս առանձնացնելու իրավիճակի զարգացման որոշակի փուլեր, որտեղ դիտվում են մարդու հոգեբանական վարքի տարբեր դրսևորումներ:

Բերեզինը հոգեբանական հարմարումը համարում է մարդու՝ միջավայրի պայմաններին հարմարվելու ամբողջական գործընթացի հիմնական գործոն: Անբարենպաստ գործոնների ազդեցության ներքո մարդու ի հայտ եկող հոգեկան իրավիճակները նա անվանում է «փոփոխությունների ծայրահեղ զգայուն ինդիկատոր»:

Բերեզինը հոգեբանական հարմարումը սահմանում է որպես անձի և շրջապատող միջավայրի օպտիմալ համապատասխանության հաստատման դինամիկ գործընթաց, որը թույլ է տալիս անհատին բավարարել ակտուալ պահանջումները և իրականացնել դրանց հետ կապված կարևոր նպատակները:

Նա տարանջատում է հոգեբանական հարմարման երկու տեսակ՝ ալլոհոգեկան՝ արտաքին, վարքագծային մակարդակում իրականացվող, և ինտրահոգեկան: Հեղինակը առանձնացնում է անձի տեղեկատվական պաշտպանվածության հատուկ համակարգի նշանակությունը, որը սահմանափակում է տեղեկատվության ներհոսքը: Այս համակարգը ներառում է նաև տեղեկատվության ծագումնաբանության ուղղորդված փոփոխությունը, նրա գտման և ինտրահոգեկան պաշտպանության մեխանիզմները: Այն մասնակցում է նաև իրականության կոնցեպտուալ սուբյեկտիվ մոդելի ձևավորմանը, որի հիման վրա էլ կառուցվում է հարմարման գործընթացը, քանի որ այն թույլ է տալիս համեմատել հարմարման կառուցվածքը և արտահայտվածությունը միջավայրի օբյեկտիվ բնութագրերի և նրա սուբյեկտիվ գնահատման հետ<sup>5</sup>:

Տարբեր հեղինակներ կարևորել են հարմարման որոշ ձևեր, որոնք մեկը մյուսից տարանջատելու և համեմատականեր մտցնելու դեպքում հստակ երևում են հարմարման ոլորտի այն կարևոր բաղադրիչները, որոնք իրենց հերթին դրսևորում են որոշակի առանձնահատկություններ հարմարման մեխանիզմներում:

Վ. Պ. Կազնաչենը հաստատուն հարմարումը համարում է բիոհամակարգի հատկություն՝ արտահայտված միջավայրի պայմանների նկատմամբ կայունությամբ, և դինամիկ հարմարումը՝ որպես հարմարման գործընթաց արտաքին միջավայրի փոփոխվող պայմաններին<sup>6</sup>:

<sup>5</sup> Տե՛ս **Березин Ф. Б.** Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л., 1988, էջ 56-58:

<sup>6</sup> Տե՛ս **Казначеев В. П.** Современные аспекты адаптации. Новосибирск, 1980, էջ 91:

Յու. Միլոսլավսկու կարծիքով՝ սոցիալական հարմարումը կրավորական և հարմարվողական բնույթ ունի. այնտեղ քիչ են անձի ակտիվ, սուբյեկտային հմտությունների դրսևորումները<sup>7</sup>:

Ն. Մվիրիդովը նշում է, որ սոցիալական հարմարումը, ի տարբերություն կենսաբանականի, ներկայանում է անձի հարմարվող և ձևափոխող գործունեության միասնությամբ: Սոցիալական հարմարումը նորաստեղծ սոցիալական պայմաններում կազմակերպված անձի ակտիվությունն է՝ ուղղված կենսագործունեության նոր պայմանների կառուցմանը<sup>8</sup>:

Մի շարք հեղինակներ հարմարումը կամ ադապտացիան դիտարկում են որպես ներքին փոփոխությունների, արտաքին ակտիվ հարմարման և անհատի ինքնափոփոխության գործընթաց և արդյունք՝ ուղղված գոյության նոր պայմաններին:

Արտակարգ իրավիճակով պայմանավորված՝ անձի հոգեբանական ռեսուրսների վերաբաշխման ու կառավարման ժամանակ արտակարգ իրավիճակի կարևոր բաղադրիչ է դառնում հոգեբանական հարմարումը, որովհետև հոգեբանական ռեսուրսների հարմարման ընթացքում անձը ձգտում է հասնել կյանքի և գործունեության ներքին ու արտաքին պայմանների ներդաշնակության, ինչի հետ մեկտեղ աճում է արտաքին միջավայրի պայմաններին անձի հարմարման աստիճանը: Տեղին է բերել մեր դիտարկումը արտակարգ իրավիճակին հաջորդած հետիրավիճակային փուլում. գրեթե բոլոր փրկարարները (Երևան քաղաք) հակված են արժևորելու ոչ թե սեփական հարմարումը արտաքին միջավայրին, այլ, հակառակը, սոցիալական արտաքին միջավայրի հարմարումը անձի ձեռք բերած նոր սոցիալ-դերային կարգավիճակին:

Այսպիսով, կարող ենք եզրակացնել, որ անձի հոգեբանական հարմարման մեխանիզմներն արտակարգ իրավիճակներում հոգեբանական հարմարումը բնութագրում են որպես անձի և խմբի փոխհարաբերություն, երբ անձը առանց ներքին և արտաքին երկարատև կոնֆլիկտների արդյունավետորեն ծավալում է իր գործունեությունը:

Արտակարգ իրավիճակներում շատ կարևոր է անձի հարմարման մեխանիզմները, ինչպես նաև դրանց թերի արտահայտվածության կամ աղավաղման պատճառահետևանքային կապերը և առանձնահատկությունները վեր հանելը, վերլուծելն ու իմաստավորելը՝ լույս սփռելու այն կնճռոտ երևույթների վրա, որոնք են՝ անձի նյարդահոգեկան ան-

<sup>7</sup> Տե՛ս **Милославский Ю. А.** Адаптация социальная // Энциклопедический социологический словарь. М., 1995, էջ 14-15:

<sup>8</sup> Տե՛ս **Свиридов Н. А.** Социальная адаптация личности в трудовом коллективе // «Социологические исследования», 1980, № 3, էջ 47-48:

կայունությունը, օրգանիզմի վերադարձը ֆիզիոլոգիական հարմարվողականությունից ելակետային վիճակի:

**Բանալի բառեր** – *արտակարգ իրավիճակ, հարմարում, սթրես, տազնապ, վախ, լարվածություն*

**АРТУР ВЕЛЯН – Механизмы психологической адаптации личности в чрезвычайных ситуациях.** – Психологическая адаптация характеризуется как взаимоотношение личности и группы, когда личность без долгосрочных внутренних и внешних конфликтов эффективно осуществляет свою деятельность. В чрезвычайных ситуациях механизмы адаптации личности становятся ещё важнее. Кроме того, приобретает значение анализ и осмысление причинно-следственных искажений в действии этих механизмов, что проливает свет на нервно-психическую нестабильность, психологическое и физическое отчуждение личности.

**Ключевые слова:** *чрезвычайная ситуация, адаптация, стресс, тревога, страх, напряжённость*

**ARTUR VELYAN – The Psychological Adaptation Mechanisms of a Person in Emergency Situations.** – The article presents the psychological adaptation mechanisms of a person in emergencies, so in summary, we can conclude that psychological adaptation is characterized as a relationship between a person and a group when a person efficiently acts without long-lasting internal and external conflicts.

In emergencies, it is very important to identify the individual adaptation mechanisms, as well as to identify, analyze, and comprehend the causes and peculiarities of their inadequacy or distortion by shedding light on the phenomena that are crucial to the psychological instability, psychological and physical alienation of the individual.

**Key words:** *emergency situation, adaptation, stress, anxiety, fear, tension*

Ներկայացվել է՝ 11.03.2019

Գրախոսվել է՝ 27.09.2019

Ընդունվել է տպագրության՝ 28.11.2019