

1987—1998 թթ. ՀՀ ԱԶԳԱՐԱԿԶՈՒԹՅԱՆ ՍՈՑԻԱԼ-ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ
ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԲՆՈՐՈՇ ՓՈՒԼԵՐՆ ՈՒ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Մ. Գ. ՄԿՐՏՈՒՄՅԱՆ

Վերջին տարիներին Հայաստանի ազգաբնակչությունն անցավ բազմաթիվ սոցիալ-տնտեսական, քաղաքական, բարոյահոգեբանական զժվարությունների ու փորձությունների միջով: Կարճ ժամանակահատվածում մեկը մյուսին հաջորդեցին սոցիալ-քաղաքական կտրուկ փոփոխությունները՝ բնական աղետը, պատերազմը, գաղթը և դրանց զուգակցվող բոլոր բացասական երևույթները, որոնք առընչվեցին հանրապետության ազգաբնակչության բոլոր շերտերին: Դրանք իրենց հետ բերեցին մարդկանց կյանքի, կենսագործունեության համար վտանգի, ռիսկի սահմանաեզրին հասնող գոյության պայմաններ: Այսպիսի դեպքերում ֆիզիկական և հոգեկան էներգիայի մեծ պաշարի կորստյան պատճառով օրգանիզմի ներքին հավասարակշռության պահպանման համար պաշտպանական և փոխհատուցող (կոմպենսատոր) հնարավորությունները մեծանում են, սակայն գերլարվածության պատճառով հասնում են սպառման եզրին¹: Ներքին միջավայրի հավասարակշռության պահպանման համար օրգանիզմի բոլոր համակարգերում գործի են դրվում պահեստային հնարավորությունները: Սակայն միջավայրի անբարենպաստ գործոնների անընդհատ ավելացման և ազդման ուժի հզորացման հետ կապված՝ օրգանիզմի պահեստային հնարավորությունները շեն բավականացնում դիմագրավելու դրանց: Արդյունքում օրգանիզմի «թույլ» օղակները սկզբից, ապա բոլոր համակարգերը ամբողջությամբ, շուտով հայտնվում են գործառնության հնարավորությունների սպառման եզրին: Այդ ժամանակ ակտիվ կերպով իրենց զգացնել են տալիս թաքնված և ձեռքբերովի քրոնիկ հիվանդությունները: Մասնագիտական գրականության մեջ դրանք բնութագրվում են որպես օրգանիզմի ընդհանուր և հոգեկան առողջության համար բացասական հոգեվիճակներ, որոնք ուղղակիորեն անդրադառնում են անձի ընդհանուր ակտիվության և գործունեության արդյունավետության վրա: Սովորաբար, երբ օրգանիզմը, ժամանակավորապես կամ իրավիճակի հետ կապված, հայտնվում է այդպիսի պայմաններում, այն ներքին հնարավորությունների հաշվին ինքնուրույն մոբիլիզացնում է ստրես գործոնների նկատմամբ իր արգելադրմացկունության և աշխատունակության հնարավորությունները: Օրգանիզմի այդպիսի հարմարողական ռեակցիան ուղղված է պահպանելու ներքին միջավայրի հավասարակշռությունը և հարմարվելու արտաքին միջավայրի փոփոխվող պայմաններին ու պահանջներին²: Սակայն, տարիներ

¹ Տե՛ս Ս. Ս. Короленко, Психофизиология человека в экстремальных условиях. Ленинград, 1978, էջ 173—178:

² Տե՛ս Բ. Փ. Ломов, Ю. М. Забродин, Психологические проблемы деятельности в особых условиях. М., 1985, էջ 6—15:

ընթացքում ամենատարբեր ստրեսների անընդհատ ավելացման և ուժեղացման պայմաններում օրգանիզմը դառնում է անպաշտպանունակ: Աստիճանաբար կորցնելով ֆիզիկական էներգիան՝ այն շի կարողանում վերականգնել խախտված ներքին հավասարակշռությունը, համակարգերի միջև փոխադարձ համագործակցությունը: Արդյունքում օրգանիզմը ենթարկվում է դանդաղ մահվան: Օրգանիզմի, հոգեկանի համար այսպիսի վիճակը մասնագիտական գրականության մեջ³ որակվում է որպես ետմնասովածքային ստրես՝ PTSD (post traumatic stress disorder): Ստրես հոգեվիճակները առաջանում են սուր բնույթի հոգեկան, ֆիզիկական վնասվածքներից, մարդկային, հոգևոր, նյութական կորուստներից՝ երկրաշարժի, պատերազմի, քաղաքական, տնտեսական կտրուկ փոփոխությունների և այլ բացասական երևույթների պատճառով: Սրանք իրենց բնութագրերով համարվում են արտակարգ պայմաններ: Հարկ է նշել, որ գրականության մեջ նշվում են նաև արտակարգ պայմաններ, որոնք իրենց տևողության առումով ժամանակավոր բնույթ ունեն կամ էլ հետազոտության նպատակով մասնագետների կողմից լաբորատոր պայմաններում կամ գործունեության այս կամ այն բնագավառում մանրակերտվում են:

Մեր կողմից կատարված հետազոտություններն ու դիտարկումները ցույց են տալիս, որ սկսած 1987 թ. աշնանից մինչև 1994 թ. ներառյալ Հայաստանում առկա են եղել արտակարգ պայմաններ՝ իրենց բացասական ազդեցության բոլոր բնութագրերով: Պետք է նշել, որ չնայած վերջին տարիներին արտակարգ պայմանների վերացմանը, դրանց հետևանքները շարունակվում են մինչև այսօր: Դրանք ամենատարբեր դեֆիցիտներն են, գործազրկությունը, թանկությունները, հիվանդությունները, կյանքի դժվարությունները, որոնք մարդկանց տնտեսական, ֆիզիկական անկարողության պատճառով դառնում են նրանց կյանքի մշտական ուղեկիցները: Այսպիսի պայմաններում առաջնային է դառնում դժվարությունների հաղթահարման, օրգանիզմի հարմարողական հնարավորությունների բարձրացման գերխնդիրը, որը կարող է ամուր հիմք հանդիսանալ ազգաբնակչության ընդհանուր և հոգեկան առողջության պահպանման համար:

Արտակարգ պայմաններում օրգանիզմի, հոգեկան համակարգի գերխնդիրն է դառնում նաև միջավայրի անբարենպաստ պայմաններին հարմարվելը ինչպես կենսաբանական, այնպես էլ հոգեբանական մակարդակներում: Այս առումով Հայաստանի ազգաբնակչության արտակարգ պայմաններում կենսագործունեության և նոր պայմաններին համապատասխան կյանքի կազմակերպումը, այդ պայմաններում նոր խնդիրների իրագործումը պայմանավորված են միջավայրի փոփոխությունների ճիշտ հաշվառմամբ և տարբեր ժամանակահատվածներին համապատասխան անհատական ու ազգային խնդիրների իրագործմամբ: Կարծում ենք, որ սույն աշխատանքը հնարավորություն կտա լիարժեք պատկերացում կազմել վերջին տասը տարիների ընթացքում ազգաբնակչությանը բնորոշ սոցիալ-հոգեբանական դժվարությունների, նրանց փուլայնության, մարդկանց օրգանիզմի հոգեֆիզիոլոգիական առանձնահատուկ տեղաշարժերի մասին: Հետազոտության արդյունքները հնարավորություն կտան նաև մարդկանց հոգեկան առողջության, կանխարգելման ու վերականգնման աշխատանքներով զբաղվող մասնագետներին արդյունավետ կազմակերպելու մարդկանց հոգեկան և ընդհանուր առողջության պահպանման գործընթացը:

Աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել 1987—98 թվականներին Հա-

³ Տե՛ս В. А. Бодров, Психологический стресс, М., 1995, էջ 24—32:

յաստանի Հանրապետության ազգաբնակչության սոցիալ-հոգեբանական տեղաշարժերի բնորոշ փուլերը, դրանցում տեղի ունեցող հարմարողական գործընթացների առանձնահատկությունները: Որպես մասնավոր խնդիրներ, ուսումնասիրվել են սոցիալ-տնտեսական, քաղաքական, բարոյահոգեբանական արժեքների փոփոխման բնորոշ փուլերի առանձնահատկությունները, ազդող բացասական գործոնների բնույթը, հոգեվիճակների տեղաշարժերը, այդ տարիների ընթացքում մարդկանց արժեքային կողմնորոշիչների փոփոխության յուրահատկությունները և այլն: Ուսումնասիրվել են նաև Հայաստանին բնորոշ արտակարգ պայմանների փուլայնության սոցիալ-հոգեբանական առանձնահատկությունները, դրանցում տեղի ունեցող հոգեբանական հարմարողական գործընթացների տեղաշարժը:

Միջավայրում տեղի ունեցող սոցիալ-տնտեսական անբարենպաստ փոփոխությունների հետևանքով օրգանիզմում առաջացած հոգեֆիզիոլոգիական տեղաշարժերի դիտարկվող ժամանակահատվածը բաժանվել է հինգ փուլերի: Մրանք իրարից տարբերվում են ինչպես տևականությամբ, այնպես էլ աչքի ընկնող դժվարությունների առանձնահատկություններով:

Այսպես, առաջին փուլ. 1987 թվականի աշնանից մինչև 1988 թվականի նոյեմբեր ամիսը, որը փաստորեն համընկավ ազգային խնդիրների, հիմնահարցերի սրման, կենտրոնի և հարևան հանրապետությունների միջև առաջացող լարվածության հետ: Կենտրոնի կողմից ամենատարբեր լրատվական միջոցներով կազմակերպվում էին իսկական լրատվական դիվերսիաներ, կեղծ, անհիմն լուրերի տարածում, որը ստվեր էր գցում ինչպես առանձին անձանց, այնպես էլ ազգային հեղինակությունների վրա: Դրանք հատուկ կազմակերպությունների կողմից մշակված միջոցներ էին, որոնք կիրառվում էին ազգաբնակչության ուշադրությունը շեղելու, հոգեկանը պահելու մշտական լարվածության մեջ, աստիճանաբար ձևավորելու անհրաժեշտ հարցերի նկատմամբ ձեռնտու գիտակցություն, վերաբերմունք, իսկ հարկ եղած դեպքում՝ նաև լարվածություն, խուճապ, հակամարտություն՝ ինչպես քաղաքական գործիչների, այնպես էլ ձևավորվող կուսակցությունների միջև: Ժողովրդավարական գործընթացների շնորհիվ ընձեռված ազատությունը, որը անակնկալ էր, շլացրել, ապշեցրել էր ամողջը հասարակությանը: Նոր պայմաններում մարդը չգիտե՞ր ինչ է կատարվում հասարակության հետ, հաճախ չէր հասցնում հասկանալ իր շուրջը տեղի ունեցող փոփոխությունների իմաստը, նրանց պատճառաբանվածությունը: Առաջ էին գալիս հազար ու մի հարցեր, որոնք պատասխաններ էին պահանջում: Զևավորվում էր լրատվական դատարկություն, որ մարդկանց մեջ առաջացնում էր բացասական հոգեվիճակների ամբողջ երանգներ (տագնապ, կասկած, լարվածություն, վախ)՝ հաճախ խուճապի դրսևորմամբ: Դրան նըպաստում էր նաև այն հանգամանքը, որ հարևան հանրապետությունում լարվածության, ազգամիջյան բախումների, հաճախ մարդկանց նկատմամբ ֆիզիկական հաշվեհարդարի հետևանքով Հայաստան էին գալիս բռնագաղթվածների, թալանված ու անարգված մարդկանց խմբեր: Այդ երևույթը մարդկանց մեջ նորից արթնացնում էր հայ ժողովրդի անցյալի ողբերգական հիշողությունները՝ կապված 19-րդ դարի վերջին և 20-րդ դարի սկզբին արևմտահայության հետ կատարված ցեղասպանության և բռնի տեղահանությունների զանգվածային երևույթների հետ: Ազգաբնակչության մեջ ձևավորվող լարվածությունը, տագնապը, անվստահությունը քաղաքական կարգերի, իշխանությունների և հատկապես հարևան հանրապետության վարած ներքին և արտաքին քաղաքականության նկատմամբ բերում էին համատարած բողոքի, հակամարտությունների տրամադրվածություն, որի պոռթկումը դրսևորվում էր գործադուլների, զանգվածային երթերի, բողոքի ցույցերի և այլ ձևերով:

Մարդկանց այդպիսի վիճակի մեջ հայտնվելը տեղի էր ունենում դանդաղ-աննկատ, որը համատարած կլանող բնույթ ուներ: Այդ ժամանակահատվածում տեղեկատվական դեֆիցիտը, իրավիճակի անելանելիությունը առաջ էին բերում առանձին շուկաների և հոռետեսական տրամադրությունների ձևավորման բարենպաստ պայմաններ, հաճախ դրանք վեր էին ածվում զանգվածային խուճապի երևույթի: Այս փուլը կարելի է բնութագրել որպես զանգվածային պոռթկումների, հոգեկան լարվածության, անորոշության, համատարած տեղեկատվական դեֆիցիտի փուլ:

Երկրորդ փուլը ընդգրկում էր 1988 թվականի դեկտեմբերյան երկրաշարժից մինչև իննսուն թվականի գարունը՝ երբ հայ կամավորական ջոկատները առաջին անգամ բախվեցին նախկին ԽՍՀՄ-ի զորքերի հետ: Այս փուլը աչքի էր ընկնում ֆիզիկական և բարոյահոգեբանական համատարած լարվածության, մարդկային և նյութական կորուստների հետ կապված հոգեկան վնասվածքների, անելանելիության, հուսահատվածության, ճակատագրի նկատմամբ հոռետեսական տրամադրությամբ և այլն: Ազգովի հայտնվել էինք բնության և մարդկային շար ուժերի հարվածների խաչմերուկում, որին ամենևին պատրաստ չէինք: Զգացվում էր նյութական, բարոյահոգեբանական, բժշկական օգնության խիստ կարիք: Հատկապես երկրաշարժի գոտին զրկվել էր նյութական ամենատարրական անհրաժեշտից: Իսկ առջևում խստաշունչ ձմեռն էր՝ առանց վառելիքի, էլեկտրականության, տրանսպորտի, սննդի, հագուստի: Առաջացան նոր դեֆիցիտներ, ինչպիսիք էին սննդամթերքի, էներգակիրների, հաղորդակցման ճանապարհների, կապի, տեղեկատվական և այլ բրնույթի, որոնք առավել լարվածության էին հասցնում մարդկանց նյարդերը: Զեկավորվում էր տագնապալի շուկաների, կարծիքների հետ կապված տրամադրություններ, որոնք ապակողմնորոշում էին մարդկանց, ապակայունացնում հանրապետության սոցիալ-հոգեբանական, քաղաքական, բարոյահոգեբանական մթնոլորտը: Շուտով սկսվեց հարևան հանրապետության և ԽՍՀՄ-ի հետադիմական ուժերի դեմ դարաբաղյան ազատամարտիկների պայքարը, որը հետագայում պետք է վերածվեր իսկական պատերազմի: Հոգեկան աշխարհի խռովքը, բողոքը, ցասումը դրսևորվեցին կամավորական ջոկատների, ներքին ծառայության անձնակազմի կազմակերպված պայքարի, սահմանների անառիկության համար ծավալվող մարտերի և պաշտպանության այլ ձևերի մեջ: Այս փուլը կարելի է դիտարկել որպես հոգեկան վնասվածքներից, անկումային տրամադրությունից, հուսալքվածությունից, միայնակության՝ զգացումից, ինքնահաստատման, ցասման, բողոքի, անարդարության դեմ և սեփական արժանապատվության համար մղվող պայքարի անցման փուլ:

Երրորդ փուլը ընդգրկում էր 1990—91 թվականները, որոնք աչքի էին ընկնում բուռն քաղաքական, տնտեսական, սոցիալական, հոգեբանական փոփոխությունների ընթացքով: Ի մի էին բերվում կորուստներն ու ձեռքբերումները, վերաիմաստավորվում էին ազգային և բարոյական արժեքները: Սահմանի ողջ երկարությամբ (Ադրբեջանի հետ) ծավալվել էր իսկական պատերազմ, որին մասնակցում էին ազգի ընտրանիները՝ անկախ տարիքից, սեռից ու ապրելու վայրից: Այս փուլը համընկնում էր ԽՍՀՄ բանակի և Ադրբեջանի ՕՄՕՆ-ի հետ լուրջ ռազմական բախումների, հարևան հանրապետության կողմից ձեռնարկած տնտեսական շրջափակման առաջին գործողությունների հետ, որին ինչպես ժողովուրդը, այնպես էլ կառավարությունը պատրաստ չէին: Սոցիալ-քաղաքական, տնտեսական ճգնաժամը զուգակցվում էր հոգեկան ճգնաժամով: Շատերը, ստեղծված իրավիճակը համարելով կործանարար գործընթացի սկիզբ, ամեն գնով թողնում էին հանրապետության սահմանները: Այս փուլը հանդիսանում էր յուրօրինակ անցման փուլ համեմա-

տարար խաղաղ (կամ թվացյալ խաղաղ) պայմաններից դեպի պատերազմական իրավիճակի, արտակարգ պայմանների, երբ ամեն տեսակ անակընկալ դեռ առջևում էր: Չնայած դժվար ապրելակերպին, մարդկանց անկումային տրամադրություններին, այդ ժամանակաշրջանը աչքի էր ընկնում նաև զանգվածային հայրենասիրական շարժումներով, ազգային արժանապատվության, տարածքային և մշակութային արժեքների համար ծավալվող նորովի պայքարով: Հստակ տարբերակվում էր հայրենասիրության նոր ոգին, գաղափարներն ու նորովի արժեքավորվող հասկացությունները, բարոյական նորմերը: Դա յուրօրինակ ներքին պոռթկում էր՝ ստեղծված իրավիճակից դուրս գալու, հերթական արհավիրքներին, դժվարություններին դիմագրավելու համար: ԽՍՀՄ-ի փլուզումից հետո հանրապետությունը ճանաչվեց ինքնուրույն և անկախ՝ իր դրոշով և զինանշանով: Դա հոգևոր վերելքի, ազգային նվաճումների, անհատների և ամբողջ հասարակության երազանքի իրականացում էր:

Չորրորդ փուլը 1992—94 թթ. ընկած ժամանակահատվածն էր, որը համընկնում էր պատերազմական իրավիճակի հետ՝ կապված լարվածության, մարդկային և տարածքային կորուստների, վախի, տագնապի, սոցիալ-տրենտեսական, քաղաքական, հոգեբանական դժվարությունների և այլ բացասական երևույթների հետ: Հատկապես այս փուլում մեծ էին ինչպես դժվարությունների, այնպես էլ ամենատարբեր դեֆիցիտների հետևանքով մարդկանց հոգեկան համակարգում առաջացած բացասական տեղաշարժերը: Ամբողջական շրջափակման, սոցիալ-քաղաքական ճգնաժամերի, դրանց հետևանքով հոգեբանական հիմնախնդիրների առաջացման հետ մեկտեղ, շփազանց դժվարացել էր հատկապես քաղաքի ազգաբնակչության կյանքը: Առաջացել էր համատարած աղքատության, կարիքավորների, ընչազուրկների հասարակություն: Պատերազմն իր բացասական հետևանքներով ազդել էր համարյա յուրաքանչյուր ընտանիքի վրա: 1987 թ. սկսած սոցիալ-տնտեսական, քաղաքական, հոգեբանական դժվարությունների ընթացքը վերջ չունեւ: Դեռ ավելին, գնալով այն դժվարանում էր, դառնում անհաղթահարելի: Այդ ժամանակաշրջանը ամենատարբեր բացասական գործոններով անդրադառնում էր օրգանիզմի սիրտ-անոթային, շնչառական, մարսողական, հենա-շարժական համակարգերի, մարդկանց հոգեկանի, վարքային ամենատարբեր դրսևորումների վրա: Շրջափակման, պատերազմի հետևանքով հանրապետությունում ստեղծվել էր կյանքի, կենսագործունեության համար վտանգի, ռիսկի սահմանազրին հասնող ապրելակերպ, երբ յուրաքանչյուր պահի մարդը կորցնում էր ինչպես առողջությունը, այնպես էլ հոգեկան աշխատունակության, ստրես գործոնների նկատմամբ արգելադիմացկունության հնարավորությունները: Գրականության մեջ այդպիսի պայմանները բնութագրվում են նաև որպես կյանքի համար վտանգավոր պայմաններ: Այստեղ ամեն ինչ արտասովոր է, անկայուն, փոփոխական, կյանքի համար իրոք վտանգավոր, գործունեության, ստեղծագործության համար՝ անբարենպաստ: Մեր կողմից առանձնացված են այս տարիներին Հայաստանին բնորոշ արտակարգ պայմանների կոնկրետ բնութագրերը, որոնք ներկայացված են նախկին հրատարակություններում⁴: Հիշեցնենք, որ արտակարգ պայմանների վտանգավորությունն այն է, որ օրգանիզմի, հոգեկանի պահեստային հնարավորությունները հասնում են իրենց սպառման եզրին: Պաշտպանական և հարմարողական մեխանիզմները համարյա չեն գործում, օրգանիզմը ենթարկվում է աստիճանական հյուծ-

⁴ Տե՛ս Մ. Պ. Մկրտումյան, Արտակարգ պայմաններում անձի հոգեբանական վերականգնման տեխնիկան, Երևան, 1997, էջ 11—13:

ման: Օրգանիզմում տեղի են ունենում կառուցվածքային և գործառնություն անդառնալի խանգարումներ: Հայտնի է, որ օրգանիզմում տեղի ունեցող բոլոր գործընթացներին զուգակցվում են համապատասխան հոգեվիճակներ: Սրանք իրենց ֆիզիոլոգիական գործընթացների հիմքում ունեն տարբեր հորմոնների կտրուկ աճ, որոնք ընկնելով արյան շրջանառության մեջ, տարբեր համակարգերի վրա ունենում են դրդող և արգելակող ազդեցություն: Բացասական հույզերի դեպքում դրանց ազդեցությունը առավել վտանգավոր է: Իսկ եթե հաշվի առնենք այն փաստը, որ տևական ժամանակահատվածում հանրապետության ազգաբնակչությունը գտնվում էր օրգանիզմի կենսագործունեության համար անբարենպաստ պայմաններում, ապա այստեղ գերխնդիր է դառնում օրգանիզմի հարմարողական և վերականգնողական գործընթացների ակտիվացումը: Անշուշտ, հարմարումը բարդ հոգեֆիզիոլոգիական գործընթաց է, և այն տեղի է ունենում մեկը մյուսի շարունակությունը կազմող հոգեֆիզիոլոգիական գործընթացների մասնակցությամբ:

Հինգերորդ փուլը 1995—1998 թթ. ընկած ժամանակահատվածն է: Այն կարելի է բնութագրել որպես սոցիալ-տնտեսական, քաղաքական նոր որակի փոխհարաբերությունների, փոփոխությունների, արժեքների վերաիմաստավորման, կյանքի նոր իմաստի որոնման փուլ: Չնայած պատերազմի ավարտին, մինչև օրս պահպանվում է սահմանամերձ վայրերում լարվածությունը, անսպասելի կրակոցները, շրջափակումը և այդ բոլորի հետ կապված հոգեկան ապրումները, որոնք ստվերի պես հետապնդում են մարդկանց՝ պահելով նրանց մշտական լարվածության մեջ: Տնտեսական, քաղաքական, սոցիալական խնդիրների շլուծվելու կամ նրանց օրեցօր քանակական և որակական փոփոխությունների ավելացման հետ մեծանում են մարդկանց դժգոհությունները, լարվածությունը, անհարմարվողական վիճակը: Ժողովրդի մեջ առաջ է գալիս պետության և կառավարության նկատմամբ անվստահության զգացում, անջրպետ, որը շատերի մոտ դրսևորվում է խաբվածության, ավելորդության, լքվածության զգացմամբ, քաղաքական, բարոյահոգեբանական ակտիվության ցածր մակարդակով: Աղետի գոտու, գաղթականության, պատերազմից զորացրված զինվորների, սահմանամերձ շրջաններում ապրող մարդկանց մեջ նկատվում է նյութական և հոգեկան խորը անբավարարվածության, անվստահության, ապագայի նկատմամբ հոռետեսական տրամադրության դրսևորում: Չափազանց ցածր է ազգաբնակչության ընդհանուր և հոգեկան առողջության մակարդակը: Ստեղծված իրավիճակի վտանգավորությունը հոգեբանական վնասվածքների հետատրեսային գաղտնի ժամանակահատվածում ընկած փոփոխություններն են, որոնց առկայությունը կարելի է համեմատել դանդաղ գործող վտանգավոր ականի հետ, որը յուրաքանչյուր ակնթարթի կարող է պայթել: Բացի այդ, ստրեսների հետևանքով առաջացած հոգեկան վնասվածքները անդրադառնում են օրգանական համակարգի՝ սիրտ-անոթային, մարսողական, շնչառական գործառնությունների վրա: Դրանք դրսևորվում են սրտամկանի ինֆարկտով, ստամոքսի խոցով, թոքերի գազափոխանակության հետ կապված հիվանդություններով և այլն: Օրգանիզմում տեղի ունեցող այսպիսի փոփոխությունները առաջ են բերում տագնապի, հոգեկան լարվածության, առողջության և կյանքի նկատմամբ մշտական սպառնալիքի, վտանգի տևական զգացում: Այսպիսի վիճակը անդրադառնում է նաև մարդկանց վարքի, կեցվածքի, սոցիալական, հաղորդակցման կապերի, ապագայի նկատմամբ վստահության ձևավորման վրա և այլն:

Արտակարգ և ոչ ստանդարտ պայմաններում վերականգնողական գործ-

• Տե՛ս Ս. Լեառ, Эмоциональный стресс, М., 1970, էջ 129—132:

ընթացքի հիմքում ընկած են անբարենպաստ պայմաններին օրգանիզմի հարմարման հնարավորությունները: Հարմարումը փոփոխվող միջավայրի նրկատմամբ կենսաբանական, ֆիզիոլոգիական, հոգեբանական և այլ համակարգերի պայքարի, դիմադրողական ակտիվ կենսագործունեության ռեակցիաների բաղկացուցիչ մասն է:

Առանձնացված փուլերի սոցիալ-հոգեբանական փոփոխությունների, դրանց նման պայմաններում հոգեբանական վերականգնողական աշխատանքների կազմակերպման գործընթացում խիստ կարևոր է, քանի որ կյանքի, կենսագործունեության համար անբարենպաստ պայմաններում մարդիկ ունենում են տարբեր աստիճանի հոգեկան «վնասվածքներ» և բարդույթներ, որոնք գտնվում են իրենց ընթացքի տարբեր փուլերում: Այստեղ կարևորվում է նաև սոցիալ-տնտեսական, քաղաքական, հոգեբանական դժվարությունների տարբեր փուլերում նրանց օրգանիզմի և հոգեկանի վրա անբարենպաստ գործոնների ազդեցության աշխարհագրությունը: Բացի այդ, նրանցից յուրաքանչյուրը տարբերվում է իր անհատական առանձնահատկություններով, առողջական վիճակով, հարմարողական կոնկրետ փուլի, գործընթացների մեջ գտնվելու աստիճանով, վարքի դրսևորման տարբեր ձևերով: Հետևաբար, ինչպես հարմարվելու գործընթացում, այնպես էլ հարմարվելու վիճակում կարևոր է հաշվի առնել օրգանիզմի հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական տեղաշարժերի առանձնահատուկ դրսևորումները, որոնք օբյեկտիվորեն գրանցվում են ախտորոշման գործընթացում: Այստեղ հիմնական պարզաբանում է կատարվում, թե օրգանիզմի որ օղակում, որ համակարգում և ինչ մեխանիզմներ են մասնակցում հարմարման գործընթացին, և որ համակարգերն են ավելի ծանրաբեռնված, որովհետև այդ փաստի հաշվառումը հնարավորություն կտա ճիշտ կազմակերպելու հոգեվերականգնման գործընթացը: Մասնագետը կարող է ճիշտ կողմնորոշվել, թե ինչից սկսի կամ ինչպես և ինչ միջոցներով վերահսկի, կառավարի վերականգնողական գործընթացը: Այս առումով հատուկ հոգեբանական վերականգնման (ռեաբիլիտացիայի) կարիք ունեն երկրաշարժի գոտու, հարևան հանրապետություններից բռնազաղթված, պատերազմական և սահմանամերձ վայրերի ազգաբնակչությունը, ինչպես նաև պատերազմական դժվարությունները տարած, բանակից զորացրված, տարբեր աստիճանի ֆիզիկական և հոգեկան վնասվածք ստացած նախկին զինվորականները: Իհարկե, հատուկ հոգեբանական մոտեցում են պահանջում նաև երեխաները, անչափահասները և պատանիները, որոնք լինելով ավելի թույլ, ըզգայուն, դեռևս չձևավորված՝ մշտապես ենթարկվում են օրգանիզմի համար անբարենպաստ ազդակների ազդեցության:

Այսպիսով, աշխատանքում առանձնացված սոցիալ-հոգեբանական փոփոխությունների փուլերում հոգեբանական հարմարման խնդիրն անձի հոգեկան ոլորտում և նրա վարքի դրսևորումներում հավասարակշռության ստեղծումն է՝ համապատասխան այդ փուլերի հոգեբանական առանձնահատկությունների ու նրանց յուրահատուկ պահանջների: Իսկ նրա վերջնական նպատակը՝ ստրես գործոնների նկատմամբ արգելադիմացկունության և անբարենպաստ կենսագործունեության պայմաններում հոգեկան հուսալիության ձևավորումը: Հայաստանի համար նշված փուլերի ամենատարբեր պայմաններում հոգեբանական հարմարման ջանքերն ուղղված պետք է լինեն, ազգաբնակչության տարբեր շերտերի՝ սահմանամերձ շրջանների, գյուղական վայրերի՝ վերևում նշված համակազմի, հատկապես երեխաների և անչափահասների հոգեկան առողջության պահպանմանը: Ասել է թե ստեղծված պայմաններին համապատասխան՝ նրանց օրգանիզմի հոգեֆիզիոլոգիական գործընթացների հարմարեցմանը:

Փոփոխվող անբարենպաստ պայմանների տարբեր փուլերում օրգանիզմի կենսագործունեության պահպանման, օրեկտիվ և սուբեկտիվ դժվարությունների դիմագրավելու համար մեր կողմից առաջադրվում է հոգեբանական կոփման անհրաժեշտությունը, որն իր մեջ ներառում է հետևյալ պարտադիր միջոցառումները.

— յուրաքանչյուր ժամանակային փուլին բնորոշ հոգեբանական սպասարկման ծրագրերի կազմակերպում, որտեղ հստակ շարադրված լինեն աշխատանքների բովանդակությունը, ժամանակը, կոնկրետ մասնագետների անելիքները, մեթոդները, միջոցները, ինչպես նաև հոգեկան համակարգում կատարվող տեղաշարժերի վերահսկման տեխնիկան,

— յուրաքանչյուր փուլին համապատասխան միջավայրի փոփոխվող պայմանների վերաբերյալ անհրաժեշտ տեղեկությունների հավաքում, տեսակավորում, ըստ նրանց կարևորության և առաջնության՝ մասսայականացում,

— նոր իրավիճակում ճիշտ կողմնորոշման, գործողությունների անթերի կատարման հմտությունների մշակում, ինքնակառավարման ունակությունների ձևավորում,

— ստեղծված իրավիճակի ճիշտ գնահատականի, հավանական փոփոխությունների կանխատեսում և հետագա անելիքների ճշտում,

— սեփական հոգեվիճակների անբարենպաստ ընթացքի վերահսկողություն, ինքնակարգավորման հնարքների կիրառման հմտությունների ձևավորում,

— օրգանիզմի, նյարդային համակարգի, ընդհանուր և հոգեբանական կոփման նպատակով բնական միջոցների՝ տեղանքի դժվարությունների, տարվա եղանակի փոփոխության օգտագործում, սառը, տաք ջրի լողանքների շափավորված հերթափոխում, աշխատանքի և հանգստի ռեժիմների շափավորում,

— անբարենպաստ պայմաններում օրգանիզմի հոգեֆիզիոլոգիական ցուցանիշների շափումներ և դրանց քննարկումներ մասնագետի օգնությամբ,

— օրգանիզմի լիարժեք գործունեության համար և նրա հնարավորությունների մեծացման նպատակով՝ բնական շարժումների, ֆիզիկական վարժությունների շափավոր ծանրաբեռնվածությամբ ապահովում: Վարժությունների պարապմունքները պետք է կազմակերպվեն այնպես, որ նրանց տևողությունը չպետք է անցնի 30-ից 40 րոպեի ժամանակահատվածը: Այս պարապմունքները իրենց մեջ պետք է ներառեն 1—2 հոգեբանական դադարներ՝ 5—7 րոպե տևողությամբ:

Նախատեսվող անհրաժեշտ միջոցառումները ուղղված են անբարենպաստ պայմաններում ազգաթնակչության օրգանիզմի հոգեֆիզիոլոգիական համակարգերի հարմարման և կորցրած հնարավորությունների վերականգնման գործընթացին: Ուստի բոլոր աշխատանքները պետք է ուղղված լինեն օրգանիզմի հոգեկան և ֆիզիկական համակարգերի ներդաշնակ զարգացմանը, առողջության ամրապնդմանը, քանի որ իրոք առողջ մարմնումն է առողջ հոգին:

Մեր կողմից կատարված դիտարկումներն ու հետազոտական աշխատանքները թույլ են տալիս կատարելու հետևյալ եզրակացությունները.

1. Վերջին 10 տարիների ընթացքում Հայաստանում տիրող սոցիալ-հոգեբանական, քաղաքական, տնտեսական փոփոխությունները և դրանց հետ կապված մարդկանց հոգեվիճակներն ունեն փուլային բնույթ: Դրանք տարբերվում են իրենց տևողականությամբ և մարդկանց օրգանիզմում տեղի ունեցող հոգեֆիզիոլոգիական տեղաշարժերի առանձնահատկություններով:

2. Տեսականորեն օրգանիզմի վրա բացասաբար ազդող ազդակներն առաջ

են բերում հետվնասվածքային հոգեվիճակներ, որոնք միջնորդավորված կամ անմիջական կերպով անդրադառնում են մարդկանց ընդհանուր և հոգեկան առողջության վրա: Դրանք տարբեր վնասվածքների հետ կապված շարաված, շավարտված հոգեվիճակներ են, որոնք «նստվածքային», «մնացորդային» ձևերով մնում են անձի հոգեկանում՝ որպես «վտանգավոր ականներ» անհայտ ժամանակամիջոցում իրենց զգացնելու կարողություններով:

3. Օրգանիզմի, հոգեկան համակարգի կենսագործունեությունը ոչ ստանդարտ, արտակարգ պայմաններում պահանջում են օրգանիզմի ներքին միջավայրի հավասարակշռություն և հոգեկան առողջության ապահովման անհրաժեշտություն: Դժվարությունների հաղթահարման, օրգանիզմի գործառնության հնարավորությունների պահպանման, փոփոխվող պայմաններին հեշտ հարմարվելու նպատակով՝ հոգեբանական և ֆիզիկական միջոցների կիրառման զուգակցում:

М. П. МКРТУМЯН — Характерные этапы и особенности социально-психологических изменений населения РА за период 1987—1998 гг.—Освещаются основные этапы характеристики социально-политических и экономических изменений в Армении за период 1987—1998 гг. На основании подробного изучения стечения неблагоприятных для жизнедеятельности факторов (землетрясение, война, поток беженцев, напряжение в пограничных районах республики, экономическая блокада и т. д.), влияющих на общее и психическое здоровье людей, выделены пять основных этапов. Каждый из них отличается друг от друга своей продолжительностью и специфическими негативными психофизиологическими изменениями организма. Такие условия нами характеризуются как экстремальные, опасные для жизнедеятельности индивида.

С целью сохранения общего и психического здоровья людей важное место уделяется необходимости работ по психологической реабилитации населения, живущего в экстремальных условиях. С этой целью изучены специфические особенности этих этапов и особенности адаптационных процессов. Для успешного проведения психологических реабилитационных работ, а также для организации адаптации психофизиологических процессов организма, в работе предлагаются необходимые рекомендации и конкретные методики. Работа может способствовать организации эффективной реабилитации и адаптации в экстремальных и неблагоприятных условиях жизнедеятельности населения Армении.