

## **Բովանդակություն**

### **Ներածություն**

#### **Գլուխ 1. Արտակարգ իրավիճակների տեսական հիմքերը**

1.1. Արտակարգ իրավիճակների էությունն ու բովանդակությունը

1.2. Արտակարգ իրավիճակների տեսակները և դրանց առանձնահատկությունները

#### **Գլուխ 2. Արտակարգ իրավիճակների հոգեբանական առանձնահատկությունները**

2.1. Արտակարգ իրավիճակների հոգեբանական բնութագրերը

2.2. Հոգեբանական օգնությունն ու աջակցությունն արտակարգ իրավիճակներում

### **Եզրակացություն**

**Օգտագործված գրականության ցանկ և աղբյուրներ**

## Ներածություն

**Թեմայի արդիականությունը:** Ժամանակակից աշխարհում արտակարգ իրավիճակները՝ լինեն դրանք բնական աղետներ, տեխնածին պատահարներ, թե սոցիալ-քաղաքական ճգնաժամեր, զգալի ազդեցություն են գործում հասարակության վրա: Դրանք կարող են հանգեցնել մի շարք լուրջ հետևանքների, այդ թվում նաև՝ նյութական և հոգեբանական՝ ազդելով միլիոնավոր մարդկանց կյանքի վրա և ձևափոխելով հանրային գիտակցությունն ու վարքը: Ընդհանուր առմամբ արտակարգ իրավիճակը չկանխատեսված և «ոչ նորմալ» իրադարձություն կամ դրություն է, որը տեղի է ունենում հանկարծակի, անսպասելի և պահանջում է անհապաղ արձագանք ու միջոցներ՝ դրանից առաջացած վնասը նվազագույնի հասցնելու համար. դա կարող է լինել բնական աղետ(օրինակ՝ երկրաշարժ, ջրհեղեղ կամ անտառային հրդեհ) կամ տեխնածին իրադարձություն(օրինակ՝ ատոմակայանի կամ ինքնաթիռի վթար), ինչպես նաև քաղաքական կամ սոցիալական ճգնաժամեր, զինված հակամարտություններ և ահաբեկչական հարձակումներ:

Ժամանակակից աշխարհում արտակարգ իրավիճակների ռիսկն ավելի մեծ է, քան երբևէ, ինչը հիմնականում պայմանավորված է տեխնոլոգիաների զարգացմամբ և կլիմայի փոփոխությամբ: Համաշխարհային տնտեսության և հասարակության գլոբալացումը մեծացնում են երկրների և տարածաշրջանների փոխկապակցվածությունը, ինչը ևս զգալիորեն կարող է խորացնել արտակարգ իրավիճակների հետևանքները և տարածել դրանց ազդեցությունը ավելի լայն մասշտաբներով:

Արտակարգ իրավիճակների պայմաններում խիստ կարևոր է ուշադրություն դարձնել հասարակության հոգեբանական կողմերին. սթրեսը, անհանգստությունը, խուճապը և արտակարգ իրավիճակներին արդյունավետորեն դիմակայելու անկարողությունը կարող են լուրջ ազդեցություն ունենալ մարդկանց հոգեբանական բարեկեցության և առողջության վրա: Այս առումով հոգեբանությունը առանցքային դեր է խաղում արտակարգ իրավիճակներում հարմարվողականության և գոյատևման ապահովման գործում: Այս առումով արտակարգ իրավիճակների հոգեբանական բնութագրերի ուսումնասիրությունը, տուժածներին հոգեբանական աջակցության և

վերականգնման մեթոդների մշակումը ձեռք են բերում առանձնահատուկ կարևորություն՝ ամբողջ հասարակության անվտանգությունն ու բարեկեցությունն ապահովելու տեսանկյունից: Ընտրված թեմայի արդիականությունը պայմանավորված է այն հանգամանքով, որ ներկայումս արտակարգ իրավիճակները շարունակաբար դառնում են էլ ավելի տարածված ու բազմազան, իսկ արձագանքելու հոգեբանական ասպեկտների ուսումնասիրությունը և աջակցության արդյունավետ մեթոդների մշակումը՝ անհրաժեշտ:

Աշխատանքի **նպատակն** է ուսումնասիրել արտակարգ իրավիճակների բնութագիրն ու հոգեբանական առանձնահատկությունները: Նպատակին հասնելու համար առաջադրվել են հետևյալ խնդիրները.

- ուսումնասիրել արտակարգ իրավիճակների տեսական հիմքերը,
- սահմանել արտակարգ իրավիճակների տեսակները և դուրս բերել դրանց առանձնահատկությունները,
- վերլուծել արտակարգ իրավիճակների հոգեբանական բնութագրերը,
- հետազոտել հոգեբանական օգնության ու աջակցության առանձնահատկություններն արտակարգ իրավիճակներում:

**Աշխատանքի կառուցվածք:** Աշխատանքը բաղկացած է ներածությունից, 2 գլխից, եզրակացությունից և օգտագործված գրականության ցանկ և աղբյուրներ բաժնից: Առաջին գլխում կատարվել է ընդհանուր անդրադարձ արտակարգ իրավիճակների տեսական հիմքերին: Երկրորդ գլխում ներկայացված է արտակարգ իրավիճակների հոգեբանական առանձնահատկությունների վերլուծություն:

## **Գլուխ 1. Արտակարգ իրավիճակների տեսական հիմքերը**

### **1.1. Արտակարգ իրավիճակների էությունն ու բովանդակությունը**

Արտակարգ իրավիճակները ուղեկցել են մարդկությանը դրա զարգացման սկզբնական պահից ի վեր՝ դրսևորվելով բնական աղետների, համաճարակների, մասսայական ընդհարումների (պատերազմների ու հակամարտությունների) տեսքով: Այնուամենայնիվ, ժամանակակից աշխարհում արտակարգ իրավիճակների վտանգը օրեցօր ավելի է մեծանում: Դա պայմանավորված է մի շարք գործոններով, ինչպիսիք են կլիմայի փոփոխությունը, որը մեծացնում է բնական աղետների հաճախականությունն ու ինտենսիվությունը, գլոբալիզացիան, որն աշխարհն ավելի խոցելի է դարձնում տարբեր սպառնալիքների նկատմամբ: Ժամանակակից տեխնոլոգիաները և ինտերնետի զարգացումը ևս ստեղծում են նոր սպառնալիքներ, ինչպիսիք են կիբեռհարձակումները և կիբեռահաբեկչությունը, ինչը նույնպես նպաստում է արտակարգ իրավիճակների թվի ավելացմանը: Նման իրավիճակում էապես մեծանում է արտակարգ իրավիճակների ռիսկը, ինչը կարող է հանգեցնել հասարակության համար լուրջ հետևանքների:

Ժամանակակից աշխարհում արտակարգ իրավիճակների աճի հիմնական պատճառներն են.

- շրջակա միջավայրի վրա մարդկանց աճող ներգործությունը,
- բնակչության աճը քաղաքներում և մեգապոլիսների առաջացումը,
- վտանգավոր տեխնոլոգիաների ընդլայնումը,
- արագությունների աճը (տրանսպորտ, տեխնոլոգիա),
- սարքավորումների մաշվածությունը,
- տեխնիկական սպասարկող անձնակազմի ցածր պատրաստվածությունն ու անպատասխանատվությունը,
- մարդկանց բարոյահոգեբանական պատրաստվածությունը,
- մարդկությանը մարտահրավեր նետած ահաբեկչությունը:<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Գրիգորյան Հ.Մ. Արտակարգ իրավիճակների և քաղաքացիական պաշտպանության հիմնահարցեր: Հ.Մ.Գրիգորյան.-Եր.: Աստղիկ Գրատուն, 2014, էջ 6

Տեսականորեն կան արտակարգ իրավիճակների սահմանման տարբեր մոտեցումներ, և տարբեր հեղինակներ և կազմակերպություններ առաջարկում են այս հայեցակարգի իրենց մեկնաբանությունները: Որոշ մոտեցումներ կենտրոնանում են սպառնալիքի աղբյուրի բնույթի վրա (օրինակ՝ բնական աղետներ, տեխնածին պատահարներ, ահաբեկչական հարձակումներ), իսկ մյուսները շեշտում են վնասի հետևանքները և չափը: Ներկայացնենք որոշ տարածված սահմանումներ. արտակարգ իրավիճակն իրերի բնականոն ընթացքից դուրս տեղի ունեցող իրադարձություն է, որը վտանգ է ներկայացնում մարդկանց կյանքի, առողջության, անվտանգության կամ բարեկեցության, ինչպես նաև սոցիալական, տնտեսական կամ բնապահպանական համակարգերի գործունեության համար: Այն կարող է առաջանալ բնական երևույթների, տեխնածին պատահարների, մարդկային կոնֆլիկտների կամ այլ հանգամանքների հետևանքով:<sup>2</sup>

Մեկ այլ սահմանման համաձայն՝ 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 հետևանքով ստեղծված իրավիճակ է, որը հանգեցնում է կամ կարող է հանգեցնել մարդկային զոհերի, մարդկանց առողջությանն ու շրջակա միջավայրի զգալի վնասի, խոշոր նյութական կորուստների և մարդկանց կենսագործունեության բնականոն պայմանների խախտման:<sup>3</sup>

Արտակարգ իրավիճակը կարող է սահմանվել որպես արտաքուստ անսպասելի, հանկարծակի իրավիճակ, որը բնութագրվում է անորոշությամբ, սուր կոնֆլիկտով, բնակչության սթրեսային վիճակով, զգալի սոցիալ-էկոլոգիական և տնտեսական վնասով, առաջին հերթին մարդկային զոհերով, արագ արձագանքման անհրաժեշտությամբ (որոշումների կայացում), մեծ մարդկային, նյութական և ժամանակային ծախսեր տարհանման և փրկարարական աշխատանքների

---

<sup>2</sup> Энциклопедический словарь экономики качества, под ред. Ю.С. Сорокина и В.С. Каменева, 2003

<sup>3</sup> Մանուկյան Ս. Ա., Ճաղարյան Գ. Հ. Արտակարգ իրավիճակների և քաղաքացիական պաշտպանության հիմնահարցեր: Ուսումնական ձեռնարկ/Ս. Ա. Մանուկյան, Գ. Հ. Ճաղարյան: - Եր.: ԵՊՀ հրատ., 2017, էջ 5

իրականացման, մասշտաբների նվազեցման և տարբեր բացասական հետևանքների վերացման համար (ավերածություններ, հրդեհներ և այլն):<sup>4</sup>

Մյուս մոտեցման համաձայն՝ արտակարգ իրավիճակը սահմանում է որպես ռիսկի միջնորդավորմամբ բացասական հետևանքների մի շարք, որոնք վտանգավոր են անհատի, հասարակության և պետության համար և պահանջում են դրանց կարգավորման հատուկ իրավական ռեժիմների ներդրում:<sup>5</sup> Այս սահմանումը հիմնված է արտակարգ իրավիճակի բացասական հետևանքների (դրանց առաջացման հավանականության) վրա, սակայն չի շեշտում, որ դրանք վերաբերում են հասարակության կենսական շահերին, ուստի հատուկ իրավական ռեժիմների ներդրման հիմքերը կորչում են, վտանգավոր հետևանքների վտանգ առաջացնող պատճառների մասին ևս ոչինչ չի ասվում:

Արտակարգ իրավիճակի էությունը վտանգավոր օբյեկտների միջոցով փորձում են բացահայտել Ա.Պ. Կորոտկովը և Յու.Յու. Սոկոլիխը՝ սահմանելով դրանք որպես իրավիճակներ, որոնք սպառնում են պետության սահմանադրական համակարգի ինքնիշխանությանը և հիմքերին, քաղաքացիների կյանքին ու անվտանգությանը, պետական ինստիտուտների բնականոն գործունեությանը և պահանջում են, որ հասարակությունն ու պետությունը ձեռնարկեն եռանդուն, հրատապ, արտահերթ կազմակերպչական և իրավական միջոցներ՝ դրանք վերացնելու համար:<sup>6</sup>

Յուրաքանչյուր արտակարգ իրավիճակի նախորդում են որոշակի շեղումներ ցանկացած գործընթացի բնականոն ընթացքից: Իրադարձության զարգացման բնույթը և դրա հետևանքները որոշվում են տարբեր ծագման ապակայունացնող գործոններով. դա կարող է լինել բնական, մարդածին սոցիալական կամ այլ ազդեցություն, որը խաթարում է համակարգի գործունեությունը: Արտակարգ իրավիճակներն ունեն հատուկ չափանիշներ, որոնք հիմք են տալիս այդ վիճակն անվանել արտակարգ.

- հանկարծակիությունը,

<sup>4</sup> Порфирьев Б.Н. Государственное управление в чрезвычайных ситуациях. - М., 1991, էջ 36

<sup>5</sup> Гущин В.В. Правовые и организационные основы обеспечения общественной безопасности в Российской Федерации при чрезвычайных ситуациях: дис. ... д-ра юрид. наук.-М., 1998, էջ 85

<sup>6</sup>Коротков А.П., Соковых Ю.Ю. Правовые средства управления кризисными ситуациями: сравнительный анализ международно-правового и внутригосударственного регулирования // Государство и право. - 1997. - № 10, էջ 66

- արագ զարգացման ընթացքը,
- մարդկային զոհերի քանակը,
- կենդանիների անկումը (սոցիալ-տնտեսական),
- սոցիալ-հոգեբանական գործոնները (հոգեկան ցնցումներ, անկումային տրամադրություններ, ահ ու սարսափ),
- սոցիալ-քաղաքական գործոնները (ընդհարումներ, ներքաղաքական պայքար և այլն):<sup>7</sup>

Ընդհանուր առմամբ, արտակարգ իրավիճակի առաջացման հիմնական պայմաններն են.

- Բնական, արտադրական կամ մեկ ուրիշ վտանգի առկայությունը,
- Ռիսկի առկայությունը - ցանկացած ձևի էներգիայի ազատման պատճառով կամ թունավոր կենսաբանական ակտիվ բաղադրատարրերի առկայությունը,
- Բնակչության տեղավորումը գետերի ափին, հնարավոր երկրաշարժի կամ վտանգավոր սեյսմիկ գոտիներում և այլն: <sup>8</sup>

Արտակարգ իրավիճակների հետևանքները բազմազան են. դրանք կարող են հանգեցնել մարդկային կորուստների, ենթակառուցվածքների ոչնչացման, բնապահպանական աղետների, ունեցվածքի կորստի, սոցիալական ցնցումների և այլն: Արտակարգ իրավիճակները հազեցած են վտանգի, ռիսկի, սպառելիքի բազմաբնույթ գործոններով, որոնք կյանքի, կենսագործունեության համար անբարենպաստ պայմաններ են ստեղծում գրանցում գործող մարդկանց լիարժեք ինքնադրսևորման համար:<sup>9</sup> Այս առումով խիստ կարևոր են արտակարգ իրավիճակի վերացումը, կանխարգելումը և կառավարումը: Արտակարգ իրավիճակի վերացումը վթարափրկարարական և այլ անհետաձգելի աշխատանքների ամբողջություն է, որոնք անց են կացվում արտակարգ իրավիճակի պայմաններում և ուղղված են բնակչության առողջության պահպանմանը և կյանքի փրկմանը, շրջապատող միջավայրին հասցրած վնասի չափերի իջեցմանը, նաև տվյալ գոտում գոտում վնասակար գործոնների ազդեցության ոչնչացմանը:

<sup>7</sup> Գրիգորյան Հ.Մ. Արտակարգ իրավիճակների և քաղաքացիական պաշտպանության հիմնահարցեր: Հ.Մ.Գրիգորյան.-Եր.: Աստղիկ Գրատուն, 2014, էջ 6

<sup>8</sup> Նույն տեղում, էջ 7

<sup>9</sup> Մկրտումյան Մ.Պ. Արտակարգ իրավիճակների հոգեբանության կանխարգելման և վերականգնողական հիմնախնդիրները: Ուս. ձեռնարկ.- Եր.: Զանգակ-97, 2008, էջ 21

Արտակարգ իրավիճակների կառավարումը ռիսկերի կանխարգելման և առկա ռիսկերի դեմ պայքարի կարգ է: Այն իրենից ներկայացնում է նախօրոք իրականացվող միջոցառումների շարք է, որն ուղղված է արտակարգ իրավիճակների վտանգը հնարավորինս նվազագույնի հասցնելուն, ինչպես նաև մարդկանց առողջության պահպանմանը, բնական միջավայրին հասցվող վնասի նվազեցմանը և դրանց առաջացման դեպքում նյութական կորուստների նվազեցմանը:<sup>10</sup> Արտակարգ իրավիճակը կառավալելիս՝ ռիսկը կարող է չափվել տնտեսական կորուստներով, մահացածների թվով կամ սեփականության ֆիզիկական ոչնչացման մակարդակով: Ռիսկը համարվում է թույլատրելի, երբ պահպանվում են անվտանգության կանոնները, օգտագործվում են պաշտպանական միջոցներ, այլ խոսքով՝ գործադրվում են նորմերով սահմանված բոլոր միջոցները և կանոնները ռիսկը առավելագույնս նվազեցնելու համար: Ռիսկի նվազեցման հաջողության հիմքում կարևոր նշանակություն ունի ռիսկի ընկալումը, այսինքն՝ այն վտանգի կարևորության ըմբռնումը, որի հետ կարող է բախվել հասարակությունը: Ռիսկի ընկալումը հասարակության կողմից կրում է սուբյեկտիվ բնույթ: Դիտարկումները ցույց են տալիս, որ փորձառությունն ու կրթվածությունը, սոցիալական պատկանելիությունը կարող են ընտրողաբար ազդել ռիսկի ընկալման վրա:<sup>11</sup>

Արտակարգ իրավիճակների կանխարգելումը ներառում է.

- արտակարգ իրավիճակների մոնիտորինգ և կանխատեսում,
- արտադրական ուժերի ռացիոնալ բաշխում ամբողջ երկրում/տարածաշրջանում՝ հաշվի առնելով բնական և տեխնածին անվտանգությունը,
- հնարավորության սահմաններում կանխել որոշ անբարենպաստ և վտանգավոր բնական երևույթներ և գործընթացներ՝ դրանց կուտակվող կործանարար ներուժի համակարգված կրճատման միջոցով,

<sup>10</sup> Архипова Н.И., Кульба В.В. Управление в чрезвычайных ситуациях: учеб. пособие. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Изд-во РГГУ, 2008

<sup>11</sup> Մանուկյան Ս. Ա», Ճաղարյան Գ. Հ. Արտակարգ իրավիճակների և քաղաքացիական պաշտպանության հիմնահարցեր: Ուսումնական ձեռնարկ/Ս. Ա. Մանուկյան, Գ. Հ. Ճաղարյան: - Եր.: ԵՊՀ հրատ., 2017, էջ 105

- վթարների և տեխնածին աղետների կանխարգելում՝ բարձրացնելով արտադրական գործընթացների տեխնոլոգիական անվտանգությունը և սարքավորումների գործառնական հուսալիությունը,
- արտակարգ իրավիճակների աղբյուրների կանխարգելման, դրանց հետևանքների մեղմացման, բնակչության և նյութական ռեսուրսների պաշտպանությանն ուղղված ինժեներական և տեխնիկական միջոցառումների մշակում և իրականացում,
- արտակարգ իրավիճակներում բնակչության համար տնտեսական օբյեկտների և կենսաապահովման համակարգերի պատրաստում,
- արդյունաբերական անվտանգության ապահովում,
- վտանգավոր արտադրական օբյեկտների գործունեության լիցենզավորում,
- վտանգավոր արտադրական օբյեկտի շահագործման ընթացքում պատճառված վնասի համար պատասխանատվության ապահովագրություն,
- արտակարգ իրավիճակների կանխարգելման ոլորտում պետական փորձաքննության անցկացում,
- բնական և տեխնածին անվտանգության հարցերի պետական վերահսկողություն,
- բնակչությանը տեղեկացում բնակության տարածքում հնարավոր բնական և տեխնածին սպառնալիքների մասին,
- բնակչությանը վերապատրաստում արտակարգ իրավիճակներից պաշտպանության ոլորտում:

Արտակարգ իրավիճակների հետևանքների մեղմացումը պահանջում է ինտեգրված մոտեցում և մի շարք միջոցառումների անհապաղ ձեռնարկում, ինչպես նաև բնակչության և պետական մարմինների պատրաստվածության անհրաժեշտ մակարդակ: Արտակարգ իրավիճակների կանխարգելման և դրանց արձագանքմանն ուղղված միջոցառումների իրավասու նախապատրաստումն ու ընդունումն օգնում է ամրապնդել հասարակության վստահությունը իշխանությունների նկատմամբ և մեծացնել նրա դիմադրությունը տարբեր սպառնալիքներին: Դա պայմաններ է ստեղծում ընդհանուր հասարակության ավելի կայուն զարգացման և բարեկեցության համար:

Արտակարգ իրավիճակների ժամանակ տեղեկատվությունն անգնահատելի տեղ է զբաղեցնում. այն կենսական նշանակություն ունեցող բաղադրիչ է, որը կարող է էապես նվազեցնել մարդկանց վրա արտակարգ իրավիճակի ազդեցությունը: Արտակարգ իրավիճակի պայմաններում տեղեկատվությունը պետք է տրվի ժամանակին և անհրաժեշտ քանակով: Ճիշտ և ժամանակին ստացված ստույգ տեղեկատվությունը թույլ է տալիս.

- ժամանակին ազդարարել բնակչությանը,
- արդյունավետ կազմակերպել բնակչության պաշտպանությունը,
- ճիշտ օգտագործել առկա ռեսուրսները,
- որոշել, թե ինչպիսի որակավորման փրկարարական ուժեր ուղղորդել խոցված օջախ,
- արդյունավետ կազմակերպել փրկարարական տեխնիկայի, միջոցների տեղաբաշխումը խոցված օջախում,
- բնակչությանը իրազեկել իրավիճակի և իրականացվող միջոցառումների մասին, որն իր հերթին կանխարգելում է ստահող լուրերի տարածումը և հավանական խուճապը:<sup>12</sup>

Որոշ տեղեկատվական տվյալներ կարող են փոխանցվել նաև օտարերկրյա պետություններին և միջազգային կազմակերպություններին՝ անհրաժեշտ օգնություն ստանալու ակնկալիքով:

Այսպիսով, ժամանակակից աշխարհին բնորոշ է լարվածության բավականին բարձր մակարդակը, ինչը պայմանավորված է տարբեր գործոններով, այդ թվում՝ քաղաքական հակամարտությունները, տնտեսական անկայունությունը, կլիմայի փոփոխությունը, տեխնոլոգիական ռիսկերը և ահաբեկչական սպառնալիքները: Արտակարգ իրավիճակները անսպասելի առաջացող երևույթներ են, որոնք բնութագրվում են որոշակի գործընթացի կտրուկ խախտումով, ունեն զգալի բացասական ազդեցություն մարդկանց կենսագործունեության վրա, խախտելով շրջակա միջավայրի հավասարակշռությունը: Գոյություն ունեն արտակարգ իրավիճակների բազմաթիվ տարբեր սահմանումներ, որոնցից յուրաքանչյուրը նպաստում է այս երևույթի ըմբռնմանը և կառավարմանը: Առավել լայն իմաստով՝

---

<sup>12</sup> Նույն տեղում, էջ 107-108

արտակարգ դրությունը սոցիալապես վտանգավոր ճգնաժամային պայմանների և հանգամանքների համակարգ է, որը հանկարծակի ձևավորվել է որոշակի տարածքում՝ անդրադառնալով է հասարակական կյանքի քաղաքական, տնտեսական, սոցիալական և այլ ոլորտների վրա և սպառնալով անհատի, հասարակության, պետության կենսական շահերին:

## **1.2. Արտակարգ իրավիճակների տեսակները և դրանց առանձնահատկությունները**

Արտակարգ իրավիճակների դասակարգումն ունի ոչ միայն տեսական, այլև՝ կարևոր գործնական նշանակություն. այն օգնում է արդյունավետ նախապատրաստվել դրանց, կանխել կամ ժամանակին արձագանքել դրանց, ինչպես նաև մեղմացնել դրանց հետևանքները, եթե դրանք արդեն տեղի են ունեցել: Այսպիսով, կարելի է եզրակացնել, որ այն կարևոր գործիք է հասարակության անվտանգության մակարդակը բարձրացնելու և նրա բարեկեցությունը պահպանելու համար: Գրականության մեջ և գործնականում կարելի է հանդիպել արտակարգ իրավիճակների բազմաթիվ դասակարգումների. դասակարգման բազմաթիվ չափանիշները պայմանավորված են տվյալ հասկացության բարդությամբ ու բազմակողմանիությամբ: Դիտարկենք արտակարգ իրավիճակի դասակարգումներից մի քանիսը. ըստ արտակարգ իրավիճակի մասշտաբի՝ առանձնացվում են հետևյալ տեսակները.

- տեղական կամ լոկալ արտակարգ իրավիճակներ,
- քաղաքային արտակարգ իրավիճակ,
- միջքաղաքային բնույթի արտակարգ իրավիճակ,
- համապետական արտակարգ իրավիճակ,
- տարածաշրջանային արտակարգ իրավիճակ,
- միջտարածաշրջանային բնույթի կամ գլոբալ արտակարգ իրավիճակ:<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> Упоров А. В. О проблеме понятия «Чрезвычайная ситуация», Научные и образовательные проблемы гражданской защиты, 2010(2), էջ 61

Ըստ ծագման բնույթի՝ առանձնացվում են արտակարգ իրավիճակների հետևյալ տեսակները.

1. բնական ծագում ունեցող արտակարգ իրավիճակ (օրինակ՝ երկրաշարժ, հրաբուխ, սողանք, սելավ, փոթորիկ, մրրիկ, մարդկանց սուր վարակիչ հիվանդությունների զանգվածային բռնկումներ և այլն): Բնական ծագում ունեցող արտակարգ իրավիճակը բնական ծագման ինքնաբուխ իրադարձություն է, որն իր ինտենսիվության, տարածման մասշտաբի և տևողության պատճառով բացասական լայնամասշտաբ հետևանքներ է առաջացնել մարդկանց կյանքի տարբեր ոլորտների և բնական միջավայրի համար: Բնական ծագման արտակարգ իրավիճակներից է երկրաշարժը, որը առավել ծանր բնական աղետներից մեկն է՝ իր ծավալով և հասցրած վնասների չափերով: Բնական ծագման արտակարգ իրավիճակի տեսակ է նաև սողանքը, որն առաջանում է նախալեռնային և լեռնային շրջանների թեք լանջերում և գետահովիտներում: Սողանքի հետևանքով սովորաբար վտանգվում են բնակելի և արդյունաբերական կառույցները, տրանսպորտային հաղորդաուղիները, էներգատարները, գյուղատնտեսությունը, հանքերը և այլն: Եվս մեկ բնական աղետ է ջրհեղեղը, որը տեղանքի ժամանակավոր աղետալի ջրածածկումն է՝ հորդ անձրևների, ձնհալքների, գետերի մակարդակի բարձրացման և այլնի հետևանքով:

Բնական աղետներն իրենց բնույթով շատ բազմազան են, սակայն ունեն որոշ ընդհանուր օրինաչափություններ.

- դրանք երբեք չեն կարող ամբողջությամբ վերացվել,
- տարերային աղետների ծայրահեղ իրադարձությունների հանգեցնող ընդհանուր թիվը անընդհատ ավելանում է, նիկնույն ժամանակ, աճում են նաև բնական աղետների մեծ մասի կործանարար ուժն ու ուժգնությունը,
- հաջորդ օրինաչափությունը կապված է նախորդի հետ և դրսևորվում է բնական աղետների նկատմամբ համաշխարհային հանրության անընդհատ աճող «ընդհանուր զգայունությամբ»: «Զգայունության» աճը ենթադրում է, որ ներկայումս աշխարհում ավելի ու ավելի շատ

ռեսուրսներ են տրամադրվում բնական աղետների պաշտպանվելուն ուղղված տարբեր նախապատրաստություններին և դրանց իրականացմանը, գլոբալ կազմակերպչական և տեխնիկական միջոցառումների թիվը ևս աճում է:

- հաջորդ օրինաչափությունը թույլ է տալիս բացահայտել հիմնական ընդհանուր գործոնները, առանց որոնց անհնար է հուսալիորեն կանխատեսել նյութական վնասը և գոհերի թիվը որևէ տարերային աղետի ժամանակ: Դրանք ներառում են պատմական և սոցիալական պայմանները, տնտեսական զարգացման մակարդակը, աղետի գոտիների աշխարհագրական դիրքը և այլն:
- մյուս օրինաչափությունը կայանում է նրանում, որ ցանկացած տիպի բնական աղետի համար կարելի է սահմանել որոշակի «տարածական դիրք»:
- բնական աղետի ուժգնության ու դրա հաճախականության և միջև առկա է հակադարձ համեմատական կապ. որքան մեծ է բնական աղետի ինտենսիվությունը և ընդարձակ են դրա մասշտաբները, այնքան քիչ հավանական է, որ այն կկրկնվի հաճախ և նույն ուժգնությամբ:<sup>14</sup>

2. Տեխնածին կամ տեխնիկական ծագում ունեցող արտակարգ իրավիճակ (տրանսպորտային խոշոր վթարներ, հրդեհներ և պայթյուններ, վթարներ պայմանավորված ռադիոակտիվ տարրերի, ուժեղ ներգործող թունավոր, կենսաբանական վտանգավոր նյութերի արտանետումներով, կենսապահովման կոմունալ համակարգերի վթարներ և այլն): Տեխնածին ԱԻ-ն արտադրական, տեխնոլոգիական գործընթացների խախտման հետևանքով բնականոն նորմալ պայմանների խախտում է, որը հանգեցրել է, կամ կարող է հանգեցնել, մեծաթիվ մարդկային և մեծաքանակ նյութական կորուստների: Որպես կանոն տեխնածին աղետների հնարավոր վտանգ են ներկայացնում քիմիական արդյունաբերության օբյեկտները, սառցակոմբինատները (ամիակի հումքով աշխատող), ջրամբարները, ռոռզման ջրանցքները, ջերմաէլեկտրակայանները, ատոմային էլեկտրակայանը,

<sup>14</sup> Чрезвычайные ситуации природного характера (стихийные бедствия), էլեկտրոնային աղբյուր՝ [https://www.volgmed.ru/uploads/files/2014-1/25280-chrezvychajnye\\_situacii\\_prirodnogo\\_haraktera.pdf](https://www.volgmed.ru/uploads/files/2014-1/25280-chrezvychajnye_situacii_prirodnogo_haraktera.pdf)

հիդրոէլեկտրակայանները, մի շարք արդյունաբերական օբյեկտներ, ինչպես նաև հնարավոր տարերային աղետներից բխող տեխնածին վթարները:<sup>15</sup> Ըստ վթարների տիպի այս խմբի արտակարգ իրավիճակներն իրենց հերթին բաժանվում են հետևյալ տեսակների.

- վթարներ քիմիական վտանգավոր օբյեկտներում. ամենից հաճախ դրանք հանդիսանում են որպես պայթյունի (հրդեհի) հետևանք, որոնք առաջացնում են տեխնոլոգիական ցանցի ինժեներական կառույցների խափանումներ:
- վթարներ ռադիացիոն վտանգավոր օբյեկտներում. աստմային էներգետիկ սարքավորումներում (ԱԼՍ) վթարների ռադիացիոն հետևանքները չափվում են շրջակա միջավայր թափանցող ռադիոակտիվ նյութերի քանակով:
- վթարներ հրդեհապայթյունակ օբյեկտներում. պայթյունները ամենից շատ լինում են այն ձեռնարկություններում, ուր մեծ քանակներով ածխաջրածնային գազեր են օգտագործվում (էթան, բութան, պրոպան և այլն): Պայթյուն են հնոցներ, գազասարքավորումներ, քիմիական գործարանների կիսաֆաբրիկատներ և պատրաստի արտադրանք, բենզենի գոլորշի և այլն:
- վթարներ հիդրոդինամիկ օբյեկտներում:<sup>16</sup>

3. Էկոլոգիական բնույթի արտակարգ իրավիճակ (կապված կենսոլորտի վիճակի փոփոխությունների, համերկրային հիմնախնդիրների և այլնի հետ): Էկոլոգիայի համար աղտոտումների որոշակի սահմանված քանակը բնական է. Այն բնության բնական ազդեցության արդյունքում ենթակա է մաքրման և չեզոքացման: Սակայն մարդածին աղտոտումը, մի շարք դեպքերում էապես գերազանցում է բնական ճանապարհով աղտոտման ծավալները, արդյունքում բնական շրջապատույտը չի հասցնում յուրացնել տեխնիկական լայնածավալ արտանետումները: Կլիմայի փոփոխությունը ևս շրջակա միջավայրի ամենաբարդ հիմնախնդիրներից է, որը գտնվում է համաշխարհային

<sup>15</sup> Контузоров Ф.Ф., Петров Д.В. Классификация и краткая характеристика чрезвычайных ситуаций. 2008

<sup>16</sup> Մկրտումյան Մ.Պ. Արտակարգ իրավիճակների հոգեբանության կանխարգելման և վերականգնողական հիմնախնդիրները: Ուս. ձեռնարկ.- Եր.: Զանգակ-97, 2008, էջ 59- 63

հանրության ուշադրության կենտրոնում: Վերջին տարիներին աշխարհի առաջատար փորձագետները զգուշացնում են, որ մարդու գործունեության պատճառով առաջացող գլոբալ տաքացումը կարող է ավելի զգալի լինել, քան կանխատեսվում է: <sup>17</sup>

Ըստ ժամանակի առանձնացվում են.

- Սուր կամ արագ զարգացող արտակարգ իրավիճակներ (երկրաշարժեր, զինված բախումներ):
- Երկարաժամկետ կամ դանդաղ զարգացող արտակարգ իրավիճակներ(համաճարակներ, տնտեսական ճգնաժամեր և այլն):

Ըստ սպառնալիքի տեսակի լինում են.

- Ֆիզիկական վտանգ ներկայացնող արտակարգ իրավիճակներ(հրդեհներ, ջրհեղեղներ և այլն):
- Կենսաբանական վտանգ ներկայացնող արտակարգ իրավիճակներ՝ համաճարակներ, սուր վարակներ:
- Քիմիական վտանգ ներկայացնող արտակարգ իրավիճակներ՝ վտանգավոր նյութերի արտանետումներ, թունավորումներ և այլն:
- Տեխնոլոգիական վտանգ ներկայացնող արտակարգ իրավիճակներ՝ վթարներ ատոմակայաններում, նավթամուղի խափանումներ:<sup>18</sup>

Ըստ կանխատեսման հնարավորության արտակարգ իրավիճակները լինում են՝

- կանխատեսելի, օրինակ՝ պատերազմի հետևանքով առաջացած արտակարգ իրավիճակները
- ոչ կանխատեսելի, օրինակ՝ ցունամի, հրաբուխ և այլն:

Ըստ մարդու գործունեության արդյունքի արտակարգ իրավիճակները լինում են՝

- մարդածին, օրինակ՝ քիմիական զենքի կիրառումից առաջացած արտակարգ իրավիճակը,
- ոչ մարդածին, օրինակ՝ երկրաշարժ, ջրհեղեղ և այլն

---

<sup>17</sup> Тарасов Е.А. Классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, "Гражданская оборона и защита от чрезвычайных ситуаций в учреждениях, организациях и на предприятиях", 2020, N 2, էլեկտրոնային աղբյուր՝ [https://www.consultant.ru/law/podborki/klassifikaciya\\_chs/](https://www.consultant.ru/law/podborki/klassifikaciya_chs/)

<sup>18</sup> Хоруженко А.Ф. Некоторые вопросы классификации чрезвычайных ситуаций // Технологии гражданской безопасности. - 2012. - № 1 (31)

Ըստ կանխման աստիճանի արտակարգ իրավիճակները լինում են՝

- կանխվող,
- չկանխվող,
- մասնակի կանխվող:<sup>19</sup>

Այսպիսով, արտակարգ իրավիճակների դասակարգումը թույլ է տալիս կազմակերպություններին և պետություններին համակարգել տեղեկատվությունը տարբեր տեսակի արտակարգ իրավիճակների մասին՝ ընդգծելով դրանց առանձնահատկությունները և եզակի կողմերը, ինչը հեշտացնում է համապատասխան կանխարգելման, պատրաստվածության և արձագանքման ռազմավարությունների մշակումը: Արտակարգ իրավիճակների դասակարգումն օգնում է որոշել բնակչության, ենթակառուցվածքների և բնական միջավայրի պաշտպանությանն ուղղված գործողություններում առաջնահերթությունները, ինչպես նաև ռեսուրսներն առավել արդյունավետ կերպով ուղղորդել: Ավելին, աղետների տարբեր տեսակների ըմբռնումը նպաստում է երկրների միջև փորձի փոխանակմանը և ռիսկերի կառավարման ոլորտում միջազգային համագործակցությանը, ինչը հատկապես կարևոր է գլոբալիզացիայի և անհանգստացնող իրադարձությունների թվի աճի համատեքստում:

---

<sup>19</sup> Պետրոսյան Ա. Տարածաշրջանի արտակարգ իրավիճակները, Էլեկտրոնային աղբյուր՝ <http://www.hayzinvor.am/16467.html>

## **Գլուխ 2. Արտակարգ իրավիճակների հոգեբանական առանձնահատկությունները**

### **2.1. Արտակարգ իրավիճակների հոգեբանական բնութագրերը**

Մարդու վարքի, նրա գործունեության ամենատարբեր կողմերի ուսումնասիրումը արտակարգ իրավիճակներում գտնվում է հոգեբանության տարբեր բնագավառների տեսաբանների և մասնագետների ուշադրության կենտրոնում: Արտակարգ իրավիճակների հոգեբանությունը ներկայումս կիրառական հոգեբանության ամենակարևոր բաժիններից մեկն է, որն ընդգրկում է մի շարք խնդիրներ՝ կապված սթրեսային իրավիճակներում հոգեկան վիճակների և մարդու վարքագծի գնահատման, կանխատեսման և օպտիմալացման հետ:

Արտակարգ իրավիճակները արագ զարգացող դեպքերի, վտանգների, ռիսկի գործոն պարունակող զարգացումներ են, որոնցում անձը հանկարծակի հայտնվում է նախօրոք չպլանավորված, չկանխատեսված իրավիճակում: Սովորաբար ցանկացած արտակարգ իրավիճակ, անկախ դրա բնույթից և մասշտաբից, կապված է մարդու կյանքին և առողջությանը սպառնացող վտանգի հետ, ինչը նրա մոտ առաջացնում է վախի զգացում, շփոթություն և հաճախ ենթադրում է ոչ պատշաճ կամ աղեկվատ վարքագիծ: Էմոցիոնալ ռեակցիաներ, որոնք առաջանում են սեփական կյանքի և անվտանգության նկատմամբ ունեցած վախերից կյանքը ուժեղ գրգռիչների ազդեցության արդյունք են, որոնք անխուսափելիորեն դրսևորվում են բոլոր տեսակ աղետների, պատահարների և խոշոր վթարների ժամանակ: Այս ռեակցիաները սրվում են նրանով, որ արտակարգ իրավիճակներն առաջանում են հանկարծակի, ուղեկցվում են կենսականորեն կարևոր համակարգերի (էլեկտրաէներգիա, ինտերնետ, հեռախոսակապ, ջրամատակարարում և այլն) աշխատանքի խափանումներով, իսկ բնական աղետների դեպքում՝ նաև օդերևութաբանական պայմանների կտրուկ վատթարացմամբ, ինչը ավելի է մեծացնում մարդկանց մոտ վախի և անորոշության զգացումները:

Ընդունված է համարել, որ արտակարգ իրավիճակներին մարդու արձագանքման երկու ձև կա՝ պասիվ և ակտիվ: Պասիվ արձագանքի դեպքում վտանգի զգացումը վերածվում է կործանման զգացողության՝ մարդուն դարձնելով

լիովին անօգնական, շփոթված ու անընդունակ նպատակաուղղված գործողությունների, այդ թվում՝ ակտիվ պաշտպանության համար: Ակտիվ արձագանքի դեպքում սպառնալիք ներկայացնող իրավիճակը կարող է անձի մոտ առաջացնել հոգևոր և ֆիզիկական ուժի ընդհանուր բարձրացում՝ խրախուսելով նրա կատարել իր առջև դրված առաջադրանքները ավելի ճշգրիտ, արագ և արդյունավետ: Կյանքի համար վտանգ կամ սպառնալիք ներկայացնող իրավիճակներում առաջացող անհատական անբարենպաստ գործոնների տրավմատիկ ազդեցությունը մարդու մտավոր գործունեության վրա գնահատելիս պետք է տարբերակել ծայրահեղ իրավիճակին մարդկանց հոգեհուզական (նորմալ) ռեակցիաները և պաթոլոգիական պայմանները: Առաջիններին բնորոշ է ռեակցիայի հոգեբանական հստակությունը, իրավիճակից դրա անմիջական կախվածությունը և, որպես կանոն, կարճ տևողությունը: Նման ռեակցիաների դեպքում աշխատունակությունը պահպանվում է (չնայած որոշ չափով կարող է նվազել), անձը ձգտում է նաև պահպանել ուրիշների հետ շփումը, ունենում է սեփական վարքի քննադատական գնահատում: Պաթոլոգիական ռեակցիաները գրեթե ամբողջությամբ անգործունակ են դարձնում մարդուն և պահանջում են հատուկ օգնություն ու աջակցություն:<sup>20</sup>

Արտակարգ իրավիճակում հայտնված մարդու հոգեբանական վիճակն անցնում է մի շարք փուլերով, որոնցից հիմնականներն են.

1. Սուր հուզական ցնցում, որը բնութագրվում է ընդհանուր հոգեկան սթրեսով՝ հուսահատության և վախի զգացումների գերակշռումով՝ կատարվածի ուժեղացված ընկալմամբ:
2. Հոգեֆիզիոլոգիական վիճակի վատացում, այսինքն՝ ինքնազգացողության և հոգեհուզական վիճակի զգալի վատթարացում, որն ուղեկցվում է շփոթության զգացմամբ, խուճապային ռեակցիաներով, վարքի բարոյական չափանիշների նվազմամբ, գործունեության արդյունավետության մակարդակի և դրա համար մոտիվացիայի նվազումամբ, դեպրեսիվ հակումներով: Այս փուլում հոգեոգնական խանգարումների աստիճանն ու բնույթը մեծապես կախված են ոչ միայն բուն ծայրահեղ իրավիճակից, դրա առաջացման հանկարծակիությունից, գործողության ինտենսիվությունից և տևողությունից, այլև զոհերի

<sup>20</sup> Психологические аспекты чрезвычайных ситуаций, էլեկտրոնային աղբյուր՝ [https://www.volgmed.ru/uploads/files/2014-1/25290-psihologicheskie\\_aspekty\\_chrezvychajnyh\\_situacij.pdf](https://www.volgmed.ru/uploads/files/2014-1/25290-psihologicheskie_aspekty_chrezvychajnyh_situacij.pdf)

անհատական հատկություններից, ինչպես նաև նոր սթրեսային ազդեցությունների առաջացման հնարավորությունից և շարունակականությունից:

3. Լուծման փուլ, որի ժամանակ անձի տրամադրությունն ու ինքնազգացողությունը աստիճանաբար կայունանում են, բայց շարունակում են դրսևորվել նվազեցված հուզական ֆոնը և սահմանափակ շփումն ուրիշների հետ:
4. Վերականգնում: Այս փուլում անձի մոտ աստիճանաբար սկսում են ակտիվանալ միջանձնային հաղորդակցությունը, հոգեֆիզիոլոգիական և հոգեհուզական գործառույթները:<sup>21</sup>

Առանձնացվում են արտակարգ իրավիճակների՝ մարդկանց հոգեբանության վրա ազդող բացասական հետևանքների հետևյալ դրսևորումները.

- անհապաղ - դրսևորվում է արտակարգ իրավիճակների ժամանակ,
- մոտակա- նկատվում է արտակարգ իրավիճակից հետո մեկ տարվա ընթացքում,
- միջնաժամկետ - նկատվում է արտակարգ իրավիճակից մինչև 5 տարի հետո,
- հեռավոր – կարող է դրսևորվել նույնիսկ 5 տարի հետո:<sup>22</sup>

Արտակարգ իրավիճակներում գտնվող մարդու համար թերևս վախը ամենատարածված հուզական ռեակցիան է: Չնայած այն հանգամանքին, որ արտակարգ իրավիճակներում հուզական ռեակցիաները «մաքուր» կերպով չեն դրսևորվում, նման իրավիճակում հայտնված բոլոր անձիք միանշանակ ունենում են վախի զգացում: Երբեմն մարդիկ նման պայմաններում առաջացած հուզական ապրումները ակնառու ներկայացնելու նպատակով բնութագրում են որպես սթրես, դեպրեսիա, լարվածություն: Պետք է նշել, որ այդ բոլոր բնութագրումներն էլ հնարավոր է առկա լինեն առանձին դեպքերում, սակայն կապված ազդող գործոնների առանձնահատկությունների, անձի անհատական և ուրիշ այլ

<sup>21</sup> Николаева А.Н. , Хлоповских Ю.Г. Психологические особенности поведения населения при чрезвычайных ситуациях, էլեկտրոնային աղբյուր՝ <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-povedeniya-naseleniya-pri-chrezvychaynyh-situatsiyah>

<sup>22</sup> Психологические аспекты чрезвычайных ситуаций, էլեկտրոնային աղբյուր՝ <https://www.volgmed.ru/uploads/files/2014-1/25290-psihologicheskie-aspekty-chrezvychajnyh-situacij.pdf>

առանձնահատկությունների հետ, առաջացող հույզերի առատությունը և դրանց բնութագրերը լինում են բազմազան: Դա պայմանավորված է մի շարք հանգամանքներով, այդ թվում.

- իրավիճակի օբյեկտիվ ծանրությամբ,
- անձի կողմից իրավիճակին տրվող սուբյեկտիվ գնահատականով,
- անձի առողջական վիճակով,
- անձի գիտելիքներով, փորձով, ունեցած կյանքի հմտություններով,
- անձի՝ իրավիճակի տիրապետման, ինքնակառավարման հնարավորություններով և այլն:

Արտակարգ իրավիճակի պայմաններում կարող է նկատվել անձի կողմից իրավիճակի դժվարության չափազանցեցման միտում, որը թույլ չի տալիս նրան ճիշտ կողմնորոշվելու, կամ էլ, հնարավոր է, նրա մոտ առաջանա ավելորդ լարվածություն, որը կարող է վերածվել խուճապի: Մարդկանց մոտ, ովքեր գտնվում են արտակարգ իրավիճակում, կատարողականությունը զգալիորեն նվազում է, ինչպես նաև քննադատական վերաբերմունքը իրենց հնարավորությունների նկատմամբ: Սակայն, ընդունելիված է համարել, որ սովորաբար սխալները, վրիպումները, բացասական երևույթների դեպքում խուճապային տրամադրությունները առաջանում են չիմացող, անկարող, անփորձ մարդկանց մոտ:

Զնայած ժամանակակից գիտության, տեխնիկայի նվաճումները հնարավորություն են տալիս նախօրոք զգուշացնելու մոտալուտ աղետների մասին, դա, այնուամենայնիվ, բավարար չէ. բուն աղետի պայմաններում տեղի են ունենում չնախատեսված իրադրություններ, դեպքեր, որոնց ազդեցությունը զգում են անմիջապես նման իրավիճակում հայտնված մարդիկ: Որքան էլ զարգացած լինեն փրկարարական ծառայություններն ու համապատասխան ենթակառույցները, արտակարգ իրավիճակների ժամանակն հիմնական դժվարությունները, իրավիճակի պատասխանատվությունը, վտանգից, սպառնալիքից խուսափելու գործընթացի ամբողջ ծանրությունը մնում է քաղաքացիական ազգաբնակչության վրա:<sup>23</sup>

Բազմակողմանի պատրաստված, երևույթի մասին քաջատեղյակ և իր կարիքներն իմացող մարդը ցանկացած բնագավառում իրավիճակի բարենպաստ

<sup>23</sup>Մկրտումյան Մ.Պ. Արտակարգ իրավիճակների հոգեբանության կանխարգելման և վերականգնողական հիմնախնդիրները: Ուս. ձեռնարկ.- Եր.: Զանգակ-97, 2008, էջ 87

փոփոխության պայմաններում կարողանում է ճիշտ կողմնորոշվել, և նրա ձեռնարկած գործողություններն էլ ապահովում են ինչպես իր անձի անվտանգությունը, այնպես էլ գործունեությամբ արդյունավետությունը: Ըստ հետազոտությունների արդյունքում ստացված տվյալների՝ խառնվածքի ուժեղ տիպերը ուժեղ սթրեսների նկատմամբ ցուցաբերում են բարձր արգելքադիմացկունություն, օրգանիզմի հոգեֆիզիոլոգիական համակարգերի համագործակցության կայուն հավասարակշռություն: Թույլ տիպերը նույնիսկ թույլ սթրեսորների նկատմամբ ցուցաբերում են տագնապալիության, սթրեսի արտահայտման բարձր մակարդակ:<sup>24</sup> Այսպիսով, արտակարգ իրավիճակներում կենսագործունեության պահպանման կարևորագույն պահանջներից մեկը արտակարգ պայմանների վերաբերյալ մարդու քաջատեղյակությունն է՝

## **2.2. Հոգեբանական օգնությունն ու աջակցությունն արտակարգ իրավիճակներում**

Արտակարգ իրավիճակի պայմաններում անձի ինտենսիվ հուզական փորձառությունները (վախ, խուճապ, սարսափ, հուսահատություն) կարող են դժվարացնել նրա կողմից իրականության համարժեք ընկալումը, իրավիճակը ճիշտ գնահատելու կարողությունը, խանգարել ադեկվատ որոշումների կայացմանը և այլն: Նման պայմաններում հոգեբանական օգնությունը խիստ կարևոր դեր է խաղում անհատի վրա տրավմատիկ իրադարձությունների բացասական ազդեցությունը մեղմելու գործում: Հոգեբանական միջոցները անհրաժեշտ աջակցություն են ցուցաբերում տուժածներին՝ հեշտացնելով նրանց հոգեբանական վերականգնումը և բնականոն կյանքի վերադառնալը:

Հոգեբանական աջակցությունը կատարում է մի շարք կարևոր գործառույթներ, որոնցից հիմնականներն են.

---

<sup>24</sup> Մկրտումյան Մ.Պ. Արտակարգ իրավիճակների հոգեբանության կանխարգելման և վերականգնողական հիմնախնդիրները: Ուս. ձեռնարկ.- Եր.: Զանգակ-97, 2008, էջ 102

- օգնում է նվազեցնել սթրեսը, տագնապը և դեպրեսիան,
- հեշտացնում է կորուստների փորձը,
- նպաստում դժվարությունները հաղթահարելու և փոփոխված կենսապայմաններին հարմարվելու համարժեք ուղիների ձևավորմանը:

Բացի տուժածներին անմիջականորեն օգնելուց, հոգեբանական օգնությունը նաև կարևոր դեր է խաղում նրանց հարազատներին և մտերիմներին աջակցելու և ուղորդելու հարցում:

Հոգեբանական օգնությունն անհրաժեշտ է հոգեկան վիճակի նորմալացման համար՝ բացասական փորձի համահարթեցմամբ, կանխարգելելու վարքային խանգարումները և կանխարգելելու հոգեւոմատիկ խանգարումները: Հոգեբանական օգնության հիմնական խնդիրն է մոբիլիզացնել հոգեբանական ներուժը՝ արտակարգ իրավիճակների բացասական հետևանքները հաղթահարելու համար՝ թարմացնելով անհատի հարմարվողական և փոխհատուցվող ռեսուրսները: Տուժածներին արդյունավետ հոգեբանական աջակցության հետևանքը վախի դեմ պայքարն է և ծայրահեղ իրավիճակներում մարդու հոգեկան վիճակի և վարքի օպտիմալացումը.<sup>25</sup>

Արտակարգ իրավիճակներում, որպես օրինաչափ երևույթ, վնասվածքներ կրում են ինչպես պատահարի, աղետի ենթարկվածները, նրանց հարազատները, պատահական ականատեսներն ու անցորդ մարդիկ, այլև դրանց օգնություն ցուցաբերող մարդիկ (բժիշկներ, փրկարարներ, հրշեջներ, հատուկ նշանակության ջոկատի անդամներ, մարդիկ, որոնք աջակցել են փրկարարական աշխատանքներին): Առաջին հոգեբանական օգնության կազմակերպման գործում անհրաժեշտ է հաշվի առնել վնասվածքի ազդեցությունը և ընթացիկ փոփոխությունները, որը անձը կրում է իր վրա: Աշխատանքների կազմակերպումը նպատակահարմար է իրականացնել անմիջապես դեպքից հետո:

Առաջին հոգեբանական օգնության աշխատանքները իրականացվում են դեպքին հաջորդող երեք օրվա ընթացքում, քանի դեռ տուժողի ապրումներն ու հիշողությունները թարմ են: Հոգեբանության աջակցության ցուցաբերման առաջին փուլում արդյունավետ աշխատանքի իրականացումը ենթադրում է ապրած հույզերի,

<sup>25</sup> Белашева И.В. Б 43 Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие / Белашева И.В., Суворова А.В., Польшакова И.Н., Осипова Н.В., Ершова Д.А – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2015, էջ 16

իրավիճակի, դեպքերի զարգացման և դրանց ընթացքում անձի հետ տեղի ունեցած գործընթացների վերհիշում, վերապրում: Անմիջապես դեպքերի ժամանակ վտանգի սպառնալիքի, գործողությունների արագ ընթացքի, տարբեր անհարմարությունների, դեֆիցիտների հետ կապված մարդը ունենում է ամենատարբեր բացասական ապրումներ, սակայն չի կարողանում դրանք լիարժեք իմաստավորել, ճանաչել, գնահատել: Դա հուզական բուռն ապրումների շոկի փուլն է: Մյուս կողմից էլ օրգանիզմի պաշտպանական մեխանիզմների խիստ ակտիվացման պատճառով սրումը, ամբողջ գիտակցական և ենթագիտակցական կառույցների գործառնության լիակտիվությունը ուղղվում են գոյատևման պահպանությանը: Վտանգի ժամանակ մարդը հնարավորություն չունի դրսևորել իր բոլոր զգացմունքները, հույզերը, ապրումները. Սովորաբար, երբ վտանգը ետևում է, միայն այդ ժամանակ են նկատվում վերջույթների դող, միզարտադրություն, քրտնարտադրություն, հիստերիկ նոպաներ և այլն: Մարդու օրգանիզմը խիստ կարիք ունի անհրաժեշտ ապրումների վերապրման, դրանց զուգակցվող «սիմպտոմների» դրսևորման, բայց գործնականում դա հաճախ չի իրականանում: Վնասվածք տարած մարդը, կարող է անգամ չհիշել իր հետ կատարվածը: Այդ պատճառով անհրաժեշտ է զգուշությամբ, ճիշտ հարցադրումներով վերհանել նրա մոտ այդ իրավիճակի ողջ ընթացքն իր մանրամասնություններով և դետալներով, հնարավորինս փորձել դուրս բերել յուրաքանչյուր հուզական ապրում, որն անձն ունեցել է, օժանդակել, աջակցել, հնարավորություն տալ դրանք տվյալ անձին բնորոշ հուզական երանգներով վերապրելու (արտասվելու, խոսելու, գնահատելու, քննադատելու, վերլուծելու և այլն):<sup>26</sup>

Երեխաների կամ չչփվող մարդկանց հետ աշխատելիս՝ առաջին հոգեբանական աջակցությունը ցուցաբերելու ընթացքում կարելի է հանձնարարել, որ նկարեն, այնուհետև պատմեն նկարները, ներկայացնեն, թե ինչ են զգացել, ինչ հուզական դրսևորումների պահանջներ են ունեցել, այնուհետև դրանց իրականացնելու հնարավորություն տալ նրանց:

Մասնագետները փաստում են, որ արտակարգ իրավիճակներում տուժածների հետ աշխատանքի բավականին արդյունավետ միջոցներ են միևնույն պայմաններում

---

<sup>26</sup>Մկրտումյան Մ.Պ. Արտակարգ իրավիճակների հոգեբանության կանխարգելման և վերականգնողական հիմնախնդիրները: Ուս. ձեռնարկ.- Եր.: Զանգակ-97, 2008, էջ 190

գտնված կամ միևնույն իրադարձությունից տուժած մարդկանց հետ տարվող խմբային աշխատանքները, որոնք թույլ են տալիս փոխադարձ լրացումներով, պարզաբանումներով, մեկնաբանություններով օժանդակել միմյանց, վերհիշել ամբողջական դեպքը և դրա հետ կապված մանրամասները: Սա հնարավորություն է տալիս առավել անկաշկանդ կիսվել էմոցիաներով, քանի որ մասնակիցները բոլորն էլ ականատես են եղել իրավիճակին: Հաճախ խմբային աջակցության ժամանակ ծավալվում են քննարկումներ, յուրաքանչյուրը աշխատում է զգուշորեն լրացնել ուրիշների բաց թողածները ընդգծելով իր ապրածը, գնահատելով, վերլուծելով ուրիշներինը, սա ևս բավականին դրական երևույթ է: Գործընթացի հավասարաչափ ընթացքը բերում է «ինսայտի», որը «նստվածքային» ապրումներից ազատման, վերապրման և պարզման լավագույն պահն է, որում անձը իր ապրումների ամփոփման, վերաիմաստավորման գործընթացում լուծում է գտնում: Այսպիսի աշխատանքի դեպքում առաջանում է փոխադարձ օգնության, աջակցման, ինֆորմացիայի համալրման և փոխանակման անհրաժեշտ գործընթաց: Եթե պատահարը վերաբերում է ընտանիքին, ապա այդ գործընթացը պարտադիր կազմակերպվում է ընտանիքի անդամների հետ միասին, քանի որ նրանք ամենահարազատ և ամենավստահելի անձնավորություններն են նրա համար:

Առաջին պահերին, օրերին, եթե չի հաջողվում հուզական ապրումների հանգուցալուծում իրականացնել, վերաիմաստավորել վնասվածք ունեցող մարդկանց, հոգեկան գործընթացների, ֆիզիոլոգիական փոփոխությունների խորացումը, դրանց սրումը շարունակվում է երկրորդ փուլում, պայմանավորված անձնային առանձնահատկություններով, վնասվածքի բովանդակությամբ, խորությամբ, հին (մինչ վնասվածքը) հիշողություններով և այլ հանգամանքներով, առաջանում է չընդունելու, չհամակերպվելու, մերժելու դիրքորոշում: Այս փուլում վնասվածք կրող անձնավորությունը դառնում է չափազանց դյուրագրգիռ, կոնֆլիկտային: Նա ընդունակ է դառնում ծայրահեղ գործողությունների, չափազանցեցված մտաեղացումների և գաղափարների: Այդ իսկ պատճառով ավելորդ հոգատարությունը, սիրալիրությունը կարող են հավասարակշռությունից հանել նրան: Դրա համար անհրաժեշտ է հետևողական, համբերատար և բարձր մասնագիտական հմտություններով կապ հաստատել նրա հետ, հնարավորություն

տալ աստիճանաբար խոսելու, ընդգրկվելու ընդհանուր գործընթացի մեջ, վերլուծելու այն ամենը, ինչի մասին նա հարկ է համարում խոսել: Պետք է զգուշանալ ավելորդ միջամտություններից, մեկնաբանություններից, ուղղումներից և ցուցումներ տալուց:

Անհրաժեշտ է անձին տանել այն ուղով, որպեսզի ինքը գտնի իր հիմնախնդիրը, իր համար բացահայտի այն ամենակարևորը, իմաստավորի, վերաբեքավորի, նորովի գնահատական տա դրանց: Այս փուլի անհաջող կազմակերպումը կամ աշխատանքների բացակայությունը կարող են տանել անձի մեկուսացման,

Հոգեբանական աջակցության նպատակաուղղված, հաջող աշխատանքները օժանդակում են անձին իրականության վերաիմաստավորման, նոր իրավիճակի, ընդունման, ինչը հնարավորություն է տալիս նրան հոգեկան և ֆիզիկական ակտիվության, կյանքի նոր կողմնորոշիչների ձևավորման և լավատեսական տրամադրության հիմքերի ստեղծման համար: Պետք է նշել, սակայն, որ առաջին հոգեբանական օգնության աշխատանքները ունեն բացասական տեղաշարժերի հետագա խորացման կանխարգելման բնույթ. դրանց պետք է անպայմանորեն հաջորդեն բուժական, վերականգնողական, կորցրած, ձևափոխված հոգեկան գործառույթների աշխուժացման և զարգացման աշխատանքները:

Նրանց համար, ովքեր զգում են երկարատև կամ առանձնապես ծանր սթրեսային ռեակցիաներ, կարելի է առաջարկել անհատական հոգեթերապիա պրոֆեսիոնալ թերապևտի հետ:

Ի լրումն ավանդական հոգեբանական օգնության, կան նաև այլ արդյունավետ մեթոդներ և մոտեցումներ, որոնք կարող են օգտագործվել արտակարգ իրավիճակներում տուժածներին աջակցելու համար.

- Ինքնօգնության և թուլացման տեխնիկայի կիրառումը բավականին լավ արդյունքներ կարող է ունենա. շնչառական վարժությունները, մեղիտացիան և սթրեսի նվազեցման մեթոդները կարող են օգնել տուժածներին կառավարել իրենց սթրեսը:
- Ճանաչողական վարքագծային թերապիայի (CBT) տեխնիկա, որը կարող է հատկապես օգտակար լինել հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարման հետ աշխատելու համար, ինչպես նաև ուսուցանելու արդյունավետ ռազմավարություններ սթրեսի և անհանգստության դեմ պայքարելու համար:

Այն օգնում է վերակազմավորել բացասական մտքերը և փոխել վարքային արձագանքները:

- Մտածողության տեխնիկա, որը ներառում է մեղիտացիա, գիտակցված շնչառություն և այլ վարժություններ՝ նվազեցնելու սթրեսը, անհանգստությունը և բարելավելու հուզական բարեկեցությունը: Այն օգնում է կենտրոնանալ ներկա պահի վրա և նվազեցնել անցյալի կամ ապագա իրադարձությունների մասին անհանգստությունը:
- Արտահայտիչ արվեստի տեխնիկա. արվեստի, երաժշտության, պարի կամ գրելու օգտագործումը որպես զգացմունքներ և փորձառություններ արտահայտելու միջոց: Այս տեխնիկան կարող է օգնել մշակել և արտահայտել դժվար զգացմունքները, երբ բառերը կարող են բավարար չլինել:
- Մարմնի աշխատանք և սոմատիկ տեխնիկա, որը ներառում է մեթոդներ, որոնք ուղղված են սեփական մարմնի կապի և գիտակցության վերականգնմանը, ինչպիսին է խորը շնչառության տեխնիկան, որն օգնում է նվազեցնել սթրեսի և անհանգստության ֆիզիոլոգիական դրսևորումները:
- Պատմողական թերապիա, որը թույլ է տալիս մարդկանց վերապատմել և վերաշարադրել իրենց կյանքի պատմություններն ու վնասվածքները՝ շեշտը դնելով ուժի և գոյատևման վրա, այլ ոչ թե որպես զոհ հանդիսանալու: Մա կարող է օգնել փոխել սեփական փորձի ընկալման ձևը և բարձրացնել անձնական աճը:

Այս մեթոդները կարող են օգտագործվել առանձին կամ համակցված՝ կախված տուժածի կարիքներից և արտակարգ իրավիճակի առանձնահատկություններից: Դրանք նպատակ ունեն տրամադրել համապարփակ աջակցություն՝ հաշվի առնելով վնասվածքներից վերականգնման ֆիզիկական, հոգեբանական և սոցիալական ասպեկտները:

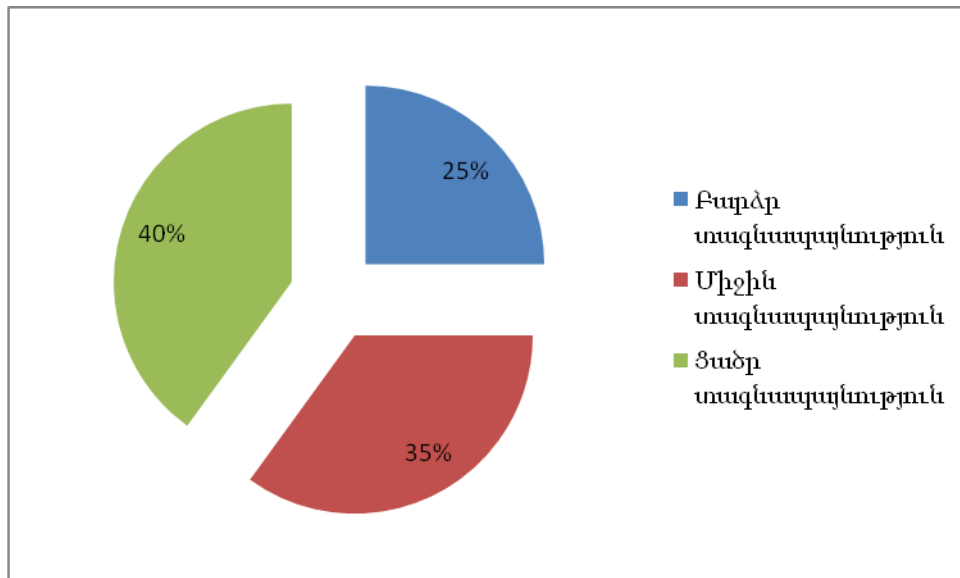
Այսպիսով, արտակարգ իրավիճակներում հոգեբանական օգնությունը և աջակցությունը արտակարգ իրավիճակների համապարփակ արձագանքման անբաժանելի մասն է, որն ուղղված է տուժածների բարեկեցության և առողջության վերականգնմանը: Աջակցության տարբեր տեսակների արդյունավետությունը կախված է բազմաթիվ գործոններից, այդ թվում՝ վնասվածքի ծանրությունից և

տեսակից, տուժածի անհատական առանձնահատկություններից, իրավիճակի և աջակցության համարժեքությունից և այլն: Հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ վաղ և համապատասխան հոգեբանական աջակցությունը կարող է զգալիորեն նվազեցնել երկարաժամկետ հոգեբանական խնդիրների առաջացման վտանգը և նպաստել արագ վերականգնմանը:

Աշխատանքի շրջանակներում իրականացվել է պրակտիկ ուսումնասիրություն՝ տազնապայանության և սթրեսի մակարդակը արտակարգ իրավիճակներում գնահատելու համար: Մասնակիցներին տրվել են Թեյլորի և Հոլմսի և Ռահեի թեստեր՝ իրենց հոգեբանական վիճակը ինքնուրույն գնահատելու համար: Թեյլորի թեստը (Տազնապայանության թեստ) և Հոլմսի և Ռահեի թեստը (Սթրեսի գնահատում) ընտրվել են համապատասխանաբար տազնապայանության և սթրեսի մակարդակները չափելու համար դրանց լայն կիրառման և հաստատված վավերականության պատճառով:

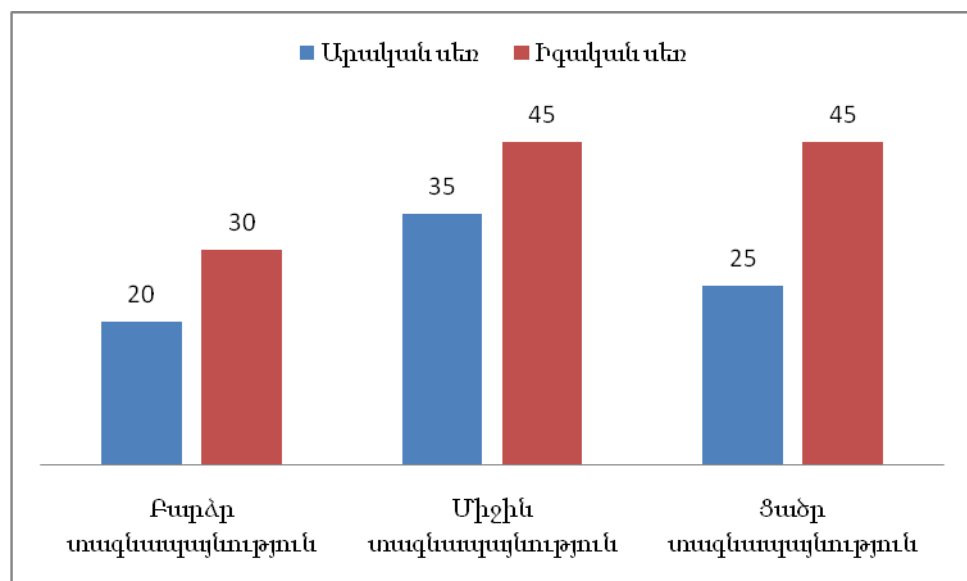
Հետազոտությանը մասնակցել է 40 մարդ տարբեր տարիքային խմբերից (18-ից 65 տարեկան), որոնք ներկայացնում էին հասարակության տարբեր սոցիալական և մասնագիտական շերտեր: Մասնակիցներն ընտրվել են պատահականության սկզբունքով տարբեր տարածաշրջաններից՝ ընտրանքի առավելագույն ներկայացուցչականությունն ապահովելու համար:

**Թեյլորի տազնապայանության թեստի արդյունքներ:** Հարցվածների 25%-ն ունի անհանգստության բարձր մակարդակ, որն արտահայտվում է կենցաղային իրավիճակներում: Հարցվածների 35%-ն ունի անհանգստության միջին մակարդակ, իսկ հարցվածների 40%-ը՝ ցածր անհանգստության մակարդակ(տե'ս նկ. 1):



**Նկար 1. Թելրի տազնապայության թեստի արդյունքներ**

Ընդ որում, իգական սեռի ներկայացուցիչների մոտ տազնապայության աստիճանը ավելի բարձր է, քան արական սեռի ներկայացուցիչներինը (տե'ս նկ. 2)



**Նկար 2. Հարցվողների տազնապայությանն աստիճանն՝ ըստ սեռի**

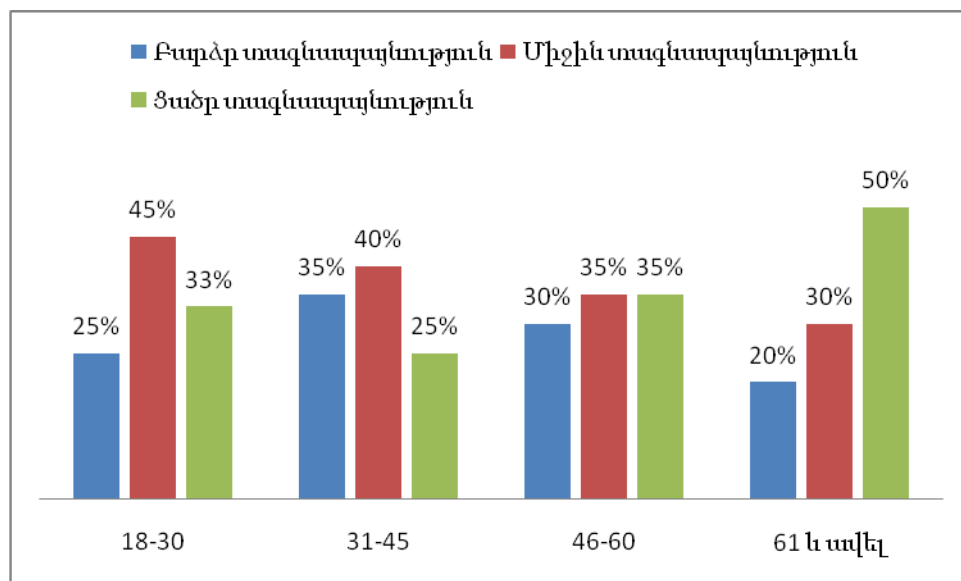
Սա կարող է պայմանավորված լինել այն հանգամանքով, որ կանայք հաճախ ավելի էմոցիոնալ են և արտահայտում են իրենց զգացմունքները, ինչը կարող է հանգեցնել ընկալվող սթրեսի և տազնապայության ավելի բարձր մակարդակի:

Որպեսզի բացահայտենք կա արդյոք կապ տարիքի և տազնապայնության աստիճանի միջև, հարցվողները դասակարգվել են 4 տարիքային խմբի(տե'ս Աղյուսակ 1-ում)

**Աղյուսակ 1. Հարցվողների տազնապայնության աստիճանն՝ ըստ տարիքային խմբի**

Տարիքային խումբ/ տազնապայնության աստիճան	Բարձր	Միջին	Ցածր
18-30	25%	45%	33%
31-45	35%	40%	25%
46-60	30%	35%	35%
61 և ավել	20%	30%	50%

Ներկայացնենք տվյալները գրաֆիկական տեսքով(տե'ս նկ. 3)

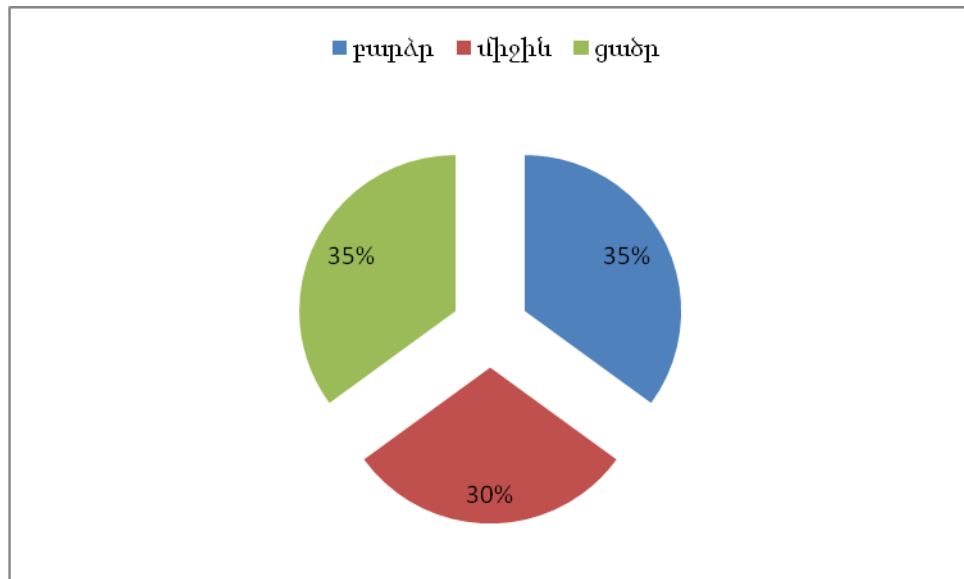


**Նկար 3. Հարցվողների տազնապայնությանն աստիճանն՝ ըստ տարիքային խմբի**

Գրաֆիկական պատկերից պարզ է դառնում, որ որոշակի կապ կա տարիքային կատեգորիայի և սթրեսի մակարդակի միջև: Սթրեսի բարձր մակարդակի ամենաբարձր տոկոսը դիտվում է 31-45 տարեկան տարիքային կատեգորիայում (35%), մինչդեռ սթրեսի մակարդակը նվազում է 45 տարեկանից բարձր հարցվածների մոտ: Սա կարող է ցույց տալ, որ երիտասարդ և միջին տարիքի խմբերը ավելի ենթակա են սթրեսի տարբեր գործոնների, ինչպիսիք են կարիերայի հեռանկարները,

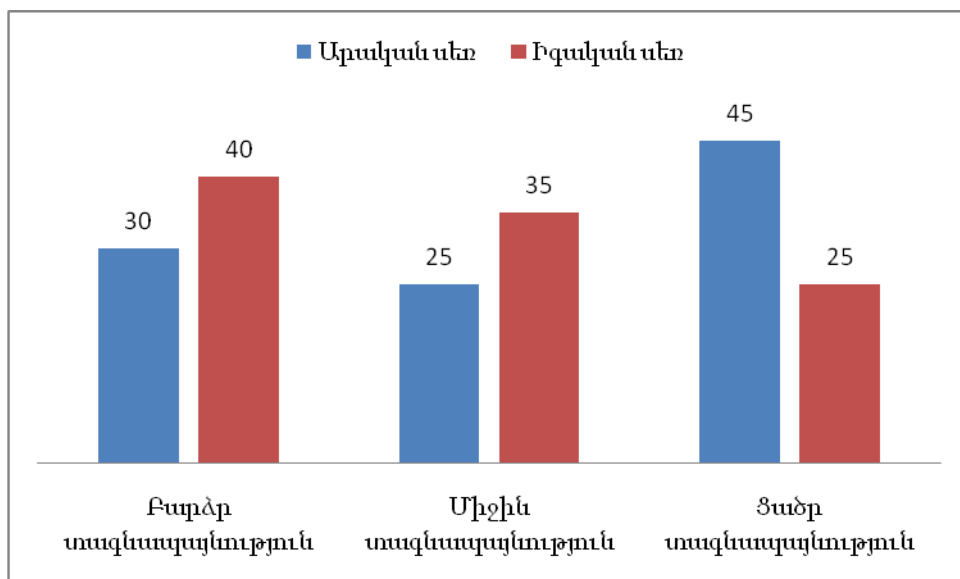
ընտանեկան պարտականությունները և ֆինանսական խնդիրները: Այնուամենայնիվ, ավելի մեծ տարիքային խմբերը, ամենայն հավանականությամբ, կունենան ավելի մեծ կյանքի փորձ և սթրեսն արդյունավետ կառավարելու կարողություն, որն արտահայտվում է սթրեսի բարձր մակարդակի ավելի ցածր տոկոսով:

Այժմ ներկայանենք **Հովսի և Ռահելի թեստի** արդյունքները: Ըստ թեստի՝ սթրեսի բարձր մակարդակ նկատվում է մասնակիցներից 35%-ի մոտ, միջին մակարդակ՝ մասնակիցների 30%-ի մոտ, ցածր մակարդակ՝ 35%-ի մոտ(տե'ս նկ. 4):



**Նկար 4. Հովսի և Ռահելի սթրեսի գնահատման թեստի արդյունքները**

Ներկայացնենք նաև թեստի արդյունքներն ըստ սեռի(տե'ս նկ. 5)



**Նկար 5. Հարցվողների սթրեսի աստիճանն՝ ըստ սեռի**

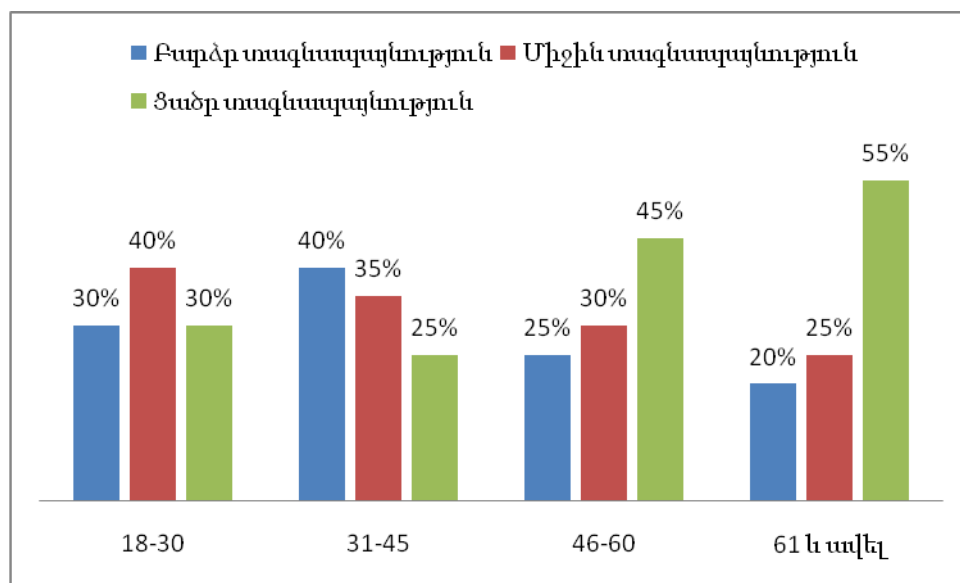
Այս թեստի դեքում ևս իզական սեռի ներկայացուցիչների ցուցանիշներն ավելի բարձր են, քան արական սեռի ներկայացուցիչներինը:

Դիտարկենք արդյունքները նաև ըստ տարիքային խմբի(տե'ղ Աղյուսակ 2)

**Աղյուսակ 1. Հարցվողների սթրեսի աստիճանն՝ ըստ տարիքային խմբի**

Տարիքային խումբ/ տազնապայմանության աստիճան	Բարձր	Միջին	Ցածր
18-30	30%	40%	30%
31-45	40%	35%	25%
46-60	25%	30%	45%
61 և ավել	20%	25%	55%

Ներկայացնենք գրաֆիկական տեսքով(տե'ս նկ. 6)



**Նկար 6. Հարցվողների սթրեսի աստիճանն՝ ըստ տարիքային խմբի**

Ներկայացված տվյալներից պարզ է դառնում, որ սթրեսի մակարդակը տատանվում է՝ կախված տարիքային կատեգորիայից: Օրինակ, 18-30 և 31-45 տարիքային կատեգորիաների մասնակիցներն ցուցաբերում են սթրեսի բարձր մակարդակ՝ համեմատած այլ տարիքային խմբերի: Մյուս կողմից, 60 տարեկանից բարձր մասնակիցները հիմնականում ցուցաբերել են սթրեսի ցածր մակարդակ: Սա կարող է պայմանավորված լինել այն հանգամանքով, որ երիտասարդ և միջին տարիքի մարդիկ ավելի հակված են սթրեսի, հավանաբար աշխատանքի կամ

անձնական կյանքում մեծացած պահանջների և պարտականությունների պատճառով, մինչդեռ տարեցները կարող են ունենալ ավելի կայուն ապրելակերպ և ավելի քիչ սթրեսներ առաջացնել:

Այսպիսով, Թեյլորի և Հոլմսի և Ռահեի թեստերի միջոցով իրականացված ուսումնասիրությունը ցույց է տալիս, որ Հայաստանի բնակիչների շրջանում սթրեսի մակարդակը զգալիորեն բարձրացել է: Արդյունքները ցույց են տվել, որ Covid-19-ի համաճարակից և Արցախյան 44-օրյա պատերազմից հետո սթրեսի և տագնապայնության մակարդակը տարածաշրջանում աճել է: Սա հատկապես նկատելի է երիտասարդ և միջին տարիքի մարդկանց շրջանում: 60-ից բարձր տարիքի մասնակիցներն սթրեսի ավելի ցածր մակարդակ են դրնորում, ինչը կարող է ցույց տալ, որ նրանք հարմարվել են սթրեսային իրավիճակներին և ունեն ավելի կայուն ապրելակերպ: Հետազոտության արդյունքները հաստատում են սոցիալական իրադարձությունների զգալի ազդեցությունը, ինչպիսիք են համաճարակը և պատերազմը, հասարակության սթրեսի և տագնապայնության մակարդակի վրա: Սա ընդգծում է սթրեսի բարձր մակարդակի բախվողների համար արդյունավետ աջակցության և աջակցության ծրագրերի իրականացման կարևորությունը, ինչպես նաև բնակչության հոգեբանական բարեկեցությունը վերականգնելու համար պայմաններ ստեղծելու անհրաժեշտությունը:

## Եզրակացություն

Այսպիսով, արտակարգ իրավիճակները անսպասելի առաջացող երևույթներ են, որոնք բնութագրվում են որոշակի գործընթացի կտրուկ խախտումով, ունեն զգալի բացասական ազդեցություն մարդկանց կենսագործունեության վրա, խախտելով շրջակա միջավայրի հավասարակշռությունը:

Ժամանակակից աշխարհում նկատվում է արտակարգ իրավիճակների աճ տարբեր պատճառներով. նախ, կլիմայի փոփոխությունը դարձել է կարևոր գործոն, որը հանգեցնում է արտակարգ իրավիճակների, ինչպիսիք են ջրհեղեղները, երաշտները, փոթորիկները և անտառային հրդեհները, ինչը մեծամասամբ պայմանավորված է մարդու գործունեությամբ՝ շրջակա միջավայրի աղտոտումից սկսած մինչև էկոհամակարգերի ոչնչացումը: Բացի այդ՝ գլոբալիզացիան և բնակչության աճը ևս էականորեն մեծացնում են ենթակառուցվածքային համակարգերի մասշտաբն ու բարդությունը՝ դարձնելով դրանք ավելի խոցելի տարբեր սպառնալիքների նկատմամբ, ինչպիսիք են կիբերհարձակումները, տեխնածին աղետները և ահաբեկչական հարձակումները: Քաղաքական հակամարտությունները և զինված հակամարտությունները աշխարհի տարբեր տարածաշրջաններում, ներառյալ պատերազմները, քաղաքացիական անկարգությունները, ահաբեկչությունը, միգրացիոն ճգնաժամերը և այլն, նույնպես նպաստում են արտակարգ իրավիճակների աճին և խորությանը: Պետությունների և միջազգային կազմակերպությունների ոչ բավարար պատրաստվածությունը և կողմից արդյունավետ կանխարգելման և արձագանքման միջոցների բացակայությունը ևս կարելի է դասել ժամանակակից աշխարհում արտակարգ իրավիճակների աճի պատճառների շարքին: Արտակարգ իրավիճակների նախապատրաստումը և արդյունավետ կանխարգելումն ու արձագանքումը հանրային անվտանգության ապահովման և քաղաքացիների կյանքի, առողջության ու ունեցվածքի պաշտպանության հիմնական ասպեկտներն են: Արտակարգ իրավիճակներին պատշաճ և արդյունավետ պատրաստվածությունը օգնում է նվազագույնի հասցնել պոտենցիալ սպառնալիքներն ու ռիսկերը: Արդյունավետ նախապատրաստումը ներառում է գործողությունների պլանների մշակում և իրականացում, հանրության

կրթում և անհրաժեշտ ենթակառուցվածքների ու ռեսուրսների ստեղծում՝ տարբեր սցենարներին արձագանքելու համար: Կանխարգելման և արձագանքման արագ և արդյունավետ միջոցառումներն օգնում են նաև զգալիորեն նվազեցնել արտակարգ իրավիճակներին արձագանքելուն հատկացված ժամանակը, ինչը հնարավորություն է տալիս դրանց հետ ավելի արագ աշխատել և հնարավորինս նվազեցնել դրանց բացասական հետևանքները:

Արտակարգ իրավիճակների հոգեբանական բնութագրերը կարևոր դեր են խաղում դրանց գնահատման և արձագանքման գործում: Ճգնաժամային պահերին մարդիկ հաճախ ունենում են սթրես, անհանգստություն, վախ և այլ բացասական հույզեր, որոնք կարող են զգալի ազդեցություն ունենալ նրանց վարքի, որոշումների կայացման և հոգեկան վիճակի վրա: Այս հոգեբանական բնութագրերը հասկանալը թույլ է տալիս ավելի արդյունավետ կառավարել իրավիճակը և օգնություն ցուցաբերել տուժածներին: Արտակարգ իրավիճակների ժամանակ և դրանից հետո հոգեբանական աջակցության տրամադրումն անհրաժեշտ են տուժածների հոգեբանական հետևանքները մեղմելու և նրանց բնականոն գործունեությունը վերականգնելու համար: Արտակարգ իրավիճակների պայմաններում պրոֆեսիոնալ հոգեբաններն ու խորհրդատուները կարող են տրամադրել էմոցիոնալ աջակցություն, օգնել հաղթահարել տրավմատիկ փորձառությունները, հարմարվել նոր իրավիճակներին և մշակել հաղթահարման ռազմավարություններ: Առանձնահատուկ կարևորություն ունի երեխաներին, տարեցներին, հաշմանդամություն ունեցող անձանց և բնակչության այլ խոցելի խմբերին հոգեբանական օգնություն և աջակցությունը ցուցաբերել, քանի որ այս խմբերը կարող են առանձնահատուկ դժվարություններ ունենալ արտակարգ իրավիճակների հետևանքների հետ առնչվելու և դրանց դիմակայելու հարցում:

Ընդհանուր առմամբ, հոգեբանական օգնությունը օգնում է նվազեցնել անհանգստությունն ու դեպրեսիան, բարելավել կյանքի որակը և արագացնել վերականգնման գործընթացը ճգնաժամից հետո: Ուստի դրա ապահովումը պետք է լինի արտակարգ իրավիճակների արձագանքման համակարգի անբաժանելի մասը:

## Օգտագործված գրականության ցանկ և աղբյուրներ

1. Գրիգորյան Հ.Մ. Արտակարգ իրավիճակների և քաղաքացիական պաշտպանության հիմնահարցեր: Հ.Մ.Գրիգորյան.-Եր.: Աստղիկ Գրատուն, 2014
2. Մանուկյան Ս. Ա., Ճաղարյան Գ. Հ. Արտակարգ իրավիճակների և քաղաքացիական պաշտպանության հիմնահարցեր: Ուսումնական ձեռնարկ/Ս. Ա. Մանուկյան, Գ. Հ. Ճաղարյան: - Եր.: ԵՊՀ հրատ., 2017  
Порфирьев Б.Н. Государственное управление в чрезвычайных ситуациях. - М., 1991
3. Մկրտումյան Մ.Պ. Արտակարգ իրավիճակների հոգեբանության կանխարգելման և վերականգնողական հիմնախնդիրները: Ուս. ձեռնարկ.- Եր.: Զանգակ-97, 2008
4. Պետրոսյան Ա. Տարածաշրջանի արտակարգ իրավիճակները, էլեկտրոնային աղբյուր՝ <http://www.hayzinvor.am/16467.html>
5. Архипова Н.И., Кульба В.В. Управление в чрезвычайных ситуациях: учеб. пособие. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Изд-во РГГУ, 2008
6. Белашева И.В. Б 43 Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие / Белашева И.В., Суворова А.В., Польшакова И.Н., Осипова Н.В., Ершова Д.А – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2015
7. Гущин В.В. Правовые и организационные основы обеспечения общественной безопасности в Российской Федерации при чрезвычайных ситуациях: дис. ... д-ра юрид. наук.-М., 1998
8. Контужоров Ф.Ф., Петров Д.В. Классификация и краткая характеристика чрезвычайных ситуаций,2008
9. Коротков А.П., Соковых Ю.Ю. Правовые средства управления кризисными ситуациями: сравнительный анализ международно-правового и внутригосударственного регулирования // Государство и право. - 1997. -№ 10
10. Николаева А.Н. , Хлоповских Ю.Г. Психологические особенности поведения населения при чрезвычайных ситуациях, էլեկտրոնային աղբյուր՝

<https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-povedeniya-naseleniya-pri-chrezvychaynyh-situatsiyah>

11. Психологические аспекты чрезвычайных ситуаций, էլեկտրոնային ամսագիր՝  
[https://www.volgmed.ru/uploads/files/2014-1/25290-psihologicheskie aspekty chrezvychajnyh situacij.pdf](https://www.volgmed.ru/uploads/files/2014-1/25290-psihologicheskie_aspekty_chrezvychajnyh_situacij.pdf)
12. Тарасов Е.А. Классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, Гражданская оборона и защита от чрезвычайных ситуаций в учреждениях, организациях и на предприятиях, 2020, N 2, էլեկտրոնային ամսագիր՝  
[https://www.consultant.ru/law/podborki/klassifikaciya\\_chs/](https://www.consultant.ru/law/podborki/klassifikaciya_chs/)
13. Упоров А. В. О проблеме понятия «Чрезвычайная ситуация», Научные и образовательные проблемы гражданской защиты, 2010(2)
14. Хоруженко А.Ф. Некоторые вопросы классификации чрезвычайных ситуаций // Технологии гражданской безопасности. - 2012. - № 1 (31)
15. Чрезвычайные ситуации природного характера (стихийные бедствия), էլեկտրոնային ամսագիր՝ [https://www.volgmed.ru/uploads/files/2014-1/25280-chrezvychajnye situacii prirodnogo haraktera.pdf](https://www.volgmed.ru/uploads/files/2014-1/25280-chrezvychajnye_situacii_prirodnogo_haraktera.pdf)
16. Энциклопедический словарь экономики качества, под ред. Ю.С. Сорокина и В.С. Каменева, 2003