

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
ԽԱՉԱՏՈՒՐ ԱՐՈՎՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ
ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ**

Երիցյան Արևիկ Արմենի

**Արտակարգ իրավիճակներում սոցիալ-հոգեբանական
ադապտացիայի և հոգեբանական ռեսուրսների
համահարաբերակցությունը**

Ա Տ Ե Ն Ա Խ Ո Ս Ո Ւ Թ Յ Ո Ւ Ն

ԺԹ.00.03 «Սոցիալական հոգեբանություն» (միջանձնային հարաբերություններ, ընտանեկան, խմբային գործունեություն) մասնագիտությամբ հոգեբանական գիտությունների թեկնածուի գիտական աստիճանի հայցման

Գիտական ղեկավար՝

հոգեբանական գիտությունների

դոկտոր, պրոֆեսոր

Ն. Ռ. Հակոբյան

ԵՐԵՎԱՆ - 2016

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ3

ԳԼՈՒԽ ԱՌԱՋԻՆ

ԱՆՁԻ ԱԴԱՊՏԱՑԻԱՅԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐԸ ԱՐՏԱԿԱՐԳ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐՈՒՄ

1.1 Անձի սոցիալ-հոգեբանական ադապտացիայի ուսումնասիրման գիտատեսական հիմքերը.....11

1.2. «Արտակարգ իրավիճակներ» հասկացության սոցիալ-հոգեբանական հայեցակետը.....35

1.3 Անձի ադապտացիայի մեխանիզմները արտակարգ իրավիճակներում.....45

ԳԼՈՒԽ ԵՐԿՐՈՐԴ

ԱՆՁԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՌԵՍՈՒՐՍՆԵՐԸ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱԴԱՊՏԱՑԻԱՅԻ ՄԻՋԱՎԱՅՐԸ ԱՐՏԱԿԱՐԳ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐՈՒՄ

2.1 Սոցիալական ադապտացիայի միջավայրի բնութագրումը.....56

2.2 Անձի հոգեբանական ռեսուրսների բաղադրատարրերը.....67

2.3 Անձի հոգեբանական ռեսուրսների համահարաբերակցությունը սոցիալական ադապտացիայի միջավայրում.....76

ԳԼՈՒԽ ԵՐՐՈՐԴ

ԱՆՁԻ ԱԴԱՊՏԱՑԻԱՅԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՌԵՍՈՒՐՍՆԵՐԻ ՓՈՐՁԱՐԱՐԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅՈՒՆ

3.1. Կիրառված մեթոդների նկարագիրը և հիմնավորումը.....96

3.2. Փորձարարական հետազոտության հիմնական արդյունքները.....102

3.3. Անձի ադապտացիայի կոնստրուկտիվ մեխանիզմների ձևավորմանն ուղղված մեթոդական հանձնարարականներ127

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ.....131

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ134

ՀԱՎԵԼՎԱԾ.....143

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Հիմնախնդրի արդիականությունը և հրատապությունը: Մարդկության զարգացման ներկա փուլում, երբ առկա են բնակլիմայական, սոցիալ-տնտեսական, սոցիալ-քաղաքական աննախադեպ իրողություններ, համաշխարհային հանրակցության ճգնաժամ, խոշորամասշտաբ տարաբնույթ տեխնաժին և բնական աղետներ, անձի հոգեբանական ռեսուրսների և ադապտացիոն ներուժի ձևավորման, պահպանման և ամրակայման հիմնախնդիրները դառնում են օրակարգային:

Արտակարգ իրավիճակներին բնակչության ադապտացիայի, սթրես-դիմացկունության, կոմունիկատիվ հմտությունների ամրակայման հիմնախնդիրները այսօր արդիական են աշխարհի տարբեր բնակլիմայական ու սոցիալ-տնտեսական պայմաններում ապրող շատ ու շատ ժողովուրդների համար և խիստ հրատապ՝ նաև հայերի համար: Սխալված չենք լինի, եթե ասենք, որ առկա հիմնախնդիրները շոշափում են նաև անձի և սոցիալական հանրությունների գոյապահպանության հիմքերը: Նման իրադրության մեջ հոգեբանական գիտակարգի, մասնավորապես, սոցիալ-հոգեբանության առաջնահերթ խնդիրներից են արտակարգ իրավիճակներին անձի ադապտացիայի մեխանիզմները, դրանց թերի արտահայտվածության կամ աղավաղման պատճառահետևանքային կապերը և առանձնահատկությունները վերհանելը, վերլուծելն ու իմաստավորելը՝ լույս սփռելով կնճռոտ այն երևույթների վրա, որոնք պարարտ հող են ստեղծում անձի նյարդահոգեկան անկայունության, դեզադապտացիայի, հասարակությունում դեզինտեգրացիայի և ինքնամեկուսացման արդյունքում սոցիալ-հոգեբանական և ֆիզիկական օտարացման երևույթների համար:

Հիմնախնդրի մշակվածության աստիճանը: Արտակարգ իրավիճակներին անձի ադապտացիայի հիմնախնդիրը ուսումնասիրվել է հոգեբանության, սոցիոլոգիայի, հոգեբուժության, մարդաբանական և հասարակագիտական այլ

գիտակարգերի շրջանակներում, այդուհանդերձ նրա բազմաբովանդակ ուսումնասիրությունը սոցիալ-հոգեբանական գիտակարգում բավականաչափ աղոտ է, թերի, կարոտ մեկնաբանման և նորովի լուսաբանման: Ուսումնասիրության կարիք ունեն մասնավորապես անձի սոցիալ-հոգեբանական մեխանիզմների ձևավորման, ֆունկցիոնալ համագործակցության և սոցիալականացման գործընթացում դրանց համակցված ամբողջականության, անձի արժեհամակարգի ձևավորման հիմնախնդիրները, որոնց մասնակիորեն իրենց հետազոտություններում անդրադարձել են՝

- Վ.Կրիսկոն՝ ադապտացիայի՝ որպես կենդանի օրգանիզմների և արտաքին միջավայրի փոխներգործության գործընթացի համատեքստում,
- Պ.Ս.Կուզնեցովը՝ տվյալ իրավիճակում անձի ներքին հնարավորությունների ու ընդունակությունների առավելագույն արտահայտության ու իրացման,
- Վ.Պ.Կազնաշենը՝ ստատիկ և դինամիկ ադապտացիայի,
- Մ.Պ.Մկրտումյանը՝ որպես փոխակերպվող հասարակության՝ իբրև սոցիալական տազնապի միջավայրի,
- Ս.Վ.Բերեզինը՝ որպես մարդու՝ միջավայրի պայմաններին հարմարման ամբողջական գործընթացի հիմնական գործոնի,
- Ա.Նալչաջյանը՝ անձի ադապտացիայի՝ որպես սոցիալականացման փուլի դիտարկման,
- Յ.Պ.Կորոլենկոն՝ դժվարությունների հաղթահարման դրական փորձի ուսումնասիրման,
- Ա.Գ.Մակլակովը՝ անձնային ադապտացիոն ներուժի,
- Ն.Ռ.Հակոբյանը՝ անձի համապատասխան դերային սպասումների,
- Ռ.Լազարուսը՝ ինքնատիրապետման,
- Ս.Մադդին՝ կայունության հիմնադրույթների և այլ տեսանկյուններից:

Փաստենք, որ մինչ այժմ սոցիալ-հոգեբանական գիտակարգում չկա միասնական ըմբռնում և համապարփակ սահմանում՝ անձի սոցիալ-հոգեբանական

ադապտացիայի մեխանիզմների վերաբերյալ, մշակված չեն նրանց բնութագրման չափանիշները, պարզ չեն հոգեբանական և միջավայրային ռեսուրսների համահարաբերակցության դրսևորումները, առանձնացված չեն սոցիալ-հոգեբանական այն լծակները, որոնք թույլ կտան հասկանալ անձի սոցիալական ադապտացիայի խնդիրները, հստակեցված չեն սոցիալ-հոգեբանական մեխանիզմների աղավաղման կամ թերի գործակցման պայմաններում անձի «ես»-ի ձևավորման ու զարգացման, հոգեկան առողջության պահպանման խնդիրները:

Հետազոտության նպատակն է՝ երկայացնել և բազմակողմանի վերլուծության ենթարկել արտակարգ իրավիճակներում անձի հոգեբանական ռեսուրսների էությունը, բաղադրատարրերը, նրանց տեղն ու դերը սոցիալ-հոգեբանական ադապտացիայի գործընթացում՝ ստեղծելով կոնցեպտուալ տեսական մի մոդել, որի միջոցով հնարավոր կլինի ներկայացնել խնդրի սոցիալ-հոգեբանական կողմը և դրսևորման առանձնահատկությունները: Այդ նպատակին հասնելու համար անդրադարձել ենք հետևյալ կոնկրետ խնդիրներին՝

- ներկայացնել անձի ադապտացիայի սոցիալ-հոգեբանական բնութագրման տեսական և մեթոդաբանական հիմքերը.

- վեր հանել անձի հոգեբանական ռեսուրսների դրսևորման սոցիալ-հոգեբանական առանձնահատկությունները.

- ներկայացնել արտակարգ իրավիճակներում անձի հոգեբանական ռեսուրսների դրսևորման կոմպենսատորային բնույթը.

- բացահայտել ադապտացիայի հոգեբանական ռեսուրսների բաղադրատարրերը, նրանց տեղն ու դերը անձի սոցիալ-հոգեբանական ադապտացիայի գործընթացում.

- ներկայացնել սոցիալ-հոգեբանական ադապտացիայի գործընթացում սոցիալ-դերային, սեռատարիքային առանձնահատկությունները արտակարգ իրավիճակների արժևորման և հաղթահարման համատեքստում.

- բացահայտել հոգեբանական ռեսուրսների ադապտիվ նշանակությունը և դրանց ապաստոցիալականացման հետևանքները.

- վեր հանել անձի հոգեբանական ռեսուրսների և սոցիալ-հոգեբանական ադապտացիայի կոնստրուկտիվ մեխանիզմների ֆունկցիոնալ համահարաբերակցությունը.

- առաջարկել հանձնարարականներ՝ արտակարգ իրավիճակներին անձի ադապտացիայի սոցիոմետ մեխանիզմների ձևավորման և զարգացման ուղղությամբ՝ կապված հոգեբանական ծառայության ընթացքում համապատասխան թրեյնինգների ու ծրագրերի ուղղվածության միտումների հետ:

Հետազոտության օբյեկտն է՝ անձի հոգեբանական ռեսուրսների դրսևորումները և առանձնահատկությունները արտակարգ իրավիճակներին սոցիալ-հոգեբանական ադապտացիայի ընթացքում:

Հետազոտության առարկան է՝ անձի հոգեբանական ռեսուրսների բաղադրատարրերի համահարաբերակցությունը:

Հետազոտության վարկածը: Արտակարգ իրավիճակներին կոնստրուկտիվ սոցիալ-հոգեբանական ադապտացիայի գործընթացը պայմանավորված է անձի հոգեբանական ռեսուրսների համակցված բնույթով և արտահայտվում է ֆունկցիոնալ համագործակցությամբ:

Հետազոտության տեսամեթոդական հիմք են հանդիսացել Ս.Կ.Նարտովա-Բոչավերի անձի ինքնության, Լ.Ի.Անցիֆերովայի, Կ.Մուզդիբակի, Մ.Պ.Մկրտումյանի դժվար կենսական իրադրությունների հոգեբանական ուսումնասիրությունները, Դ.Ա.Լեոնտևի անձնային ներուժի ուսումնասիրությունները, Ա.Գ.Մակլակովի անձի պոտենցիալի, Պ.Տիլլիսի, Վ.Ֆրանկի փիլիսոփայական գաղափարները, Ֆ.Ե.Վասիլյուկի կրիտիկական իրավիճակի հաղթահարման, Ն.Ռ.Հակոբյանի անձի մարզինալության ուսումնասիրությունները, Տ.Շիբուտանիի և Ս.Ռուբինշտեյնի հետազոտությունները կրիտիկական ժամանակահատվածի և կյանքի ուղու շրջադարձի վերաբերյալ:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ Ա. Մակլակովի և Ս.Չերմյանինի բազմաշերտ անձնային «Ադապտիվություն» հարցարանը, Կ.Ռոջերսի և Ռ.Դայմոնդի սոցիալ-հոգեբանական ադապտացիայի ախտորոշման մեթոդիկան, մարտական հետտրավմային սթրեսային խանգարումների բացահայտման Միսսիսիպյան հարցաթերթիկի հեղինակային մոդիֆիկացումը, Թ.Հոլմսի և Ռ.Ռահեի սթրեսակայունության և սոցիալական ադապտացիայի բացահայտման մեթոդիկան, Սթրեսում դեզադապտացիայի ռիսկի և նյարդահոգեկան կայունության ախտորոշման մեթոդական մշակումը, «Մշակութա-արժեքային դիֆերենցիալ» մեթոդիկայի հիման վրա ստեղծված «Հոգեբանական ռեսուրսների արդյունավետության ախտորոշումը» և «Սոցիալական ադապտացման միջավայրի ախտորոշումը» մոդիֆիկացված հարցաշարերը, «Արտակարգ իրավիճակներին ադապտացման անձի հոգեբանական ռեսուրսների արդյունավետության ախտորոշումը բաց հարցերի միջոցով» հեղինակային թեստը, Օսգուդի «Սեմանտիկական դիֆերենցիալ» մեթոդիկան, անկետավորումը և վիճակագրական վերլուծությունը:

Հետազոտության գիտական նորույթն այն է, որ՝

- սոցիալ-հոգեբանական գիտակարգում սահմանվել է «սոցիալական ադապտացիայի ժառանգականություն» եզրույթը, վեր են հանվել վերջինիս էությունը և առանձնահատկությունները արտակարգ իրավիճակներին կոնստրուկտիվ հարմարման համատեքստում.

- բացահայտվել է անձի հոգեբանական ռեսուրսների դերակատարությունների ամբողջականությունը սոցիալ-հոգեբանական ադապտացիայի համատեքստում.

- լուսաբանվել և նորովի մեկնաբանվել է անձի հոգեբանական ռեսուրսների կոմպենսատորային բնույթը, առաջ է քաշվել «սոցիալական ադապտացիայի շրջադարձ» եզրույթը, վեր են հանվել դրա պատճառահետևանքային կապերը.

- բացահայտվել է հոգեբանական ռեսուրսների աղավաղման երևույթը արտակարգ իրավիճակներին անձի հարմարման գործընթացում.

- վեր են հանվել անձի հոգեբանական ռեսուրսների ձևավորման հնարավորությունները, մեխանիզմները և ուղիները հոգեբանական ծառայության գործընթացի միջոցով:

Հետազոտության տեսական նշանակությունը: Տեսական նշանակությունն այն է, որ նախ և առաջ մշակվել են սոցիալ-հոգեբանական տեսանկյունից անձի սոցիալական ադապտացիայի մեթոդաբանությունը և հայեցակարգը: Ցույց է տրվել, թե հոգեբանական ռեսուրսների ինչպիսի մեխանիզմների ազդեցությամբ է ընթանում անձի սոցիալ-հոգեբանական ադապտացիայի ամրակայման գործընթացը, որոնք են նրա բաղադրատարրերը, ինչպիսի փոփոխությունների է ենթարկվում այն տարբեր սոցիալ-դերային ու սեռատարիքային տարբեր խմբերում: Բացահայտվել են անձի հոգեբանական ռեսուրսների փոխկապակցվածությունը կոնստրուկտիվ ադապտացման դրսևորման հետ: Ներկայացվել է անձի հոգեբանական ռեսուրսների ֆունկցիոնալ համագործակցությամբ արտահայտված դրական կոռելացիոն միտվածությունը ադապտիվ կարողությունների զարգացման գործում:

Հետազոտության գործնական նշանակությունը: Հետազոտության արդյունքները կարող են կիրառվել սթրեսածին իրավիճակներում անձանց սթրեսադիմացկունության բարձրացման, սոցիալական աջակցության արդյունավետ մեխանիզմների մշակման, հոգեբանական ռեսուրսների աղավաղման կամ թերի զարգացման պայմաններում անձանց հետտրավմատիկ խանգարումների հոգեշտկման, դեզադապտիվ վարքի կանխատեսման և նրա բացասական ներուժի մարման գործընթացում, արտակարգ իրավիճակում սոցիալականացման հասարակայնորեն կարևորվող դրսևորումների խթանման, ինչպես նաև՝ նման իրավիճակներում հայտնված սոցիալ-դերային խմբերի հետ տարվող հոգեթերապևտիկ և հոգեշտկող աշխատանքների ընթացքում, հոգեբանական ծառայության գործընթացում հիմնախնդրի լուծման ուղիների վերաբերյալ

(հոգեբանական թրեյնինգների, զրույցների ու դիտարկումների, գիտական մեկնաբանությունների շնորհիվ):

Պաշտպանության ներկայացվող դրույթներն են՝

- ✓ Արտակարգ իրավիճակում անձի ադապտացման հոգեբանական ռեսուրսների համակցված բնույթը հանգեցնում է անձի ադապտիվ կարողությունների ձևավորմանը:
- ✓ Արտակարգ իրավիճակում անձի հոգեբանական ռեսուրսների ֆունկցիոնալ համագործակցությունը նպաստում է անձի ադապտիվ ընդունակությունների բարձրացմանը:
- ✓ Անձի ադապտացման հոգեբանական ռեսուրսները պայմանավորում են պոզիտիվ մտածողության կիրառումը սթրեսի պատճառների և էմոցիոնալ հաղթահարման ուղիների մշակման նպատակով:
- ✓ Անձի ադապտացման միջավայրային ռեսուրսները տարանջատվում են՝ ըստ արտակարգ իրավիճակում անձին շրջապատող և անձի հետ փոխգործող ինստիտուցիոնալ-կազմակերպչական (միջնորդավորված) և խմբային-համագործակցային (անմիջական) ռեսուրսների:
- ✓ Անձի ադապտացումը հանգեցնում է սոցիոմետ արժեհամակարգի ամրակայմանը, եթե հիմնված է հոգեբանական և միջավայրային ռեսուրսների դրական կոռելացիոն փոխկապվածության վրա:

Ատենախոսության փորձաքննությունը: Հետազոտության արդյունքները կիրառություն են գտել մի շարք ամսագրերում՝ «Իմաստություն» (Երևան 2015), «Մանկավարժության և հոգեբանության հիմնախնդիրներ» (2, Երևան 2015), «Մանկավարժության և հոգեբանության հիմնախնդիրներ» (3, Երևան 2015), «Գիտական հոդվածների ժողովածու» (Երևան 2015), «Մանկավարժության և հոգեբանության հիմնախնդիրներ» (2, Երևան 2016), "Чрезвычайные ситуации: Теория, практика, инновации Материалы научно-практической конференции" (Гомель/ ГГТУ им. П. О. Сухого 2016):

2014 – 2015 թթ. ընթացքում ՀՀ արտակարգ իրավիճակների նախարարությունում անց է կացվել 15 սեմինար քննարկում՝ վերոնշյալ թեմայով:

Ռուսաստանի Դաշնության արտակարգ իրավիճակների նախարարության անհետաձգելի հոգեբանական օգնության կենտրոնի Ուրալի մասնաճյուղի ղեկավարի հրավերով մասնակցել են 2016 թվականի մարտի 25-ից 26-ը Եկատերինբուրգում կայացած «Հոգեբանների պատրաստականությունը՝ ցուցաբերելու անհետաձգելի հոգեբանական օգնություն. մոտիվացում և կենսունակություն» խորագրով նիստին, որը անց է կացվել «Արդիականության բախումներ. անհատի և հանրության կենսունակություն» միջազգային բազմաոլորտ կոնֆերանսի շրջանակներում: Նիստի ընթացքում ներկայացվել են հետազոտության արդյունքները:

Ատենախոսության կառուցվածքն ու ծավալը: Ատենախոսությունը բաղկացած է ներածությունից, երեք գլուխներից, եզրակացությունից, գրականության ցանկից և հավելվածներից:

ԳԼՈՒԽ ԱՌԱՋԻՆ
ԱՆՁԻ ԱԴԱՊՏԱՑԻԱՅԻ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐԸ ԱՐՏԱԿԱՐԳ
ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐՈՒՄ

1.1 Անձի ադապտացիայի ուսումնասիրման գիտատեսական հիմքերը

Անձի ադապտացիայի ուսումնասիրման գիտատեսական մոտեցումները բազմազան են իրենց ուղղվածությամբ և բովանդակությամբ: Ադապտացիայի հիմանխնդիրը բացահայտվում է ամենուրեք՝ անձի կենսագործունեության բոլոր այն ոլորտներում, որտեղ անհրաժեշտություն է առաջանում հարմարվելու արտաքին աշխարհի իրողություններին ու փոփոխվող պայմաններին:

Անձի և սոցիալական միջավայրի փոխներգործությունը, անձի հարմարումը սոցիալական միջավայրի պայմաններին ու պահանջներին, այլ խոսքերով՝ անձի ադապտացիան՝ որպես միջդիսցիպլինար գլոբալ խնդիրներից մեկը, ներառվում է մի քանի հարակից դիսցիպլինների հասկացության շրջանակներում՝ բժշկա-կենսաբանական, սոցիալ-հոգեբանական, մարդաբանական, հոգեբանա-մանկավարժական և այլն: «Ադապտացիա» եզրույթը (լատիներեն՝ ad-դեպի, aptus-հարմար, օգտակար, adaptatio-հարմարում) ժամանակի ընթացքում կիրառվել է որպես սոցիալական միջավայրին անձի հարմարման գործընթաց:

Անձի ադապտացիայի նկատմամբ հետաքրքրությունը թույլ է տալիս խոսել ոչ միայն ադապտիվ երևույթների համատարածության և բազմակողմանիության, այլև մեթոդաբանական որոշակի տարածայնությունների և բազմակարծության մասին՝ «ադապտացիա» հասկացության էության և մեկնաբանման վերաբերյալ: Առաջին ուղղության ջատագովները հիմնվում էին էվոլուցիոն զարգացման տեսության և ֆիզիոլոգիական ադապտացիայի հիմնադրույթների վրա, որոնք արտահայտել է Ի.Պավլովը [72, էջ 243–244]: Նա գտնում էր, որ ադապտացիոն գործընթացների

ընթացքում առաջացած անձի հոգեբանական կացությունը ունի ֆիզիոլոգիական հիմք: Հետագա գիտական ուսումնասիրությունները մշակեցին անձի սոցիալական աշխատանքի տեսամեթոդաբանական և կիրառական հիմնավորումը՝ մատնանշելով անձի կենսաբանական, ֆիզիոլոգիական, հոգեբանական և սոցիալական զարգացման փոխադասմանավորվածությունը: Ադապտացիոն գործընթացները սկսեցին ընկալվել իրենց բազմաբովանդակությամբ. կարևորություն տրվեց անձի սոցիալական փորձին ու գործունեությանը: Լ.Վիգոտսկու և Ա.Լեոնտյևի, Կ.Աբուլխանովա-Սլավսկայի, Բ.Լոմովի, Ա.Պետրովսկու և այլոց աշխատություններում այդ դրույթները թույլ են տալիս բացահայտելու ադապտացիայի էությունը որպես փոխգոծող կողմերի միասնություն, որտեղ միաժամանակ կարևոր են դառնում թե՛ սոցիալական միջավայրի և թե՛ անձի սոցիալական ակտիվությունը: Փոխգործողության միջոցների մշակումը հնարավորություն է տալիս հարմարվելու փոփոխվող սոցիալական պայմաններին և, անհրաժեշտության դեպքում, ձևափոխելու դրանք [46; 8; 48; 73]: Ն.Սվիրիդովը նշում էր, որ սոցիալական ադապտացիան, ի տարբերություն կենսաբանականի, ներկայանում է անձի հարմարվող և ձևափոխող գործունեության միասնությամբ: Սոցիալական ադապտացիան նորաստեղծ սոցիալական պայմաններում ճկուն կազմակերպված անձի ակտիվությունն է՝ ուղղված կենսագործունեության նոր պայմանների կառուցմանը [78, էջ 47–48]: Յու. Միլոսլավսկու կարծիքով՝ սոցիալական ադապտացիան այնքան պասիվ և հարմարվողական բնույթ է կրում, որքան քիչ են արտահայտված անձի ակտիվ, սուբյեկտային հմտությունների դրսևորումները [61]: Ադապտացիայի ընթացքում անձը հարմարվում է միջավայրին և ձևափոխում իր արժեքներն ու դերային վարքը: Ադապտացիայի նման ձևակերպումը թույլ է տալիս տարանջատելու հոգեբանական և սոցիալ-հոգեբանական ադապտացիայի հասկացությունները: Սոցիալ-հոգեբանական ադապտացիան ներկայանում է որպես հարմարման գործընթացից տարբեր մի երևույթ:

20-րդ դարի երկրորդ կեսից սկսեց ձևավորվել ադապտացիայի հիմնախնդրի այնպիսի մի մոտեցում, որի ներկայացուցիչները ելնում էին անձի և հասարակության միասնության գաղափարի մեթոդաբանական հիմքից, այդ փոխգործողության ակտիվ բնույթից: Անձի ադապտացիայի գործընթացի յուրահատկությունն այն է, որ անհրաժեշտություն է առաջանում հարմարվելու սոցիալական միջավայրի որոշակի տարրերին՝ սոցիալ-հոգեբանական, կենցաղային, մշակութային, մասնագիտական և այլ: Այդ պատճառով էլ ընդունված է խոսել ադապտացիայի տարբեր տեսակների մասին՝ աշխատանքային, միջմշակութային, մասնագիտական և այլն: Բ.Լոմովը և Ա.Ժուրավլովը մատնանշում են աշխատանքային ադապտացիայի կարևորությունը [49]: Մեր կողմից բերված ադապտացիայի հիմնախնդրի տարբեր մոտեցումները ցույց են տալիս ինչպես հիմնախնդրի գիտատեսական զարգացման միտումները, այնպես էլ ուղենշում են մեթոդաբանական տարբեր դիրքորոշումները՝ գիտական ուսումնասիրության մեխանիզմների վերաբերյալ: Ներկայացված գիտական մոտեցումները կարող են ամբողջացվել երկու հիմնարար ուղղությունների ներքո՝ հասարակությունում անձի ադապտացիան ընդունող և մերժող դիրքորոշումների միջոցով: Առաջին դիրքորոշման հիմքում ընկած է էկզիստենցիալիզմի կոնցեպտը, որի ներկայացուցիչները ներկայացնում են անձը բացառապես ազատ և ինքնուրույն մի էակի տեսքով: Երկրորդ դիրքորոշման ջատագովները դիտարկում են անձի ադապտացիան սոցիալական միջավայրից անկախ՝ վերածելով այն պաշտպանական մեխանիզմի և ուղղված նոր սոցիալական դերերի յուրացմանը: Տ.Շիրուտանին, ադապտացիան դիտարկում է որպես հարմարման ռեակցիաների մի համակցություն, որի հիմքում ընկած է միջավայրի ակտիվ յուրացման, ձևափոխման և կենսագործունեության համար անհրաժեշտ պայմաններ ստեղծելու գաղափարը [92]: 20-րդ դարի 80-ական թթ. գիտական հարթակներում հայտնվեցին աշխատություններ, որոնք վերաբերում էին մասնագիտական ադապտացիայի խնդիրներին: Դրան հաջորդեցին բնակչության սոցիալ-տնտեսական ադապտացիայի հիմնախնդիրներին նվիրված ուսումնասիրություններ: Օ.Դեյնեկան

առանձնացրել է անձի տնտեսա-հոգեբանական ադապտացիայի տեսակը [26, էջ 110]:

Ադապտացիայի ուումնասիրման բիհևիորիստական ուղղությունը շոշափում է տվյալ իրավիճակին համապատասխան օրգանիզմում և միջավայրում կատարվող կենսաբանական փոփոխությունների գործընթացը: Դրանով բիհևիորիստական ուղղությունը չի անդրադառնում հոգեկանում կատարվող որևէ փոփոխությունների հետազոտմանը [66, էջ 9]: Սոցիալական ադապտացիան բիհևիորիստները հասկանում են որպես սոցիալ-հոգեբանական, տնտեսական կամ կազմակերպչական փոփոխությունների մի գործընթաց, որը նկատվում է խմբային վարքում: Այլ խոսքերով՝ սոցիալական ադապտացիայի բիհևիորիստական ընկալումը վերաբերում է գերազանցապես խմբերի, այլ ոչ թե անհատի ադապտացիայի խնդիրներին: «Սոցիալական ադապտացիան» կարող է նաև նշանակել այնպիսի գործընթաց, որը հանգեցնում է անհատի և միջավայրի սոցիալական հավասարակշռությանը:

Ադապտացիայի բազմաբովանդակ սահմանումների հիմնադրույթները ներկայացնելու համար՝ կանգ առնենք նաև հոգեբանության մեջ արագ զարգացող նեոբիհևիորիստական ուղղության մոտեցման վրա: Գ.Այզենկի և իր հետևորդների աշխատություններում «ադապտացիա» եզրույթը ընկալվում է որպես իրավիճակ, որում բավարարվում են անհատի և իրեն շրջապատող միջավայրի պահանջմունքները [97, էջ 25; 66, 62]:

«Ադապտացիա» եզրույթի մեկ այլ սահմանում են առաջարկել ինտերակցիոնիստական ուղղության ներակայացուցիչները: Լ. Ֆիլիպսը զարգացնում է այն տեսակետը, որի համաձայն ադապտացիայի բոլոր տարատեսակները պայմանավորված են ինչպես ներհոգեկան, այնպես էլ միջավայրային գործոններով [110; 66, էջ10]: Նրանք «անձի արդյունավետ ադապտացիայի» տակ հասկանում են այնպիսի մի իրավիճակ, երբ անձը բավարարում է հասարակության նվազագույն պահանջներն ու սպասումները: Անձի

ադապտացումը արտաքին միջավայրի ազդեցությանը արտահայտվում է անձի որոշակի պատասխան ռեակցիաներով, ինչպիսիք են՝ սոցիալապես պայմանավորված սպասումների ընդունումն ու յուրացումը անձի կողմից և նոր, վտանգ ներկայացնող պայմաններում անձի ճկունությունն ու ճիշտ գործելու ունակությունը: Այս իմաստով ադապտացիան նշանակում է այնպիսի իրավիճակ, երբ անձը ունակ է օգտագործել հոգուտ իրեն նոր ստեղծված արտաքին պայմանները: Նման իրավիճակ կարող է ստեղծվել անհատի կենսագործունեության ցանկացած բնագավառում: Ադապտիվ վարքը բնութագրվում է որոշումների կայացման հմտություններով ու ապագայի իրատեսական կանխատեսումներով: Ինտերակցիոնիստական ուղղության այսպիսի մոտեցումը շեշտադրում է նորաստեղծ սոցիալական պայմաններում անձի ակտիվ հարմարվողականության գաղափարը [66, էջ 11]: Ա.Նալչաջյանը մատնանշում է ադապտացիայի վերաբերյալ ինտերակցիոնիստների հետևյալ դիտարկումները՝

- ❖ անձի սոցիալ-տնտեսական ակտիվությունը, որն ուղեկցվում է համապատասխան գիտելիքների և հմտությունների ձեռքբերմամբ,
- ❖ անձնային մակարդակում արտահայտվող էմոցիոնալ հագեցած փոխհարաբերությունները այլ անձանց հետ:

Հեղինակը շեշտում է ադապտացիայի ինտերակցիոնիստական ևս մի հասկացում՝ այդ ուղղության ներկայացուցիչները տարանջատում են «ադապտացիա» և «հարմարում» հասկացությունները: Տ.Շիրուտանին «ադապտացիա» եզրույթը հասկանում է իբրև դժվար իրավիճակները հաղթահարող ստաբիլ, լավ կազմակերպված միջոցներ, որոնք հղկվում են հարմարման ընթացքում [93, էջ 78]: Բիհևիորիստները հակված են համատարած կիրառելու «հարմարում» եզրույթը անձի հոգեկան ակտիվությունը բնութագրելիս: Ինտերակցիոնիստները տարբերակում են իրավիճակային և ընդհանուր ադապտացիա եզրույթները, երբ վերջինս ներկայանում է որպես մի շարք կրկնվող իրավիճակների արդյունք [66, էջ 12]:

Աղապտացիայի հոգեվերլուծական կոնցեպտը մշակվել է Հ.Հարթմանի կողմից, որն ամբողջացրել է ֆրեյդյան դիտարկումները պաշտպանական աղապտացիայի մեխանիզմների և գործընթացների վերաբերյալ [107]: Հ.Հարթմանը գտնում է, որ աղապտացիայի հիմնախնդիրը չի կարող բացատրվել միայն հոգեվերլուծության տեսանկյունից: Այն անվերապահորեն պահանջում է կենսաբանության և սոցիոլոգիայի առարկայական միջամտությունը: Հ.Հարթմանի կարծիքով՝ աղապտացիայի հիմնախնդրի նկատմամբ հետքըքրությունը աճել է «Ես»-ի հոգեվերլուծության զարգացման հետևանքով՝ հոգեբանության այն ճյուղի, որի գոյությունն ու զարգացումը պայմանավորված է արտաքին միջավայրի պայմաններին անձի հարմարման հիմնախնդիրը ուսումնասիրող հոգեբանության տարբեր ուղղությունների արդյունքների ներգրավմամբ:

Ըստ հոգեվերլուծաբանների՝ աղապտացիան ենթադրում է գործընթացներ, որոնք ներառում են ինչպես կոնֆլիկտային, այնպես էլ ոչ կոնֆլիկտային իրադրություններ: Հ.Հարթմանը նշում է, որ կան բազմաթիվ խնդիրներ՝ կապված բնավորության, «Ես»-ի հետաքրքրությունների, որոշակի իրավիճակներում պաշտպանության մեթոդների ընտրության և այլնի հետ, որոնք չեն կարող լուծվել միայն կոնֆլիկտների հասկացության շրջանակի միջոցով [100, էջ 10; 66, էջ 14]: Նման գործընթացներից Հ.Հարթմանը շեշտում է անձի ինտելեկտուալիզացիան, որը դեռահասության շրջանում պաշտպանական մեխանիզմի դեր է կատարում, բայց, միևնույն ժամանակ, ուղղվելով դեպի արտաքին միջավայր, կարող է նպաստել անձի աղապտացիային [100, էջ 15]: Սրանով շեշտադրվում է անձի կոգնիտիվ զարգացման կարևորությունը աղապտացիայի ընթացքում: Հոգեվերլուծաբանները տարանջատում են աղապտացիան՝ որպես գործընթաց, և աղապտացումը՝ որպես այդ գործընթացի արդյունք [100, էջ 24]: Աղապտացված է համարվում այն անձը, ով պահպանում է հոգեկան հավասարակշռությունը արդյունավետության հետ զուգընթաց: Աղապտացիայի ընթացքում փոփոխության է ենթարկվում ինչպես անձը, այնպես էլ այն միջավայրը, որում ընթանում են աղապտացման

փոխհարաբերությունները: Ադապտացիայի գործընթացը կարգավորվում է «Ես»-ի կողմից:

Հոգեվերլուծության ժամանակակից ներկայացուցիչները կիրառելով Զ.Ֆրեյդի կողմից ներմուծված «ալլոպլաստիկ և աուտոպլաստիկ փոփոխությունների» հասկացությունները, տարանջատում են ադապտացիայի երկու տարատեսակ՝ ալլոպլաստիկ ադապտացիա, որն ուղեկցվում է արտաքին աշխարհի համապատասխան փոփոխություններով, ինչի արդյունքում արտաքին միջավայրը հնարավորինս համապատասխանեցվում է անձի պահանջմունքներին, և, երկրորդ՝ աուտոպլաստիկ ադապտացիա, որն իրականացվում է գերազանցապես անձի գիտելիքների և հմտությունների փոփոխությունների շնորհիվ: Այս դեպքում անձն է հարմարվում արտաքին աշխարհին: Ադապտացիայի այս երկու տարատեսակներին Հ.Հարթմանը ավելացնում է ևս մեկը՝ այնպիսի միջավայրի փնտրումը կամ կառուցումը, որը բարենպաստ կլինի անձի գոյության համար [100, էջ 26-27]: Նման բանաձևի միջոցով հոգեվերլուծաբանները առաջադրում են սոցիալական ադապտացիայի գաղափարը: Այլ մարդկանց նկատմամբ ադապտացիայի խնդիրը առաջանում է անձի կյանքի առաջին իսկ օրվանից և կյանքի ընթացքում ենթարկվում է բազմաբնույթ ձևափոխությունների: Այսպիսով՝ անձը ադապտացվում է այն սոցիալական միջավայրին, որը մասնակիորեն արտահայտում է նախորդ սերունդների կենսագործունեության արդյունքը: Անձը ոչ միայն ապրում է հասարակության մեջ, այլև ստեղծում է այնպիսի պայմաններ, որոնց նա ադապտացվում է: Ա.Նալչաջյանի կարծիքով՝ անձն ինքն է ստեղծում իր միջավայրը [66, էջ 15-16]: Այս ենթատեքստում նշենք Է.Մարգարյանի տեսակետը անձի ադապտացման յուրահատկության վերաբերյալ: Նա գտնում է, որ հասարակությունը ներկայանում է որպես ադապտիվ-ադապտացվող մի միջավայր, որն ենթարկվում է փոփոխությունների մարդու կենսագործունեության արդյունքում [87, էջ 233; 56, էջ 43], իսկ սոցիալական ադապտացիան հանդիսանում է մարդկանց միջև սոցիալական, սոցիալ-հոգեբանական, տնտեսական և այլ փոխհարաբերությունների

փոփոխության արդյունք և արտահայտվում է նորաստեղծ սոցիալական պայմաններին հարմարման միջոցով [87, էջ 232]:

Հասարակության կառուցվածքը և անձի տեղը այդ կառուցվածքում բնորոշում են նաև ադապտացիայի հնարավորությունները և «Ես»-ի զարգացումը: Այս ենթատեքստում հարկ է նշել Հ.Հարթմանի կողմից ներմուծված «սոցիալական զիջողականության» մասին դիտարկումը, որը ներկայացնում է սոցիալական որոշակի պայմանների ներքո թույլատրելի վարքի գոյությունը: Այն արտահայտվում է, առաջին հերթին, սոցիալապես խոցելի խմբերի՝ տարեցների, երեխաների, հաշմանդամների նկատմամբ և հանդիսանում է սոցիալական ադապտացիայի կարևորագույն մեխանիզմներից մեկը: Ելնելով վերը նշվածից՝ Հ.Հարթմանը ընդունում է ադապտացիայի տարբեր մակարդակների գոյության փաստը, ինչը ընկած է հասարակության բոլոր խմբերի կամ սոցիալական շերտերի ադապտացիայի ու հոգեկան առողջության հիմքում [100, էջ 32]:

Ամփոփելով՝ կարելի է ասել, որ հոգեվերլուծության դասականների կողմից մշակվել և ներկայացվել է հասկացությունների մի ամբողջ համակարգ, որի շնորհիվ անձը ադապտացվում է սոցիալական միջավայրին: Ա.Նալչաջյանը մատնանշում է այն փաստը, որ ադապտացիայի հոգեբանության որոշ հարցադրումներ՝ կապված անձի պաշտպանական մեխանիզմների համակարգի հետ, առաջին անգամ ձևակերպվել են հոգեվերլուծաբանների կողմից և մեծ արժեք են ներկայացնում ադապտացիայի հիմնախնդրի հետագա զարգացման և ուսումնասիրման գործում [66, էջ 16-17]:

Վերը նշված դիտարկումների հետ մեկտեղ հարկ է կանգ առնել ադապտացիայի սոցիալ-հոգեբանական հայեցակետի զարգացման վրա: Ա.Նալչաջյանը քննում է սոցիալ-հոգեբանական ադապտացիան ներքին և արտաքին կոնֆլիկտների ընթացքում [66]: Ա.Նալչաջյանը առաջարկել է սոցիալական ադապտացիայի այլընտրանքային սահմանումը՝ առանձնացնելով ադապտացիայի երեք մակարդակներ՝ նորմալ, դեվիանտային և պաթոլոգիկ [66, էջ 32-39]:

Ա.Նալչաջյանը առաջ է քաշում սոցիալ-հոգեբանական ադապտացիայի գիտական սահմանումը՝ հիմնված օնտոգենետիկական սոցիալականացման գաղափարի վրա, այն գաղափարի, որի շնորհիվ անհատը վեր է ածվում անձի և ձեռք է բերում սոցիալ-հոգեկան հասունության գծեր: Օնտոգենետիկական սոցիալականացումը հեղինակը բնորոշում է որպես անձի և սոցիալական միջավայրի փոխգործողության գործընթաց, որի ընթացքում, հայտնվելով տարբեր պրոբլեմային իրավիճակներում, անձը յուրացնում է սոցիալական վարքի մեխանիզմներն ու նորմերը, ձեռք է բերում բնավորության գծեր և այնպիսի դիրքորոշումներ, որոնք ընդհանուր առմամբ ունեն ադապտիվ նշանակություն [88; 86, էջ 66-67; 66, էջ 17-18]: Պրոբլեմային իրավիճակների հաղթահարումը կարելի է դիտարկել որպես անձի սոցիալ-հոգեկան ադապտացիայի գործընթաց, որի ընթացքում կիրառվում են սոցիալականացման ընթացքում ձեռք բերված հմտությունները և վարքի մեխանիզմները և բացահայտվում են խնդիրների լուծման նոր մեխանիզմներ ու ծրագրեր: Ա.Նալչաջյանը անձի սոցիալ-հոգեբանական ադապտացումը բնորոշում է որպես անձի և խմբի փոխհարաբերությունների այնպիսի պատկեր, երբ անձը առանց երկարատև ներքին և արտաքին կոնֆլիկտների արդյունավետ իրականացնում է իր գործունեությունը, բավարարում է իր սոցիոգեն պահանջմունքները և համապատասխանում է այն դերային սպասումներին, որոնք ներկայացնում է իրեն իր շրջապատը, ինքնահաստատվում է և ազատ արտահայտում է իր ստեղծագործ ընդունակությունները: Այս առումով ադապտացիան հասկացվում է որպես սոցիալ-հոգեբանական գործընթաց, որը հանգեցնում է անձի ադապտացմանը [66, էջ 18]:

Անձի սոցիալ-հոգեբանական ադապտացիայի տեսության կարևորագույն սկզբունքներից է այն համոզմունքը, որ բարդ պրոբլեմային իրավիճակներում անձի ադապտիվ գործընթացները ընթանում են ոչ թե առանձին մեխանիզմների, այլ ադապտացիայի մեխանիզմների համակցվածության արդյունքում: Այդ մեխանիզմները՝ օգտագործվելով անձի կողմից կրկին ու կրկին, ամրակայվում են

նրա բնավորության մեջ և վերածվում բնավորության ենթակառուցների: Նման կայուն ադապտիվ համակարգերի ուսումնասիրումը նոր ուղիներ է բացում ադապտացիայի հիմնախնդրի գիտական մշակվածության և ուսումնասիրման համար: Ա.Նալչաջյանի կողմից առանձնացվում են ադապտիվ համակարգերի երեք տարատեսակ՝ ոչ պաշտպանական, պաշտպանական և համակցված համակարգեր:

Հեղինակը տարանջատում է «ադապտացիա» եզրույթի երկու տեսական մեկնաբանություն՝

- առաջին դեպքում ադապտացիան ընթանում է պրոբլեմային իրավիճակի վերացման շնորհիվ և ուղեկցվում է ոչ պաշտպանական ադապտիվ մեխանիզմների գործարկմամբ.
- երկրորդ դեպքում ադապտացիան առկա է պրոբլեմային իրավիճակի պահպանման հետ զուգընթաց և առանձնանում է գոյություն ունեցող պաշտպանական ադապտիվ մեխանիզմների դրսևորումներով կամ նոր պաշտպանական մեխանիզմների ձևավորումով [66, էջ 40-41]:

Նա ադապտացիան բնութագրում է որպես անձի և խմբի փոխհարաբերություն, երբ անձը առանց երկարատև ներքին և արտաքին կոնֆլիկտների արդյունավետ կերպով կատարում է իր գործունեությունը, բավարարում է սեփական սոցիալական պահանջմունքները, համապատասխանում է դերային սպասումներին և ունակ է արտահայտելու իր ստեղծագործական ընդունակությունները:

Այսպիսով, ընդունելով պաշտպանական և ոչ պաշտպանական ադապտիվ մեխանիզմների դասակարգումը՝ հեղինակը այն տարածում է ադապտիվ համակարգերի վրա և լրացնում այն խառը, համակցված ադապտիվ գործընթացի տեսակով: Նա իր հետազոտություններում տարանջատում է «անձի ադապտացում» և «կյանքի հաջողություն» հասկացությունները՝ շեշտելով, որ դրանք տարբեր սոցիալ-հոգեբանական երևույթներ են և ունեն անձի հոգեկան ակտիվության տարբեր դրսևորումներ, ուստի չի կարելի անձի յուրաքանչյուր անհաջողություն

վերագրել ադապտացման բացակայությանը, և հակառակն [93, էջ 7; 66, էջ 19-20]: Այստեղ հանգում ենք հիմնախնդրի ևս մի կարևոր հարցադրմանը՝ անձի դեզադապտացիայի սահմանմանը: Անձի սոցիալ-հոգեբանական դեզադապտացիան առաջին հերթին արտահայտվում է անկարողության մեջ ադապտացվելու սեփական պահանջմունքներին ու սպասումներին: Ավելին, ադապտացիայի խանգարման կամ ամբողջական դեզադապտացիայի նշաններով անձը ընդունակ չէ բավարարելու այն պահանջները, որոնք իրեն է ներկայացնում սոցիալական միջավայրը և նա անընդունակ է լինում ստանձնելու համապատասխան մասնագիտական կամ այլ սոցիալական դեր: Անձի սոցիալ-հոգեկան դեզադապտացիայի նշաններից մեկն էլ երկարատև ներքին և արտաքին կոնֆլիկտների առկայությունն է, որոնց լուծման համար անձը չի տիրապետում համապատասխան հոգեկան մեխանիզմներով և վարքի ձևերով: Այս նկատառումներից ելնելով՝ Ա.Նալչաջյանի կողմից առանձնացվել են նաև անձի դեզադապտացիայի մակարդակների ուսումնասիրման հիմնախնդիրները [66, էջ 19-20]: Ադապտացիայի գործընթացները սկսեցին ուսումնասիրվել դեզադապտացիայի գործընթացների հետ զուգընթաց և ներկայացնել սոցիալական միջավայրին անձի հարմարման երկու փոխկապակցված կողմերը: Նշենք, որ դեզադապտացիայի սուբյեկտիվ վերապրումը արտահայտվում է տագնապայնության աճի, բացասական էմոցիաների, հոգնածության և դեպրեսիվ վիճակների գերակշռությամբ: Ադապտացիայի սոցիալ-հոգեբանական ուսումնասիրումը հանգեցնում է անձի հոգեբանական ռեսուրսների հիմնական բաղադրատարրերի սահմանմանը, ինչպիսիք են՝ կոգնիտիվ, աֆեկտիվ և վարքային բաղադրատարրերը: Արտակարգ իրավիճակները նպաստում են այդ բաղադրատարրերի միջև նախնական հավասարակշռության խաթարմանը, ինչը հանգեցնում է անձի կողմից տվյալ իրավիճակն օբյեկտիվորեն ու սուբյեկտիվորեն հաղթահարելու գործընթացներին:

Հոգեբանական ռեսուրսների ադապտացիայի ընթացքում անձը ձգտում է հասնել կյանքի և գործունեության ներքին ու արտաքին պայմանների ներդաշնակության: Դրա իրականացման հետ մեկտեղ աճում է արտաքին միջավայրի պայմաններին անձի ադապտացիայի աստիճանը: Այսպիսով՝ ելնելով անձի և սոցիալական միջավայրի փոխներգործության սկզբունքով արտահայտված ադապտացիայի հասկացության շրջանակի երկակի բնույթից՝ հոգեբանական գիտակարգում առանձնացնում են ադապտացիայի դրսևորման երկու փոխկապակցված կողմերը՝ անձի հարմարումը կամ ադապտացիան և սոցիալական միջավայրի հարմարվողականությունը: Սոցիալ-հոգեբանական տեսանկյունից այս առանձնահատկությունները կարող են դիտարկվել ադապտացիայի հետևյալ տեսակներում՝ հասարակական, միջանձնային և անձնային: Հասարակական ադապտացիայի դեպքում կարևոր դեր է խաղում անձի ընդգրկումը կոլեկտիվ գործողության տարաբնույթ ձևերում: Միջանձնային ադապտացիան իրենից ներկայացնում է հարմարման գործընթաց սոցիալական նորմերին ու արժեքներին, որն ուղեկցում է սոցիումի կոմունիկատիվ համակարգի, ավանդույթների ու արժեքների տիրապետման գործընթացին՝ հաճախ արտահայտվելով անձի սոցիալականացման համակարգի միջոցով: Եվ, վերջապես, անձնային ադապտացիան ենթադրում է սոցիալական կայացման խնդիրների ներառումը անձի հոգեֆիզիոլոգիական կառուցվածքի մեջ:

Վ.Կրիսկոն բնորոշում է ադապտացիան՝ որպես կենդանի օրգանիզմների և արտաքին միջավայրի փոխներգործության գործընթաց, ինչը հանգեցնում է օպտիմալ հարմարմանը կյանքին ու գործունեությանը [33; 39]:

Որոշ հետազոտողներ անձի սոցիալ-հոգեբանական հարմարման վիճակը բնութագրում են որպես անձի և խմբի փոխհարաբերությունների պատկեր, որը անձին թույլ է տալիս բավարարել իր սոցիոգեն պահանջմունքները և համապատասխանել այն դերային սպասումներին, որոնք ներկայացնում է սոցիալական միջավայրը: Այդ պարագայում անձի հարմարվողականության տակ

հասկացվում է անձի ներքին հնարավորությունների ու ընդունակությունների առավելագույն արտահայտությունն ու իրացումը տվյալ իրավիճակում [23, էջ 134-142; 28, էջ 219- 232; 40; 41]:

Ադապտացիայի վերոնշյալ խնդիրների համադրումը ընդգրկում է այն հիմնական գործառույթներն ու մեխանիզմները, որոնք ուղեկցվում են արտաքին միջավայրի պայմաններին անձի հարմարման գործընթացով: Վ.Կրիսկոն նշում է սոցիալ-հոգեբանական ադապտացիայի հետևյալ գործառույթները՝

- «անձ-սոցիալական միջավայր» համակարգում օպտիմալ հավասարակշռության ձեռքբերումը.
- անձի ստեղծագործական հնարավորությունների ու ընդունակությունների մաքսիմալ արտահայտվածությունը, նրա սոցիալական ակտիվության բարձրացումն ու փոխհարաբերությունների կարգավորումը.
- անձի պոզիտիվ էմոցիոնալ արտահայտվածությունը.
- անձի ինքնիրացումը.
- անձի ինքնաճանաչումը և ինքնաշտկումը.
- ինչպես ադապտացվող անձի, այնպես էլ կոլեկտիվի և սոցիալական միջավայրի գործունեության արդյունավետության բարձրացումը.
- սոցիալական միջավայրի կայունության միասնականության բարձրացումը,
- անձի հոգեկան առողջության պահպանումը [39]:

Ադապտացիայի պահանջմունքը աճում է անձնային և սոցիալական դիրքորոշումների անհամապատասխանության հետ զուգահեռ: Նման անհամապատասխանությունը անցնում է սոցիալական միջավայրի դինամիկ, օբյեկտիվ զարգացման սահմանները այն իրավիճակներում, որոնք կտրուկ փոխում են արտաքին պայմանները և նշանավորվում են որպես կյանքի ու գործունեության էքստրեմալ, արտակարգ պայմաններ:

Գիտական գրականության մեջ առանձնացնում են հոգեբանության մի քանի ճյուղեր, որոնք սահմանում են արտակարգ իրավիճակների ուսումնասիրման

տարբեր մոտեցումներ [24, էջ 291-437; 53, էջ 15; 64, էջ114-127; 71; 80]: Անցկացվում է արտակարգ իրավիճակների տիպականացում՝ ըստ գործոնների բովանդակության, առաջացման բնույթի, երկարատևության, կարգավորման հնարավորությունների, հետևանքների, մարդկանց կենսագործունեության բնագավառի և այլն:

Արտակարգ իրավիճակների հաղթահարման ընթացքում կարևոր տեղ է զբաղեցնում ոչ թե բարենպաստ պայմաններում ապրելու և գործելու անձի պատրաստակամությունը, այլ, ընդհակառակն, արտաքին միջավայրի անբարենպաստ պայմաններին անձի ադապտացիայի պատրաստակամությունը [31, էջ 156-158; 75]:

Հատուկ կարևորություն է ներկայացնում արտաքին միջավայրի հատկապես արագ փոփոխվող պայմաններին անձի ադապտացիայի հիմնախնդիրը: Տարբեր հեղինակների կողմից շեշտադրվել են ադապտացիայի որոշ ձևեր: Լ.Վ.Կուլիկովը առանձնացնում է արտակարգ իրավիճակներում վարքի երեք հիմնական ձևեր՝ բարոյա-հոգեբանական կապիտուլացիա, պաշտպանական և հարձակողական վարք [42]: Վ.Պ.Կազնաչենը տարբերակում է ստատիկ ադապտացիան՝ որպես բիոհամակարգի հատկություն՝ արտահայտված միջավայրի պայմանների նկատմամբ կայունությամբ, և դինամիկ ադապտացիան՝ որպես հարմարման գործընթաց արտաքին միջավայրի փոփոխվող պայմաններին [32]:

Մի շարք հեղինակների կողմից հարմարումը կամ ադապտացիան դիտարկվում է որպես ներքին փոփոխությունների, արտաքին ակտիվ հարմարման և անհատի ինքնափոփոխության գործընթաց և արդյունք՝ ուղղված գոյության նոր պայմաններին [76]: Վ.Լ.Մեդվեդևը մարդու օրգանիզմի ադապտացիոն որակները համարում է նրա հուսալիության չափորոշիչը՝ նորմալ կենսագործունեության պահպանման համար՝ անհատի մակարդակում հիմնական շեշտը դնելով օրգանիզմի կենսական կոնստանտների կայունության պահպանման կամ անադեկվատ պայմանների դեպքում՝ գործարկման ռազմավարության փոփոխության վրա [59; 17]: Իրավիճակի արձագանքման տեսակների տարբերու-

թյունները հարմարման ընդհանուր ռեակցիայում նա կապում է մարդ-միջավայր համակարգի տարրերից մեկի փոփոխման ուղղվածության հետ: Փոփոխությունները կարող են տեղի ունենալ այս համակարգի բաղադրիչներից մեկի վերափոխման ճանապարհով: Խոսքը կա՛մ միջավայրի որևէ ձևի փոփոխության, կա՛մ մարդու հակազդման ձևի փոփոխության մասին է:

Ս.Բերեզինը հոգեբանական ադապտացիան համարում է մարդու՝ միջավայրի պայմաններին հարմարման ամբողջական գործընթացի հիմնական գործոն: Անբարենպաստ գործոնների ազդեցության ներքո ի հայտ եկող մարդու հոգեկան իրավիճակները նա անվանում է «փոփոխությունների ծայրահեղ զգայուն ինդիկատոր» [17]:

Ադապտացիայի վերը նշված բնութագրումների քննությունը թույլ է տալիս որոշելու անձի ադապտացիայի հիմնական նպատակները, հոգեբանական ռեսուրսների փոփոխության կամ մոբիլիզացման ձևերը, որոնք անհրաժեշտ են արտակարգ իրավիճակի հետևանքով խաթարված սոցիալ-հոգեբանական հավասարակշռության և հասարակությունում անձի ինքնիրացման ձևերի վերականգնմանը:

Սոցիալ-հոգեբանական գրականության վերլուծությունը ցույց է տալիս հոգեբանական կայունության ձեռքբերման համար անձնային մոբիլիզացման ընդհանուր մակարդակի նշանակությունը: Տ.Ս.Նազարովան մատնանշում է, որ արտակարգ իրավիճակներում անհրաժեշտություն է առաջանում ադեկվատ վարքի ընտրության մեջ, ինչը ենթադրում է ոչ միայն անձի հոգեբանական ռեսուրսների վարքային բաղադրատարրի մոբիլիզացումը, այլև կոգնիտիվ և աֆեկտիվ բաղադրատարրերի: Արտակարգ իրավիճակներում խոչընդոտների հաղթահարումը առաջացնում է դրական էմոցիոնալ ապրումներ: Դա ուղեկցվում է համապատասխան տեղեկատվական ապահովվածությամբ, ինչի հանրագումարը հանգեցնում է ադապտացիայի գործընթացի ադեկվատ զարգացմանը: Դրան

զուգահեռ առաջանում է նաև արտակարգ իրավիճակներում ճիշտ գործելու վերաբերյալ համոզմունքը [65, էջ 32-39]:

Հետաքրքրություն են ներկայացնում նաև Յ.Պ.Կորոլենկոյի աշխատանքները՝ դժվարությունների հաղթահարման դրական փորձի ուսումնասիրման վերաբերյալ, Ա.Գ.Մակլակովի դիտարկումները՝ անձնային ադապտացիոն կարողությունների վերաբերյալ, Ա.Շապկինի վերլուծությունը՝ ադապտացիայի կառուցվածքի և ռազմավարության վերաբերյալ՝ որպես գործունեության միջոցների ընտրման և իրականացման փուլեր՝ միտված կենսագործունեության անբարենպաստ պայմանների շտկմանը [37]:

Ա.Մակլակովը համարում է ադապտացիոն կարողությունը կարևոր անձնային որակ: Ադապտացիան նա դիտարկում է ոչ միայն որպես գործընթաց, այլ նաև որպես կենդանի ինքնակարգավորվող օրգանիզմի որակ, որը ունակ է հարմարվելու փոփոխվող արտաքին պայմաններին: Մարդու հարմարվողական կարողությունները կախված են անձի հոգեբանական առանձնահատկություններից: Հենց այս կարողությունները սահմանում են ֆիզիոլոգիական վիճակների ադեկվատ կարգավորման հնարավորությունները: Որքան մեծ են ադապտացիոն կարողությունները, այնքան մեծ է նաև այն բանի հնարավորությունը, որ մարդու օրգանիզմը կպահպանի աշխատունակությունը և գործունեության բարձր արդյունավետությունը արտաքին միջավայրի հոգեժին գործոնների ազդեցության տակ:

Մարդու ադապտացիոն կարողությունները գնահատվում են հոգեբանական այն բնութագրերի զարգացման մակարդակի գնահատման միջոցով, որոնք կարևոր են հոգեկան գործունեության և ադապտացիայի կարգավորման համար: Որքան բարձր է այս բնորոշիչների զարգացման մակարդակը, այնքան բարձր է մարդու հաջողակ ադապտացիայի հնարավորությունը և այնքան նշանակալի է արտաքին միջավայրի գործոնների դիսպազոնը, որոնց նա կարող է հարմարվել [52, էջ 16-24]: Մարդու տվյալ հոգեբանական առանձնահատկությունները կազմում

են նրա անձնային ադապտացիոն ներուժը, որի մեջ Ա.Մակլակովը ներառում է նյարդա-հոգեկան լարվածությունը, որի զարգացման մակարդակը ապահովում է սթրեսի հանդեպ հանդուրժողականություն, անձի ինքնագնահատականը, որը ինքնակարգավորման միջուկն է և որոշում է գործունեության պայմանների և սեփական հնարավորությունների ընկալման ադեկվատության աստիճանը, սոցիալական աջակցության զգացումը, ինչն էլ պայմանավորում է շրջապատի համար սեփական նշանակության զգացումը, անձի կոնֆլիկտայնության մակարդակը, սոցիալական շփման փորձը:

Բոլոր վերը թվարկված բնութագրերը նա կարևոր է համարում արտակարգ իրավիճակներին ադապտացիայի հաջողության գնահատման և կանխատեսման, ինչպես նաև հոգեկան հավասարակշռության վերականգնման արագության գնահատման ժամանակ:

Արտակարգ իրավիճակներում սոցիալական ադապտացիան ուղղված է տվյալ իրավիճակի և սեփական անձի սկզբնական ադեկվատ ընկալմանը, ինչը ենթադրում է շրջապատի հետ հաղորդակցման համապատասխան համակարգի ստեղծումը, անձի աշխատելու, կրթվելու և ինքնակազմակերպվելու, ընդհանուր առմամբ, կենսագործունեության կարողությունը:

Արտակարգ իրավիճակում անձի հոգեբանական ռեսուրսներից որևէ մեկի դուրս մղումը ենթադրում է մյուս բաղադրատարրերով փոխհատուցումն ու գործարկումը, ինչը պայմանավորված է լինում տվյալ արտակարգ իրավիճակի յուրահատկություններով: Հոգեբանական ռեսուրսների փոփոխության և հարմարման նման կոմպենսատորային պատկերը արդյունավետ ադապտացման պայմաններում համապատասխանում է անձի դերային սպասումներին [5]:

Լ.Բուռլաչուկի և Ե.Կորժովայի ուսումնասիրությունները բացահայտել են վարքագծի այնպիսի ռազմավարությունների գոյությունը, որոնք բնորոշվում են հոգեկան ինքնակարգավորման ադապտիվ մեխանիզմների ակտուլիզացիայով, և

որոնց կարելի է ներկայացնել որպես արդյունավետ և անարդյունավետ կողմնորոշումներ [20]:

Արտասահմանյան հոգեբանական գիտակարգում արտակարգ իրավիճակներում անձի վարքագծի նկարագրությունը, վերլուծությունը և հետազոտությունը կիրառություն են գտել Ռ.Լազարուսի «ինքնատիրապետման» (coping-behavior) և Ս.Մադիի «դիմացկունության» (hardiness) հիմնադրույթների շնորհիվ [44, էջ 178-208; 51, էջ 148-159]: Ժամանակակից գիտության մեջ «coping» հասկացությունը ավանդապես թարգմանվում է որպես ադապտիվ, ինքնատիրապետման վարքագիծ, հոգեբանական հաղթահարում: Այս հասկացությունը սահմանվում է որպես իրավիճակի հետ փոխազդեցության անհատական միջոց՝ համապատասխան իրավիճակի տրամաբանության, անձի համար նրա նշանակալիության և անձնային հոգեբանական հնարավորությունների [69]: Այն ենթադրում է մարդու ներքին և արտաքին բնույթի խնդիրների փոխազդեցության ողջ սպեկտորը:

Այսպիսով՝ Ռ. Լազարուսի և Ս. Ֆոլկմանի ձևակերպմամբ հոգեբանական գիտակարգում սկսեց շրջանառվել ադապտացիոն մեխանիզմների երկակի բնութագրումը. առաջին դեպքում՝ ոչ պաշտպանական ադապտացիոն մեխանիզմների շնորհիվ իրականանում է պրոբլեմային իրավիճակի ձևափոխումը կամ վերացումը: Հակառակ դեպքում, երբ այս կամ այն չափով պահպանվում է պրոբլեմային իրավիճակը, ակտիվանում են ադապտացիայի պաշտպանական մեխանիզմները [106]:

Անձի հոգեբանական ադապտացիայի արդյունավետությունը որոշվում է դժվար կենսական իրադրություններում վարքի կոնստրուկտիվ ռազմավարության իրականացման կարողությամբ [67, էջ 20–30]: Հ.Թոմեն դիտարկում է ադապտացիայի խնդիրը հարմարման համակարգերի միջոցով, որոնց տակ նա հասկանում է սեփական նպատակներին հասնելու նպատակով դժվար կենսական իրադրությունների փոփոխության հնարավոր պայմանները [118]: Այս տեսական

դրույթները զարգացրեց Լ.Անցիֆերովան, որը ներկայացրեց տարբեր դժվար իրադրությունների հաղթահարմանն ուղղված վարքի որոշակի մեխանիզմները: Այդ մեխանիզմների ուսումնասիրության գործում նա կարևորել է անձի կենսական փորձի կամ անձնային ներուժի հետազոտումը [11, էջ 8–16]:

Վարքագծի ռազմավարությունները նշանակալի իրավիճակներում ընտրվում են և՛ գիտակցաբար, և՛ անգիտակցաբար, կարող են լինել ադապիվ և դեզադապտիվ: Վարքագծի ռազմավարությունների ադեկվատությունը որոշվում է անձի ադապտիվ հնարավորություններով, ընկալման առանձնահատկություններով, նրա համար նշանակալի իրավիճակի գնահատականով: Անձի կողմից այս կամ այն վարքագծի ընտրությունը տեղի է ունենում և՛ գիտակցական, և՛ անգիտակցական մակարդակներում: Կենսական դժվարությունների հաղթահարումը Ռ.Լազարուսը և Ս.Ֆոլկմանը բնութագրում են այսպես՝ «անհատի անընդհատ փոփոխվող կոգնիտիվ և վարքագծային ջանքերն ուղղված են յուրահատուկ արտաքին և / կամ ներքին պահանջների կառավարմանը, որոնք նրա կողմից գնահատվում են որպես նրան փորձարկող կամ նրա ռեսուրսներից վեր երևույթ» [107]:

«Կենսական դժվարությունների հաղթահարում» հասկացությունը միանշանակ չէ: Նախ և առաջ՝ դա անընդհատ փոփոխվող գործընթաց է: Որոշ արտասահմանյան հոգեբաններ այդ հասկացությունը կապում են անհատական առանձնահատկությունների հետ: Ըստ այս դրույթի՝ անձնային բնութագրերը լրջորեն ազդում են ինչպես անբարենպաստ դեպքերի հաղթահարման ռազմավարության ընտրության և օգտագործման, այնպես էլ այդպիսի գործունեության արդյունքների վրա: Այս հասկացությունը մեկնաբանվում է որպես ռեսուրսների կառավարման գործընթաց, որը անձնային և միջավայրի ռեսուրսների մոբիլիզացիայի և նրանց օպտիմալ կիրառման գործընթաց է և ձևավորվում է իրական և պոտենցիալ անբարենպաստ կենսական դեպքերի

հաջող հաղթահարման համար [110, էջ 5–37.]: Ռ.Լազարուսը առանձնացնում է դժվարությունների հաղթահարման ռազմավարության երեք հիմնական վեկտորներ [107]: Կենսական դժվարությունների հաղթահարման առաջին ռազմավարությունը ֆիքսված է արտակարգ իրավիճակի գնահատման վրա, իր մեջ ներառում է իրավիճակի նշանակության հաստատման, բացասական գործընթացների հասկացման և նրանց հնարավոր արդյունքների գնահատման մարդկային ջանքեր: Այս ռազմավարության շրջանակներում իրականացվում է իրավիճակի տրամաբանական վերլուծություն և ճանաչողական նախապատրաստում, այսինքն՝ մարդն ընդունում է իրավիճակն ու բաժանում այն, որպեսզի առանձնացնի որոշ բարենպաստ պահեր: Այս ռազմավարությունը կարող է օգտագործել ապակառուցողական հմտություններ, որոնք թելադրված են պաշտպանական մեխանիզմների կողմից, օրինակ՝ ժխտումը կամ վտանգի նվազեցումը:

Կենսական դժվարությունների հաղթահարման հաջորդ ռազմավարությունը կենտրոնանում է կոնկրետ գործողությունների կատարման, որոշումների ընդունման վրա և միտված է սթրեսորների ու նրանց բացասական հետևանքների որոշիչ հակադրությանը: Ճգնաժամային իրավիճակին հակազդելու նման տեսակը սկսվում է այս իրավիճակի մասին տեղեկատվության ստացումից:

Կենսական դժվարությունների հաղթահարման երրորդ ռազմավարությունը կենտրոնանում է հույզերի վրա: Այն ուղղված է ճգնաժամային իրադարձությունների պատճառով առաջացած հույզերի կառավարմանը և էմոցիոնալ հավասարակշռության պահպանմանը:

Ռ.Լազարուսը առանձնացնում է կենսական դժվարությունների հաղթահարման հետևյալ 8 ռազմավարությունները, որոնք կարող են լինել և՛ փոխբացառող, և՛ փոխլրացնող՝ հակադրվող հաղթահարման, ինքնավերահսկման, դժվարությունների ակտիվ հաղթահարման, հեռահարեցման, սոցիալական աջակցության որոնման, պատասխանատվության

ընդունման, որը կապված է անձի ինտերնալության և էքստերնալության հետ, փախուստի, խնդրի պլանային լուծման, դրական վերաբերման ռազմավարություններ [107]: Հաղթահարումը դինամիկ գործընթաց է, որի առանձնահատկությունը սահմանվում է ոչ միայն իրավիճակով, այլև մարդու՝ միջավայրին հակադրվելու փուլի զարգացմամբ:

Ս.Նարտովա-Բոչավերը և Կ.Մուզդիբանը անդրադարձել են նաև կենսական դժվարությունների հաղթահարման գենդերային և տարիքային առանձնահատկություններին: Տղամարդիկ նախընտրում են խնդրահարույց իրավիճակի ձևափոխման ռազմավարությունը, իսկ կանայք՝ խնդրի էմոցիանալ վերամշակումը և սոցիալական աջակցության որոնումը [69; 62]:

Մեծ քանակությամբ հետազոտություններ դիտարկում են «hardiness»-ը սթրեսի հաղթահարման խնդիրների, հասարակության մեջ ադապտացիա-դեզադապտացիայի, ֆիզիկական, հոգեկան և սոցիալական առողջության հետ կապի մեջ: Ս.Մադդին դիտարկում էր իր բացահայտած ֆենոմենն ավելի լայն իմաստով՝ ներառելով այն սոցիալական էկոլոգիայի համատեքստում, գտնելով, որ այս որակը անհատական և կազմակերպչական կենսակայունության հիմքն է: Անձային այն կարգավորումների զարգացումը, որոնք ներառված են «դիմացկունության» եզրույթի մեջ, կարող է դառնալ հիմք մարդու ավելի դրական աշխարհագրագոյության, կյանքի որակի բարձրացման, արգելքները և սթրեսները աճի և զարգացման աղբյուր դարձնելու համար: Կարևորը այն գործոնն է, ներքին ռեսուրսը, որը ենթակա է մարդուն, դա այն է, որը օգնում է ֆիզիկական, հոգեկան և սոցիալական աջակցությանը, որն էլ իր հերթին կյանքին տալիս է արժեք և իմաստ ամեն պարագայում:

Ս.Մադդիի հիմնադրույթի իմաստավորմանն է ուղղված ռուս հոգեբան Դ.Լեոնտևի աշխատությունը: Դ.Լեոնտևը ներմուծում է անձնային ներուժի հասկացությունը՝ որպես բազային անհատական առանձնահատկություն և անձի

կենսական առանցքի հասկացության հոգեբանական անալոզ [46]: Անձնային ադապտացիոն ներուժի մասին հասկացությունը ելնում է ադապտացիայի հիմնադրույթից և գործածում է այս գիտական պարադիգմայի համար ավանդական տերմինները: Այն ֆենոմենոլոգիան, որն արտացոլում է անձնային ներուժի տարբեր ոլորտներ, հոգեբանության տարբեր մոտեցումներում բնորոշվում է այնպիսի հասկացություններով, ինչպիսիք են՝ կամքը, «էգո»-ի ուժը, ներքին նեցուկը, վերահսկողության լոկուսը, կողմնորոշումը դեպի գործողություն և այլն [46]:

Ժամանակակից գիտության մեջ իրականացվում են այն անձնային բնորոշիչների ամբողջական իմաստավորման փորձերը, որոնք պատասխանատու են հաջող ադապտացիայի և կենսական դժվարությունների հաղթահարման համար: Ա.Մակլակովի կողմից առաջարկված այս հասկացությունը՝ էքստրեմալ գործոնների հանդեպ մարդու կայունությունը սահմանող անձի հարմարվողական ներուժի մասին և անձնային ներուժի մասին, մշակվել է Դ.Լեոնտևի կողմից՝ Մ.Մամարդաշվիլիի, Պ.Տիլիխի և Վ.Ֆրանկլի փիլիսոփայական գաղափարների սինթեզի հիման վրա [52, էջ 16-24; 46; 89; 84; 54]:

Անձնային ներուժը, ըստ Դ. Լեոնտևի, անձնային հասունության մակարդակի ինտեգրալ բնորոշիչ է, իսկ անձնային հասունության հիմնական ֆենոմենը և անձնային ներուժի հիմնական արտահայտման ձևը անձի ինքնապատճառավորման եզրույթն է: Անձնային ներուժը արտացոլում է անձի կողմից առաջադրված պայմանների հաղթահարման չափը, ի վերջո, ինքնահաղթահարումը, ինչպես նաև իր հետ աշխատանքում սեփական ջանքերի չափը:

Անձնային ներուժի արտահայտման յուրահատուկ ձևերից մեկը իր զարգացման անբարենպաստ պայմանների հաղթահարումն է: Դրանք կարող են արտահայտվել կամ ժառանգական առանձնահատկություններով, սոմատիկ հիվանդություններով, կամ արտաքին անբարենպաստ պայմաններով: Կան

անբարենպաստ պայմաններ անձի ձևավորման համար, որոնք կարող են իրապես բացասականորեն ազդել զարգացման վրա, բայց նրանց ազդեցությունը կարող է հաղթահարվել միջնորդավորված կերպով: Ուղիղ կապը վերացված է լրացուցիչ գործոնների այս համակարգ ներմուծման պատճառով, առաջին հերթին՝ ինքնապատճառավորման միջոցով անձի ներուժի հիման վրա:

Ընդհանուր առմամբ կարելի է ասել, որ անձի ադապտացիայի գործընթացը նշանակում է ստեղծված իրավիճակում անձի հոգեբանական ռեսուրսների կոզնիտիվ, աֆեկտիվ և վարքային բաղադրատարրերի ադեկվատ կամ համապատասխան վերականգնումը:

Անձի հոգեբանական ռեսուրսների ապադտացիայի գործընթացի սոցիալ-հոգեբանական ուսումնասիրության կարևոր առանձնահատկությունն է սոցիալական փորձի բացահայտումը, որը տվյալ արտակարգ իրավիճակի պայմաններում կարող է տարբերվել առանձին անձանց մոտ: Այդ պատճառով ադապտացիայի հիմքում ընկած արտաքին միջավայրին հարմարման սկզբունքը վեր է ածվում այդ փորձը սուբյեկտիվորեն յուրացնող անձի ինքնիրացման աղբյուրի:

Արտակարգ իրավիճակներին ադապտացումը դինամիկ գործընթաց է, քանի որ ենթարկվում է տվյալ իրավիճակից դուրս գալու փուլերին համապատասխանող ձևափոխություններին և նպաստում է սոցիալականացման գործընթացին՝ արտահայտվելով գործողությունների որոշակի մեխանիզմների մեջ:

Ադապտացիայի՝ որպես անորոշ ժամանակային սահմաններ ունեցող, բայց որոշակի նպատակադրվածությամբ գործընթացի արժևորումը հետազոտողների առջև ներկայանում է որպես անձի հոգեբանական ռեսուրսների երկարաժամկետ ուսումնասիրման ոլորտ: Այդ ոլորտը անվերապահորեն ներառում է սոցիալական հարաբերությունների և ինստիտուտների վերականգնման միջոցների ու ուղիների հետազոտումը: Դրանից հետևում է, որ ադապտացիային և սոցիալականացմանը զուգահեռ ընթացող գործընթացները ոչ միայն երկարատև բնույթ են կրում, այլև նշանակում են հասարակության սոցիալական զարգացման և համախմբման ձևերը:

Սոցիալ-հոգեբանական ադապտացիան անձի պաշտպանության միջոց է, որի օգնությամբ թուլանում է ներքին հոգեկան լարվածությունը, տագնապայնությունը, անհանգստությունը և ապակայունացնող այլ կացությունները: Պաշտպանական մեխանիզմները, որոնք արտահայտվում են անձի հոգեբանական ռեսուրսների համապատասխան մոբիլիզացման միջոցով, փաստորեն, հանդես են գալիս որպես անձի հոգեբանական ադապտացման հատկանիշներ: Նրանց կազմավորման և արտահայտման գործում, ինչպես վկայում են բազմաթիվ սոցիալ-հոգեբանական հետազոտությունները, որոշիչ նշանակություն ունեն արտակարգ իրավիճակները, որոնք պայմանավորում են համակարգող հոգեբանական ռեսուրսների՝ որպես պաշտպանական մեխանիզմների ձևավորումը և բարձրացում են անձի ադապտացման ներուժը ու նպաստում սոցիալականացման արդյունավետ գործընթացին [15; 21; 24, էջ 291-437; 35, էջ 104-107; 36; 41; 70; 93, էջ 38; 114, էջ 91]:

Ադապտացիայի և սոցիալականացման հասկացությաին շրջանակների համադրումը նպաստում է անձի և հասարակության խմբերի միջև հետաքրքրությունների ու նպատակների միասնությանը և արտակարգ իրավիճակի բացասական դրսևորումների հաղթահարմանը:

Այսպիսով՝ արդի գիտական գրականության մեջ հանդիպում ենք ադապտացիայի տարբեր դասակարգումների և սահմանումների, ինչը պայնավորվում է բուն հասկացության միջդիսցիպլինար էությամբ: Սոցիալ-հոգեբանական հետազոտության համատեքստում անձի ադապտացիան առանձնահատուկ հետաքրքրություն է ներկայացնում անձի հոգեբանական ռեսուրսների մոբիլիզացման տեսանկյունից: Այդ դիտակետի բացահայտումը հնարավորություն է տալիս քննելու անձի կողմից որոշակի սոցիալ-հոգեբանական դիրքի (ստատուսի) ձեռքբերման, տարբեր սոցիալ-հոգեբանական դերային գործառույթների տիրապետման գործընթացները: Ադապտացիայի գործընթացը, լինելով կենսական միջավայրին անձի հարմարման ընդհանուր պատկերի յուրահատուկ արտահայտություն, բնորոշվում է այդ եզրույթի

տեսամեթոդաբանական հիմքերով և ենթարկվում է զարգացման գիտականորեն հիմնավորված օրինաչափություններին:

1.2 «Արտակարգ իրավիճակներ» հասկացության սոցիալ-հոգեբանական հայեցակետը

Անձի ադապտացիայի հիմնախնդրի տեսական մշակվածության աստիճանը և գիտական ձեռքբերումները ներկայացնելիս անվերապահորեն առնչվում ենք այն հիմնարար հասկացությունների հետ, որոնք բնորոշում են անձի ադապտացիայի անհրաժեշտությունը: Անձի ադապտացիայի ուսումնասիրվածությունը գիտական հարթակներում ներկայացնելու համար հարկ է բացահայտել այն իրավիճակների հասկացությաին շրջանակները, որոնցում ի հայտ են գալիս անձի ադապտացիայի գործընթացները: Այդպիսի իրավիճակները հաճախ անվանվում են «կենսական դժվարություններ», «դժվար կենսական իրավիճակներ», «սթրեսային իրադրություններ», «էքստրեմալ իրավիճակներ»: Չնայած որ այդ հասկացությունները լայնորեն օգտագործվում են հոգեբանության մեջ, այնուամենայնիվ, դրանք մինչ այժմ լիովին չեն գործարկվել [20]: Ընդհանուր առմամբ այս եզրույթները կիրառելով՝ հետազոտողները հասկանում են դեպքերի լայն սպեկտոր, որը ենթադրում է անձի և նրա հարմարվողական մեխանիզմների, ռեսուրսների մեծ ներուժ պահանջող իրավիճակներ: Այս ցանկի մեջ ներառվում են ոչ միայն բացասական կենսական իրադրություններ՝ սկսած կոնֆլիկտներից մինչև առողջությանը և կյանքին վտանգ ներկայացնող իրադրությունները, այլև տարաբնույթ դրական իրավիճակներ: Հետազոտողները համաձայն են մեկ հարցի շուրջ: Դժվար են մարդկանց համար այն իրավիճակները, որոնք հրահրում են սթրեսի զարգացում, այսինքն՝ նրանք, որոնք դուրս են գալիս սովորական,

առօրյա կենսակերպից: Կյանքի դժվարություններ ասելով՝ հիմնականում հասկանում ենք իրավիճակներ կամ դեպքեր, որոնք ֆրուստրացնում են մարդու այս կամ այն պահանջմունքերը՝ իրենց հերթին առաջացնելով հոգեբանական սթրես [107]:

Արտակարգ իրավիճակների հոգեբանությունը հանդես է գալիս որպես ժամանակակից հոգեբանության առաջատար ճյուղերից մեկը: Այն բնութագրվում է գիտատեսական հիմքերի զարգացման և խնդիրների լայնածավալ շրջանակի կիրառականության փոխկապակցվածությամբ: Արտակարգ իրավիճակների հոգեբանությունը ներառում է ոչ միայն ժամանակակից հոգեբանության տեսական կոնցեպտների նվաճումները, այլև այդ կոնցեպտների փորձարկման լայն դաշտը, ինչը տեսամեթոդական ուղեցույց է արտակարգ իրավիճակներում հոգեբանական դիագնոստիկայի և աջակցության մեխանիզմների մշակմանն ու կիրառմանը:

Արտակարգ իրավիճակների ուսումնասիրությունը ընդգրկում է, նախ և առաջ, նման իրավիճակների դասակարգման իրականացումն ու տեսակավորումը: Հայրենական հոգեբանության մեջ այդ խնդիրը ուսումնասիրել են մի շարք հեղինակներ, որոնք անդրադարձել են ինչպես արտակարգ իրավիճակների բնութագրման տեսամեթոդաբանական հարցերին, այնպես էլ արտակարգ իրավիճակների ստեղծման յուրահատկություններին միջանձնային որոշակի հարաբերությունների ոլորտներում: Այսպես, Մ.Մկրտումյանը ներկայացրել է արտակարգ իրավիճակների հոգեբանության ուսումնասիրման առարկան որպես անսովոր, ոչ ստանդարտ, ռիսկ պարունակող, վտանգի առկայություն պարունակող գործունեության յուրահատուկ առանձնահատկությունների, գործունեության պահանջներին համապատասխան մարդկանց ընտրության, նրանց հետագա բազմակողմանի հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդիրների, արտակարգ պայմաններում գործող մասնագետների, առանձին անձանց արդյունավետ գործունեություն ծավալելու հոգեբանական հիմնախնդիրների, ինչպես նաև աղետների, դժբախտ պատահարների, վտանգի պայմաններում ազգաբնակչության

փրկարարական և հոգեբանական կանխարգելման, վերականգնողական գործընթացների կազմակերպման առանձնահատկությունների ամբողջություն [6, էջ 11]: Անձի հոգեկանում արտակարգ իրավիճակների սահմանային, մարգինալ լինելու գաղափարը բացահայտել է Ն.Հակոբյանը, որը մանրամասն ներկայացրել է փոխակերպվող հասարակությունում մարգինալության սոցիալ-հոգեբանական հարցադրումները [5]: Արտակարգ իրավիճակների կոնֆլիկտայնության հիմնախնդիրները բարձրացրել է Ս.Գևորգյանը, որը ուսումնասիրել է պետծառայողների սոցիալական խմբերում կոնֆլիկտային իրավիճակների առաջացման և դրանց հաղթահարման հոգեբանական մեխանիզմները [4]: Սոցիոգեն արտակարգ իրավիճակներին, մասնավորապես, սահմանամերձ գոտում գտնվող անձանց հետպատերազմական ադապտացիայի հիմնախնդիրներն է բարձրացրել Լ.Արամյանը [1, էջ 26-37; 2, էջ 203-208]:

Անձի կենսագործունեության անցանկալի, խոչընդոտող արտաքին պայմանները գիտական հարթակներում ստացել են բազմաթիվ արձագանքներ և ձևակերպումներ: «Արտակարգ», «ճգնաժամային», «էքստրեմալ» իրավիճակների սահմանումները հաճախ լինում են հարակից ու միմյանց փոխլրացնող: Տ.Շիրուտանին «ճգնաժամին» զուգահեռ կիրառում է «կրիտիկական ժամանակահատված» եզրույթը, Ս.Ռուբինշտեյնը՝ «կյանքի ուղու շրջադարձ», իսկ Ֆ.Վասիլյուկը՝ «կրիտիկական իրավիճակ» եզրույթները [21; 71; 93]: Պահպանելու համար ճգնաժամային և արտակարգ իրավիճակների տերմինաբանական կիրառելիության հավաստիությունը, նշենք առաջինի առանձնահատկությունը որպես անձի կյանքի ուղու օբյեկտիվ և անբաժանելի մաս, որն ենթադրաբար շաղկապում է անձի հոգեկանի զարգացման աստիճանական փոփոխությունները: Նման ճգնաժամային փուլեր կարող են համարվել, օրինակ, տարիքային՝ որպես հոգեֆիզիոլոգիական, կամ կրթական՝ որպես սոցիալական, որոշակի անցումները [37]: Բացի դրանից՝ ճգնաժամային իրավիճակներ կարող են ստեղծվել որպես անձի հոգեկանի անհատական փուլեր և բնութագրվել որպես կյանքի իմաստագրկում,

ինքնատիրապետման կորուստ և այլն: Ինչ վերաբերում է արտակարգ իրավիճակների սահմանմանն ու տարանջատմանը ճգնաժամային փուլերից, ապա հարկ է առանձնացնել արտակարգ իրավիճակների յուրահատկությունը՝ որպես անձի կենսագործունեության արտաքին պայման: Այն կարող է հանդես գալ օբյեկտիվ՝ բնական աղետներ, համաճարակներ և այլն, և սուբյեկտիվ՝ բռնություններ, հանցագործություններ և այլն, պատճառաբանությամբ [63, էջ 62-69; 69, էջ 95-102]:

Իրավիճակները, որոնք մարդկանց առջև պահանջներ են դնում և բարձրացնում են նրանց սովորական հարմարվողական ներուժը, նկարագրվում են տարբեր տերմիններով՝ կենսական դժվարություններ, ճգնաժամային իրավիճակներ, բացասական կենսական իրադարձություններ, սթրեսային կենսական իրադարձություններ, տրավմատիկ իրադարձություններ, անցանկալի իրադարձություններ, կենսական ճգնաժամեր, տնտեսական դեպրիվացիա, արհավիրքներ [28, էջ 219-232; 62]: Այս իրավիճակներից յուրաքանչյուրը իր մեջ պարունակում է կամ մարտահրավեր, կամ վտանգ մարդու կենսագործունեության համար, նաև բերում է անվերադարձ կորուստների: Այս իրադարձություններից յուրաքանչյուրը սահմանափակում է անհատի ակտիվությունը, նրա առջև դնում պահանջներ, որոնք նրա կարողություններից, բարոյական և նյութական ռեսուրսներից վեր են: Բոլոր այս տարաբնույթ իրավիճակները սթրեսորների ազդեցություն են ունենում, այսինքն՝ այնպիսի գործոնների ազդեցություն, որոնք առաջացնում են սթրես [45; 52, էջ 16-24]:

Արտակարգ իրավիճակները լինում են հիմնականում անկանխատեսելի և անսպասելի: Նրանց էքստրեմալ լինելու հանգամանքը թերևս արտահայտվում է արդեն հասկացության «արտակարգ, կարգ ու կանոնից տարբերվող» հատկանիշով, ինչը ենթադրում է անձի գոյատևման ու ինքնաարտահայտման համապատասխան դրսևորումներ: Այս պարագայում ճգնաժամային իրավիճակները կարող են նաև հետևել արտակարգ իրավիճակներին [83; 80]: Քանի որ արտակարգ իրավիճակները կարող են ստեղծվել թե՛ լայնամասշտաբ և թե՛ ինդիվիդուալ

մակարդակներում, ապա կարող ենք եզրակացնել, որ արտաքին միջավայրի որևէ արտակարգ փոփոխություն՝ լինի դա սոցիումի մակարդակում ընթացող (պատերազմ, բնական աղետներ, այլ անսպասելի իրավիճակներ), թե անձի սուբյեկտիվ վերապրումի արդյունք (բռնություն, դժբախտ պատահար, այլ), որպես արտակարգ իրավիճակ, անվերապահորեն ստեղծում է սոցիալական արտակարգ պայմաններ: Այդ պայմանների ներքո առաջանում է անձի ադապտացման պահանջմունք և հոգեբանական ռեսուրսների համապատասխան վերաբաշխում:

Անձի համար դժվար և սթրեսային կարող է համարվել կյանքի կարծրատիպերի յուրաքանչյուր փոփոխություն: Այդ խնդրին անդրադարձել է Դ.Հորովիցը, որը հաստատել է կյանքում մեծ փոփոխությունների քանակության, կարևոր կենսական իրավիճակների և տարբեր հիվանդությունների ռիսկի աստիճանի միջև կախվածությունը [103, էջ 22]: Ցույց է տրված նաև կենսական փոփոխությունների ինտենսիվության ու քանակի և մարդու հիվանդության ծանրության միջև կապը: Այս ամենը վկայություն է այն բանի, որ կարևոր կենսական իրավիճակները «մաշում են» մարդու ադապտացիոն պահուստները: Այսպիսի իրավիճակների մեծ քանակությունը իջեցնում է «ադապտացիոն նշածողը», խանգարում է հավասարակշռությանը, որն ընկած է անձի և միջավայրի հարաբերությունների հիմքում և դառնում է տարբեր խանգարումների զարգացման ռիսկի գործոն, լինի դա ներոտիկ, թե մարմնական բնույթի [9]:

Լ.Անցիֆերովան և Ս.Նարտովա-Բոչավերը ուսումնասիրել են դժվար իրադրության սուբյեկտիվ և օբյեկտիվ տեսակները [69; 12]: Այս տարբերակումը կապված է ինչպես անձի կողմից որևէ իրադրության սուբյեկտիվ գնահատման գործոնի հետ, այնպես էլ անձի անհատական-հոգեբանական առաձնահատկությունների: Ուստի, կարելի է անձի վրա ներգործող իրավիճակի բացասական ազդեցության աստիճանը որոշել նրանով, թե որքան է նրա համար

այդ իրադրությունը անձնապես կարևոր, որքանով է այն ազդում նրա կենսագործունեության արդյունավետության վրա:

Հոգեբանության մեջ արտակարգ իրավիճակի հիմնախնդիրը արդիականացվում է սթրեսային իրավիճակի և տրավմատիկ կամ հոգետրավմատիկ իրավիճակի հասկացությունների շրջանակներում [86]: Ըստ Տարաբրինայի՝ տրավմատիկ է այն իրավիճակը կամ իրադարձությունը, որը մարդու մոտ առաջացնում է հոգեբանական տրավմա: Այդպիսի իրավիճակների թվին են դասվում նաև աղետները: Սթրեսային իրադրությունը որոշվում է որպես կատաստրոֆիկ կամ սպառնալի իրավիճակ (իրադարձություն), որը կարող է առաջացնել դիսթրես համարյա թե ամեն անհատի մոտ [82]:

Իրադրության էքստրեմալությունը որոշվում է նրանով, թե անձի համար որքան կարևոր է այն բնագավառը, որին սպառնում է տվյալ իրադարձությունը, թե որքան ուժեղ է այն ֆրուստրացնում հիմնարար պահանջմունքները, որոնք Մասլոուի կողմից դասակարգված են որպես ֆիզիոլոգիական, անվտանգության, սիրո և խրախուսման, հարգանքի և ինքնահարգանքի պահանջմունքեր [62]: Մասլոուի կողմից սահմանված հիմնարար պահանջմունքներից մեկի՝ անվտանգության պահանջմունքի ֆրուստրացման դեպքում ի հայտ են գալիս անձի համար վտանգ ներկայացնող իրադարձությունները:

Դժվար կենսական իրադարձությունները (դեպքերը) պատահարներ են, որոնք խանգարում են կյանքի նորմալ ընթացքը և ֆիզիկական կամ հոգեկան ցավի պատճառ են հադիսանում: Իսկ եթե իրադարձությունը անսպասելի և զարմացնող է, բռնի և վտանգավոր մարդու կյանքի համար, ապա այն անվանում են տրավմատիկ իրադարձություն: Տրավման ենթադրում է հանկարծակի, հսկայաձավալ և անհաղթահարելի վտանգ մարդու անվտանգության համար [63, էջ 62-69; 62]:

Կ.Մուզդիբանը, այսպիսով, տրավմատիկ իրավիճակը բնորոշել է որպես մարդու կյանքի համար անսպասելի, բռնի և վտանգավոր իրավիճակ՝ տրավման սահմանելով որպես հանկարծակի, խոշորամասշտաբ և անհաղթահարելի վտանգ մարդու անվտանգության համար: Նա ադապտացիայի գիտական ուսումնասիրության որակապես նոր հնարավորություններ է բացահայտում՝ մատնանշելով մարդկանց սովորական հարմարվողական ներուժի բարձրացման և կենսական դժվարությունների, ճգնաժայի՛ն իրավիճակների, բացասական կենսական, տրավմատիկ և անցանկալի իրադարձությունների, կենսական ճգնաժամերի, տնտեսական դեպրիվացիայի ու արհավիրքների կապը [62; 44, էջ 178-208]:

Բոլոր այս իրադարձությունները իրենց հետ բերում են կենսական դժվարություններ: Նրանք բոլորը ստեղծում են արգելքներ հասարակության և անձի համար, որոնց հաղթահարումը պահանջում է մեծ ջանքեր, աշխատանքային կորուստներ և գերլարում:

Այսպիսով՝ արհավիրքը այնպիսի իրադրություն է, որը կազմալուծում է հասարակության կենսական կարևորություն ներկայացնող գործառույթները: Այն ազդում է կենսաբանական գոյատևման համակարգի և մարդկանց մոտիվների ու արժեհամակարգի վրա՝ կախված սթրեսորների տեսակից ու բնույթից [62]: Սթրեսորները դասակարգվում են՝ ըստ կենսական իրադարձությունների տիպերի կամ ըստ դժվարությունների տեսակների, ըստ ինտենսիվության (սուր, միջին, չափավոր), ըստ կորուստների կամ վտանգի մեծության, ըստ երկարության (քրոնիկական, կարճաժամկետ), ըստ իրադարձությունների կառավարելիության աստիճանի (վերահսկվող, չվերահսկվող), ըստ ազդեցության մակարդակի (մակրո- և միկրոսթրեսորներ):

Սթրեսորների առանձնացված տիպերը և բնութագրերը շատ կարևոր են առաջին հերթին բացասական կենսական իրադարձությունների հաղթահարման

ռազմավարության ընտրման, անհատական և կոլեկտիվ ռեսուրսների մոբիլիզացման համար: Միատիպ պայմանների վերապրման բնույթը և ինտենսիվությունը տարանջատվում է՝ կախված այդ պայմանների նշանակությունից [62]: Սթրեսային իրավիճակների գնահատականները ներառում են, օրինակ, կորուստների, վնասների, վտանգների, մարտահրավերների գնահատականները: Սթրեսային, մասնավորապես, արտակարգ իրավիճակների դիտարկումը դրանց բացասական հետևանքների հաղթահարման, կենսագործունեության նախկին ռիթմի վերականգնման տեսանկյունից անվերապահորեն հանգեցնում է արտակարգ իրավիճակի սոցիալ-հոգեբանական հայեցակետի մշակմանն ու կարևորմանը, քանի որ սթրեսորների վերոնշյալ դասակարգումը նշանավորվում է ոչ թե ինքնին, այլ անձի ու կոլեկտիվի գոյատևման հնարավորությունների վերականգնման, հասարակությունում անձի ինքնիրացման հոգեբանական դաշտի պահպանման առումով: Արտակարգ իրավիճակների և դրանց առաջացնող կամ խորացնող սթրեսորների ուսումնասիրվածությունը հանգեցրեց հիմնախնդրի սոցիալ-հոգեբանական բացահայտումներին, որոնք բնութագրեցին անձի կենսագործունեության առանձնահատկությունները հասարակության արտակարգ զարգացման պայմաններում: Նման բացահայտումներ են արել Մ.Մկրտումյանը և Ն.Հակոբյանը՝ ուսումնասիրելով փոխակերպվող հասարակության առանձնահատկությունները և նրանում անձի գոյատևման յուրահատկությունները: Մ.Մկրտումյանի համոզմամբ՝ «միջավայրում տեղի ունեցող յուրաքանչյուր փոփոխություն անհետք չի անցնում դրանցում ապրող մարդկանց առողջության, ապրելակերպի ու հատկապես հոգեկան համակարգի գործառության համակարգերի հարմարողական հնարավորությունների» համար: Նա փոխակերպվող հասարակությունը բնութագրել է որպես սոցիալական տագնապի միջավայր, որին բնորոշ է համարում գործունեության բոլոր բնագավառներում իրականացվող բարեփոխումների համատարածությունը,

որոնք, թեև ուղղված են հասարակության բարեկեցիկ կյանքի պայմանների ստեղծմանը, սակայն, որպես օրինաչափություն, դրանք ազգաբնակչության լայն շրջանակներում առաջ են բերում բավականին լուրջ անհարմարություններ [7, էջ 27]: Այդպիսի անհարմարությունների սուր և արտակարգ դրսևորումները, հետևապես, անհրաժեշտություն են առաջացնում հասարակական նոր պահանջներին մարդկանց ադապտացիային: Ն.Հակոբյանը փոխակերպվող հասարակությունները քննել է անձի մարգինալության դրսևորումների ուսումնասիրության տեսանկյունից և բացահայտել է մարգինալ անձի ադապտացիայի սոցիալ-հոգեբանական առանձնահատկությունները: Նա մարգինալությունը դիտարկում է որպես փոխակերպվող հասարակության հիմնական բնութագրերից մեկը: «Փոխակերպվող հասարակության մեջ արտակարգ ու աննախադեպ իրավիճակները, սոցիալական գործընթացների անսովոր բովանդակությունը, մարդկանց կյանքում արմատական փոփոխությունները անմիջականորեն ազդում են հասարակության սոցիալ-հոգեբանական ոլորտի՝ մարդկանց տրամադրության, ինքնազգացողության, հոգեվիճակի, համոզմունքների, գնահատականների, դիրքորոշումների ու վարքագծի վրա» [5]:

Արտակարգ իրավիճակների ամփոփ դասակարգումը տվել է Մ.Մկրտումյանը՝ առանձնացնելով արտակարգ իրավիճակների հետևյալ ցուցանիշները՝ ըստ ծագման ոլորտի, արտադրական կազմակերպության պատկանելիության և հավանական հետևանքների ծավալների: Այս ցուցանիշների ներքո դիտարկվում են տեխնաժին, բնական աղետները և բնապահպանական պատահարների հետևանքով առաջացած փոփոխությունները [6]:

Արտակարգ իրավիճակներին անձի ադապտացիայի յուրահատկությունները ներկայացնելու համար անհրաժեշտ է նախ և առաջ տալ արտակարգ իրավիճակի սոցիալ-հոգեբանական համապատասխան արժևորումը [33; 37]:

Արտակարգ իրավիճակների վերոնշյալ ձևակերպումները թույլ են տալիս շեշտադրել հիմնախնդրի ուսումնասիրման սոցիալ-հոգեբանական հայեցակետը: Այն ներառում է անձի կենսագործունեության բնականոն ընթացքը խաթարող բոլոր այն իրադրությունները, որոնք, առաջացնելով անձի մոտ հոգեֆիզիոլոգիական համապատասխան դրսևորումներ, սոցիալապես ապակառուցողական են և արտահայտվում են սոցիալական միջավայրում անձի գոյատևման պայմանների անսպասելի և կտրուկ փոփոխություններով: Արտակարգ իրավիճակները տարաբնույթ ճգնաժամերի անբաժանելի մաս են կազմում: Արտաքին միջավայրի որևէ արտակարգ փոփոխություն՝ որպես արտակարգ իրավիճակ, անվերապահորեն ստեղծում է սոցիալական արտակարգ պայմաններ: Այդ պայմանների ներքո առաջանում է անձի ադապտացման պահանջմունք և հոգեբանական ռեսուրսների համապատասխան վերաբաշխում:

1.3 Անձի ադապտացիայի մեխանիզմները արտակարգ իրավիճակներում

Անձը ապրում ու գործում է հասարակության ներքո: Նրա կենսագործունեությունը պայմանավորող սոցիալական միջավայրը հասարակական, նյութական և հոգևոր պայմանների բարդ, բազմաշերտ և տարաբնույթ մի ամբողջություն է, որի ձևավորման ու զարգացման միտումները հաճախ ներկայանում են հակասական և կոնֆլիկտային փոխհարաբերությունների տեսքով: Սոցիալական միջավայրի ցանկացած բնութագրումը շեշտադրում է սոցիալ-տնտեսական, քաղաքական, մշակութային և այլ ինստիտուտների զարգացող բնույթը, ինչը ենթարկվում է անկանխատեսելի փոփոխությունների տարատեսակ արտակարգ իրավիճակների պայմաններում, ինչպիսիք են՝ բնական աղետները՝ երկրաշարժը, ջրհեղեղը, դժբախտ պատահարները և այլն [30]: Նման իրավիճակները շղթայական կապով առաջ են բերում նաև սոցիալական այնպիսի իրավիճակներ, որոնք պահանջում են նոր ստեղծված սոցիալական պայմաններին անձի ադապտացիա և հարմարում: Արտակարգ իրավիճակով պայմանավորված սոցիալական տարրի ներգործողությունը և ազդեցությունը չեզոքացնելու համար առաջ են գալիս անձի սոցիալ-հոգեբանական ադապտացիայի համապատասխան մեխանիզմներն ու գործառույթները:

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

Ադապտացիայի հոգեֆիզիոլոգիական մեխանիզմներից կարևորվում են արտամղման, ժխտման, սահմանափակ վարքագծի ձևավորման, ներհոգեկան ադապտացման, պաշտպանության և կոնցեպտուալիզացիայի մեխանիզմները [18; 60, էջ 3–18]:

Արտամղման մեխանիզմը գիտակցությունից խուճապ առաջացնող գործոնների արտամղումն է: Արտամղվող գործոնների շրջանակի ընդլայնումը զուգակցվում է իրավիճակի ճգնաժամային վերլուծության կարողության, նրա ադեկվատ կառուցման ունակության վատթարացմամբ: Արտամղման մեխանիզմի ծայրահեղ ակտիվացման պայմաններում խանգարվում է ինտեգրված ադապտացիոն վարքի կառուցման գործընթացը, որը տանում է մարդ-միջավայր համակարգի հավասարակշռության հետագա խանգարմանը:

Ժխտման ներհոգեկան պաշտպանության մեխանիզմը կապված է խուճապ առաջացնող գրգռիչների և հենց խուճապի ժխտման հետ, որը տանում է իրավիճակի ծայրահեղ լավատեսական գնահատականին, սեփական հնարավորությունների չափազանցմանը, կանխատեսման անադեկվատությանը, անիրական նպատակների կառուցմանը, վարքագծի անիրական պլանավորմանը:

Խուճապի ֆիքսացիան և սահմանափակ վարքագծի ձևավորումը արտահայտվում է նրանում, որ խուճապը ֆիքսվում է որոշակի գրգռիչների վրա, որոնք կարող են կապ չունենալ խուճապ առաջացնող իրական պատճառների հետ: Ստեղծվում է կանոնների համակարգ, որոնց կատարումը օգնում է լարվածության ռեդուկցիային և ստեղծում է հնարավոր վտանգի վերացման զգացողություն: Դա թույլ է տալիս նեղացնել իրավիճակների շրջանակը, որոնք տազնապ են առաջացնում: Իրավիճակի կանխատեսման ժամանակ մարդիկ, որոնք նախընտրում են այդ մեխանիզմը, ձգտում են կանխատեսել իրավիճակի զարգացման բոլոր հնարավոր տարբերակները: Երկարաժամկետ լարվածության պայմաններում տազնապայնության բարձր մակարդակի պահպանումը նպաստում է մարդու ադապտացիոն ռեսուրսների մաշվելուն: Այն բավականին ծախսատար ներհոգեկան մեխանիզմ է, որը «մաշում է» մարդու հոգեբանական հոգեֆիզիոլոգիական ռեսուրսները երկարաժամկետ սթրեսի ժամանակ:

Ներհոգեկան ադապտացման մեխանիզմը, որն ապահովում է տազնապի ռեդուկցիա սկզբնական պահանջումների արժեքի և նրանց սուբյեկտիվ

նշանակության իջեցման շնորհիվ, ուղղված է ֆրուստրացիա և տագնապ առաջացնող դրդապատճառների և իրավիճակների քանակի նվազեցմանը: Արդյունքում փոքրանում է ակտիվությունը և վարքագծի սպոնտանությունը, մեծանում է հեռանկարների վատատեսական գնահատականը և դեպրեսիան: Միաժամանակ աճում է միջավայրի հետ խորը շփումների հաստատման ձգտումը, նրանցից կախվածությունը: Այս մեխանիզմի օգտագործման ժամանակ իջնում է իրավիճակի նպատակաուղղված ձևափոխման և փոփոխվող պայմաններին ճկուն հակազդման հնարավորությունը:

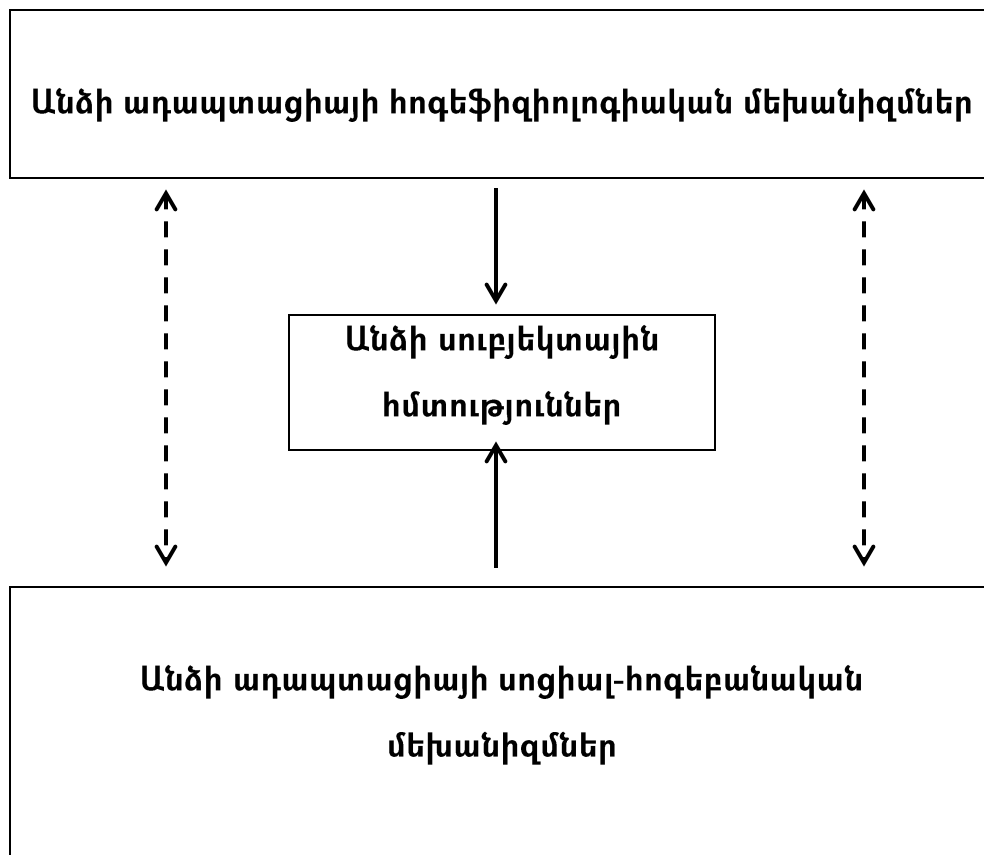
Ֆ. Բերեզինը սահմանում է հոգեբանական ադապտացիան՝ որպես անձի և շրջապատող միջավայրի օպտիմալ համապատասխանության հաստատման դինամիկ գործընթաց, որը թույլ է տալիս անհատին բավարարել ակտուալ պահանջմունքները և իրականացնել նրանց հետ կապված կարևոր նպատակները՝ միաժամանակ ապահովելով մարդու հոգեկան գործունեության և նրա վարքագծի համապատասխանեցումը միջավայրի պահանջներին [18]: Նա տարանջատում է հոգեբանական ադապտացիայի երկու տեսակ՝ ակտիվ հոգեկան՝ արտաքին, վարքագծային մակարդակում իրականացվող և ինտրահոգեկան: Հեղինակը առանձնացնում է անձի տեղեկատվական պաշտպանության հատուկ համակարգի նշանակությունը, որը սահմանափակում է տեղեկատվության ներհոսքը: Այս համակարգը ներառում է նաև տեղեկատվության սեմանտիկայի ուղղորդված փոփոխությունը, նրա ֆիլտրացիան և ինտրահոգեկան պաշտպանության մեխանիզմները: Այն մասնակցում է նաև իրականության կոնցեպտուալ սուբյեկտիվ մոդելի ձևավորմանը, որի հիման վրա էլ կառուցվում է ադապտացիոն գործընթացը, քանի որ այն թույլ է տալիս համեմատել ադապտացիայի կառուցվածքը և արտահայտվածությունը միջավայրի օբյեկտիվ բնութագրերի և նրա սուբյեկտիվ գնահատման հետ:

Ֆ. Բ. Բերեզինը առանձնացնում է ներհոգեկան պաշտպանության մի քանի մեխանիզմներ, որոնք ապահովում են մարդու հոգեկան ադապտացիան

սթրեսին: Այն իրավիճակում, երբ մարդու հարմարման ռեսուրսներին առաջադրվում են նորմալ պահանջներ, այս մեխանիզմները բավականին արդյունավետ են դառնում, բայց իրավիճակում, երբ մարդու հարմարման ռեսուրսներին առաջադրվում են գերպահանջներ, նրանք դառնում են գործոններ, որոնք արգելակում են հոգետրավմատիկ գործոնների արդյունավետ մշակումը:

Հաջորդ՝ կոնցեպտուալիզացիայի մեխանիզմը արտահայտվում է երկու ձևով՝ տազնապի սոմատիզացիայով և հույզերի երկրորդային վերահսկողությամբ: Նրանք ուղղված են տազնապի մակարդակի իջեցմանը և նրա մեկնաբանման փոփոխությանը որոշակի հիմնադրույթների կառուցման հիման վրա: Որպես ներհոգեկան հարմարման գերակա մեխանիզմ՝ տազնապի սոմատիզացիան (մարմնականացումը) սահմանում է վարքագծի կողմնորոշումը և արժեհամակարգի փոփոխությունը, երբ մարդն իր ուշադրությունը տեղափոխում է սեփական խնդիրներից դեպի սոմատիկ գործընթացներ: Անկայուն հարմարման արդյունքում աճում է անբարենպաստ ֆիզիկական զգայությունների բազմազանությունը մինչև լուրջ սոմատիկ հիվանդության առկայության խաբկանք: Հույզերի երկրորդային վերահսկողությունը նույնպես ուղղված է տեղեկատվության ընտրողականության և կայուն, դժվար շտկելի հինադրույթների մշակման հիման վրա տազնապի իջեցմանը: Տեղեկատվության ընտրության սելեկտիվությունը իջեցնում է իրավիճակի մեկնաբանման իրականությունը, քանի որ ինֆորմացիան, որը հակասում է եղած կոնցեպցիային, արհամարհվում է:

Ադապտացման սոցիալ-հոգեբանական մեխանիզմները բնորոշվում են հոգեֆիզիոլոգիական մեխանիզմների սոցիալական «մշակվածությամբ», սոցիալական նորմերի ու արժեքների միջոցով արտահայտված տվյալ արտակարգ իրավիճակի գնահատականով և սոցիալական միջավայրի նկատմամբ անձի սուբյեկտային հմտությունների ձևավորմամբ:



Գծանկար 1. Անձի ադապտացիայի մեխանիզմները:

Սոցիալական ադապտացիայի գործընթացում արտացոլված սոցիալական միջավայրի նորաստեղծ պայմանների յուրացումը, անշուշտ, կիրառելի է դարձնում այս կամ այն չափով խուճապ և տագնապ առաջացնող հոգեֆիզիոլոգիական մեխանիզմները՝ ուղղելով կամ դեպի խուճապ առաջացնող գործոնների արտամղում, կամ էլ խուճապի սուբյեկտիվ ժխտում: Այդ գործընթացը ուղեկցվում է վարքագծի պասիվ/ակտիվ դրսևորումներով և արժեքների հղկվածությամբ: Սոցիալական ադապտացիայի գործընթացը, այսպիսով, կարող է ընթանալ սոցիալական միջավայրի կողմից գործարկվող որոշակի մեխանիզմների միջոցով, որոնք, մեր կողմից բնորոշվելով որպես արտաքին մեխանիզմներ, արտահայտվում են սոցիալական ինստիտուտների և նորմերի միջոցով:

Նոր, բարդ և էքստրեմալ պայմաններին հարմարման գործընթացում մարդու մոտ ստեղծվում են շրջապատող միջավայրի և նրանում սեփական տեղի

ընկալման սուբյեկտիվ մոդելներ: Իրականության հետ այս մոդելների ադեկվատությունից է կախված հետագա հարմարվողական ռազմավարությունը:

Սոցիալական ադապտացիայի սուբյեկտիվ դրսևորումները իրենց հերթին ներկայանում են անձնային մեխանիզմների գործարկմամբ և բնորոշում անձի հարմարվողականությունը արտակարգ իրավիճակում ստեղծված նոր սոցիալական նորմերին ու ինստիտուտներին: Սոցիալական ադապտացիայի արդյունավետությանը նպաստում է, ուրեմն, արտակարգ իրավիճակում ստեղծված օբյեկտիվորեն տրված կենսասոցիալական պայմանների և այդ պայմաններին հարմարվող անձի փոխգործողությունը: Սոցիալական ադապտացիայի մեխանիզմների ձևավորումը ընթանում է անձի սոցիալական գործունեության, հաղորդակցման և ինքնագիտակցության մակարդակներում, որոնցում կատարվում է անձի հարմարումը արտակարգ արտաքին միջավայրին:

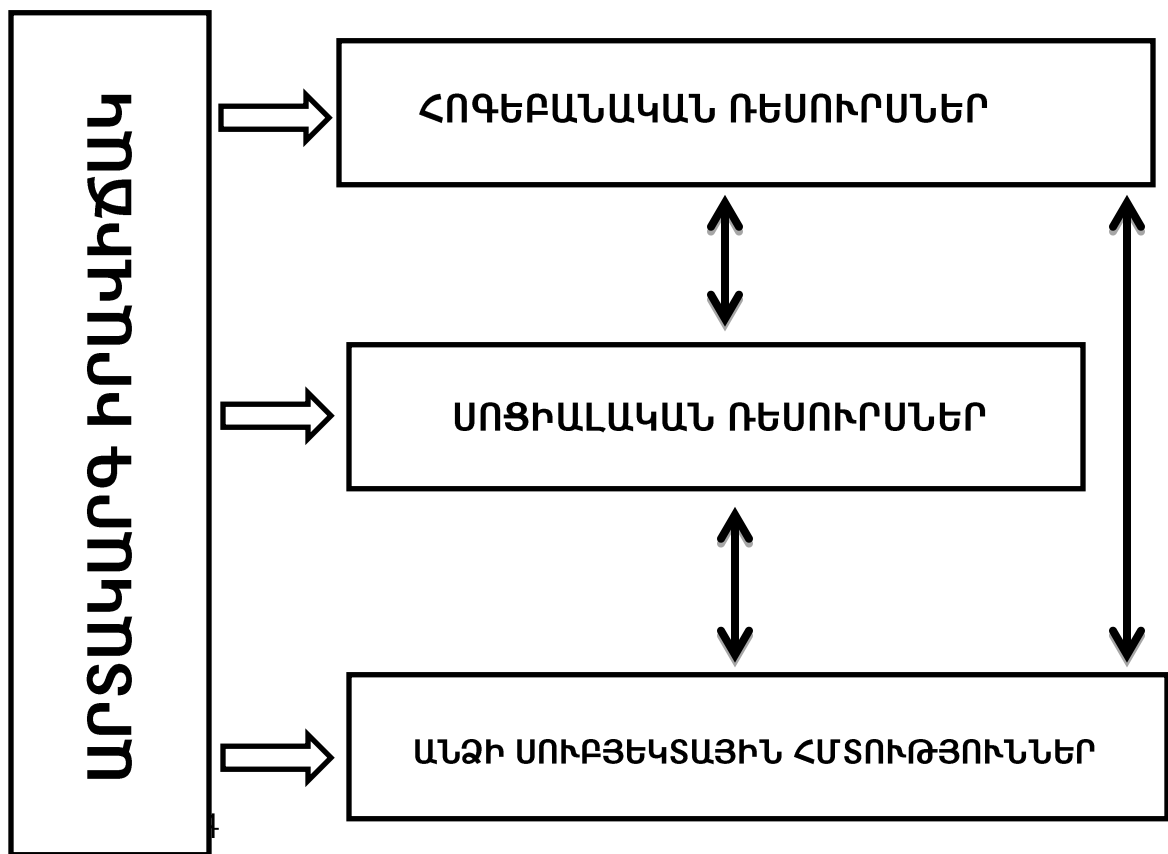
Սոցիալական գործունեության մեխանիզմը ընդգրկում է արտակարգ իրավիճակում ստեղծված անձի պահանջմունքները, որոշումների իրականացման մոտիվացիան, դրանց իրագործումն ու գնահատումը:

Սոցիալական հաղորդակցության մեխանիզմը նպատակաուղղում և ընդլայնում է սոցիալական արժեքների յուրացման հնարավորությունները միջավայրի հետ հաղորդակցման միջոցով:

Թվարկած մեխանիզմներին զուգահեռ առանձնացվում է անձի սոցիալական ինքնագիտակցության մեխանիզմը, որը կառուցում է արտակարգ իրավիճակում անձի սոցիալական պատկանելիության ու դերի ստանձնման կամ փոփոխման գործառույթը:

Անձի ադապտացիայի հոգեբանական ռեսուրսների վերաբաշխման այնպիսի պաշտպանական մեխանիզմներից է կոմպենսացումը, որն ուղղված է արտաքին միջավայրում (բնական կամ սոցիալական) արտակարգ կերպով ծագող «փոփոխությունների» բացասական ազդեցության մարմանը և անձի ադապտիվ ընդունակությունների բարձրացմանը:

Այդ մեխանիզմների գործարկման աստիճանից է կախված արտակարգ իրավիճակում հայտնված անձի սոցիալական նույնության պահպանումը, նախկին կենսասոցիալական միջավայրի փլուզման հետևանքով կարգազուրկ կամ դերազուրկ վիճակում գտնվող անձի վերարժևորումն ու նոր սոցիալական դերի ընդունումը [5]: Այդ գործընթացը մեր կողմից նշանավորվում է որպես անձի սուբյեկտային հմտությունների ձեռքբերման գործընթաց, որը անձի ադապտացման հոգեֆիզիոլոգիական և սոցիալ-հոգեբանական մեխանիզմների արդյունք է:



Գծանկար 2. Անձի հոգեբանական ռեսուրսների արտահայտվածությունը արտակարգ իրավիճակում:

Արտակարգ իրավիճակով պայմանավորված՝ սուբյեկտային (անհատական) հմտությունների ձեռքբերման և սթրեսի կառավարման հարցում

մեծ նշանակություն է տրվում աղետին նախապատրաստվելուն, աղետից հետո սոցիալական աջակցությանը, էմոցիոնալ փորձի գիտակցմանը, շրջապատող միջավայրի բնորոշիչներին, որոնցում տեղի է ունեցել արհավիրքը, փուլերին, հոգեբանների, հոգեբույժների և սոցիալական աշխատողների մասնագիտական օգնության թույլտվությանը [104]: Մի շարք հեղինակների կողմից առանձնացվում են հետևյալ գործոնները, որոնք ազդում են սթրեսային հարմարման վրա՝ սթրեսի ազդեցությունը (ծանրությունը, հաճախականությունը, երկարությունը), ընտանիքի անդամների և այլ նշանակալի մարդկանց ընկալելի և իրական անվտանգությունը (սոցիալական աջակցություն և այլն), պատրաստվածության ընկալվող մակարդակը, մինչև աղետը հոգեբանական գործարկման մակարդակը, մինչև աղետը հոգեսոցիալական սթրեսի արտահայտվածությունը (խոցելիություն, ճկունություն), անձնական պատմության փաստերի, համոզմունքների համակարգի, սթրեսի այժմյան և անցյալ հակազդումների միջև փոխհարաբերությունները, ներառյալ սթեսների ազդեցությունը նախկինում՝ պատերազմ, բռնություն, դժբախտ դեպքեր [82; 123]:

Սոցիալ-հոգեբանական հայեցակետից հոգեկան տրավմայից հետո վերականգնման գործընթացի վրա առավել դրական ազդեցություն է ունենում սոցիալական աջակցության առկայությունը հասարակության և հատկապես հարազատ շրջապատի կողմից: Այն առանձնահատուկ կարևորություն է ներկայացնում անձի ադապտացիայի համապատասխան ռեսուրսների կիրառելիության և զարգացման նկատառումներով, ուստի արտաքին միջավայրում ստեղծված արտակարգ իրավիճակների սոցիալ-հոգեբանական ցանկացած հետազոտություն ենթադրում է սոցիալական նորմերի, փոխհարաբերությունների ու արժեքների ուսումնասիրում, քանի որ հետաքրքրության կենտրոնում մնում է անձը՝ արտակարգ իրավիճակով պայմանավորված նոր, փոփոխական սոցիալական միջավայրով: Անձի վրա ներգործող սոցիալական արտակարգ պայմանների ներքո ընթացող անձ – հասարակություն փոխներգործությունը կարող է բնութագրվել

որպես նոր պայմաններին հարմարում: Այն մեր կողմից սահմանվում է իր մեխանիզմների կոնստրուկտիվ և դեստրուկտիվ հատկանիշներով, որոնք ամբողջանում են անձի կոմպենսատորային ադապտացման եզրույթով: Ադապտացիայի մեխանիզմների կոնստրուկտիվ հատկանիշը արտակարգ իրավիճակի պայմաններում անձի հոգեբանական ռեսուրսների այնպիսի արտահայտություն է, երբ անձն իր հոգեկերտվածքով ոչ միայն դրականորեն նույնականացվում է սոցիալական նոր պայմանների հետ, այլև, ձեռք բերելով սուբյեկտային որոշակի հմտություններ, ունակ է այս կամ այն չափով ազդելու արտաքին պայմանների վրա՝ վերացնելու սոցիալական միջավայրի էքստրեմալ, սահմանային կացությունը: Նման պատկերը հանգեցնում է սոցիալական նոր ավանդույթների ստեղծման ու ամրակայման, նոր սոցիալական նորմերի ձևավորման գործընթացին: Այս դեպքում կարելի է խոսել նոր պայմանների նկատմամբ ոչ միայն անձի, այլև արտաքին միջավայրի ադապտացիայի մասին [27]: Անձի ադապտացիայի մեխանիզմների դեստրուկտիվ հատկանիշը նախորդի հակապատկերն է, երբ սոցիալական նոր իրավիճակում անձին չի հաջողվում ինքնառեալիզացվել և անձի ադապտացիայի կամ հարմարման ջանքերը ձախողվում են: Այդ երկու հատկանիշները բնութագրում են ադապտացման մեխանիզմների կոմպենսատորային բնույթը, որն ենթադրում է արտակարգ իրավիճակով պայմանավորված սոցիալական արտակարգ պայմաններում անձի հոգեբանական ռեսուրսների վերաբաշխման ու կառավարման արդյունքում արտակարգ իրավիճակի բացասական ազդեցության փոխհատուցում անձի համապատասխան սոցիալ-հոգեբանական դրսևորումներով:

Մանրամասնենք այս դրույթը: Անձի զարգացման հետ զուգընթաց անընդհատ բխվում ենք սոցիալական որոշակի նորմերի, մեխանիզմների ու արժեքների յուրացման սոցիալ-հոգեբանական անհրաժեշտության հետ [8]: Դրա մասին են վկայում անձի սոցիալականացման զանազան ինստիտուտներն ու անձի գործունեության նպատակաուղղվածությունը [78, էջ 47-48], սակայն, զարգացնելով

հայտնի տեսաբաններ Ջ.Ֆրեյդի և Ա.Ադլերի հայացքները [25]՝ կոմպենսացիայի՝ որպես պաշտպանական մեխանիզմի մասին, որն ուղղված է հոգեկանի որոշակի թերությունների փոխհատուցմանը, մեր կողմից փորձ է արվում այդ հասկացությունը տեղափոխելու սոցիալական դաշտ և առաջ է քաշվում կոմպենսացման մեխանիզմի սոցիալ-հոգեբանական դիտակետը, որն արտահայտվում է հետևյալում՝ կոմպենսացումը անձի ադապտացիայի հոգեբանական ռեսուրսների վերաբաշխման այնպիսի պաշտպանական մեխանիզմ է, որն ուղղված է արտաքին միջավայրի (բնական կամ սոցիալական) արտակարգ կերպով ծագող «փոփոխությունների» բացասական ազդեցության մարմանը կամ հարմարմանը:

Այս դիտակետի տեսամեթոդաբանական քննության արդյունքում մշակվել է արտակարգ իրավիճակներին անձի կոմպենսատորային ադապտացիայի հետևյալ մոդելը՝

Բնութագրում	Կոնստրուկտիվ հատկանիշ	Դեստրուկտիվ հատկանիշ	Կոմպենսատորային ադապտացիա
Անձի հոգեբանական ռեսուրսներ	Աֆեկտիվ, կոգնիտիվ և վարքային բաղադրիչների դրական արտահայտվածություն	Բաղադրիչների բացասական արտահայտվածություն	Բաղադրիչներից մեկի գերակշռում մյուսների նկատմամբ
Ողղվածություն	Համակարգում	Կազմալուծում	Հարմարում
Արդյունք	Հոգեբանական կայունություն, «Ես»-ի վերախմաստավորում	Հոգեբանական անկայունություն, «Ես»-ի ճգնաժամ	Անձի «Ես»-ի կոմպենսատորային բնութագիր

Աղյուսակ 1. Անձի կոմպենսատորային ադապտացիայի մոդել:

Դիտարկելով արտակարգ իրավիճակների պայմաններում անձի ադապտացման հոգեբանական ռեսուրսների կիրառման ուղղվածությունը՝ այսպիսով՝ առանձնացվել են հոգեբանական ռեսուրսների կոգնիտիվ, աֆեկտային և վարքային բաղադրիչները: Նրանց գործարկման արդյունքում առանձնացվել են դեպի սոցիալական համակարգում տանող կոնստրուկտիվ հատկանիշները և սոցիալական կազմալուծում ենթադրող դեստրուկտիվ հատկանիշները: Այդ հատկանիշները, այս կամ այն չափով ընդգրկվելով կոմպենսատորային ադապտացման պատկերի մեջ, հետևապես, բնութագրում են տվյալ արտակարգ իրավիճակում անձի հարմարման դրական կամ բացասական ուղղվածությունը, անձի «Ես»-ի ճգնաժամային կացությունը և ընդհանուր առմամբ հնարավորություն են տալիս տեսնելու նոր պայմաններում «Ես»-ի կոմպենսատորային բնութագիրը:

ԳԼՈՒԽ ԵՐԿՐՈՐԴ

ԱՆՁԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՌԵՍՈՒՐՍՆԵՐԸ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱԴԱՊՏԱՑՄԱՆ ՄԻՋԱՎԱՅՐԸ ԱՐՏԱԿԱՐԳ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐՈՒՄ

2.1 Սոցիալական ադապտացիայի միջավայրի բնութագրումը

Սոցիալական ադապտացիան ուղղված է անձի պահպանմանն ու զարգացմանը: Արտակարգ իրավիճակում անձի ադապտացիայի ողջ ընթացքը նպատակաուղղված է խախտված սոցիալական կարգ ու կանոնի վերականգնմանը, հասարակությունում անձի ինքնառեալիզացիայի ապահովմանը և այդ իմաստով կարող է դիտարկվել որպես անձի սոցիալականացման կարևորագույն գործընթաց: Սոցիալականացման այսպիսի դիտակետի ուսումնասիրումը հոգեբանական գիտակարգում ձեռք է բերում նոր բնութագրականներ:

Այդ գործընթացի ժամանակակից հետազոտությունները հաճախ վերաբերում են առանձին արտակարգ իրավիճակներին, իսկ արդյունքները «տարածվում» ընհանուր երևույթի հասկացության շրջանակի վրա [16, էջ 341-345]: Նման միտումները հանգեցնում են ադապտիվ վարքի ռազմավարության միակողմանի ուսումնասիրմանն ու բացահայտմանը: Նշենք մեկ այլ վտանգավոր մեթոդաբանական միտվածություն. անձի սոցիալականացման էությունը ներկայացվում է հաճախ մասնագիտական ադապտացիայի հիմնախնդիրների ենթատեքստում, ինչը թերի է թողնում թե՛ սոցիալականացման և թե՛ ադապտացիայի բազմակողմանի քննությունը:

Սոցիալականացումը անձի կողմից տվյալ հասարակության մեջ ընդունված սոցիալական նորմերի, արժեքների և գիտելիքների յուրացման գործընթաց է: Այն թույլ է տալիս անձին համարվելու տվյալ սոցիալական խմբի անդամ և ներկայանալու որպես այդպիսին այլ սոցիալական խմբերին: Անձը ընդգրկվում է

սոցիալականացման գործընթացի մեջ կյանքի ողջ ընթացքում, առանց որի նա չի կարող ստանձնել իր վրա որևէ հասարակայնորեն կարևորվող սոցիալական դեր: Անձի սոցիալական կայացումը պայմանավորված է լինում թե՛ սոցիալական միջավայրի հետ նրա փոխգործողության բնույթից և թե՛ անհատական հատկանիշներից: Այն սրվում է հատկապես սոցիալական միջավայրի արտակարգ պայմանների ներքո և պայմանավորվում է անձի սոցիալական ձևավորման բնույթով՝ ի նկատի առնելով արտակարգ իրավիճակի կոնկրետ առանձնահատկությունները: Այսպիսով՝ անձի սոցիալական կերպարը հանդես է գալիս որպես տվյալ հասարակությունում արժևորվող հիմնարար բնութագրական և արտահայտվում է տվյալ սոցիալական խմբի հետ անձի նույնականացման աստիճանով:

Ամբողջացնելու համար անձի սոցիալիզացիայի հասկացությանին շրջանակը՝ հակիրճ ներկայացնենք երևույթի տեսական ուղղությունների զարգացումները:

Մարդաբանական ուսումնասիրություններում սոցիալականացումը դիտվում էր նախ՝ որպես մշակույթի միջսերնդային տրանսմիսիա: Նշանավորվում էր մշակութային տարբեր մոդելների ժառանգականությունը և պահպանումը [112, էջ 62]: Այս կտրվածքով ներկայացվում էին այն հասարակությունները, որտեղ երեխաների սոցիալականացումը ներկայացվում էր որպես աբսորբցման (կլանման) ավտոմատացված մի գործընթաց. երեխան յուրացնում էր մշակույթը միայն նրա հետ փոխգործողության միջոցով: Սոցիալականացման մեկ այլ տեսական դիրքորոշում ենք տեսնում Պ.Գրենֆիլդի և Ս.Բրունների անձի կոգնիտիվ զարգացման հոգեբանական ուսումնասիրություններում [98]: Այդ տեսության համաձայն՝ երեխան յուրացնում է մտածողության կատեգորիաները՝ փոխգործելով սեփական մշակույթի հետ, որը համահունչ է համաշխարհային սոցիալական փորձի զարգացմանը, իսկ սոցիալականացման գործընթացը հասկացվում է համամարդկային զարգացման կատեգորիաներով:

Հոգեվերլուծաբանների կողմից արված եզրակացությունները միտված են, իրենց հերթին, անհատական իմպուլսների սոցիալականապես կարևորվող նշանակությունների ձեռքբերմանը: Վայրի պայմաններում մեծացած երեխաները սկսում են հակադրվել սոցիալականացված երեխաների հետ, որոնք համապատասխանում են սոցիալական կարգ ու կանոնին: Սոցիալականացման նման կոնցեպտ հանդիպում ենք Ջ.Ֆրեյդի մոտ, որի համոզմամբ, սոցիալական կազմակերպությունների ներքո անձի սեռական իմպուլսները վերափոխվում են սոցիալապես ընդունելի ձևերով [19]: Այդ գաղափարի զարգացումը տեսնում ենք Հ.Հարթմանի մոտ, որը երեխայի սոցիալականացումը ներկայացրել է ադապտացիոն ընդունակությունների զարգացման տեսանկյունից: Ըստ հեղինակի՝ այդ պարագայում նման ընդունակությունները կարող են ծառայել թե՛ անձին և թե՛ սոցիալական կազմակերպությանը [100]:

Մեջբերենք նաև Ջ.Ուայթինգի և Լ.Չայլդի հոգեվերլուծաբանական բիհեվիորիզմի կոնցեպտը: Դրա համաձայն՝ երեխայի առաջնային իմպուլսները ձևավորում են երկրորդային իմպուլսներ այնպես, որ վերջիններս ընդգրկվում են սոցիալական փորձի յուրացման մեջ և արտահայտվում են սոցիալապես նշանավորվող վարքագծում [121]:

Անձի սոցիալականացման պարտադրված բնույթի մասին հետաքրքիր տեսակետ է հայտնել Մ.Սպիրոն: Նա գտնում էր, որ անձը այն դեպքում է ներկայանում որպես սոցիալականացված էակ, երբ նրա վարքը համապատասխանում է հասարակության պահանջմունքներին: Նա տարբերակում է սոցիալապես կոշտ և մեղմ լծակները, որոնք ազդում են անձի սոցիալականացման բնույթի վրա: Դրանց տարբերակումը, իրենց հերթին, պայմանավորված է սոցիալական կազմակերպության քաղաքական և սոցիալական էքսպրեսիվ բնույթով, այսինքն՝ այն հանգամանքով, թե որքան կոշտ է արտահայտվում սոցիալական կառույցի ինստիտուցիոնալ բնույթը անձի նկատմամբ: Հատկանշական է, որ հեղինակը նման էքսպրեսիվ կամ պրոյեկտիվ ինստիտուցիոնալ

սոցիալականացման եղանակներից նշում է նաև կրոնական ինստիտուտները [115; 116]:

Տ.Պարսոնսին հետաքրքրել են սոցիալական համակարգի մեջ անձի ինտեգրման պրոցեսները: Նա գտնում էր, որ անձը յուրացնում էր հասարակական արժեքները իր համար նշանակալի այլ անձանց հետ հաղորդակցության ընթացքում: Այլ կերպ ասած՝ սոցիալականացումը նա բնութագրում էր որպես հոգեբանական իմացության և արժեքների յուրացման մի գործընթաց: Իմացական մեխանիզմը ներառում էր նմանակման և նույնականացման գործընթացները, իսկ արժեքների յուրացումը, ըստ հեղինակի, տեղի էր ունենում «ես»-ի ձևավորման ընթացքում [50, էջ 316-317]: Ա.Նալչաջյանը Տ.Պարսոնսի սոցիոլոգիական կոնցեպտի մասին խոսելիս նրա տեսության մեջ առանձնացնում է սոցիալականացման երեք հիմնական մեխանիզմներ՝ իմացական, պաշտպանական և ադապտացման: Այս մեխանիզմներից առաջինի շնորհիվ անձը գտնվում է փոփոխությունների վիճակում, սակայն պաշտպանական և ադապտացման մեխանիզմների շնորհիվ նա պահպանում է հավասարակշռությունը՝ վերջիններիս կողմից այդ փոփոխությունների կարգավորման արդյունքում [66; 68, էջ 25-27]:

Սոցիալ-հոգեբանական ուսումնասիրությունների հանրագումարը տվել է Գ.Մ.Անդրեևան, որը հիշյալ երևույթը դիտում է սոցիալական հոգեբանության ողջ կառուցվածքում: Գ.Մ.Անդրեևան սոցիալիզացիան բնորոշում է որպես անձի սոցիալական զարգացման գործընթաց և արդյունք: Սոցիալիզացիան կարող է դիտվել անհատի կողմից կյանքի ընթացքում սոցիալական փորձի յուրացման և վերարտադրության գործընթաց [11]: Այդ փորձի յուրացման ընթացքը կարող է լինել թե՛ սոցիալապես վերահսկվող և թե՛ տարերային: Հեղինակը առաջինի տակ ենթադրում է կրթության և դաստիարակության դերը հասարակության գիտելիքների, նորմերի և արժեքների յուրացման գործում, իսկ երկրորդի տակ հասկացվում է տեղեկատվական համակարգերի, իրական կյանքի տարերային

իրավիճակների դերը անձի կողմից հասարակական ազդեցությունների յուրացման և վերարտադրության գործում:

Այսպիսով՝ անձի հասարակայնորեն վերահսկվող գործունեությունը շատ հեղինակներ բնութագրում են որպես սոցիալականացման արտաքին գործոններ, որոնք ներկայանում են սոցիալականացման ինստիտուտների տեսքով: Նման ինստիտուտներից են ընտանիքը, կրթական հաստատությունները, մասնագիտական տարբեր խմբերը: Ամերիկյան սոցիոլոգիայում սոցիալականացման հասկացությունը ներկայացվում է որպես սոցիալական համակարգում անձի ամբողջական ինտեգրման գործընթաց, ինչի ընթացքում տեղի է ունենում անձի հարմարումը: Այս ուղղության ներկայացուցիչները «սոցիալականացման» եզրույթը բացատրում են «ադապտացիա» եզրույթով՝ որպես միջավայրի պայմաններին անձի հարմարում [81, էջ 89]: Այսպես առաջացան սոցիալական և հոգեկան ադապտացիայի հասկացությունները, որի արդյունքը անձի հարմարումն է տարբեր սոցիալական իրավիճակներին, միկրո- և մակրոխմբերին [14, էջ 90]: Հոգեբանական գիտակարգում սկսեցին տարբերել ադապտացիայի հետևյալ մակարդակները: Նախ՝ դա նպատակաուղղված կոնֆորմիզմն է, երբ հարմարվող անձը գիտի, թե ինչպես պետք է գործել տվյալ սոցիալական միջավայրում, բայց շարունակում է առաջնորդվել սեփական արժեքների համակարգով [58, էջ 75]: Երկրորդ՝ փոխգործող սուբյեկտների միջև ձևավորվող փոխադարձ հանդուրժողականությունն է: Երրորդ մակարդակն է սոցիալական ադապտացիայի այնպիսի ձևը, որի դեպքում անձը ընդունում է միջավայրի արժեքներն ու նորմերը, իսկ միջավայրը, ի պատասխան դրան, «ճանաչում է» անձի անհատականությունը [94, էջ 98]: Հաջորդ մակարդակը ասիմիլացիան է կամ անձի ամբողջական հարմարումն է միջավայրին, երբ անձը հրաժարվում է իր նախկին արժեհամակարգից և ընդունում է նոր միջավայրի նորմերն ու արժեքները [74]:

Այսպիսով՝ «ադապտացիա» եզրույթի միջոցով սոցիալականացումը դիտարկվում է որպես սոցիալական միջավայրի մեջ անձի ներթափանցման և հոգեբանական, սոցիալական, մշակութաբանական և այլ գործոններին հարմարման գործընթաց, իսկ սոցիալական ադապտացիայի միջավայրի տակ հասկացվում է հասարակությունը, որի ներսում, արտակարգ իրավիճակի պայմանների ներքո, ընթանում է անձի հարմարման գործընթացը: Այլ խոսքերով՝ սոցիալական ադապտացիայի միջավայրը այն արտաքին սոցիալական միջավայրն է, որի ներսում ընթանում են արտակարգ իրավիճակին անձի հարմարման և հաղթահարման սոցիալ-հոգեբանական գործընթացները:

Սոցիալական ադապտացիայի միջավայրի բնութագիրը ներկայացնելուց առաջ նախ՝ հարկ է կանգ առնել այն հարցի շուրջ, թե արտակարգ իրավիճակի բացասական և վտանգավոր հետևանքներին ո՞ւմ է անհրաժեշտ հարմարվել: Այս հարցադրումը բերում է մեթոդաբանական նոր մոտեցման մշակման անհրաժեշտությանը՝ միտված բացահայտելու նման իրավիճակին ադապտացման գործընթացի մեջ ներգրավված բոլոր սուբյեկտներին: Մ.Մկրտումյանը կատարել է արժեքավոր դիտարկումներ՝ ներկայացնելով աղետներին առնչվող մարդկանց հետևյալ խմբերը՝ տուժածներ – ընտանիքի անդամներ, հարազատներ – փրկարարներ, բժիշկներ – ականատեսներ [6; էջ 189]:

Մենք նույնպես ելնում ենք այն համոզմունքից, որ ադապտացման գործընթացի մեջ ներգրավված բոլոր սուբյեկտները կամ սոցիալական խմբերը այս կամ այն չափով ընդգրկված են սոցիալական միջավայրի մեջ, այն միջավայրի, որտեղ նրանք ապրում և գործում են և որտեղ կարող են բախվել որևէ արտակարգ իրավիճակին: Սոցիալական ադապտացման միջավայրի բնութագրականը պատշաճ կերպով ներկայացնելու համար հարկ է նախևառաջ ներկայացնել սոցիալական ադապտացման միջավայրի բաղադրատարրերը և արտակարգ իրավիճակում ներգրավված անձանց:

Ըստ արտակարգ իրավիճակում ներգրավվածության՝ մեր կողմից առանձնացվում են անձանց և սոցիալական խմբերի հետևյալ նշանակալի միավորները՝ տուժած, վկա-ականատես, միջնորդ-մասնագետ, սոցիալական շրջապատ, վերապրողներ: Այս պայմանական միավորների կամ սոցիալական ադապտացիայի գործընթացի մեջ ներգրավված անձանց համալիր ամբողջականությունն էլ կազմում են սոցիալական ադապտացման միջավայրի բաղադրատարրերը: Կարելի է ենթադրել, որ ադապտացման գործընթացում ներգրավված բոլոր նշանակալի միավորները միասին կազմում և համալրում են սոցիալական ադապտացիայի միջավայրի կառուցվածքային մոդելը: Մանրամասնելու համար այս դրույթը ստորև ներկայացնենք սոցիալական ադապտացման մեջ ներգրավված յուրաքանչյուր միավորի սոցիալ-հոգեբանական դրսևորման առանձնահատկությունները:

Սխալված չենք լինի, եթե շեշտենք ցանկացած իրավիճակի արտակարգ լինելու հանգամանքը՝ ըստ տվյալ հասարակությունում ապրող անձանց կյանքին ու առողջությանը վտանգ ներկայացնելու աստիճանի, ուստի առաջնահերթ է սահմանել «տուժածի» հոգեբանական պատկերը և նրա տեղն ու դերը սոցիալական միջավայրում [7]: Տուժածն այն անձն է, որը ենթարկվել է արտակարգ իրավիճակի ընթացքում անբարենպաստ հոգեֆիզիոլոգիական և սոցիալ-հոգեբանական ազդեցությունների: Նրա սոցիալական ադապտացման միջավայրը բնութագրվում է որպես իրավիճակային և տեղային, կենտրոնանում է տուժողի անձի շուրջ և նպատակադրված է հասարակական նոր նորմերին ու պայմաններին նրա հարմարմանը: Սոցիալական ադապտացման միջավայրի առանձնահատկությունն է սուբյեկտայնությունը, ինչը արտահայտվում է տուժածի վրա ազդելու առաջնայնությամբ և տուժողի կողմից կրավորական, օբյեկտի դերում հանդես գալու հանգամանքով, ուստի, տուժածի նկատմամբ սոցիալական միջավայրի բաղադրատարրերն են անմիջական օգնություն ցույց տվող մասնագետները,

տուժողի մոտ գտնվող ականատես անձինք և սոցիալական շրջապատը՝ իր ենթակառուցվածքով:

«Վկա-ականատես» նշանակալի միավորի առանձնացումը պայմանավորված է այն անձանց համախմբով, ովքեր ականատես են եղել կոնկրետ արտակարգ իրավիճակին, կրել են հոգետրավմատիկ բացասական ազդեցությունը տեսածից, սակայն անմիջապես ընդգրկված չեն եղել աղետի կամ այլ արտակարգ իրավիճակի կործանիչ շառավիղի մեջ: Ականատես վկաների ադապտացման միջավայրը նույնպես իրավիճակային բնույթ ունի և այդ իմաստով ունենալով առաջին տիպի բաղադրատարրի հետ որոշ նմանություններ, այնուամենայնիվ, առանձնանում է որոշակի յուրահատկություններով: Մասնավորապես նշենք վկայի սուբյեկտ-օբյեկտայնության կարգավիճակը: Այն ենթադրում է հոգեֆիզիոլոգիական և սոցիալ-հոգեբանական բացասական հետևանքների ավելի ցածր աստիճան, քան գրանցվում է տուժողի մոտ, քանի որ վկան անմիջապես իր վրա չի կրում աղետի կամ այլ արտակարգ իրավիճակի ազդեցությունը: Այս պարագայում տեսնում ենք վկայի՝ որպես արտաքին միջավայրի մաս լինելու սուբյեկտային դրսևորումը: Մյուս կողմից՝ ականատես լինելով իր շրջապատում տեղի ունեցող ավիրվածություններին ու մարդկային զոհերին, վկան նույնպես ենթարկվում է տրավմատիկ իրավիճակի բացասական ազդեցությանը և իրեն հաճախ ներկայացնում է որպես «տուժած», տրավմատիկ իրադրության օբյեկտ:

«Միջնորդ-մասնագետի» սոցիալական դերով հանդես եկող անձինք ներկայանում են սուբյեկտայնության խիստ արտահայտված վարքագծով, որոնք, ի տարբերություն նախորդ երկու սոցիալական դերերի ներկայացուցիչների, սոցիալական ադապտացիայի միջավայրում հանդես են գալիս իրենց մասնագիտական նախախնամության և ակտիվության դիրքերից՝ վերածելով սոցիալական միջավայրը օբյեկտին հատուկ ենթարկվող ու կրավորական միջավայրի: Այս պարագայում այդպիսի պասիվ և ենթարկվող միջավայրի տարր

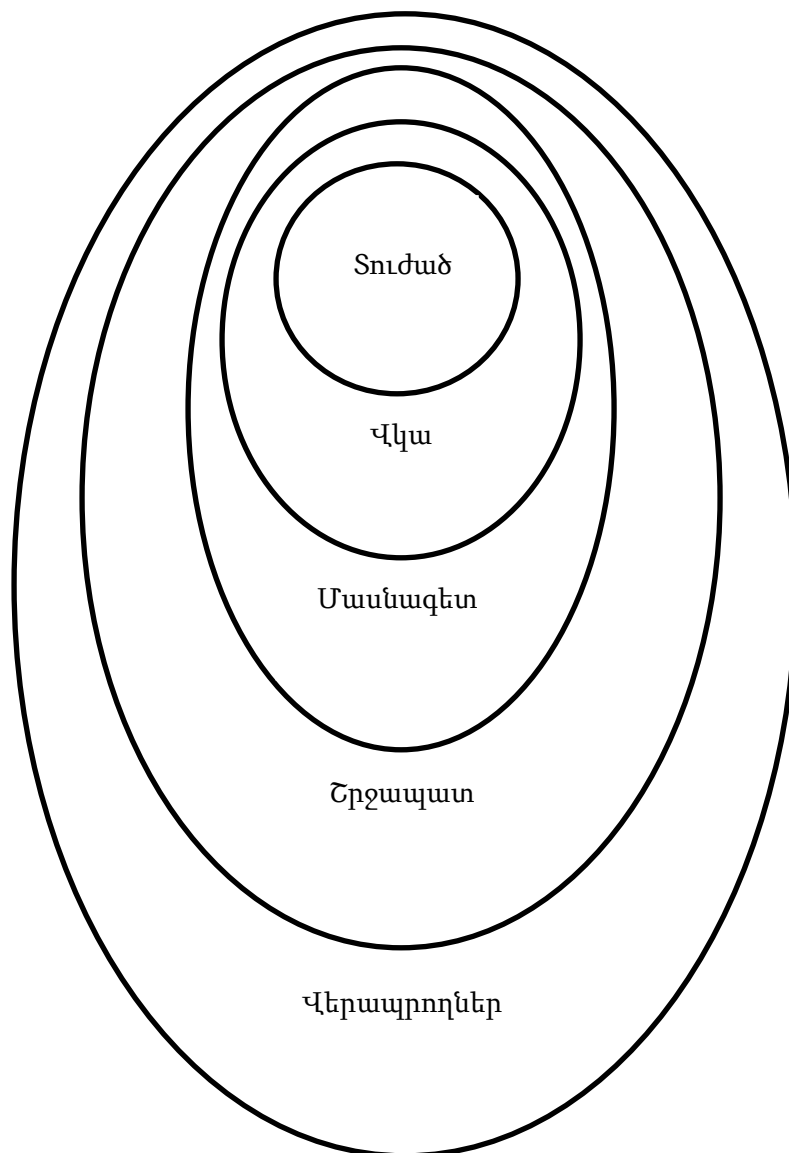
կարող են համարվել տուժողը, վկաները, ավերված սոցիալական կառույցները և ենթակառուցվածքը:

Շրջապատի բաղադրատարրը անձանց այն ամբողջությունն է, որը չի ենթարկվել տվյալ արտակարգ իրավիճակին, բայց ելնելով իր նախորդ փորձից կամ տեղեկատվության միջոցներից՝ ձևավորում է իր ուրույն դիրքորոշումներն ու կարծիքը տվյալ արտակարգ իրավիճակի մասին և ներկայանում է դիտորդի դերում հանդես եկող սուբյեկտի կարգավիճակով: Դիտորդի սոցիալական ակտիվության/պասիվության աստիճանը հաճախ կապակցված է շրջապատի ենթակառուցվածքով՝ ըստ ներքին և արտաքին շրջապատի սահմանումների: Առաջին սահմանումը ընդգրկում է տուժողի և տուժողի դերում ներկայացող վկայի անմիջական, հարազատ շրջապատի բաղադրատարրը, իսկ երկրորդը՝ հասարակական կարծիքի միջոցով ներկայացող և տուժողի հետ անմիջապես առնչություն չունեցող համայնքը կամ արտաքին աշխարհը:

Վերջապես, վերապրողների սոցիալական խումբը հանդես է գալիս որպես սոցիալական միջավայրի տարածաժամանակային բաղադրատարր: Դա արտակարգ իրավիճակը վերապրած անձանց սերունդներն են և ազգաբնակչության այն հատվածը, որը պահպանել է տվյալ հոգեկան ու ֆիզիկական տրավմայի մասին հիշողությունը: Այլ խոսքերով՝ վերապրողների խումբը արտաքին շրջապատի հատկանիշներով օժտված միջավայրն է, բայց այլ տարածաժամանակային կտրվածքի մեջ: Եվ եթե արտակարգ իրավիճակի ընթացքում հանդես եկող արտաքին շրջապատը ձևավորվում է տվյալ իրավիճակի ժամանակակիցներից, ապա վերապրողների բաղադրատարրը ներկայացվում է տվյալ իրավիճակի մասին հավաքական հիշողության առկայության հանգամանքով: Որպես օրինակ՝ բերենք 1988թ. Սպիտակի ավերիչ երկրաշարժի կամ 1915 թ. Հայոց ցեղասպանության օրինակները: Միանշանակ կարելի է եզրակացնել այդ դեպքերի ժամանակակիցների և հետագա վերապրողների ընկալումների, ինքնագիտակցության ու արժեքների տարբերությունը: Առաջին բաղադրատարրի

սուր էմոցիոնալ ընկալումներն ու սուբյեկտիվիզմը վերապրողների մոտ փոխարինվում են իրենց ժամանակին համահունչ ընկալման և արժևորման սոցիալ-հոգեբանական առանձնահատկություններով:

Սոցիալական ադապտացիայի միջավայրի բաղադրատարրերի գրաֆիկական պատկերը ցույց է տալիս թե՛ սուբյեկտայնության, թե՛ ժամանակային սկզբունքը: Ներկայացված միավորները ներկայացնում են միջավայրի շերտավորումը՝ ըստ դիպվածայնության հանգամանքի՝ սկսած արտակարգ իրավիճակի կիզակետում գտնվող տուժողի մակարդակից մինչև տվյալ իրավիճակը վերապրած սերունդները:



Գծանկար 3. Անձի սոցիալական ադապտացիայի միջավայրի գրաֆիկական պատկեր:

Ելնելով միջավայրի վերոնշյալ բնութագրումներից՝ մատնանշվում են արտակարգ իրավիճակում սոցիալական ադապտացիայի միջավայրի այնպիսի հատկություններ, ինչպիսիք են՝ դիպվածայնությունը, հանկարծակիությունն ու տեղայնությունը: Այդ հատկությունները վերաբերում են կոնկրետ իրավիճակին, բնութագրում են որոշակի վայրում ու ժամանակի մեջ տեղ գտած արտակարգ դեպքերը: Նման հատկությունների ի հայտ գալը վկայում է միջավայրի արտակարգ կացության կտրուկ արտահայտվածության մասին:

Սոցիալական միջավայրի արտակարգ հատկությունների կրկնելիության կամ շարունակականության դեպքում գործ կունենանք ճգնաժամային իրավիճակի կամ դժվար կենսական իրադրությունների պատկերի հետ՝ իրեն բնորոշ դիպվածայնության երկարաձգման հատկությամբ:

Սոցիալական ադապտացիայի միջավայրի թվարկած հատկություններից բացի՝ առանձնացվում է ադապտացման միջավայրի կենսագրական հատկությունը, որը բնորոշում է կենսագործունեության արտակարգ պայմանները և վերաբերում է հիմնականում սոցիալական միջավայրի բաղադրատարրերից միջնորդմասնագետների սոցիալական խմբին:

Արտակարգ իրավիճակները խախտում են անձի և միջավայրի միջև գոյություն ունեցող հավասարակշռությունը և աղբյուր են ֆիզիոլոգիական, հոգեբանական ու սոցիալական տարաբնույթ բարդույթների ու խնդիրների [107]: Ադապտացիայի սոցիալական միջավայրի նման խախտումները կարող են բնութագրվել նաև՝ ըստ իրադրության սուբյեկտիվ և օբյեկտիվ դժվարության կամ էքստրեմալության: Որոշ հեղինակներ այդ տարանջատումը կապում են անձի կողմից տվյալ իրադրության

կամ իրավիճակի սուբյեկտիվ գնահատականի հետ [11; 66]: Արտակարգ պայմանների ընկալման բնույթն ու առանձնահատկությունները տարբերվում են՝ ըստ այն նշանակության, որը տրվում է տվյալ իրավիճակին [61]: Այն իրավիճակները, որոնք անձին ներկայացնում են իր ադապտիվ պոտենցիալը գերազանցող պահանջներ, իրենց մեջ պարունակում են կամ մարտահրավեր, կամ վտանգ իր կյանքին ու առողջությանը:

Այսպիսով՝ միջավայրի հետ անձի փոխհարաբերությունների ու սոցիալական նորաստեղծ պայմաններին ու դժվարություններին հարմարվելու վերաբերյալ տարբեր հայեցակարգերն ու գիտատեսական մոդելները ուշադրությունը կենտրոնացնում են սոցիալական միջավայրի տարբեր օբյեկտիվ կամ սուբյեկտիվ գործոնների վրա, որոնք նպաստում են հարմարման գործընթացին:

2.2 Արտակարգ իրավիճակներին անձի ադապտացիայի հոգեբանական ռեսուրսների բաղադրատարրերը

Միջավայրի հետ փոխհարաբերությունների ու կյանքի դժվարություններին հարմարվելու վերաբերյալ գրված հայեցակարգերն ու մոդելներն ուշադրությունը կենտրոնացնում են տարբեր օբյեկտի և սուբյեկտիվ գործոնների վրա, որոնք հեշտացնում են մարդու՝ դրան հարմարվելու գործընթացը:

Անձի ռեսուրսներն իրական ներուժ են ձևավորում անբարենպաստ կենսական իրադարձություններին հաջող հարմարեցման համար: Անգամ դրանց պարզ գոյությունն ապահովում է հարմարեցման գործառույթ՝ վստահություն է ներշնչում մարդուն, պահպանում նրա ինքնությունը, ամրացնում

ինքնահարգանքը [95], սակայն սթրեսային իրադարձությունները հաճախակի պահանջում են լրացուցիչ պաշարների ներգրավում՝ բացի նրանցից, որոնք ուներ ինքը՝ անձը:

Նախ դիտարկենք հարմարեցման ու կյանքի դժվարությունների հաղթահարման ռեսուրսները: Կ. Մուզդիբակի կարծիքով [62]՝ ռեսուրսները կենսական արժեքներն են, այն ամենը, ինչը մարդն օգտագործում է միջավայրի պահանջներին համապատասխանելու համար: Սովորաբար տարբերում են ռեսուրսների երկու խոշոր դաս՝ անձնական ու միջավայրային: Երբեմն դրանք անվանում են հոգեբանական ու սոցիալական ռեսուրսներ: Հոգեբանական ռեսուրսները ներառում են անհատի հմտություններն ու կարողությունները, իսկ միջավայրայինը արտացոլում են գործիքային, բարոյական ու հուզական օգնության մատչելիությունը սոցիալական շրջապատի կողմից: Ավելի մանրամասն դասակարգումը ոչ միայն չի նույնացնում կոնկրետ ռեսուրսները, այլ հաճախակի մատնանշում է դրանց աղբյուրները, ուստի առանձնացնում են մշակութային, քաղաքական ու ինստիտուցիոնալ ռեսուրսները:

Սթրեսորների կառավարման գործում հաջողությունն անմիջականորեն կախված է առկա ու մատչելի ռեսուրսների բնույթից ու աստիճանից: Բարոյական վիճակն ու աշխույժությունն ազդում են կայունության վրա, իսկ կենսական բարդ խնդիրների լուծման ժամանակ սեփական արդյունավետության նկատմամբ հավատքը՝ հաստատականության վրա, իսկ նյութական միջոցների առկայությունը մուտք է բացում տեղեկատվական, իրավաբանական, բժշկական և մասնագիտական օգնության այլ ձևերի համար: Քանի որ ռեսուրսների մատչելիությունը տարբեր է, ցածր տնտեսական կարգավիճակ ունեցող մարդիկ ավելի հաճախ են անզորություն զգում սթրեսային հանգամանքների առջև, քան հասարակության ունևոր շերտերի ներկայացուցիչները: Սահմանված է նաև, որ փոքր ռեսուրսներ ունեցող մարդիկ ավելի հաճախ ընտրում են խուսափելու ռազմավարություն՝ համեմատած նրանց հետ, ովքեր դրանց պակասը չեն զգում,

սակայն անգամ հարմարեցման ու յուրացման ռեսուրսների բավարարության կամ ավելցուկության ժամանակ հաճախակի դրանք մնում են չօգտագործված: Դրանց կիրառման համար խոչընդոտ են դառնում մշակութային արժեքները, հասարակական կարծիքը, անձնական որակները, իսկ փորձարարական հետազոտությունները հաստատեցին, որ օգնության որոնումը զսպող պատճառներ հաճախակի դառնում են անձի ինքնահարգանքի նկատմամբ հնարավոր վնասը, իր մասին շրջապատողների կարծիքը չվատթարացնելու նրա ձգտումը, սեփական թուլությունը ցույց տալը չցանկանալը, ինչպես նաև սեփական անկախությունը կորցնելու վախը և այլն [99; 108]: Մարդիկ, սակայն, երբեմն հրաժարվում են օգնության խնդրանքից՝ սեփական անխոցելիության պատրանքի պատճառով ու իրադարձությունների դրական ավարտի վերաբերյալ անիրատեսական լավատեսության հետևանքով [104]:

Համաձայն հարմարեցման ու տիրապետման համար պատասխանող անձնական առանձնահատկությունների արտասահմանյան հետազոտողների տվյալների՝ կյանքի անբարեկեցություններին դիմադրելու առավել ունիվերսալ գործոն է անձի կայունությունը: Փորձը բացահայտել է, որ բնավորության հենց այս գիծը հիմնային է դարձել սթրեսային իրադարձություններին բաց ու գործուն կերպով հակազդելու հարցում: Եվ, ընդհակառակը, ոչ կայուն մարդիկ ցուցաբերում էին էներգիայի բացակայություն, անզորություն, հսկողության լուրսի արտաքնություն, նիհիլիզմ ու սեփական «Ես»-ից օտարացում [106]: Ինչպես ցույց են տվել հետազոտությունները, մարդու մեջ ամենախոցելին նրա ցածր ինքնահարգանքն է, ուստի այն մարդիկ, ովքեր հակված են նվազեցնել սեփական կարողություններն ու հաջողությունները, սեփական նշանակությունն ու արժեքները չափազանց ցավոտ են տանում կյանքի սթրեսորները: Ապացուցված է նաև, որ սթրեսային հարվածներից ավելի խոցելի են եղել նրանք, ովքեր կատարվածի նկատմամբ ունեցել են իռացիոնալ համոզմունքներ, այն ժամանակ,

երբ ռացիոնալ համոզմունքները հանդես են եկել իբրև յուրօրինակ բուժեր անհաջողությունների դեմ [119]:

Տարբեր մոտեցումների վերլուծության հիման վրա կարելի է առանձնացնել բուն հոգեբանական բնութագրերը, որոնք բարձրացնում են անձի կայունությունը հոգեվնասող գործոնների ազդեցության նկատմամբ: Այդպիսի հոգեբանական բնութագրերը մենք կանվանենք բարդ կենսական իրադրություններին անձի հարմարեցման հոգեբանական ռեսուրսներ:

Կենսական բարդ իրադրության հաղթահարման հաջողության համար պատասխանատու անձի հետազոտություններում առավելապես հաճախ հիշատակվող գծերից առանձնացվում է անձի հսկողության լոկուսը կամ ինտերնալությունը - էքստերնալությունը [13; 51], որը, մասնավորապես, դրսևորվում է սեփական հաջողության մեջ սուբյեկտիվ վստահության ու կյանքի բարդ հանգամանքները հաղթահարելու պատրաստակամության մեջ: Էքստերնալները համարում են, որ այն ամենը, ինչը տեղի է ունենում իրենց կյանքում, կախված է արտաքին, իրենց կողմից անհսկելի գործոններից ու հակված չեն պատասխանատվություն կրել սեփական կյանքի իրադարձությունների համար, որոշումներ ընդունել: Դա դրսևորվում է նաև «սովորած անզորության» [90] երևույթի մեջ, որն իրենից ներկայացնում է ավելին, քան պարզապես հսկողության էքստերնալ լոկուս՝ ձեռք բերելով անձի կենսական դիրքի պարամետրերը, որը հրաժարվում է որոշումներ ընդունել ու իր վրա վերցնել սեփական կյանքի համար պատասխանատվությունը, իսկ ինտերնալները, ընդհակառակը, համարում են, որ իրենց հետ տեղի ունեցածը պատահական չէ և մեծապես առաջացել է իրենց սեփական ակտիվության պատճառով և, համապատասխանաբար, իրենց պատասխանատու են համարում այն ամենի նկատմամբ, ինչը տեղի է ունենում իրենց հետ, հակված են ընդունելու կյանքի մարտահրավերները: Պատասխանատվության ընդունումն ու տեղի ունեցածի վրա ազդելու սեփական կարողությունների մեջ վստահությունը

հանդիսանում են այն գործոնները, որոնք էական ազդեցություն են գործել կյանքի դժվարություններին տիրապետելու գործընթացի վրա՝ լինելով «hardiness» անձնական որակի անքակտելի մասը:

Ապագայի նկատմամբ պլանները նույնպես կարևոր դեր են խաղում հոգեվնասող իրադարձության ազդեցության նկատմամբ մարդու կայունության բարձրացման գործում. սեփական ապագան պլանավորելու ցանկության բացակայությունը հետտրավմատիկ սթրեսի դրսևորումներից մեկն է [38; 122]:

Իրադարձության ներառումը սեփական կյանքի համատեքստի մեջ, դասերի քաղումը, այն դրական եզրույթներով վերաիմաստավորելու կարողությունը [107] յուրացման հիմնական ռազմավարություններից մեկն է: Ստեղծված իրավիճակում իմաստ գտնելու կարողությունը, այն աշխարհի սուբյեկտիվ պատկերի մեջ ինտեգրելու կարողությունը հնարավորություն է տալիս ընկալելու իրադարձություններն՝ իբրև ավելի կանխատեսելի, տրամաբանական ու հասկանալի:

Կենսական դժվարությունների հաղթահարման գործում ճանաչողական գնահատման նշանակությունն ընդգծում է Լ. Լ. Անցիֆերովան [13]: Ճանաչողական գնահատման գլխավոր արդյունք է հանդիսանում իրադարձության ենթահսկվածության աստիճանի մասին եզրակացությունը, որը, իր հերթին, սահմանում է հարմարման ու տիրապետման կոնկրետ ռազմավարության ընտրությունը:

Տեղի ունեցող գործընթացների օրինաչափությունների ըմբռնումը, էքստրեմալ իրադարձություններում վարքագծի կանոնները հանդիսանում են հաղթահարման ճանաչողական ռեսուրսներ, որոնք հիմնված են այս կամ այն իրադարձությունների մեխանիզմների ու օրինաչափությունների մասին մարդու գիտելիքների վրա, ինչպես նաև՝ դրանց առաջացման հավանականության վրա: Այս էքստրեմալ իրադարձությունները դադարում են իռացիոնալ երևալ նրա աչքերում: Ըմբռնման գործընթացների կարևորությունը [55] մարդու արդյունավետ

կենսագործունեության համար դժվար է գերազնահատել: Ըմբռնումը թույլ է տալիս մարդուն անձնական իմաստ հաղորդել իրադրությանը և այն ամենին, ինչը տեղի է ունենում իր հետ ու նրա շուրջ:

Սուբյեկտիվ հավանական կանխորոշումը, որը թույլ է տալիս իրականացնել գործառնական համակարգերի նախատրամադրում ապագա իրադարձությունների նկատմամբ, նույնպես կարևոր դեր է խաղում կենսական դժվարությունները հաղթահարելու մարդու կարողության մեջ, քանի որ հնարավորություն է տալիս նախապատրաստվելու ակնկալվող բացասական իրադարձություններին ավելի մեծ հաջողությամբ և լիարժեքորեն [85; 29], զինված ձևով: Ջ. Ա. Քելին [105] պնդում էր, որ անձի մեջ հոգեբանական գործընթացները տեղի են ունենում այն հանգամանքի հիման վրա, թե ինչպես է նա անտիցիպացնում իրադարձությունները, ուստի սուբյեկտիվ հավանական կանխորոշումը կարգավորիչ ազդեցություն է գործում ոչ միայն ֆիզիոլոգիական գործընթացների վրա, այլև մարդու անձի բոլոր ոլորտների վրա: Իրադարձությունների հավանական կանխատեսման կարողությունն ու դրանց հիման վրա ընկած օրինաչափությունների իմացությունը հնարավոր է դարձնում «անտիցիպացնող յուրացումը» [11], ինչը զգալիորեն նվազեցնում է անսպասելի կենսական դժվարությունների տրավմատիկ արդյունքը:

Սոցիալական աջակցության [82] և իրադարձության բացասական հետևանքների հաղթահարման օբյեկտիվ հնարավորության մեջ վստահությունը նույնպես դառնում է դժվարությունների առջև մարդու հոգեբանական կայունության կարևոր գործոն:

Սկզբունքորեն կարևոր է այն փաստը, որ թվարկված հոգեբանական ռեսուրսները պատկանում են վերարտադրվող և, ավելին, մարդու ողջ կյանքի ընթացքում ձևավորվող ռեսուրսների թվին: Դա «մարդ-միջավայր» փոխհարաբերությունների համակարգում այն փոփոխականն է, որը գտնվում է բուն մարդու իշխանության ներքո: Հարմարեցման ու հաղթահարման

հոգեբանական ռեսուրսները կամ գումարվող կենսակայունությունները՝ անձի այն հենքային բնութագրերն են, որոնք միջնորդում են նրա գիտակցության ու վարքագծի վրա զանազան բարենպաստ ու անբարենպաստ հանգամանքների ազդեցությունը՝ սոմատիկ հիմնախնդիրներից ու հիվանդություններից մինչև սոցիալական պայմանները [47]: Այս ռեսուրսների անբավարարությունը բարձրացնում է մարդու դեզադապտացիայի ռիսկն ու նրա մոտ հետվնասվածքային սթրեսի զարգացման ռիսկը:

Տարբեր մարդկանց վարքը քննելիս կարող ենք նկատել, որ ոմանք հեշտ են հակազդում սթրեսին, իսկ մյուսները՝ ոչ: Կարելի է ենթադրել, որ սթրեսային իրավիճակում տարբեր անձինք տիրապետում են սթրեսի հաղթահարման տարբեր ռեսուրսներով: Փաստենք նաև, որ հոգեբանական գիտակարգում դեռևս հստակեցված չէ «հոգեբանական ռեսուրսի» հասկացության շրջանակը: Ռ.Լազարուսը քոպինգ-վաքի հիմքում դնում է քոպինգ-ռազմավարությունների և քոպինգ-ռեսուրսների փոխազդեցությունը, իսկ ռեսուրսների տակ հասկացվում են անձնային և միջավայրային ռեսուրսները [107]: Մեր կողմից առաջարկվում է միջավայրային ռեսուրսները տարանջատել՝ ըստ արտակարգ իրավիճակում անձին շրջապատող և անձի հետ փոխգործող ինստիտուցիոնալ-կազմակերպչական (միջնորդավորված) և խմբային-համագործակցային (անմիջական) ռեսուրսների:

Անձի հոգեբանական ռեսուրսների դիտարկումը արտակարգ իրավիճակներում անհրաժեշտաբար հանգեցնում է ադապտացման հասկացության սոցիալ-հոգեբանական գնահատմանն ու արժևորմանը: Սոցիալ-հոգեբանական տեսանկյունից մեր կողմից հատկապես կարևորվում է արտակարգ իրավիճակով պայմանավորված նորաստեղծ սոցիալական կառույցներին ադապտացիայի անձի հոգեբանական ռեսուրսները: Այս տեսանկյունից ադապտացումը կարող է ներառվել անձի սոցիալականացման համակարգում:

Առանձնացվում են անձի հոգեբանական ռեսուրսների դրսևորման մի քանի բաղադրատարրեր [43]՝

- կոզնիտիվ հաղթահարման ռեսուրսներ՝ պոզիտիվ մտածողության կիրառում սթրեսի պատճառների և հաղթահարման ուղիների մշակման նպատակով (ադապտացիայի կոնստրուկտիվ և դեստրուկտիվ կոզնիտիվ հետևանքներ).
- էմոցիոնալ հաղթահարման ռեսուրսներ.
- վարքային հաղթահարման ռեսուրսներ:

Առաջինը կներկայացնի անձի կարողություններն ու գիտելիքը արտակարգ իրավիճակում գործելու և այդ իրավիճակը հաղթահարելու, դրանից հետո կանոնավոր կյանքին անցնելու ուղիների մշակման հարցում, իսկ երկրորդ՝ դեստրուկտիվ կոզնիտիվ հետևանքների դեպքում առկա կլինեն ուշադրության թուլացումը, մտածողության սոցիոմեթ արտահայտվածությունը, կմատնանշվի կյանքի կանոնավոր ընթացքին անցնելու անձի անկարողությունը:

Էմոցիոնալ հաղթահարման ռեսուրսներ. սեփական զգացմունքների ու ապրումների գիտակցումն ու ընդունումը: Այստեղ նույնպես կարող ենք առանձնացնել ադապտացիայի էմոցիոնալ կոնստրուկտիվ հետևանքների՝ որպես սոցիոմետ զգացմունքների տիրապետման, ապրումների դինամիկայի նկատմամբ վերահսկման ու պոզիտիվ ապրումների ուղղորդման և դեստրուկտիվ հետևանքների՝ վախի, տխրության, տագնապի ու անզորության ապրումների տեսքով արտահայտված տեսակները:

Վարքային հաղթահարման ռեսուրսները ապահովում են առաջին երկու տեսակների արտահայտվածությունը անձի կենսագործունեության մեջ: Ելնելով մեր կողմից ներկայացված վերոնշյալ հոգեբանական ռեսուրսների կառուցվածքային դասակարգման տրամաբանությունից՝ կարող ենք վարքային գործոնը ևս ենթարկել նույն օրինաչափությանն ու քննել որպես կոզնիտիվ վարքային և էմոցիոնալ վարքային ռեսուրսներ: Դրանցից առաջինը կնշանակի վարքի այնպիսի դրսևորումներ, որոնք առավելապես պայմանավորված են անձի կոզնիտիվ

ռեսուրսներով: Էմոցիոնալ վարքի հասկացության շրջանակը, համապատասխանաբար, կկազմի վարքի այնպիսի արտահայտվածությունը, որի հետևանք են անձի ապրումներն ու զգացմունքայնությունը: Յուրաքանչյուր վարքի տեսակ, նմանապես, կենթարկվի ընդհանուր ենթակառուցվածքային դասակարգման՝ որպես կոգնիտիվ կամ էմոցիոնալ վարքի կոնստրուկտիվ և դեստրուկտիվ բաղադրիչների՝ արտահայտված վարքի գործունեության սոցիոմետ կամ սոցիոմեթ դրսևորումներով:

Ինչպես տեսնում ենք, ադապտացիայի հոգեբանական ռեսուրսների եռաստիճան մոդելը իրենից ներկայացնում է անձի հոգեկան առողջության սոցիալ-հոգեբանական գործոնը, որի առկայությունն էլ թույլ է տալիս անձի ադապտացիայի եզրույթը սահմանել որպես հոգե-սոցիալական հարմարման մեխանիզմ:

2.3. Անձի հոգեբանական ռեսուրսների հարաբերակցությունը սոցիալական ադապտացիայի միջավայրում

Անձը ապրում և գործում է հասարակության ներքո: Հասարակական միջավայրից դուրս հնարավոր չէ պատկերացնել անձի կենսագործունեության որևէ բնագավառ: Շատ դեպքերում սոցիալական այդ միջավայրի բնութագրականից է կախված լինում անձի հոգեբանական ռեսուրսների արտահայտչամիջոցներն ու փոխգործողությունը:

Շատ հետազոտողներ նշում են, որ դրական սոցիալական շրջապատը (ընտանիք, ընկերներ) կարող է նպաստել անձի սթրեսակայունության պահպանմանն ու ամրապնդմանը: Այդ կապակցությամբ սոցիալական շրջապատը դիտվում է որպես սթրեսի հաղթահարման սոցիալ-հոգեբանական ռեսուրս: Բ.Գ.Անանևը իր հերթին գրում է անձի հոգեբանական կայունության վրա այլ մարդկանց կողմից բարոյական աջակցության և կարեկցանքի առկայության ազդեցության ու նշանակության մասին [10]:

Ֆ.Նորիսը նույնպես բացահայտել է սթրեսի ու սոցիալական օգնության և աջակցության փոխկապակցվածությունը: Շատ հոգեբաններ մատնանշում են այն փաստը, որ սոցիալական անմիջական շրջապատից աջակցության պարագայում անձը ավելի արագ է կարողանում հաղթահարել սթրեսը [109; 98; 102]:

Ն.Վեյնսթեյնը գտնում է, որ էմոցիոնալ սթրեսից հետո անձի հոգեկան առողջությունը վտանգված է լինում անզորության զգացմունքի առկայության դեպքում, երբ մարդը իրեն զգում է միայնակ [120, էջ 806-820]: Այդ պատճառով սոցիալական աջակցությունը կարող է դիտվել որպես սթրեսի բացասական հետևանքները նվազեցնող մեխանիզմ:

Սոցիալական աջակցության ձևերը տարանջատվում են՝ ըստ ինստիտուցիոնալ՝ պետական կամ ադմինիստրատիվ, ըստ աշխատատեղերի՝

կորպորատիվ, ըստ արհմիությունների՝ ոչ ֆորմալ կամ ընտանեկան, ընկերական և այլ: Ընդհանրացնելով՝ առանձնանում են սոցիալական աջակցության նյութական, էմոցիոնալ և տեղեկատվական տեսակները: Սոցիալական աջակցությունը օգնում է դիսթրեսի զարգացման կանխարգելմանը: Բազմաթիվ հետազոտությունները բացահայտել են այն փաստը, որ սոցիալական աջակցության առկայության դեպքում անձինք ավելի քիչ են ենթարկվում դեպրեսիայի: Փաստ է նաև կանանց հակումը աջակցություն փնտրելու այլ կանանց մոտ, սակայն ոչ պակաս կարևոր է տղամարդկանց մոտ սոցիալական աջակցության ձեռքբերումը:

Հոգեբանական գրականության մեջ գոյություն ունի հոգեբանական ռեսուրսների բավական տարբեր դասակարգումներ [90; 43; 102; 22]: Ն.Ե.Վոդոպյանովան և Ե.Ս.Ստարենկովան [22] հոգեբանական ռեսուրսների կազմում են ընդգրկում հմտություններն ու գիտելիքը, փորձը և կարողությունները, կոնստրուկտիվ վարքի մոդելները, ակտուալ ընդունակությունները, որոնք անձին հնարավորություն են տալիս լինելու ավելի ադապտիվ և սթրեսակայուն, հաջողակ և բավարարված կյանքի որակով: Հեղինակների մեծամասնությունը առանձնացնում են ներքին (անձնային) և արտաքին ռեսուրսներ: Տվյալ դասակարգումը կարող է կիրառվել որպես մեթոդաբանական հիմք ապասթրեսային թրեյնինգների մշակման և կազմակերպման համար:

Ներքին ռեսուրսներ	Արտաքին ռեսուրսներ
<p>Անձնային՝</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ սթրեսի հաղթահարման ակտիվ մոտիվացիա ✓ վերահսկման ինտերնալ կողմնորոշում ✓ ինքնավստահություն ✓ պոզիտիվ և ռացիոնալ մտածողություն ✓ էմոցիոնալ-կամային հատկանիշներ ✓ էմոցիոնալ ինտելեկտ ✓ գիտելիք ✓ կյանքի փորձ, նմանատիպ իրավիճակների հաղթահարման փորձ <p>Ընդունակություններ՝</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ օգնություն խնդրելու և այն ընդունելու ընդունակություն ✓ աջակցության միջավայր ստեղծելու կարողություն ✓ հոգեկան ինքնավերահսկման հմտություններ ✓ տեղեկատվական ակտիվություն ✓ հույս ✓ տոկունություն ✓ հոգեբանական կոմպետենտություն ✓ հոգեբանական պաշտպանության մեխանիզմներ ✓ ժամանակի կառավարում <p>Վարքային՝</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ քրային-նազմավարություն ✓ սոցիալական աջակցության փնտրում ✓ ասսերտիվ վարք <p>Ֆիզիկական ռեսուրսներ՝</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ առողջության վիճակ, առողջության պահպանմանն և ամրապնդմանն ուղղված միջոցառումներ ✓ կենսածն ✓ վնասակրար սովորությունների առկայություն/բացակայություն ✓ հանգստի համար նախատեսված ժամանակ ✓ սնունդ ✓ քուն 	<p>Սոցիալական աջակցություն՝</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ սոցիալական աջակցության ինստիտուտներ ✓ պետություն ✓ կազմակերպություններ ✓ ընտանիք, ընկերներ ✓ սոցիալական աջակցության տեսակներ՝ նյութական, էմոցիոնալ, տեղեկատվական և այլն: <p>Նյութական ռեսուրսներ՝</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ եկամտի բավարար մակարդակ ✓ ապրելու և հանգստի համար բավարար պայմաններ ✓ կյանքի անվտանգություն ✓ աշխատանքի օպտիմալ պայմաններ ✓ աշխատանքի դիմաց վարձատրության ստաբիլություն

Աղյուսակ 2. Անձի սթրեսակայունության ռեսուրսների կառուցվածք [22]:

Մ.Մկրտումյանը մանրամասնել է արտակարգ իրավիճակներում ի հատ եկած անձնային գործոնները և ներկայացրել հետևյալ կառուցվածքով [6, էջ 109-110]՝

Անձի վերաբերմունքը

- կյանքի իրադրություններին լավատեսական, ակտիվ վերաբերմունք
- դժվար իրավիճակներին մեծահոգաբար մոտեցում
- վստահություն, ուրիշ մարդկանց հետ հարաբերություններում անկախություն, թշնամանքի բացակայություն, վստահություն ուրիշների նկատմամբ, բաց շփում
- հանդուրժողականություն, ուրիշների ընդունում, ինչպես որ կան
- ընդհանրության զգացում, սոցիալական պատկանելության զգացում
- բավականին բարձր ինքնագնահատական
- «ընկալվող Ես»-ի և «ցանկալի Ես»-ի համաձայնություն («Ես-ռեալականի» և «Ես-իդեալականի»)

Անձի գիտակցությունը

- հավատը (դրա տարբեր ձևերում՝ հավատ ձեռք բերածի, հասած նպատակների նկատմամբ, կրոնական հավատ և այլն)
- կյանքի նպատակի, իմաստի հասկացում, գործունեության և վարքագծի իմաստավորում
- դիրքորոշում այն բանին, որ կարող ես տնօրինել քո կյանքը
- որոշակի սոցիալական խմբի պատկանելության գիտակցումը

Հույզերը և զգացմունքները

- դրական հույզերի արժևորում
- հաջող ինքնաիրականացման ապրում

- միջանձնային հարաբերություններից հուզական հագեցում, համախմբվածության, միասնականության զգացման ապրում

Ճանաչողությունը և փորձը

- կյանքի իրավիճակի հասկացում և դրա կանխատեսման հնարավորություն
- կյանքի իրադրությունների մեկնաբանումներում իրատեսական դատողություններ
- ծանրաբեռնվածության և սեփական պահեստային հնարավորությունների մեծության համապատասխան գնահատական
- դժվար իրադրությունների հաղթահարման կառուցվածքային փորձ

Վարքը և գործունեությունը

- վարքի և գործունեության մեջ ակտիվություն
- դժվարությունների հաղթահարման եղանակների արդյունավետ օգտագործում

Սոցիալական միջավայրի գործոնները

- ինքնագնահատմանն աջակցող գործոններ
- ինքնաիրականացմանն օժանդակող ճիգեր
- հարմարմանը օժանդակող ճիգեր
- սոցիալական միջավայրի հոգեբանական օժանդակություն (մերձավորների հուզական աջակցություն, տարբեր գործերում դրանց կոնկրետ օգնությունը):

Մ.Մկրտումյանը սոցիալական գործոնների տակ ներառում է այնպիսի հասկացություններ, որոնք կապող օղակ են հանդիսանում վերոնշյալ անձնային գործոնների ինքնաիրացմանն ու արտահայտմանը: Այդ դեպքում «գործոնների

ամբողջությունը օժանդակում է բարձր հուզական տրամադրության բարձրացմանը և հարմարվողականության վիճակի ապահովմանը» [6, էջ 110]:

Հ.Հակոբյանը մատնանշում է կյանքի սովորական ընթացքից տարբերվող՝ մարգինալ կամ արտակարգ իրավիճակներում անձի «իրական» և «իդեալական ես»-երի փոխգործողության մանրամասները: Նրանք նորովի բացահայտում են հոգեբանական ռեսուրսների անձնային և սոցիալական միջավայրի գործոնների դերակատարությունը արտակարգ իրավիճակների հաղթահարման ընթացքում [5]:

Հեղինակը մասնավորապես կանգ է առնում մարգինալ իրավիճակներում «իրական» և «իդեալական ես»-երի միջև ծայրաստիճան բևեռացած միտումների վրա, որոնց հավասարակշռման ու մեղմացման համար անձը սկսում է օգտագործել իր էությանը խորթ, սակայն անձի մակերեսային հարմարվածություն ապահովող պաշտպանություն: Դա իր մեջ ներառում է «իդեալական ես»-ին բնորոշ որակներ, սակայն հիմնականում աղավաղված ձևով:

Վերոնշյալ պայմաններում անձի մակերեսային սոցիալ-հոգեբանական հարմարվածության և անձի պայմանական հոգեկան ներդաշնակության ապահովման գործում Հ. Հակոբյանը կարևորում է անձի դերային դիմակների ամրակայման փաստը, որոնք ժամանակի ընթացքում «ընտելանում» և, ի վերջո, ձևավորում են համապատասխան բնավորության գիծ կամ դիրքորոշում:

Ոչ ընտրականորեն, պարբերաբար դիմակների կիրառումը, ըստ հեղինակի, հանգեցնում է ինքնագիտակցության մեջ կեղծ «Ես»-ի ձևավորմանը, իսկ հաճախ նաև դոմինանտության և իրականության ոչ ճիշտ արտացոլմանը, ինչը դարձյալ վկայում է անձի ներդաշնակության և հոգեկան առողջության վրա ապակառուցողական գործառույթի ազդեցության մասին:

Արտակարգ, իսկ ընդհանուր առմամբ, մարգինալ իրավիճակում հայտնված անձի պրոբլեմայնությունը դրսևորվում է նաև «ինտեգրալ Ես»-ի ձևավորման ընթացքում: Հենց այդ «Ես»-ն է, որ պատասխանատու է ադեկվատորեն գնահատելու անձի հոգեֆիզիկական պոտենցիալի և հնարավորությունների, դրանց

և ձգտումների ճիշտ հարաբերակցության, ինքնաիրականացման լավագույն միջոցների ընտրության համար: Եթե անձի պոզիտիվ ադապտացիան տեղի չի ունենում, ապա անձը ներկայանում է որպես «ապակազմակերպված ես»-երի ամբողջություն: Այստեղից էլ հեղինակը եզրակացնում է, որ «ինտեգրալ Ես»-ը արտակարգ իրավիճակում հանդես է գալիս որպես հաշտարար կամ դատավոր [5]: Նա պարտավոր է «Ես»-ի ամբողջականության պահպանման տեսանկյունից հաշվի առնել հոգեկանի տարբեր կողմերի, հակասության մեջ գտնվող տարբեր «Ես»-երի շահերը, ծանր ու թեթև անել դրանց բերած փաստարկները, ընտրել միավորման այն տարբերակները. որոնք կարող են ապահովել անձի հոգեկանի հավասարակշռությունը: «Ինտեգրալ Ես»-ի աշխատանքը վերահսկվում է ինքնագիտակցության ավելի բարձր աստյանի՝ «Գեր-Ես»-ի կողմից, որն անհամեմատ ազատ լինելով կոնֆլիկտի մեջ գտնվող կողմերի ազդեցությունից, ավելի հեռատես է և ի վիճակի է անաչառ կերպով գնահատելու ստեղծված իրավիճակները և ընտրելու ավելի հուսալի ռազմավարությունը [5]:

«Ես»-ի բազմակենտրոն ինտեգրացիայի մոդելը Հ.Հակոբյանը կարևորում է հոգեկանի տարբեր շերտերի ակտիվության պատճառով, որոնք ոչ թե ժամանակի ընթացքում մարում են, այլ, ընդհակառակը, ստեղծում են գործունյա կենտրոններ, որոնք իրենց ցուցադրում են տարբեր իրավիճակներում: Միակենտրոն ինտեգրացիայի դեպքում ենթադրվում է կայուն արժեքների, վարքագծային կարծրատիպերի համակարգ, որն ունի ինտեգրիոն մեծ պոտենցիալ: Նման անձը աչքի է ընկնում նպատակասլացությամբ, սկզբունքայնությամբ, նրա սոցիալական դերերը և արարքները տեղավորվում են միասնական վարքագծի մոդելում: Բայց միևնույն ժամանակ նման մարդը անկարող է դառնում հասկանալ այն ամենը, ինչը չի տեղավորվում այդ համակարգում:

Մարդու «Ես-կոնցեպցիա»-ի ինտեգրացիայի աստիճանը մեծապես կախված է սոցիալական համակարգի ինտեգրացիայից: «Ես-կոնցեպցիա»-ն այն նշանակություններն են, որոնցում միացվել են ուրիշ մարդկանց սպասումների

ռեակցիաները: Անցումային հասարակության մեջ, որտեղ տարբեր սոցիալական խմբերի նորմերը իրար հակասում են, որտեղ մարգինալացման գործընթացի հետևանքով գերիշխում է անորոշությունն ու անկայունությունը, մարդու համար դժվար է դառնում իր տարբեր «Ես-երը մեկ ամբողջության մեջ միավորելը: Եթե այդ տարբերությունները անչափ մեծ են, ապա մարդը կարող է տառապել ներքին կոնֆլիկտներից, կորցնել իր «Ես»-ի միասնականությունը [5]:

Անձը կյանքի տարբեր փուլերում կիրառում է տարբեր ռեսուրսներ, որոնք շատ դեպքերում հատուկ չեն արժևորվում և ընկալվում են որպես կյանքի սովորական միջոցներ: Որոշ դեպքերում էլ ռեսուրսները անհասանելի են լինում անձի համար բացասական հոգեբանական երևույթների հետ բախման հետևանքով՝ լինի դա բացասական անցյալի փորձը, թե իռացիոնալ մտածողությունը: Հենց այդ պատճառով էլ կարևորվում են այդ բացասական երևույթների ազդեցությունը նվազեցնող և սթրեսակայունությանը նպաստող համապատասխան թրեյնինգները: Մյուս կողմից՝ թրեյնինգների ժամանակ ստացած գիտելիքներն ու հմտությունները կարող են օգտակար և կիրառելի լինել հետագայում հնարավոր արտակարգ իրավիճակների հետ բախման և հաղթահարման գործընթացում: Հոգեբանական ռեսուրսները օգնում են ադապտացվել սթրեսին, այդ պատճառով որքան շատ ներքին և արտաքին ռեսուրսների է տիրապետում անձը, այնքան հեշտ է կարողանում դուրս գալ սթրեսային իրավիճակից:

Որոշ հեղինակներ [76] արտակարգ իրավիճակներում անձի կենսագործունեության հիմնախնդիրը դիտում են ադապտացիայի տեսության տեսանկյունից: Ադապտացիան հասկացվում է նրանց կողմից որպես ներքին փոփոխությունների և նոր պայմաններին հարմարման գործընթաց և արդյունք: Օրգանիզմի ադապտիվ ընդունակությունները ներկայացնում են միջավայրի ոչ ադեկվատ պայմաններում բնականոն կենսագործունեության պահպանման չափանիշը: Անձնային մակարդակում կարևորվում է օրգանիզմի հիմնական կենսական նշանակություն ունեցող գործառույթների պահպանումը կամ այլ՝ ոչ

ադեկվատ գործառույթներին անցումը [59]: Միջավայրի պայմաններին անձի ադապտացման գործընթացի էական գործոն է հոգեկան ադապտացումը [18]: Դա անձի և շրջապատող միջավայրի միջև առավելագույն համապատասխանության կայացման դինամիկ գործընթաց է, որը հնարավորություն է տալիս անձին իր պահանջմունքները բավարարելու և միջավայրի պայմաններին համապատասխան նպատակադրվելու համար: Հոգեկան ադապտացիան բաժանվում է ավրոհոգեկան և ինտրահոգեկան միավորների, որոնցից առաջինը նշանակում է արտաքին, վարքային մակարդակում իրականացվող ադապտացիան, իսկ երկրորդը՝ հոգեբանական պաշտպանության մեխանիզմները: Սթրեսային իրավիճակներում նման պաշտպանական մեխանիզմները, ըստ Ֆ.Բ.Բերեզինի, հաճախ դժվարացնում են անձի գործունեության ինքնակարգավորման գործընթացը՝ աղավաղելով իրականության ընկալումն ու պատկերացումները սեփական անձի մասին:

Ադապտացիայի տեսանկյունից արտակարգ իրավիճակները կարող են լինել կարճաժամկետ և երկարաժամկետ: Առաջինի դեպքում ակտիվանում են անձի պաշտպանական հակազդման առաջնահերթ մեխանիզմները: Երկարաժամկետ արտակարգ իրավիճակների դեպքում անհրաժեշտություն է առաջանում անձի ֆունկցիոնալ ամբողջ համակարգի ադապտացիոն վերակառուցման [18]: Այլ խոսքերով՝ երկարաժամկետ սթրեսը կապված է ադապտացիոն ռեզերվների ծախսման հետ, կարող է թաքնված ընթանալ՝ արտահայտվելով միայն ադապտացիայի ցուցանիշների փոփոխություններում: Այս դեպքում ադապտացումը կարող է հաջող ընթանալ, եթե անձը, հարմարվելով երկարաժամկետ արտակարգ իրավիճակի պայմաններին, մոբիլիզացնում է իր խորին, թաքնված ռեզերվները [33]: Նման երկարաժամկետ սթրեսի օրինակ են բնական աղետների բարձր ռիսկայնության ռեզիոնները, ձգձգվող պատերազմական իրավիճակները, քաղաքա-տնտեսական ճգնաժամերը և այլն: Նման սթրեսային իրավիճակները հեղինակը առաջարկում է դիտարկել որպես սթրեսորների հատուկ տեսակ, որը

պահանջում է ադապտացիայի յուրահատուկ մեխանիզմներ: Մյուս կողմից՝ երկարաժամկետ սթրեսները հանգեցնում են այդ իրավիճակների ընկալմանը որպես «սովորական» երևույթի, գործում են հարմարման այնպիսի լծակներ, որոնք թուլացնում են սթրեսի ընկալման սրությունը և նպաստում են նման պայմաններում անձի բնականոն կենսագործունեությանը:

Հայլի-Յունզը իր հերթին առանձնացնում է սթրեսի կառավարման կամ ադապտացիայի այնպիսի գործոններ, ինչպիսիք են՝ պատրաստվածության աստիճանը բնական աղետներին, սոցիալական աջակցության առկայությունը անմիջապես աղետից հետո, շրջապատող միջավայրի բնութագրականները, աղետի պարբերականությունը և մասնագետների՝ հոգեբանների, հոգեբույժների, փրկարարների և սոցիալական աշխատողների անհետաձգելի օգնության հասունությունը [100]:

Նշենք նաև օտարերկրյա հեղինակների այլ ուսումնասիրությունները՝ ի դեմս Ռ.Լազարուսի քոպինգ-վարքի [107], Ս.Մադդիի անձի տոկունության [51; 105] տեսությունների: Ս.Նարտովա-Բոչավերը մատնանշում է սթրեսային իրավիճակներում անձի ադեկվատ գործունեության կախվածությունը անձի ադապտիվ հնարավորություններից, տվյալ իրավիճակի ընկալման յուրահատկություններից և արժևորումից: Վարքի այս կամ այն կողմնորոշման ընտրությունը կարող է կատարվել ինչպես անգիտակցական, այնպես էլ գիտակցական մակարդակներում, իսկ ընտրված ռազմավարության արդյունավետությունը մեծ մասամբ կախված է լինում այն բանից, թե ինչքանով տվյալ արտակարգ իրավիճակը ենթարկվում է անձի վերահսկմանը [67; 68]: Նման եզրահանգմանն է եկել նաև Ս.Մադդին, որը մատնանշել է այն դեպքերը, երբ անձը, վերցնելով պատասխանատվություն իր վրա, կարողացել է այս կամ այն չափով վերահսկել ստեղծված իրավիճակը՝ դրանով իսկ դառնալով ավելի դիմակայուն և տոկուն: Ռուսական ժամանակակից հոգեբանական գիտակարգում ի հայտ են եկել նաև անձի բնութագրականների արժևորման գաղափարները, որոնք

պատասխանատու են անձի ադապտացիայի համար, ինչպիսիք են՝ Ա.Գ.Մակլակովի [52] անձնային ադապտացիոն պոտենցիալի և Դ.Ա.Լեոնտևի [47] անձնային պոտենցիալի կոնցեպտները:

Անձի ադապտացիոն ընդունակությունները գնահատվում են անձի հոգեբանական բնութագրականների զարգացման մակարդակով, որը առավելագույնս նշանակալի է անձի հոգեկան գործունեության կարգավորման համար: Որքան բարձր է այդ բնութագրականների մակարդակը, այնքան մեծ է անձի ադապտացիայի հավանականությունը և նշանակալի ադապտացիային ենթակա արտաքին միջավայրի գործոնները [52]: Անձի տվյալ հոգեբանական առանձնահատկություններն էլ կազմում են նրա անձնային ադապտացիոն պոտենցիալը, որը ներառում է նյարդա-հոգեկան կայունությունը, անձի ինքնագնահատականը, սոցիալական աջակցության առկայությունը, անձի կոնֆլիկտայնության մակարդակը և սոցիալական փոխգործողության փորձը: Բոլոր թվարկած բնութագրականները Ա.Մակլակովը դիտարկում է նշանակալի ադապտացիայի գնահատման և կանխորոշման, ինչպես նաև անձի հոգեկան հավասարակշռության վերականգնման գործում:

Դ.Ա.Լեոնտևը [47] կիրառում է, ինչպես նշվեց, «անձնային պոտենցիալ» եզրույթը: Անձնային պոտենցիալը անձնային հասունության մակարդակի ինտեգրալ բնութագրականն է: Անձնային հասունության արտահայտման հիմնական ձևերն են անձի ինքնառեգույացիայի և ինքնադետերմինացիայի հասկացությունները: Անձնային պոտենցիալը արտացոլում է արտակարգ իրավիճակի հաղթահարմանն ուղղված անձի ջանքերը: Հետևապես, հաղթահարումը կարող է կատարել անձի պաշտպանական գործառույթը: Եթե հոգեբանական հաղթահարումը՝ հիմնված անձի տոկունության վրա, հանգեցնում է անձի զարգացմանը, ինքնադետերմինացմանը, ապա միջանկյալ օղակում կհայտնվի հաղթահարման այնպիսի տեսակը, որը հատուկ է արտակարգ իրավիճակում կամ սոցիալականացման ճանապարհին գտնվող անձին, ուստի հաղթահարման

գործունեությունը հմտություն է , որը տրվում է անձի սոցիալականացման ընթացքում, անձը «սովորում է» հաղթահարման հմտություններին, մասնավորապես հենց նույն հաղթահարման ընթացքում: Անձնային որակների այդպիսի դիտարկման դեպքում կարելի է սահմանել նաև կյանքի նկատմամբ անձի տոկունության ընդունակությունը, որը ձևավորվում է դժվար կենսական իրադրությունների, մասնավորապես՝ արտակարգ իրավիճակների հաղթահարման ընթացքում:

Ինչպես հաղթահարման գործունեությունը, այնպես էլ ինտրահոգեկան ադապտացիան կամ պաշտպանական վարքը կարող են դիտարկվել որպես հաղթահարման տեսակ՝ հիմնված այլ ռեսուրսների և հմտությունների վրա: Անձնային ռեսուրսները այս դեպքում երկրորդական դեր են կրում, նրանք կարող են նույնիսկ բացառվել հաղթահարման գործընթացից: Այս դեպքում հոգեբանական հաղթահարումը չի սահմանվում զուտ անձնային որակներով, նրանք ներկայանում են զուգահեռ: Պաշտպանական մեխանիզմների կիրառման գերակշռությունը կարող է տանել դեպի անձի ապահիտեգրումը, սակայն արտակարգ իրավիճակներում, երբ անհրաժեշտ է անմիջապես ազդել անձի ինտեգրման և ադապտացման հմտությունների վրա, այդպիսի մեխանիզմները չափազանց օգտակար են լինում և նպաստում են, որպեսզի անձը «հավաքվի ուժերով» և ներդնի արդեն հասուն հաղթահարման ռեսուրսները: Անձի ռեսուրսները կազմում են ադապտացիայի հիմնական պաշարը: Նույնիսկ նրանց ուղղակի առկայությունը ապահովում է անձի ադապտիվ գործառույթի ակտիվացումը, ինչը արտահայտվում է անձի նույնականացման, ինքնահարգանքի և սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության զգացումներում: Որպես ադապտացման ռեսուրս կարելի է դիտարկել այն ամենը, ինչը անձը օգտագործում է միջավայրի պահանջները բավարարելու և դժվար կենսական իրադրությունները հաղթահարելու համար: Ժամանակակից հոգեբանական գիտակարգում տարբերակում են ռեսուրսների երկու տեսակ՝ անհատական կամ ներքին և միջավայրային կամ արտաքին: Երբեմն

նրանք կոչվում են նաև հոգեբանական և սոցիալական ռեսուրսներ: Հոգեբանական ռեսուրսները ներառում են անձի հմտությունները և ընդունակությունները, իսկ միջավայրային ռեսուրսները արտացոլում են սոցիալական շրջապատի կողմից ինստիտուցիոնալ, բարոյական և էմոցիոնալ օգնության հասանելիությունը: Սթրեսի կառավարման և ադապտացիայի հաջողությունը մեծ մասամբ կախված է լինում առկա և հասանելի ռեսուրսների բնույթից: Բարոյական կայունությունը նպաստում է արտակարգ իրավիճակում տոկոսության, իսկ սեփական արդյունավետության նկատմամբ հավատը՝ խնդիրների լուծման հարցում հաստատականության դրսևորմանը: Նյութական միջոցների առկայությունը հնարավորություն է տալիս օգտվելու տեղեկատվական, իրավական, բժշկական և մասնագիտական օգնության այլ ձևերից, քանի որ սոցիալական ռեսուրսների հասանելիությունը լինում է տարբեր, ապա կարելի է ենթադրել արտակարգ իրավիճակներում ցածր տնտեսական մակարդակ ունեցող անձանց անզորության և անպաշտպանվածության ավելի ցայտուն պատկերը՝ հասարակության տնտեսապես ապահովված և կայուն կենսամակարդակ ունեցող շերտերի նկատմամբ: Բացահայտված է նաև այն փաստը, որ անձինք, որոնք ռեսուրսների պակաս են զգում, հաճախ ընտրում են խուսափողական ռազմավարությունը՝ համեմատած այն անձանց հետ, ովքեր տիրապետում են տարատեսակ ռեսուրսների: Նշենք նաև, որ այդ տարանջատումը միանշանակ չէ և հայտնի են շատ դեպքեր, երբ բազմապիսի ռեսուրսների առկայության դեպքում էլ անձը զգում է դրանց պակասը: Այլ խոսքերով՝ ռեսուրսները մնում են չօգտագործված: Այս պարագայում չափազանց կարևոր է բացահայտել այն խոչընդոտները, որոնք հանգեցնում են ռեսուրսների ոչ լիարժեք կիրառմանը: Նման խոչընդոտներից են մշակութային առանձնահատկությունները, ավանդույթները, հասարակական կարծիքը, անձնային որակները: Մի շարք հեղինակների կողմից կատարված փորձարարական հետազոտությունները ցույց են տվել, որ արտակարգ իրավիճակում օգնություն փնտրելու հարցում կաշկանդավածությունը կապված է

սեփական անձի նկատմամբ հարգանքի, անկախության զգացումը պահպանելու, սեփական թուլությունն ու անզորությունը թաքցնելու գործոնների հետ [99; 108]:

Տարբեր մոտեցումների վերլուծության հանրագումարում կարելի է առանձնացնել արտաքին միջավայրի, միջանձնային հարաբերությունների և զուտ հոգեբանական որոշ բնութագրականներ, որոնք բարձրացնում են անձի կայունությունը սթրեսային և հոգետրավմատիկ գործոնների նկատմամբ: Նման հոգեբանական բնութագրականները կարող են սահմանվել որպես արտակարգ իրավիճակներին անձի ադապտացիայի հոգեբանական ռեսուրսներ: Ադապտացիայի տարատեսակ ռեսուրսներից առանձնացվում են այնպիսիք, որոնք կապված են անձի պատկերացումների հետ աշխարհի և իր անձի մասին, իր գոյության նշանակության մասին: Բացի դրանից՝ որպես անձի ռեսուրս դիտարկվում է արտակարգ իրավիճակներում անձի գիտելիքների և վարքի կանոնների կիրառումը: Հետազոտություններում հաճախակի հանդիպող գաղափարը վերաբերում է արտակարգ իրավիճակներում անձի վերահսկման գործոնին կամ անձի ինտերնալ/էքստերնալ վիճակներին [13; 51; 106]: Անձի ինտերնալ կարգավիճակը արտահայտվում է կյանքի դժվարությունների հաղթահարման անձի ընդունակության և պատրաստակամության մեջ: Հակառակ բևեռում է հայտնվում անձի անզորության [91] կենսական որոշակի դիրքորոշումը, որը բնութագրում է անձի կողմից որոշումներ կայացնելու և իր վրա պատասխանատվություն վերցնելու անկարողությունը: Մեր կողմից այս երևույթը անվանվում է «սոցիալականացված անզորություն» և բնութագրում է անձի այնպիսի հարմարման մեխանիզմ, որը հիմնված է գերազանցապես արտաքին ռեսուրսների օգտագործման և ծախսման վրա և, միաժամանակ, հոգեբանական ռեսուրսների առավելագույնս պահպանման և կոնսերվացման վրա: Հոգեբանական ռեսուրսների նման «սառեցման» մեխանիզմը՝ լինելով պարազիտար իր բնույթով, կարող է միայն որոշ ժամանակի ընթացքում ապահովել անձի պաշտպանվածության պահանջմունքը: Այդ երևույթը կարելի որակել որպես «սոցիալական

ադապտացիայի շրջադարձ»։ անձը աստիճանաբար սկսում է սովորել անզոր լինելու իր դիրքորոշմանը և սոցիալական աջակցության պարտադիր ներկայությանը, ինչը վերջինիս պարբերականացման կամ ընդհատման դեպքում ունենում է հոգետրավմատիկ հետևանքներ։ Հակառակ դրան՝ ինտերնալ դիրքորոշում ունեցող անձինք համարում են, որ իրենց հետ կատարվող իրավիճակը մեծ մասամբ պայմանավորված է իրենց գործունեությամբ և, համապատասխանաբար, նրանց մոտ ավելի մեծանում է պատասխանատվության զգացումը իրենց անձի և շրջապատի նկատմամբ։

Այս կապակցությամբ ներկայացնենք Վ.Ֆրանկլի դիրքորոշումը այն մասին, որ արտակարգ իրավիճակներում անձը հանդես է գալիս ավելի դիմացկուն, եթե գիտակցում է իր կյանքի իմաստը, այսինքն՝ եթե անձը գիտակցում է, թե «ինչի համար է» նա ապրում, ապա նա կարող է հաղթահարել կյանքի բոլոր դժվարությունները [89]։

Ջ.Կրամբոն, ներկայացնելով իր դիտարկումները անձի համար բնական աղետների հոգեբանական հետևանքների վերաբերյալ, նույնպես մատնանշում է այն հանգամանքը, որ այն մարդիկ, ովքեր տեսնում էին իրենց կյանքի իմաստն ու նպատակը, ավելի արդյունավետ էին հաղթահարում ծանր կենսական պայմանները [94]։ Կյանքի իմաստի ու նպատակի, սեփական «Ես»-ի նշանակության գիտակցումը հզոր գործոն է՝ ուղղված անձի կայունության բարձրացմանը՝ արտաքին անբարենպաստ պայմանների նկատմամբ։ Օտարերկրյա ուսումնասիրություններում նույնպես հանդիպում են աշխատություններ՝ նվիրված հոգետրավմատիկ իրադրություններում արժեքների դերին [117]։

Անձի հոգեբանական հասունությունը, որն արտահայտվում է «հոգեբանական տարիք» հասկացության միջոցով, ազդում է անձի՝ կենսական դժվար իրադրություններին արդյունավետ հակազդելու ընդունակությունների վրա։ Հասուն վերաբերմունքը սեփական կյանքի նկատմամբ և, հակառակն, հոգեբանական և ժամանակագրական տարիքի էական շեղումները վկայում են հոգեկան տրավմայի

նկատմամբ հակազդման մեխանիզմների անմշակվածության մասին [38]: Նշենք մեկ այլ հանգամանք՝ հոգետրավմատիկ իրադրության նկատմամբ անձի կայունության բարձրացման առումով ապագայի որոշակի պլանավորումը: Նման պլանավորման բացակայությունը տրավմատիկ իրադրության հետևանքով առաջացած սթրեսի վկայությունն է [123]:

Այսպիսով՝ հաղթահարման ռազմավարության հիմնական հատկանիշներից է տվյալ իրադրության ներառումը սեփական կենսական փորձի մեջ ու հետագա կյանքի արժևորմանը նպաստող այդ փորձի ռացիոնալ գնահատականը [107]:

Անդրադառնալով անձի ադապտացման գործոններին՝ Ռ.Լազարուսը և Ֆոլկմանը հատկապես մատնանշում են ընթացող գործընթացների օրինաչափության գիտակցման անհրաժեշտությունը [107]: Արտակարգ իրավիճակներում վարքի կանոնների իմացությունը այն հաղթահարման կոգնիտիվ ռեսուրսն է՝ հիմնված այս կամ այն երևույթների օրինաչափությունների և առաջացման ու հաղթահարման մեխանիզմների մասին անձի գիտելիքի վրա: Նման իրավիճակներում ընթացքող գործընթացների հասկացման կարևորությունը անձի արդյունավետ կենսագործունեության համար նշել է նաև Մ.Մամարդաշվիլին [54; 55]: Հասկացումը թույլ է տալիս անձին կատարվածը «ցնել» անձնային իմաստներով [85; 29]: Զ.Կելլին ենթադրում է գործընթացների սուբյեկտիվ հավանական պլանավորման ազդեցությունը ոչ միայն ֆիզիոլոգիական գործընթացների, այլև անձի կենսագործունեության բոլոր կողմերի վրա [105]: Նույն կարծիքին է Լ.Անցիֆերովան, որն անձի կողմից իրավիճակների հավանական պլանավորման ընդունակությունը և այդ գործընթացների հիմքում ընկած օրինաչափությունների իմացությունը համարում է կարևորագույն գործոն հանկարծակի առաջացած արտակարգ իրավիճակների տրավմատիկ ազդեցությունը նվազեցնելու գործում [12]: Հոգեկան կարգավորումը անհնար է առանց ներկա և հավանական ապագա կերպարների համադրման պլանավորմանը, ուստի կարելի է դիտարկել որպես հոգեկանի ադապտացիայի,

Ֆիզիոլոգիական համակարգերի հիմքում ընկած օպտիմալ կառավարման սկզբունք՝ հիմնված ապագա իրադրությունների սպասվելիք պատկերի վրա: Հետևապես, արտակարգ իրավիճակներում անձի արդյունավետ ադապտացիայի ընդունակությունը անմիջապես կախված է ապագայի հավանական պլանավորման նրա ընդունակությունից:

Վերը նշված ռեսուրսների հետ մեկտեղ անձը տիրապետում է նաև վարքային ռեսուրսներին: Դրանք արտակարգ իրավիճակի ընթացքում և դրանից հետո վարքի հմտությունները են:

Կարևոր է նշել, որ վերոնշյալ հոգեբանական ռեսուրսները պարբերաբար լրացվում և ձևավորվում են կյանքի ընթացքում: «Անձ – միջավայր» համակարգում դա այն փոփոխականն է, որը գտնվում է անձի կառավարման ներքո: Ադապտացիայի և հաղթահարման հոգեբանական ռեսուրսները ներկայացվում են որպես անձի հիմնական բնութագրականներ, որոնք ոչ միայն բնութագրում են, այլև միջնորդում են անբարենպաստ պայմանների ազդեցությանը:

Անձը ադապտացվում է սթրես առաջացնող իրադրությունների լայն շրջանակին: Զ.Պիկուն առաջ է քաշում մի տեսակետ, որի համաձայն՝ հակազդումը սթրեսին զանազանվում է՝ ըստ սթրեսի ընկալվող աղբյուրի՝ արտակարգ իրավիճակի [110]:

Համաձայն սթրեսի աղբյուրի՝ կարելի է առանձնացնել արտակարգ իրավիճակների երեք տեսակ՝

- սթրեսի աղբյուրը անձից անկախ է և սկզբունքորեն անկանխատեսելի (բնական աղետները).
- սթրեսի առաջացման աղբյուրը տվյալ անձի հոգեկանն է.
- արտակարգ իրավիճակը ստեղծված է այլ մարդկանց կողմից (պատերազմ, ահաբեկչական ակտ):

Հոգեբանորեն ավելի ծանր են համարվում այն իրավիճակները, որոնց առաջացման մեջ մեղավոր են այլ մարդիկ և որի հաղթահարումը գերազանցապես

կախված չէ այդ իրավիճակում հայտնված անձից, ուրեմն արտակարգ իրավիճակներից հոգեբանորեն «ամենաթեթևն» է այն իրավիճակը, որը կախված չէ որևէ մեկի կամքից. բնական աղետը, սակայն այս դեպքում էլ այդ իրավիճակի հաղթահարումը մեծ մասամբ կախված է անձի ակտիվությունից և հոգեբանական ռեսուրսների կիրառման հմտությունից, եթե այն չի ուղեկցվում մեծաքանակ զոհերի հետ: Նշենք բնական աղետների ևս մեկ առանձնահատկություն. նրանք գրավում են մեծ տարածքներ և կազմալուծում են սոցիալական կառույցի ենթակառուցվածքը, ինչը նույնպես հանգեցնում է զոհերի և ավերածությունների թվի մեծացմանը: Որոշ հեղինակներ, սակայն, այնուամենայնիվ մատնանշում են այն փաստը, որ տեխնոգեն արտակարգ իրավիճակներն ավելի խորը սոցիալական և հոգեբանական ազդեցություն են գործում, քան բնական աղետները [109; 111]:

Ամփոփելով արտակարգ իրավիճակներին անձի սոցիալական ադապտացիայի հոգեբանական ռեսուրսների հարաբերակցության քննությունը՝ կարելի է անել հետևյալ եզրակացությունները՝

- Արտակարգ իրավիճակներին ադապտացիան ներառվում է անձի սոցիալականացման համակարգում:
- Անձի հոգեբանական ռեսուրսները կարևորվում են արտակարգ իրավիճակով պայմանավորված նորաստեղծ սոցիալական կառույցներին ադապտացիայի տեսանկյունից:
- Առանձնացվել են անձի հոգեբանական ռեսուրսների կոգնիտիվ, էմոցիոնալ և վարքային ռեսուրսների տեսակները:
- Արտակարգ իրավիճակի կոգնիտիվ ռեսուրսների կոնստրուկտիվ արտահայտվածության դեպքում ի նկատի են առնվում անձի կարողություններն ու գիտելիքը արտակարգ իրավիճակում գործելու և այն հաղթահարելու, կանոնավոր կյանքին անցնելու հարցում:

- Կոգնիտիվ ռեսուրսների դեստրուկտիվ հետևանքների դեպքում նկատվում է մտածողության սոցիոմերժ արտահայտվածությունը և կյանքի կանոնավոր ընթացքին անցնելու անձի անկարողությունը:
- Էմոցիոնալ ռեսուրսների կոնստրուկտիվ հետևանքները արտահայտվում են սոցիոմետ զգացմունքների տիրապետման, ապրումների դինամիկայի նկատմամբ վերահսկման և պոզիտիվ ապրումների ուղղորդման մեջ:
- Ադապտացիայի էմոցիոնալ ռեսուրսների դեստրուկտիվ դրսևորումներն են վախի, տխրության, տագնապի ու անզորության ապրումների տեսքով արտահայտված զգացմունքները:
- Ադապտացիայի վարքային ռեսուրսները ապահովում են ռեսուրսների վերոնշյալ կոգնիտիվ և էմոցիոնալ տեսակների արտահայտվածությունը անձի կենսագործունեության մեջ: Ելնելով հոգեբանական ռեսուրսների կառուցվածքային դասակարգման տրամաբանությունից՝ կարելի է վարքային գործոնը ևս ենթարկել նույն օրինաչափությանն ու քննել որպես կոգնիտիվ վարքային և էմոցիոնալ վարքային ռեսուրսներ: Դրանցից առաջինը կնշանակի վարքի այնպիսի դրսևորումներ, որոնք առավելապես պայմանավորված են անձի կոգնիտիվ ռեսուրսներով: Էմոցիոնալ վարքի հասկացության շրջանակը, համապատասխանաբար, կկազմի վարքի այնպիսի արտահայտվածությունը, որի հետևանք են անձի ապրումներն ու զգացմունքայնությունը: Յուրաքանչյուր վարքի տեսակ, նմանապես կենթարկվի ընդհանուր ենթակառուցվածքային դասակարգման՝ որպես կոգնիտիվ կամ էմոցիոնալ վարքի կոնստրուկտիվ և դեստրուկտիվ բաղադրիչների՝ արտահայտված վարքի գործունեության սոցիոմետ կամ սոցիոմերժ դրսևորումներով:
- Բացահայտվել է «սոցիալականացված անզորության» անձի հարմարման մեխանիզմը, որը հիմնված է գերազանցապես արտաքին ռեսուրսների

օգտագործման ու ծախսման և, միաժամանակ, հոգեբանական ռեսուրսների առավելագույնս պահպանման ու «սառեցման» վրա: Այդ մեխանիզմը բնութագրվել է որպես «սոցիալական ադապտացիայի շրջադարձ», երբ անձը աստիճանաբար սկսում է ընտելանալ անզոր լինելու իր դիրքորոշմանը և սոցիալական աջակցության պարտադիր ներկայությանը և ակնկալում է սոցիալական միջավայրի ադապտացումը արտակարգ իրավիճակում հայտնված իր նոր կարգավիճակին: Սոցիալական աջակցության պարբերականացման կամ ընդհատման դեպքում նման դիրքորոշումը ունենում է հոգետրավմատիկ խորը հետևանքներ:

- Արտակարգ իրավիճակի հաղթահարման ռազմավարության հիմնական հատկանիշներից է տվյալ իրադրության ներառումը սեփական կենսական փորձի մեջ ու հետագա կյանքի արժևորմանը նպաստող այդ փորձի ռացիոնալ գնահատականը:
- Արտակարգ իրավիճակի նկատմամբ անձի կայունության բարձրացման առումով հատկապես կարևորվում է ապագայի որոշակի պլանավորումը: Նման պլանավորման բացակայությունը տրավմատիկ իրադրության հետևանքով առաջացած սթրեսի վկայությունն է:

Ադապտացիայի հոգեբանական ռեսուրսների եռաստիճան մոդելը իրենից ներկայացնում է անձի հոգեկան առողջության սոցիալ-հոգեբանական գործոնը, որի առկայությունն էլ թույլ է տալիս անձի ադապտացիայի եզրույթը սահմանել որպես հոգե-սոցիալական հարմարման մեխանիզմ:

ԳԼՈՒԽ ԵՐՐՈՐԴ

ԱՐՏԱԿԱՐԳ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐԻՆ ԱՆՁԻ ԱԴԱՊՏԱՑՄԱՆ ՓՈՐՁԱՐԱՐԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅՈՒՆ

3.1. Կիրառված մեթոդների նկարագիրը և հիմնավորումը

Արտակարգ իրավիճակներին անձի ադապտացման ուսումնասիրությունը ուղղված է առաջ քաշված գիտական վարկածի ապացուցմանը և պահանջում է համապատասխան փորձարարական հետազոտության անցկացում:

Փորձարարական հետազոտության մեջ ընդգրկվել են ընդհանուր թվով 2448 մարդ (1240 իգական և 1208 արական սեռի ներկայացուցիչներ): Հետազոտության ընտրանքի սոցիալ-դեմոգրաֆիկ միավորները հստակեցվել են պիլոտային հետազոտության արդյունքների հիման վրա, որում ընդգրկվել են 20-35 տարեկան 32 կին և 25 տղամարդ (57 հոգի), 36-60 տարեկան 37 կին և 39 տղամարդ (76 հոգի) և 61 տարեկանից ավել՝ 27 կին և 23 տղամարդ (50 հոգի): Փորձարարական հետազոտության վերջնական արդյունքները ստուգելու և գիտական վարկածը հաստատելու նպատակով առանձնացվեց նաև ստուգիչ խումբ (64 հոգի՝ 31 կին և 33 տղամարդ):

Փորձարարական հետազոտությունն իրականացվել է ՀՀ արտակարգ իրավիճակների նախարարությունում, ՀՀ արտակարգ իրավիճակների նախարարության 10 մարզային ճգնաժամային կառավարման կենտրոններում, ՀՀ Շիրակի մարզի «Գյումրու բժշկական կենտրոնում», Լոռու մարզի «Սպիտակի բժշկական կենտրոնում», «Ժեստ» հոգեբանական կենտրոնում: Հետազոտությունն անց է կացվել տարիքային երեք խմբերի հետ: Առաջին խմբի մեջ ընդգրկվել են 21-35 տարեկան 701 հոգի (351 կին և 350 տղամարդ), երկրորդ խմբի մեջ՝ 36-60 տարեկան 764 մեծահասակներ

(376 կին և 388 տղամարդ), իսկ երրորդ խմբի մեջ՝ 61 տարեկան և ավել 800 հոգի (375 կին և 335 տղամարդ):

Տարիքային այս երեք խմբերի ընտրությունը պայմանավորված է ուսումնասիրության նպատակով, առաջադրված խնդիրներով և գիտատեսական ու մեթոդաբանական հիմքով:

Տարիքային այս խմբերում ներառվել են սոցիալ-դեբային հետևյալ միավորները՝ «տուժածներ» (200 հոգի՝ 99 կին և 101 տղամարդ), «վկաներ» (462 հոգի՝ 240 կին և 222 տղամարդ), «մասնագետներ» (235 հոգի՝ 120 կին և 115 տղամարդ), «հարազատներ» (455 հոգի՝ 221 կին և 234 տղամարդ), «համայնք» (556 հոգի՝ 284 կին և 272 տղամարդ) և «վերապրողներ» (293 հոգի՝ 148 կին և 145 տղամարդ):

Հետազոտության մեջ ընդգրկվել են հրդեհներից, տեխնոժին վթարներից տուժած անձինք, նրանց հարազատները և վկաները, ինչպես նաև՝ համընդհանուր սոցիալական, ազգային նշանակություն ունեցող լայնածավալ արտակարգ իրավիճակներից (խոշոր երկրաշարժ, պատերազմ) տուժածները:

Փորձարարական հետազոտության մեթոդաբանությունը, այսպիսով, նպատակաուղղված է արտակարգ իրավիճակներում անձի ադապտացիայի հիմնախնդրի ներկայացմանն ու բացահայտմանը: Այն կառուցվել է գիտական վարկածի համապատասխան քննության ու հավաստիության ապացուցման նկատառումներով: Փորձարարական քննության դրվող վարկածն է. արտակարգ իրավիճակներին կոնստրուկտիվ սոցիալ-հոգեբանական ադապտացիայի գործընթացը պայմանավորված է անձի հոգեբանական ռեսուրսների համակցված բնույթով և արտահայտվում է ֆունկցիոնալ համագործակցությամբ:

Գիտական այս վարկածը փորձարարական դաշտ տեղափոխելու և ապացուցելու համար անհրաժեշտ էր սահմանել հետազոտության օբյեկտը, որն էլ բնութագրվել է արտակարգ իրավիճակներին ադապտացիայի ընթացքում անձի հոգեբանական ռեսուրսների և առանձնահատկությունների միջոցով: Ըստ

սահմանված օբյեկտի՝ ուսումնասիրության առարկան է դարձել անձի հոգեբանական ռեսուրսների բաղադրատարրերի համահարաբերակցությունը:

Հետազոտության իրականացումը կատարվել է երեք փուլով:

Փուլերի բաժանումն ու դասակարգումը կապված է արտակարգ իրավիճակներում անձի հոգեբանական ռեսուրսների դրսևորումների նախկինում գրեթե չլուսաբանված լինելու հանգամանքով և այժմ բազմակողմանի հետազոտության անցկացման տեսլականով: Առաջին փուլում անց է կացվել պիլոտային հետազոտություն փորձարկվողների սոցիալ-դերային առանձնահատկությունները բացահայտելու, ինչպես նաև՝ համապատասխան տեղեկատվության հավաքագրման նախնական աշխատանքները կազմակերպելու նպատակով: Արդյունքում ի հայտ են բերվել անձի հոգեբանական ռեսուրսների բաղադրատարրերը, սակայն առաջին փուլի արդյունքները թերի կմնային առանց ամբողջական մեթոդական վերլուծության: Այդ պատճառով, անհրաժեշտաբար այդ բացը եկավ լրացնելու հետազոտության երկրորդ փուլը, որի ընթացքում նախորդ փուլի արդյունքները դասակարգվեցին տեսականորեն ու մեթոդապես և ներկայացվեցին որպես գիտատեսական նոր կոնցեպտի սպացույց: Փորձարարական հետազոտության հիմնական այդ փուլը միտված էր լայնածավալ հարցումների միջոցով սպացուցելու հիմնախնդրի առանցքային հարցադրումներն ու վարկածը: Փորձարարական հետազոտության երրորդ փուլում առանձնացվել է ստուգիչ խումբը, որում ընդգրկվել են այն փորձարկվողները, որոնք համապատասխան թրեյնինգների ընթացքում մասնակցել են փորձարարական հետազոտության արդյունքները պարունակող հանձնարարականների կատարմանը (հավելված 4):

Ստորև նկարագրվում են փորձարարական հետազոտության ընթացքում կիրառված մեթոդներն ու դրանց հիմնավորումները.

«Մշակութա-արժեքային դիֆերենցիալ» մեթոդիկայի հիման վրա ստեղծված «Հոգեբանական ռեսուրսների արդյունավետության ախտորոշումը» և «Սոցիալական

ադապտացման միջավայրի ախտորոշումը» մոդիֆիկացված հարցաշարերը, «Արտակարգ իրավիճակներին ադապտացման անձի հոգեբանական ռեսուրսների արդյունավետության ախտորոշումը բաց հարցերի միջոցով» հեղինակային թեսթը, Օսգուդի «Սեմանտիկական դիֆերենցիալ» մեթոդիկան, Ա. Մակլակովի և Ս.Չերմյանինի բազմաշերտ անձնային «Ադապտիվություն» հարցարանը, Կ.Ռոջերսի և Ռ.Դայմոնդի սոցիալ-հոգեբանական ադապտացիայի ախտորոշման մեթոդիկան, Մարտական հետտրավմային սթրեսային խանգարումները բացահայտող Միսսիսիպյան հարցաթերթիկի մոդիֆիկացումը, Թ.Հոլմսի և Ռ.Ռահեի սթրեսակայունության և սոցիալական ադապտացիայի բացահայտման մեթոդիկան, Սթրեսում դեզադապտացիայի ռիսկի և նյարդահոգեկան կայունության ախտորոշման մեթոդիկան (երաշխավորված է արտակարգ իրավիճակներում աշխատելու համար պիտանի կադրերի ընտրության համար) [3], անկետավորումը և վիճակագրական վերլուծությունը:

«Մշակութա-արժեքային դիֆերենցիալ» մեթոդիկայի [3, էջ 218-219] հիման վրա ստեղծված **«Հոգեբանական ռեսուրսների արդյունավետության ախտորոշումը»** և **«Սոցիալական ադապտացման միջավայրի ախտորոշումը»** մոդիֆիկացված հարցաշարերը կիրառվել են համալրելու վերը թվարկած դիտման, զրույցի և անկետավորման մեթոդական մշակումների արդյունքները: Այս մեթոդիկաների կիրառումը նպատակաուղղված է բացահայտելու անձի հոգեբանական ռեսուրսների և սոցիալական ադապտացման միջավայրի բաղադրատարրերը: Հետազոտվողներին հանձնարարվել է գնահատել հոգեբանական ռեսուրսների և սոցիալական ադապտացման միջավայրի 20-ական հատկանիշ՝ ներկայացված հակադիր սեմանտիկ զույգերով, որից հետո՝ ընտրել դրանցից արտակարգ իրավիճակները հաղթահարելու արդյունավետությամբ աչքի ընկնող հատկանիշները: Առաջարկված հակադիր սեմանտիկ զույգ հատկանիշներն արտահայտում են՝ անձի հոգեբանական ռեսուրսների կոգնիտիվ (2, 3, 9, 10, 15 17, 20/), էմոցիոնալ (4, 6, 7, 8, 12, 14, 16) և վարքային (1, 5, 11, 13, 19, 18) բաղադրատարրերի, ինչպես նաև՝

սոցիալական ադապտացման միջավայրի ինստիտուցիոնալ-կազմակերպչական (1, 2, 3, 5, 9, 12, 15, 16, 19, 20) և խմբային-համագործակցային (4, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 17, 18) տարրերի գնահատականը: Պարտադիր պայման է՝ հատկանիշները չպետք է պարունակեն երևույթի անմիջական բնութագիրը:

Նույն խնդրին ենք ծառայեցրել նաև **«Արտակարգ իրավիճակներին ադապտացման անձի հոգեբանական ռեսուրսների արդյունավետության ախտորոշումը բաց հարցերի միջոցով»** հեղինակային թեսթը, որի սահմաններում հետազոտվողներին առաջադրվել էր բնութագրել իրենց կյանքին և առողջությանը վտանգ ներկայացնող հավանական ռիսկերը և դրանց մարման ուղիները: Թեստի բովանդակային առանցքը կազմում էին արտակարգ իրավիճակներում անձի հոգեբանական ռեսուրսները ներկայացնող բաղադրատարրերը և սոցիալական կոնստրուկտիվ ադապտացման ընթացքում դրանց դրական կոռելացիոն միտվածության վերաբերյալ հարցադրումները: Այս թեստի միջոցով փորձարկվողները հնարավորություն ունեցան նշելու այդ հարցադրումների կարևորությունն ու հրատապությունը:

Փորձարկվողների պատասխանների հավաստիությունը խաչաձև ստուգելու նպատակով նրանց առաջարկվել էր գնահատել հավանական արտակարգ ռիսկերը Օսգուդի **«Սեմանտիկական դիֆերենցիալ»** մեթոդական մշակման միջոցով, ինչի արդյունքում հնարավորություն ընձեռվեց բացահայտելու արտակարգ տարբեր իրավիճակների կարևորությունը ըստ հարցվողների սոցիալական, սեռատարիքային և կրթական առանձնահատկությունների: Ուստի, այս մեթոդիկան ևս հնարավորություն տվեց հստակեցնելու արտակարգ իրավիճակների հասկացության շրջանակը և դրանց հաղթահարմանն ուղղված հոգեբանական ռեսուրսների ֆունկցիոնալ համագործակցության ձևերը: Ա. Մակլակովի և Ս.Չերմյանինի բազմաշերտ անձնային **«Ադապտիվություն»** հարցարանի միջոցով հնարավորություն ընձեռվեց բացահայտելու արտակարգ իրավիճակում անձի

ադապտիվ կարողությունները, նյարդահոգեկան կայունությունը և կոմունիկատիվ (հաղորդակցական) առանձնահատկությունները (հավելված 1):

Կ.Ռոջերսի և Ռ.Դայմոնդի սոցիալ-հոգեբանական ադապտացիայի ախտորոշման մեթոդիկայի կիրառումը ուղղված էր ներկայացնելու անձի հոգեբանական ռեսուրսների հետևյալ ֆունկցիոնալ համագործակցության տարրերը. անձի հարմարվողականությունը, համակրամքը իր «ես»-ի նկատմամբ, համակրանքը այլ մարդկանց նկատմամբ, հուզական բարեհարմարությունը, ներքին վերահսկողությունը, գերակայության ձգտումը, պրոբլեմից խուսափումը և այլն (հավելված 2):

Մարտական հետտրավմային սթրեսային խանգարումները բացահայտող Միսսիսիպյան հարցաթերթիկի մոդիֆիկացված հարցաշարը ուղղված էր մատնանշելու հետտրավմային սթրեսային խանգարումների և կոնստրուկտիվ ադապտացման վիճակների տարբերություններն ու դրսևորումները: Այդ տվյալները վերստուգելու և վերլուծությունը հավաստի աղբյուրներով համալրելու նկատառումներով կիրառվել է **Թ.Հոլմսի և Ռ.Ռահեի սթրեսակայունության և սոցիալական ադապտացիայի բացահայտման մեթոդիկան**` ուղղված սթրեսի դիմադրողականության բարձր, սահմանային և ցածր մակարդակների բացահայտմանը:

Եվ, վերջապես, արտակարգ իրավիճակներում միջնորդ-մասնագետների ֆունկցիոնալ առանձնահատուկ նշանակությունը կարևորելով, հարկ ենք համարել կիրառել սթրեսի ժամանակ նրանց նյարդակայունության աստիճանը բացահայտող մեթոդիկան` **սթրեսում դեզադապտացիայի ռիսկի և նյարդահոգեկան կայունության ախտորոշումը**` որպես արտակարգ իրավիճակներում աշխատելու համար պիտանի կադրերի ընտրության մեթոդական հենքային լծակ: Այդ մեթոդիկան անց է կացվել ստուգիչ խմբում (հավելված 3):

Ամփոփելով` կարող ենք եզրակացնել, որ ընտրված մեթոդների կիրառելիությունը բխում է ուսումնասիրության բուն նպատակից և ուղղված է

գիտական վարկածի ապացուցմանն ու ներկայացմանը: Այդ հանգամանքով է պայմանավորված ընտրված մեթոդների մշակումն ու հետագա վերլուծությունը: Դրանց երեք փուլով իրականացումը հանգեցրեց սոցիալական կոնստրուկտիվ ադապտացման գործընթացի ներկայացմանը, նրանում՝ անձի հոգեբանական ռեսուրսների ֆունկցիոնալ համագործակցության բացահայտմանն ու արտակարգ իրավիճակների սոցիալ-հոգեբանական արժևորմանը անձի կենսագործունեության ընթացքում:

3.2.Փորձարարական հետազոտության հիմնական արդյունքները

Հետազոտության առաջին փուլում, ըստ փորձարարական ուսումնասիրության ընտրազանգվածի, առանձնացվել են սոցիալ-հոգեբանական փորձարարական ուսումնասիրությանը մասնակցող ընտրախմբերը և ամփոփվել են նրանց վիճակագրական տվյալները՝ ըստ սոցիալ-դերային հետևյալ միավորների.

- «տուժածներ» (n=200 հոգի՝ 99 կին և 101 տղամարդ),
- «վկաներ» (n=462 հոգի՝ 240 կին և 222 տղամարդ),
- «մասնագետներ» (n=209 հոգի՝ 109 կին և 100 տղամարդ),
- «հարազատներ» (n=455/ հոգի՝ 221 կին և 234 տղամարդ),
- «համայնք» (n=556 հոգի՝ 284 կին և 272 տղամարդ)
- «վերապրողներ» (n=293 հոգի՝ 148 կին և 145 տղամարդ):

Փորձարկվողների մասին ընդհանուր տվյալները արտահայտում են փորձարկվողների սեռատարիքային և տարածաշրջանային պատկանելիության հիմնական ցուցանիշները:

«Մշակութա-արժեքային դիֆերենցիալ» մեթոդիկայի [3, էջ 218-219] հիման վրա ստեղծված «Հոգեբանական ռեսուրսների արդյունավետության ախտորոշումը» և «Սոցիալական ադապտացման միջավայրի ախտորոշումը» մոդիֆիկացված

հարցաշարերի օգնությամբ ստացված արդյունքները արտահայտում են հոգեբանական ռեսուրսների բաղադրատարրերի (կոգնիտիվ, էմոցիոնալ, վարքային) արտահայտվածությունը արտակարգ իրավիճակին մասնակից անձանց պատասխաններում և ներկայացված են ստորև: Ներկայացնենք նախ՝ անձի ադապտացման կոգնիտիվ ռեսուրսների արտահայտվածությունը՝ ըստ սոցիալ-դերային միավորների (աղյուսակ 3):

Սոցիալ-դերային միավոր	Հատկանիշների I զույգ		Հատկանիշների II զույգ	
	Սեփական փորձ (%)	Արտաքին տեղեկատվություն (%)	Անկանխատեսելիություն (%)	Նախապատրաստություն (%)
Տուժածներ	43	57	11	89
Վկաներ	74	26	21	79
Մասնագետներ	92	8	6	94
Հարազատներ	45	55	14	86
Համայնք	12	88	7	93
Վերապրողներ	68	32	-	100

Աղյուսակ 3. Անձի ադապտացման կոգնիտիվ ռեսուրսների արտահայտվածությունը՝ ըստ սոցիալ-դերային միավորների:

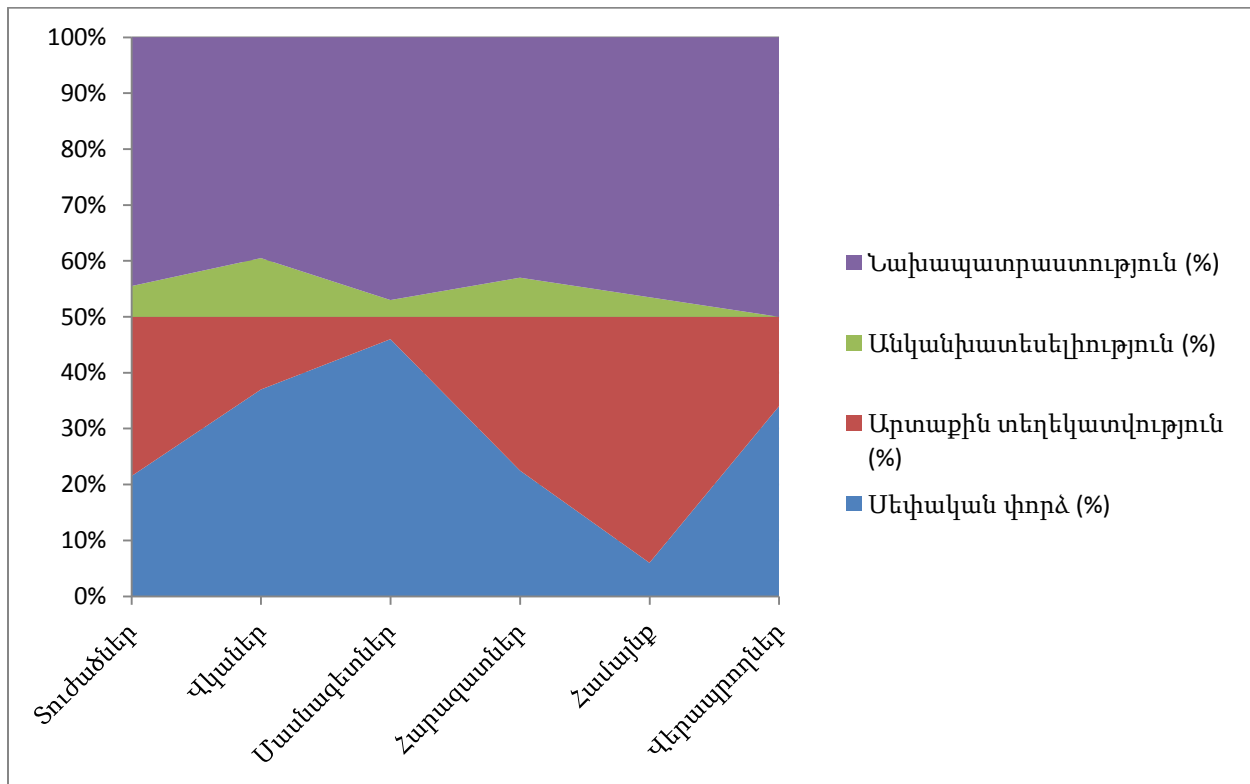
Տուժածների ընտրախմբում տեսնում ենք հետևյալ պատկերը. թեև հարցվողները իրազեկված են լինում արտակարգ իրավիճակի և դրա ընթացքի մանրամասների մասին սեփական անձի հետ կատարվածի հիման վրա, այդուհանդերձ, նրանց 43 %-ն է միայն սեփական փորձը համարում բավարար հիմք

նման իրավիճակները արդյունավետ հաղթահարելու համար: Տուժածների 57 %-ը գտնում է արտաքին տեղեկատվության անհրաժեշտությունը ադապտացման կոնստրուկտիվ մեխանիզմների գործարկման հարցում: Պատասխանների այս միտումը տեսնում ենք կոգնիտիվ ռեսուրսների հաջորդ համակազմում՝ տուժածների գերակշռող մասը (89%) նախապատվություն են տալիս արտակարգ իրավիճակին նախապատրաստական աշխատանքներին, ինչպիսիք են՝ իրավիճակների մասին նախնական տեղեկացվածությունը, արտակարգ իրավիճակում վարքի կանոններին ծանոթացումը և օգնություն ստանալու միջոցների իմացությունը: Նմանատիպ ցուցանիշներն են գրանցվել հարազատների ընտրախմբում՝ սեփական փորձի ակտուալությունը հաշվի առնելով, նրանց գնահատականները գրեթե համընկնում են տուժածների պատասխանների հետ: Վկաների ընտրախմբի պատասխանները փոքր-ինչ տարբեր են. հարցվողների գերակշռող մասը (74%) ադապտացման արդյունավետության հիմքում նշում են սեփական փորձը, այլ ոչ թե արտաքին տեղեկատվության առկայությունը: Այս ցուցանիշը մեկնաբանվում է վկաների որպես «դիտորդ» հանդես գալու և սեփական անձի նկատմամբ վտանգի մասին աղուտ պատկերացումներ ունենալու հանգամանքով: Այդ է պատճառը, որ հատկանիշների այս խմբի գնահատականը վկաների մոտ համահունչ է <<համայնքի>> ստորև բերվող պատասխանների հետ: Կոգնիտիվ հատկանիշների երկրորդ զույգի ցուցանիշները նախորդի գրեթե հակապատկերն են՝ վկաների 79 %-ը հետագա իրավիճակներին արդյունավետ ադապտացվելու հարցում կարևորությունը տալիս են նախապատրաստական (կրթական, սոցիալական ապահովվածության) աշխատանքներին: Այստեղ վկաների գնահատականները համահունչ են տուժածների ընտրախմբի նույնատիպ պատասխանների հետ: Արդյունքում ստանում ենք վկաների սոցիալ-հոգեբանական ադապտացման երկակի պատկեր, որը ներկայացնում է վկաների՝ որպես «տուժած դիտորդների», սոցիալ-հոգեբանական երկակի, մարգինալ բնութագիրը: Սեփական փորձի և արտակարգ իրավիճակին նախապատրաստական աշխատանքների առավելագույն գնահատականը տվել են

միջնորդ-մասնագետները: Այս ընտրախմբի ցուցանիշները վառ վկայություն են մասնագետների՝ ի դեմս բժիշկների, հոգեբանների և փրկարարների, արտակարգ իրավիճակում ակտիվ գործունեության, սուբյեկտային/մասնագիտական հմտությունների դրսևորման համար: Հարցման ընթացքում բացահայտվեց համայնքի ընտրախմբի պատասխանների մի համախումբ, որն արտահայտվեց, մի կողմից, սեփական փորձի բացակայությամբ ու ցածր արժևորմամբ, և մյուս կողմից՝ նախապատրաստական աշխատանքների գերակայությամբ: Այս ցուցանիշները մատնանշում են այդ ընտրախմբի «դիտորդային» հոգեբանության մասին: Առանձնահատուկ է վերապրողների ընտրախմբի կողմից սեփական փորձի արժևորումն ու արտաքին տեղեկատվության համեմատաբար ցածր գնահատականը: Նման դիրքորոշում են ցույց տալիս, օրինակ, տուժածների ժառանգները կամ նախկինում տեղի ունեցած արտակարգ իրավիճակի վայրում բնակվողները: Այստեղ բախվում ենք սոցիալ-հոգեբանական շատ լուրջ և գրեթե չլուսաբանված մի խնդրի հետ, որն արտահայտվում է արտակարգ իրավիճակի ժառանգականության դրսևորումներով և վերաբերում է համընդհանուր սոցիալական, ազգային նշանակություն ունեցող լայնածավալ արտակարգ իրավիճակներին, ինչպիսիք են՝ խոշոր երկրաշարժը, պատերազմը և այլն:

Ստորև ներկայացվում է անձի ադապտացման կոգնիտիվ ռեսուրսների 4 ընտրված հատկանիշների համահարաբերակցությունը բոլոր ընտրախմբերում: Այն ցույց է տալիս ինչպես նախապատրաստության բարձր արժևորումը, այնպես էլ՝ անկանխատեսելիության նվազագույն գնահատականը բոլոր ընտրախմբերում: Իսկ արատքին տեղեկատվության և սեփական փորձի արժևորումը տատանվում է սոցիալ-դերային տարբեր միավորներում և խորհրդանշում է դրանց ադապտացման սոցիալ-հոգեբանական առանձնահատկությունները: Կարող ենք փաստել նաև կոգնիտիվ ռեսուրսների աղավաղված արժևորումն ու ֆունկցիոնալ համագործակցության թերի արտահայտվածությունը: Ինչպես կերևա ստորև, կոգնիտիվ ռեսուրսների գնահատման գոտիները զարգացած են անհամաչափ և

վկայում են միայն աչքի ընկնող նախապատրաստության հատկանիշի գերակայությամբ՝ որպես անվտանգության գլխավոր գործոնի, բայց այն փոխկապակցված չէ արտաքին տեղեկատվության հատկանիշի հետ: Տպավորություն է ստեղծվում, որ այդ հատկանիշները թեև բնութագրվում են որպես մեկ կառուցվածքային ամբողջություն, այնուամենայնիվ, ընկալվում են առանձին և հուշում են սոցիալական արտաքին միջավայրից անվտանգության կրկնակի, հավելյալ երաշխավորության պահանջմունքի մասին: Այս առումով լայն դաշտ է բացվում ոլորտի հետագա ուսումնասիրության համար՝ ուղղված անձի արժեհամակարգի, ազգային մենտալիտետի առանձնահատկությունների բացահայտմանը: Հետազոտության այս փուլում կարող ենք ենթադրել, որ կոգնիտիվ ռեսուրսների այս անհամաչափությունը պայմանավորված է արտակարգ իրավիճակում անձի անվտանգության ապահովման պահանջմունքով և կոմպենսացվում է էմոցիոնալ ու վարքային ռեսուրսների ավելի վառ արտահայտվածությամբ:



**Գծապատկեր 1. Անձի ադապտացման կոգնիտիվ ռեսուրսների
համահարաբերակցությունը:**

Այժմ ներկայացնենք «Հոգեբանական ռեսուրսների արդյունավետության ախտորոշումը» և «Սոցիալական ադապտացման միջավայրի ախտորոշումը» հարցաշարերի օգնությամբ ստացված անձի էմոցիոնալ ռեսուրսների արտահայտվածությունը՝ ըստ սոցիալ-դերային միավորների (աղյուսակ 4):

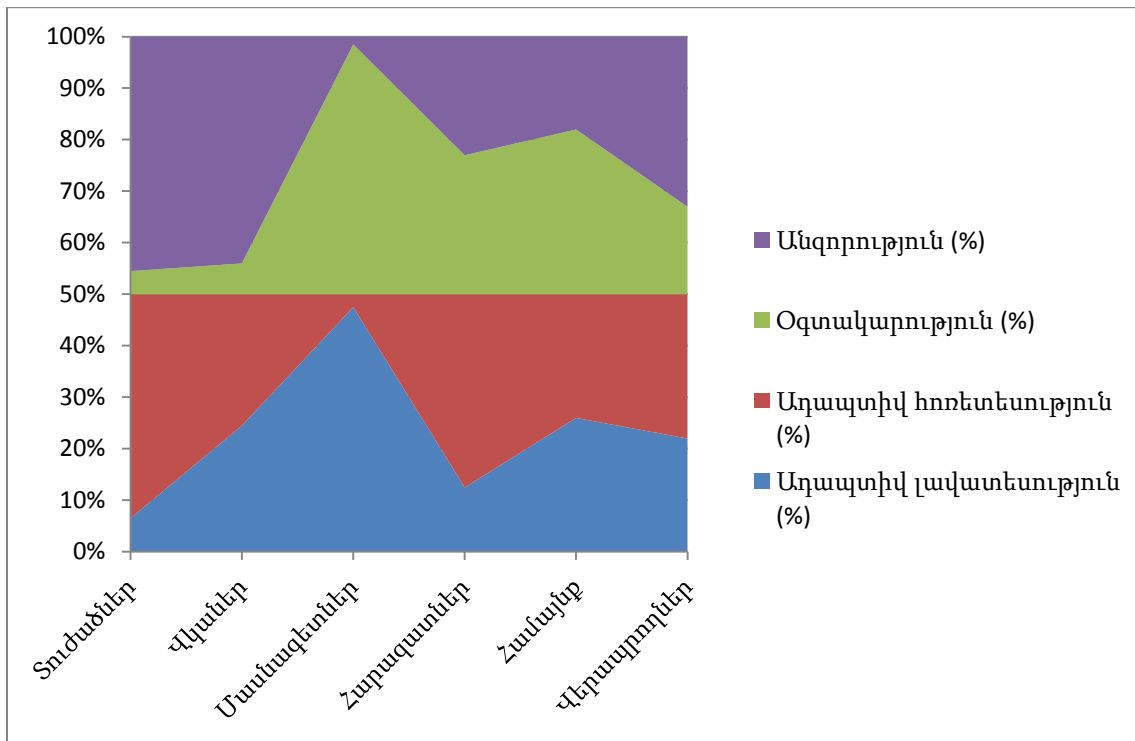
Սոցիալ-դերային միավոր	Հատկանիշների I զույգ		Հատկանիշների II զույգ	
	Ադապտիվ լավատեսություն (%)	Ադապտիվ հոռետեսություն (%)	Օգտակարություն (%)	Անզորություն (%)
Տուժածներ	13	87	9	91
Վկաներ	49	51	12	88
Մասնագետներ	95	5	97	3
Հարազատներ	25	75	54	46
Համայնք	52	48	64	36
Վերապրողներ	44	56	34	66

**Աղյուսակ 4. Անձի ադապտացման էմոցիոնալ ռեսուրսների
արտահայտվածությունը՝ ըստ սոցիալ-դերային միավորների:**

Արտակարգ իրավիճակներին անձի կոնստրուկտիվ ադապտացման մեխանիզմներից է էմոցիոնալ ռեսուրսների արդյունավետ գործարկումն ու նպատակաուղղումը սոցիալական միջավայրի նոր ստեղծված պայմանների

յուրացմանը կամ ձևափոխմանը, ուստի քննության են առնվել անձի էմոցիոնալ ռեսուրսների հետևյալ հատկանիշների զույգերը. ադապտիվ լավատեսություն (հոռետեսություն, օգտակարություն) անզորություն: Դիտարկենք այդ հատկանիշները՝ ըստ սոցիալ-դերային միավորների: Ադապտիվ հոռետեսության բարձր ցուցանիշներ են գրանցվել տուժածների և հարազատների ընտրախմբերում: Հոռետեսության արտահայտվածությունը կախված է լինում տուժածի մոտ ի հայտ եկած վնասվածքների և կյանքին ու առողջությանը սպառնացող երևույթների աստիճանից: Տուժածների և հարազատների նույնատիպ պատասխանների պատկերը փոխվում է հատկանիշների երկրորդ զույգի պատասխաններում: Եթե տուժածների մոտ գերազանցում է անզորության զգացմունքը (91 %), ապա հարազատների ընտրախմբում այն կազմում է 46 %, իսկ օգտակարության ցուցանիշը ակնհայտորեն աճում է 54 %: Այս տարբերությունը բացատրվում է արտակարգ իրավիճակում հարազատների կողմից սուբյեկտային հմտությունների ձևավորման՝ որպես նոր իրավիճակում հարմարման կոնստրուկտիվ մեխանիզմների մշակման հանգամանքով: Այլ խոսքերով՝ տուժածի կողմից անզորության զգացման գերակայությունը փոխհատուցվում է հարազատ շրջապատի ակտիվ ներգործությամբ և օգտակարությամբ: Բացի տուժածների ընտրախմբից՝ անզորության առավելագույն ցուցանիշ է գրանցվել վկաների մոտ (88%), սակայն այդ ցուցանիշի մեկնաբանությունը կապվում է ոչ թե մյուս ընտրախմբերի էմոցիոնալ ռեսուրսների բաշխավածության առանձնահատկություններով, այլ վկաների կոգնիտիվ ռեսուրսների վերոնշյալ պատկերով: Վկաների մոտ գրանցված անզորությունը ևս մեկ անգամ ապացուցում է նրանց՝ որպես դիտորդների հանդես գալու հանգամանքը, և չի ուղեկցվում ադապտիվ հոռետեսության զուգընթաց աճով: Այսինքն՝ անկախ նրանից, թե տվյալ արտակարգ իրավիճակին նրանք լավատեսորեն են տրամադրված, թե ոչ, վկաները տվյալ իրավիճակում իրենց զգում են անզոր: Կարելի է ենթադրել, որ նման պատկերը պայմանավորված է վկաների անվտանգ լինելու ձգտումով և, մյուս կողմից էլ՝ ընկած է նորաստեղծ իրավիճակին

սոցիալական ադապտացման հիմքում: Ադապտիվ լավատեսության և օգտակարության փոխկապակցված առավելագույն պատկերը տեսնում ենք միայն մասնագետների ընտրախմբում, ինչը զուգընթաց է նրանց կոգնիտիվ ռեսուրսների դրսևորումների հետ և խոսում է անձի հոգեբանական ռեսուրսների ֆունկցիոնալ համագործակցության արդյունքում անձի հարմարման կոնստրուկտիվ մեխանիզմների գոյության մասին: Համայնքի ներկայացուցիչների և վերապրողների մոտ գրանցվել են էմոցիոնալ ռեսուրսների նմանատիպ ցուցանիշներ: Պատասխանների տոկոսային փոքր տատանումները երևում են միայն օգտակարություն/անզորություն զույգ հատկանիշների ցուցանիշներում: Համայնքի և վերապրողների պատասխանները գրանցվել են բացասական կոռելացիոն կախվածության միջոցով, ինչը խոսում փաստ է ատակարգ իրավիճակի՝ որպես դիպվածային սոցիալ-հոգեբանական երևույթի հանդես գալու մասին: Համայնքը, լինելով տվյալ դիպվածային իրավիճակի ժամանակակից, դրսևորել է ավելի մեծ պատրաստակամություն օգտակար լինելու արտակարգ իրավիճակին, քան վերապրողները, որոնք իրենց զգացմունքներում արտահայտում են միայն անցած իրավիճակի բացասական հետևանքները կրելու փաստը: Անձի ադապտացման էմոցիոնալ ռեսուրսների ախտորոշման հարցաշարի ցուցանիշները ստանում են հետևյալ գրաֆիկական պատկերը:



Գծապատկեր 2. Անձի աղապտացման էմոցիոնալ ռեսուրսների համահարաբերակցությունը:

Անձի էմոցիոնալ ռեսուրսների համահարաբերակցության գրաֆիկական այս պատկերը լավագույնս արտահայտում է արտակարգ իրավիճակում աղապտիվ լավատեսության և օգտակարության հատկանիշների ֆունկցիոնալ համագործակցությունը և դրական կոռելացիոն փոխկապակցությունը: Որքան մեծ է որևէ սոցիալ-դերային միավորի օգտակարության գործոնը արտակարգ իրավիճակում, այդքան աճում է աղապտիվ լավատեսության ցուցանիշը: Եվ հակառակն, աղապտիվ հոռետեսության աճը ուղեկցվում է անզորության զգացումի համապատասխան աճով բոլոր ընտրախմբերում:

Այժմ ներկայացնենք «Հոգեբանական ռեսուրսների արդյունավետության ախտորոշումը» և «Սոցիալական աղապտացման միջավայրի ախտորոշումը» հարցաշարերի օգնությամբ ստացված անձի վարքային ռեսուրսների արտահայտվածությունը ըստ սոցիալ-դերային միավորների:

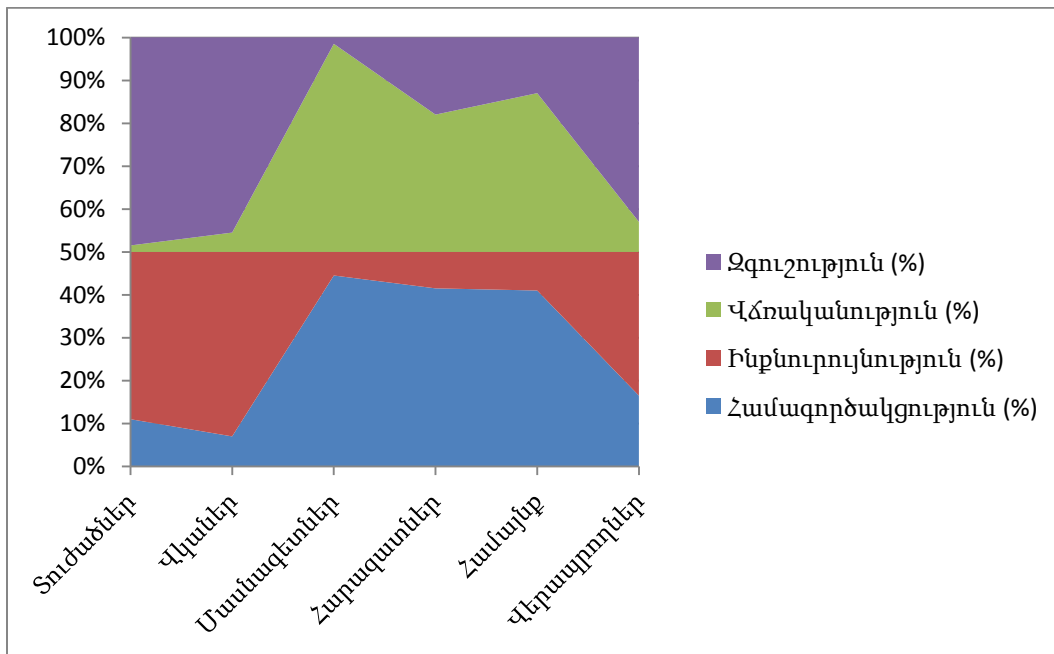
Սոցիալ- դերային միավոր	Հատկանիշների I զույգ		Հատկանիշների II զույգ	
	Համագործակցություն (%)	Ինքնուրույնություն (%)	Վճռականություն (%)	Զգուշություն (%)
Տուժածներ	22	78	3	97
Վկաներ	14	86	9	91
Մասնագետներ	89	11	97	3
Հարազատներ	83	17	64	36
Համայնք	82	18	74	26
Վերապրողներ	33	67	14	86

Աղյուսակ 5. Անձի ադապտացման վարքային ռեսուրսների արտահայտվածությունը՝ ըստ սոցիալ-դերային միավորների:

Արտակարգ իրավիճակում վարքային ռեսուրսների ախտորոշման ցուցանիշները ներկայացնում են սոցիալական ադապտացման միջավայրի բոլոր սոցիալ-դերային միավորների գնահատականների տոկոսային արտահայտվածությունը: Տուժածների ու վկաների մոտ գրանցված ինքնուրույնության ցուցանիշը ուղեկցվում է արտակարգ իրավիճակում զգուշություն ցուցաբերելու վառ արտահայտված ցուցանիշներով և համահունչ է կոգնիտիվ ռեսուրսների նկատմամբ դիրքորոշման հետ, որն արտակարգ իրավիճակում հիմնվում է գերազանցապես սեփական փորձի վրա և ունի սոցիալական աջակցության թույլ արտահայտվածություն: Համագործակցության և, համապատասխանաբար, վճռական գործելու հատկանիշների աճը գրանցվել է

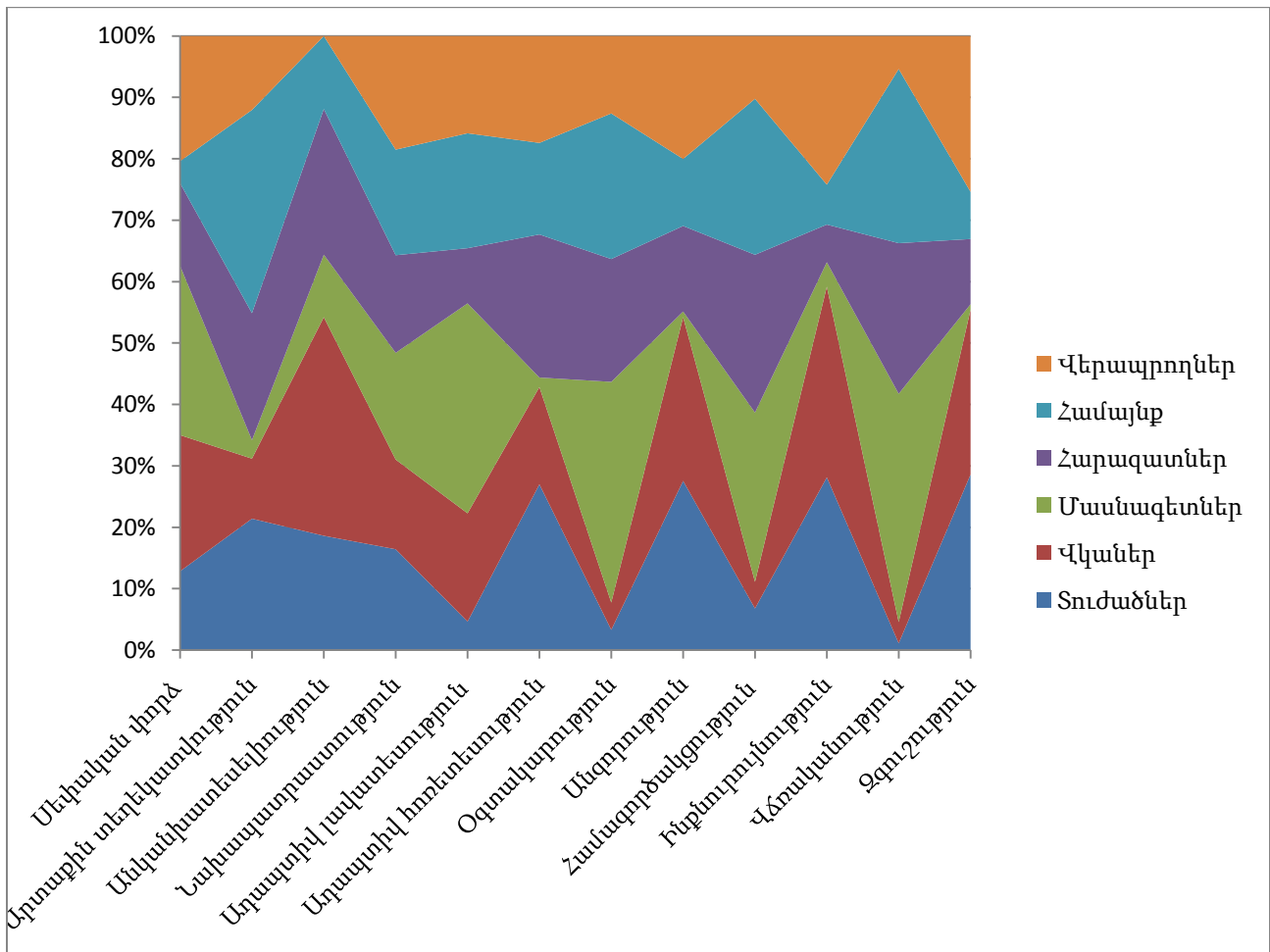
մասնագետների (89% / 97%), հարազատների (83% / 64%) և համայնքի (82% / 74%) ընտրախմբերում, ինչը վկայում է սոցիալական աջակցության խմբային-համագործակցական բնույթի և ադապտացման կոնստրուկտիվ մեխանիզմների ու սոցիալականացման ինստիտուտների փոխկապակցվածության մասին: Վերապրողների ընտրախմբի վարքային ռեսուրսների միտվածությունը դեպի ինքնուրույնությունն ու զգուշավորությունը նախանշան է անձանց մոտ հավաքական տրավմատիկ հիշողության պահպանման վերաբերյալ: Այդ երևույթի հետ բախվում ենք այն ռեգիոններում, որտեղ դեռ պահպանվել են նախկինում տեղի ունեցած արտակարգ խոշոր իրավիճակների սոցիալական, հոգեբանական, տնտեսական կամ քաղաքական բացասական հետևանքները:

Ադապտացման վարքային ռեսուրսների դրսևորումների համահարաբերակցությունը բոլոր ընտրախմբերում ևս մեկ անգամ ապացուցում է վերոնշյալ դիտարկումները մի կողմից՝ համագործակցության և վճռական գործելու, և մյուս կողմից՝ ինքնուրույն գործելու և զգուշության հատկանիշների ֆունկցիոնալ համագործակցության բնույթի մասին:



**Գծապատկեր 3. Անձի ադապտացման վարքային ռեսուրսների
համահարաբերակցությունը:**

Ամփոփելու համար անձի ադապտացման հոգեբանական ռեսուրսների և սոցիալական միջավայրի ախտորոշման վերլուծությունը՝ ստորև ներկայացնում ենք հոգեբանական ռեսուրսների համահարաբերակցության ընդհանուր գրաֆիկական պատկերը, որն արտահայտում է կոգնիտիվ, էմոցիոնալ և վարքային ռեսուրսների ֆունկցիոնալ համագործակցության համակցված պատկերը (գծապատկեր 4): Այն աչքի է ընկնում էմոցիոնալ և վարքային հատկանիշների կառուցվածքային փոխկապակցվածությամբ, ինչը կոմպենսացվում է կոգնիտիվ հատկանիշների որոշակի աղավաղված պատկերով ու անհամաչափ դրսևորումներով: Այս եզրակացությունը կարող է տեսամեթոդաբանական հիմք հանդիսանալ անձի սոցիալական կոնստրուկտիվ հարմարման գործընթացին ուղղված հոգեթերապևտիկ և հոգեշտկող աշխատանքների համար: Հավելենք նաև էմոցիոնալ դաշտի վառ արտահայտվածության հանգամանքը և կարևորությունը արտակարգ իրավիճակում անձի ադապտացման կոնստրուկտիվ մեխանիզմների մշակման համար:



Գծապատկեր 4. Անձի աղապատգման հոգեբանական ռեսուրսների համահարաբերակցությունը:

Այս եզրահանգումները խաչաձև ստուգման ենթարկելու և հավաստիությունը ապահովելու նպատակով անց է կացվել «Արտակարգ իրավիճակներին աղապատգման անձի հոգեբանական ռեսուրսների արդյունավետության ախտորոշումը բաց հարցերի միջոցով» հեղինակային թեստը, որի տվյալները ներկայացնում են նմանատիպ օրինաչափությունը. բացահայտվել են փորձարկվողների կարծրատիպային պատկերացումները սեփական հոգեբանական ռեսուրսների և սոցիալական աղապատգման միջավայրի մասին: Տվյալ մեթոդիկան հնարավորություն ընձեռեց համադրելու այդ պատկերացումները և նկարագրելու

անձի ադապտացման դրսևորումները և գործառնությունը արտակարգ իրավիճակների համալիր կառուցվածքում:

Վերլուծության այս փուլում կարող ենք նշել հետևյալ դիտարկումները. գրեթե բոլոր ընտրախմբերում (բացառությամբ միջնորդ-մասնագետների) գրանցվում է հոգեբանական կոգնիտիվ ռեսուրսների վերաբերյալ աղավաղված պատկերացումը և տեղափոխումը էմոցիոնալ ու վարքային դաշտ: Դրան զուգահեռ նկատվում է սոցիալական ադապտացման միջավայրի վերաբերյալ պատասխանների որոշակիությունն ու պահանջատիրությունը: Ադապտացման խմբային-համագործակցային բաղադրատարրը առավելապես կարևորվում է արտակարգ իրավիճակի բուն ընթացքում, իսկ կազմակերպչական-ինստիտուցիոնալ բաղադրատարրի գերակայությունը կարևորվում է հետիրավիճակային փուլում և կրում է երկարաժամկետ ներգործողության բնույթ: Այս նկատառումները կարող են հիմք ծառայել անձի սոցիալականացման գործընթացի ուսումնասիրության գործում, քանի որ արտահայտում են արտակարգ իրավիճակից հետո անձի սոցիալ-հոգեբանական վերականգնողական առանցքային սպասումներն ու ակնկալիքները, որոնք կապվում են, հիմնականում, հասարակական ինստիտուտների հետիրավիճակային կազմակերպվածության ու արձագանքման հանգամանքների հետ: Ստորև ներկայացված արդյունքները, այսպիսով, փաստում են ադապտացման սոցիալ-հոգեբանական շրջադարձի երևույթի մասին, երբ հետիրավիճակային փուլում գրեթե բոլոր ընտրախմբերում նկատվում է միտում արժևորելու ոչ թե սեփական ադապտացումը արտաքին միջավայրին, այլ, հակառակն, սոցիալական արտաքին միջավայրի հարմարումը անձի կողմից ձեռքբերված նոր սոցիալ-դերային կարգավիճակին:

Արտակարգ իրավիճակների ընկալման սեռա-տարիքային առանձնահատկությունները նեկայացնելու համար կիրառվել է «Սեմանտիկական դիֆերենցիալ» մեթոդական մշակումը, որի միջոցով փորձարկվողները գնահատել են հավանական արտակարգ դիսկերը և նրանց հարմարման մեխանիզմները:

Հարցման ընթացքում առանձնացվել են փորձարկվողների կողմից առավել հաճախ նշվող այն իրավիճակները, որոնք բնութագրվել են որպես «արտակարգ իրավիճակներ»: Իրավիճակների ստացված ցանկը գնահատվել է՝ ըստ արտակարգ իրավիճակի ուժգնության, արտակարգ լինելու սկզբունքի: Այս մեթոդիկան հնարավորություն ընձեռեց բացահայտելու տարբեր արտակարգ իրավիճակների կարևորությունը՝ ըստ սեռա-տարիքային խմբերի: Առանձնացվել են հետևյալ իրավիճակները՝ երկրաշարժ, երաշտ, տնտեսական ճգնաժամ (արժույթի փոխարժեքի կտրուկ փոփոխություն, գների բարձրացում և այլն), պատերազմ, վթար, հոսանքազրկում, ցեղասպանություն, շրջափակում: Ստորև ներկայացվում են հարցման արդյունքները (աղյուսակ 6):

Տարիքային 1-ին խումբ (20-35 տարեկան)

<p>Կին</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Վթար 2. Երկրաշարժ 3. Հոսանքազրկում 4. Տնտեսական ճգնաժամ 5. Պատերազմ 6. Ցեղասպանություն 7. Շրջափակում 8. Երաշտ 	<p>Տղամարդ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Երկրաշարժ 2. Վթար 3. Պատերազմ 4. Ցեղասպանություն 5. Տնտեսական ճգնաժամ 6. Շրջափակում 7. Հոսանքազրկում 8. Երաշտ
<p>Տարիքային 2-րդ խումբ (36-60 տարեկան)</p>	
<p>Կին</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Երկրաշարժ 2. Տնտեսական ճգնաժամ 3. Պատերազմ 	<p>Տղամարդ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Երկրաշարժ 2. Պատերազմ 3. Ցեղասպանություն

<ul style="list-style-type: none"> 4. Վթար 5. Ցեղասպանություն 6. Հոսանքազրկում 7. Շրջափակում 8. Երաշտ 	<ul style="list-style-type: none"> 4. Վթար 5. Տնտեսական ճգնաժամ 6. Շրջափակում 7. Երաշտ 8. Հոսանքազրկում
Տարիքային 3-րդ խումբ (61 տարեկան և ավել)	
Կին	Տղամարդ
<ul style="list-style-type: none"> 1. Պատերազմ 2. Երկրաշարժ 3. Տնտեսական ճգնաժամ 4. Վթար 5. Ցեղասպանություն 6. Շրջափակում 7. Երաշտ 8. Հոսանքազրկում 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Երկրաշարժ 2. Պատերազմ 3. Ցեղասպանություն 4. Վթար 5. Տնտեսական ճգնաժամ 6. Շրջափակում 7. Հոսանքազրկում 8. Երաշտ

Աղյուսակ 6. Հավանական արտակարգ ռիսկերի ընկալման սեռատարիքային առանձնահատկությունները:

Արտակարգ իրավիճակների գնահատման այս ցուցանիշները բացահայտեցին հավանական ռիսկերի ընկալման սեռատարիքային առանձնահատկությունները: Կանանց ընտրախմբում արտահայտիչ է երիտասարդ տարիքում երկրաշարժի՝ որպես վթարներից հետո երկրորդ սանդղակում գնահատվող առավելագույն վտանգ ներկայացնող իրավիճակի գնահատումն ու արժևորումը: Կանանց տարիքային երեք խմբերում աստիճանաբար երևում է պատերազմի և տնտեսական ճգնաժամի աստիճանաբար աճող արժևորումն ու կարևորումը: Մի փոքր այլ է պատկերը

տղամարդկանց մոտ: Երկրաշարժի, պատերազմի, ցեղասպանության և վթարների բարձր գնահատականները գրեթե նույնն են տարիքային բոլոր խմբերում: Ի տարբերություն կանանց ընտրախմբի՝ տղամարդկանց մոտ տնտեսական ճգնաժամի կարևորությունը ավելի ցածր է գիտակցվում և կարևորվում որպես հավանական ռիսկ պարունակող արտակարգ իրավիճակ:

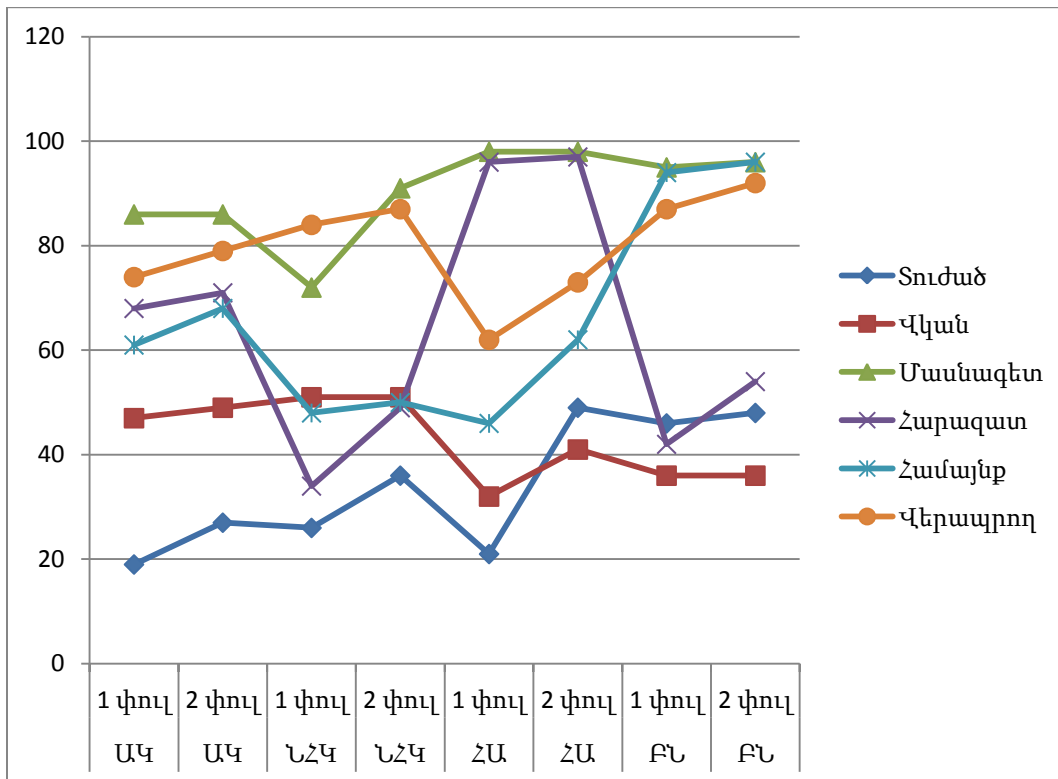
Արտակարգ իրավիճակներին անձի ադապտացման սոցիալ-դերային և սեռատարիքային առանձնահատկությունները բազմակողմանի ուսումնասիրելու նպատակով անց է կացվել անձի ադապտիվության բնորոշմանը ուղղված հետազոտություն, որը համադրվել է ըստ վերոնշյալ սոցիալ-դերային միավորների: Ընտրվել է Ա. Մակլակովի և Ս.Չերմյանինի անձնային «Ադապտիվություն» հարցարանը, որի միջոցով հնարավորություն է ընձեռվել բացահայտելու արտակարգ իրավիճակում անձի ադապտիվ ընդունակությունները և նյարդահոգեկան կայունությունը: Հարցաշարը պարունակում է 165 հարց, որի արդյունքների մշակումը կատարվել է յուրաքնչյուր սանդղակի համար առանձին: Արդյունքների մշակումը կատարվել է թեստի արժանահավատությունը ստուգող պատասխանների հիման վրա: Եթե հետազոտվողը արժանահավատության սանդղակով 10-ից ավելի միավոր է հավաքում, ապա թեստի արդյունքը չի համարվում արժանահավատ, և մնացած պատասխանները այլևս չեն դիտարկվում [3, էջ 60-65]: Ադապտիվությունը, իր մեջ ներառելով անձի կոգնիտիվ, էմոցիոնալ և վարքային հոգեբանական ռեսուրսների եռամաս կառուցվածքը, ներկայանում է սոցիալ-դերային միավորների հետևյալ համակազմով:

Ադապտիվ կարողությունների ամենաբարձր ցուցանիշը գրանցվել է միջնորդ-մասնագետների մոտ, որոնց հաջորդել են վերապրողների ու հարազատների ընտրախմբերը: Նյարդահոգեկան կայունության բարձր ցուցանիշները նույնպես գրանցվել են առաջին երկու սոցիալ-դերային միավորների մոտ, այն դեպքում, երբ հարազատների ընտրախմբում գրանցված ցուցանիշները բավական ցածր էին և մոտենում էին տուժածների ընտրախմբի արդյունքներին: Համեմատաբար չեզոք

դիրքում են վկաների և համայնքի ընտրախմբերը, ինչը ևս մեկ անգամ ապացուցում է նրանց՝ «դիտորդի» դերում հանդես գալու հանգամանքը: Վերապրողների և համայնքի ներկայացուցիչների պատասխանները զուգահեռաբար աչքի են ընկել բարոյական բարձր նորմատիվությամբ: Ադապտիվության ցուցանիշները գրանցվել են երկու փուլով՝ կախված արտակարգ իրավիճակից հետո հոգեբանական թրեյնինգների մասնակցությունից (հավելված 4): Գրանցված ցուցանիշների առաջին փուլը արտահայտել է սոցիալ-դերային միավորների ադապտիվության աստիճանը մինչև թրեյնինգների ու հոգեբանական զրույցների անցկացումը, իսկ երկրորդ փուլը արձանագրել է նույն սոցիալ-դերային միավորների ադապտիվության փոփոխությունը թրեյնինգներին մասնակցելուց նետո: Այս արդյունքների գրաֆիկական պատկերը բերվում է ստորև:

	ԱԿ 1 փուլ	ԱԿ 2 փուլ	ՆՀԿ 1 փուլ	ՆՀԿ 2 փուլ	ՀԱ 1 փուլ	ՀԱ 2 փուլ	ԲՆ 1 փուլ	ԲՆ 2 փուլ
Տուժած	19	27	26	36	21	49	46	48
Վկան	47	49	51	51	32	41	36	36
Մասնագետ	86	86	72	91	98	98	95	96
Հարազատ	68	71	34	49	96	97	42	54
Համայնք	61	68	48	50	46	62	94	96
Վերապրող	74	79	84	87	62	73	87	92

Աղյուսակ 7. Անձի ադապտիվության ցուցանիշների դինամիկան՝ ըստ հոգեբանական թրեյնինգների մասնակցության աստիճանի:



Գծապատկեր 5. Անձի աղապարիվության ցուցանիշների դինամիկան՝ ըստ հոգեբանական ծառայության մասնակցության :

Գրաֆիկական պատկերում արձանագրված ցուցանիշներն են՝

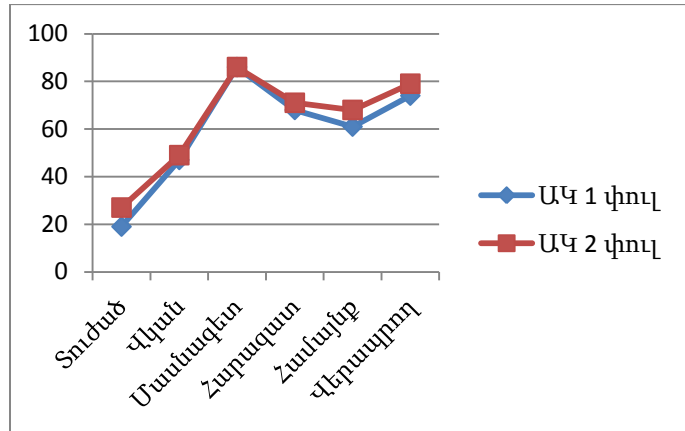
- ԱԿ՝ աղապարիվ կարողություններ
- ՆՀԿ՝ նյարդահոգեկան կայունություն
- ՀԱ՝ հաղորդակցական առանձնահատկություններ
- ԲՆ՝ բարոյական նորմատիվություն

Գրաֆիկական պատկերում (գծապատկեր 5) ներկայացված արդյունքները այժմ ներկայացնենք՝ ըստ առանձին ցուցանիշների՝ ցույց տալու համար սոցիալ-դերային յուրաքանչյուր միավորի պատասխանների դինամիկան հոգեբանական ծառայության (հոգեբանական թրեյնինգներ, զրույցներ) անցկացման ընթացքում: Առաջին փուլով արձանագրված ցուցանիշները արտահայտում են նախնական

հարցման արդյունքները, իսկ երկրորդ փուլով արձանագրված ցուցանիշները ներկայացնում են հոգեբանական ծառայության արդյունքում գրանցված դինամիկան:

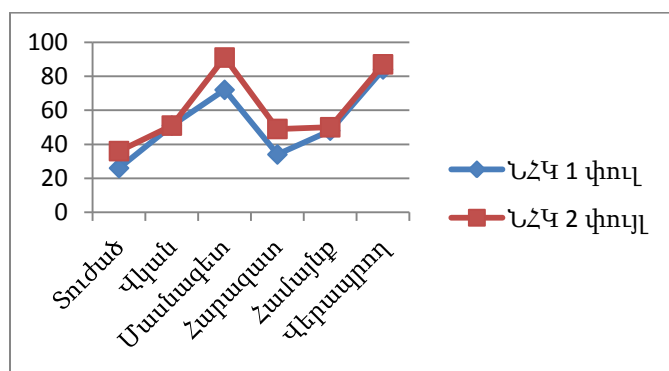
	ԱԿ 1 փուլ	ԱԿ 2 փուլ
Տուժած	19	27
Վկան	47	49
Մասնագետ	86	86
Հարազատ	68	71
Համայնք	61	68
Վերապրող	74	79

Աղյուսակ 8. Անձի ադապտիվ կարողության ցուցանիշների դինամիկան ըստ հոգեբանական ծառայության մասնակցության:



Գծապատկեր 6. Անձի ադապտիվ կարողության ցուցանիշների դինամիկան՝ ըստ հոգեբանական ծառայության մասնակցության:

	ՆՀԿ 1 փուլ	ՆՀԿ 2 փուլ
Տուժած	26	36
Վկան	51	51
Մասնագետ	72	91
Հարազատ	34	49
Համայնք	48	50



Վերապրող	84	87
----------	----	----

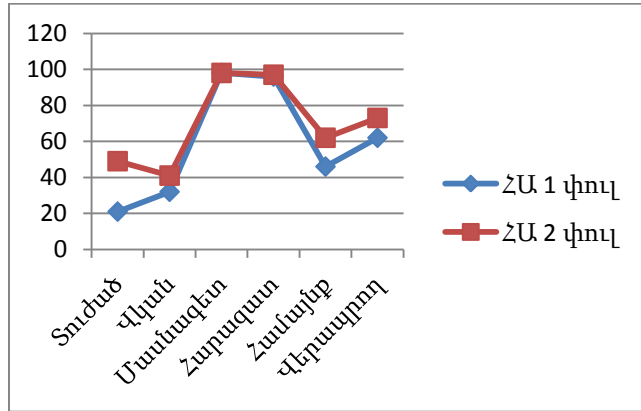
Աղյուսակ 9. Անձի նյարդահոգեկան կայունության ցուցանիշների դինամիկան՝ ըստ հոգեբանական ծառայության մասնակցության:

	ՀԱ 1 փուլ	ՀԱ 2 փուլ
Տուժած	21	49
Վկան	32	41
Մասնագետ	98	98
Հարազատ	96	97
Համայնք	46	62
Վերապրող	62	73

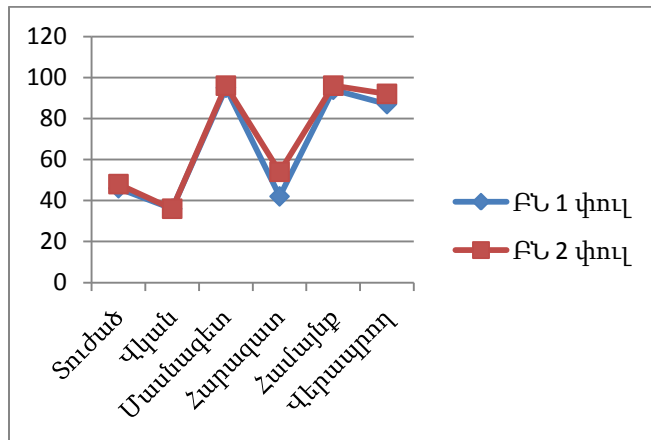
Աղյուսակ 10. Անձի հաղորդակցական առանձնահատկությունների ցուցանիշների դինամիկան՝ ըստ հոգեբանական ծառայության մասնակցության:

	ԲՆ 1 փուլ	ԲՆ 2 փուլ
Տուժած	46	48
Վկան	36	36
Մասնագետ	95	96
Հարազատ	42	54

Գծապարկեր 7. Անձի նյարդահոգեկան կայունության ցուցանիշների դինամիկան՝ ըստ հոգեբանական ծառայության մասնակցության:



Գծապարկեր 8. Անձի հաղորդակցական առանձնահատկությունների ցուցանիշների դինամիկան՝ ըստ հոգեբանական ծառայության մասնակցության:



Համայնք	94	96
Վերապրող	87	92

Աղյուսակ 11. Անձի բարոյական նորմատիվության ցուցանիշների դինամիկան՝ ըստ հոգեբանական ծառայության մասնակցության:

Գծապատկեր 9. Անձի բարոյական նորմատիվության ցուցանիշների դինամիկան՝ ըստ հոգեբանական ծառայության մասնակցության:

Ինչպես երևում է ադապտիվության ցուցանիշների գրաֆիկական պատկերներից, գրեթե բոլոր ցուցանիշները ունեն աճի միտվածություն՝ արտահայտված երկրորդ փուլի հոգեբանական թրեյնինգների ու զրույցների արդյունքներով: Բացառություն է կազմում բարոյական նորմատիվության ցուցանիշները ներկայացնող գրաֆիկական պատկերը, որը ցույց է տալիս այդ ցուցանիշի գրեթե անփոփոխ արդյունքները: Այդպես են դրսևորվում հասարակայնորեն ընդունված սոցիալական, ազգային և մշակութային կարծրատիպերը, որոնք ամրակայվում են անձի սոցիալականացման ընթացքում և հանդես են գալիս անձի ինքնության առանցքային դերակատարությամբ:

Նման եզրահանգումների ենք եկել փորձարարական հետազոտության երկրորդ փուլում, որն իրականացվել էր ստուգիչ խմբի հետ և ընդգրկում էր հոգեբանական ծառայության միջոցով իրականացված թրեյնինգների, դասընթացների ու զրույցների մի համակազմ: Հարցվողների կոնստրուկտիվ ադապտացիայի կամ դեզադապտացիայի ցուցանիշները առանձնացվել են այդ հանդիպումների ընթացքում և արտահայտում են ադապտացիայի/դեզադապտացիայի հիմնական արտահայտչամիջոցները:

	Կոգնիտիվ / հուզական դեզադապտացիա	Կոնստրուկտիվ ադապտացիա
--	---	-------------------------------

Տուժած	Անզորություն Ինքնամեկուսացում Տազնապայնություն	Ինքնաճանաչողություն Համագործակցություն Սթրեսադիմացկունություն
Վկա	Համակրանք իր «ես»-ի նկատմամբ Պրոբլեմից խուսափում	Համակրանք այլ անձանց նկատմամբ Օգտակարություն
Հարազատ	Մեղադրանք Անտարբերություն	Հաղորդակցման հմտություններ
Մասնագետ	Ցածր դիմադրողականություն	Իրազեկություն Մասնագիտական ճկունություն
Համայնք	Անտարբերություն Սոցիալականացման ինստիտուտների թերարժեքություն	Բարոյական նորմատիվություն Տեղեկացվածություն Սոցիալական աջակցություն
Վերապրող	Հետիրավիճակային հոռետեսություն	Հետիրավիճակային լավատեսություն

**Աղյուսակ 12. Հարցվողների ադապտացիայի/դեզադապտացիայի
հիմնական արտահայտչամիջոցները:**

Ամփոփելով վերնշյալը՝ կարելի է անել հետևյալ եզրահանգումները՝ արտակարգ իրավիճակին ադապտացիայի և անձի հոգեբանական ռեսուրսների արտահայտվածության վերաբերյալ: Փորձարարական հետազոտության արդյունքները արտահայտում են հոգեբանական ռեսուրսների բաղադրատարրերի (կոգնիտիվ, էմոցիոնալ, վարքային) կոմպենսատորային բնույթը արտակարգ իրավիճակին մասնակից անձանց պատասխաններում:

Գրեթե բոլոր ընտրախմբերում (բացառությամբ միջնորդ-մասնագետների) գրանցվում է հոգեբանական կոգնիտիվ ռեսուրսների վերաբերյալ աղավաղված

պատկերացումը և տեղափոխումը էմոցիոնալ ու վարքային դաշտ: Դրան զուգահեռ նկատվում է սոցիալական ադապտացիայի միջավայրի վերաբերյալ պատասխանների որոշակիությունն ու պահանջատիրությունը: Սոցիալական ադապտացիայի միջավայրի խմբային-համագործակցային բաղադրատարրը առավելապես կարևորվում է արտակարգ իրավիճակի բուն ընթացքում, իսկ կազմակերպչական-ինստիտուցիոնալ բաղադրատարրի գերակայությունը կարևորվում է հետիրավիճակային փուլում և կրում է երկարաժամկետ ներգործողության բնույթ: Այս նկատառումները կարող են հիմք ծառայել անձի սոցիալականացման գործընթացի ուսումնասիրության գործում, քանի որ արտահայտում են արտակարգ իրավիճակից հետո անձի սոցիալ-հոգեբանական վերականգնողական առանցքային սպասումներն ու ակնկալիքները, որոնք կապվում են, հիմնականում, հասարակական ինստիտուտների հետիրավիճակային կազմակերպվածության ու արձագանքման հանգամանքների հետ: Ներկայացված արդյունքները, այսպիսով, փաստում են ադապտացիայի սոցիալ-հոգեբանական շրջադարձի երևույթի մասին, երբ հետիրավիճակային փուլում գրեթե բոլոր ընտրախմբերում նկատվում է միտում արժևորելու ոչ թե սեփական ադապտացումը արտաքին միջավայրին, այլ, հակառակն, սոցիալական արտաքին միջավայրի հարմարումը անձի կողմից ձեռքբերված նոր սոցիալ-դերային կարգավիճակին: Սոցիալ-հոգեբանական ադապտացիայի ախտորոշման մեթոդիկայի շնորհիվ բացահայտվել են անձի կոգնիտիվ, էմոցիոնալ և վարքային ռեսուրսների ֆունկցիոնալ համագործակցության ընթացքում ձևավորվող անձի հարմարվողականությունը, համակրամքը իր ես-ի նկատմամբ, համակրանքը այլ մարդկանց նկատմամբ, հուզական բարեհարմարությունը, ներքին վերահսկողությունը, գերակայության ձգտումը, պրոբլեմից խուսափումը և ֆունկցիոնալ համագործակցության այլ դրսևորումները [3, էջ 66-71; 3, էջ 74-75]: Տուժածների ընտրախմբում հարմարվողականության աստիճանը դրական կոռելացիոն կախվածության մեջ է անձի ներքին վերահսկողության և հուզական բարեհարմարության աստիճանից: Եվ հակառակն, պրոբլեմից խուսափելու միտումը

նպաստավոր պայման է ինքնամեկուսացմանը և ցածր սթրեսադիմացկունությանը: Գերակայության ձգտումն ու համակրանքը իր ես-ի նկատմամբ նկատվել է առավելապես հարազատների և վերապրողների շրջանում: Իսկ վկաների և համայնքի ներկայացուցիչների տված պատասխաններում առանձնակի կարևորվում էր համակրանքը այլ մարդկանց նկատմամբ, որն ուղեկցվում էր գերակայության ձգտումով: Այս մեթոդիկայի կիրառությունն ուղղված էր մատնանշելու կոնստրուկտիվ ադապտացիայի հիմնական դրսևորումները: Ադապտացիայի այդպիսի գործընթացը հնարավոր է անձի հոգեբանական ռեսուրսների եռամաս բաղադրատարրերի համալիր գործարկման դեպքում, երբ արտակարգ իրավիճակի գիտակցումը կամ պատկերացումը ուղեկցվում է հուզական բարեհարմարության էմոցիոնալ դաշտով, որն էլ աստիճանաբար գերիշխող է դառնում անձի վարքագծի կազմակերպման գործում: Այս փոխազդեցությունը կրում է փոխադարձ բնույթ և ապահովում է «կոգնիտիվ – հուզական» երկբևեռային դեզադապտացիայի վերածումը կոնստրուկտիվ հարմարմանը՝ արտահայտված համապատասխան վարքագծով [3, էջ 76-78; 3, էջ 72-73]: Այլ խոսքերով՝ ադապտացիայի պոզիտիվ ռազմավարությունը հիմնված է հոգեբանական ռեսուրսների կոգնիտիվ, էմոցիոնալ կամ վարքային բաղադրիչների փոխադարձ կոմպենսատորային դերակատարությամբ՝ ուղղված նշված բաղադրիչներից որևէ մեկի ակտիվացման միջոցով մյուս բաղադրիչների բացասական դրսևորումների մարմանը: Դրա վառ ապացույցն է ադապտիվության ցուցանիշների դրական դինամիկան, որը նկատվում է հոգեբանական ռեսուրսների կոմպենսացման մեխանիզմի կիրառմամբ կազմակերպված հոգեբանական թրեյնինգների ու զրույցների ընթացքում: Հոգեբանական ռեսուրսների բաղադրիչների կոմպենսատորային դերակատարությունը հստակեցվում է՝ ըստ որոշակի սոցիալ-դերային միավորների և ադապտացման խմբային-համագործակցային կամ կազմակերպչական-ինստիտուցիոնալ բաղադրատարրերի:

Վերոնշյալ փորձարարական հետազոտությունը ապացուցում է առաջ քաշված գիտական վարկածը և թույլ է տալիս ներկայացնելու որոշակի մեթոդական հանձնարարականներ ոլորտի մասնագետներին:

3.3. Անձի ադապտացման կոնստրուկտիվ մեխանիզմների ձևավորմանն ուղղված մեթոդական հանձնարարականներ

Ուսումնասիրության փորձարարական քննության հիման վրա մշակվել են անձի ադապտացման կոնստրուկտիվ մեխանիզմների ձևավորմանն ուղղված մեթոդական հանձնարարականներ հոգեբանական ծառայության ոլորտի պատասխանատուների համար:

Հանձնարարականների նպատակն է՝

1. Մեթոդապես հիմնավորել ոլորտի պատասխանատուների աշխատանքի բնույթն ու ուղղվածությունը:
2. Նպաստել արտակարգ իրավիճակներում հայտնված անձանց հոգեբանական ռեսուրսների ֆունկցիոնալ համագործակցությանը և ադապտիվ ընդունակությունների ընդլայնմանը:

Այս նպատակներին հասնելու համար անհրաժեշտ է կազմակերպել՝

- արտակարգ իրավիճակում հայտնված անձանց ընդգրկվածությունը հոգեբանական ծառայության գործունեության մեջ.
- նախապատրաստական միջոցառումների հոգեբանական, ուսումնական և մեթոդական ծրագրերի ադապտիվ դիրքորոշումները.
- հոգեբանական թրեյնինգների անցկացման մեթոդաբանությունը և ծրագիրը.
- արտակարգ իրավիճակներում սոցիալական աջակցություն ստանալու միջոցների վերաբերյալ մասնագիտական և խորհրդատվական գրականության տպագրություն.

- արտակարգ իրավիճակներում ներգրավված մասնագետների՝ հոգեբանների, սոցիալական աշխատողների, փրկարարների, այլ, վերապատրաստման դասընթացներ (անհրաժեշտության դեպքում):

Ելնելով ուսումնասիրության ընդհանուր նպատակներից և առաջադրված խնդիրներից՝ մշակվել են հանձնարարականներ ոլորտի պատասխանատուների համար:

Անձի ադապտացման կոնստրուկտիվ մեխանիզմների ձևավորման ու ամրակայման նպատակով անհրաժեշտ է ուղղորդել հոգեբանական ծառայության որոշակի ծրագրերի ուղղվածությունը ադապտիվ դիրքորոշման ստեղծման ուղղությամբ:

«Ադապտացիայի շրջադարձ» և «ադապտացիայի ժառանգականություն» եզրույթների փոխկապակցված բնույթից ելնելով՝ կատարվել են հետևյալ *առաջարկությունները՝*

1. Հետազոտության վերլուծությունն ու գրանցված արդյունքները կարող են մեթոդական ծառայել որպես ուղեցույց հետագա գիտական ուսումնասիրությունների իրականացման համար:
2. Ուսումնասիրության եզրակացությունները կարող են ընդգրկվել «Սոցիալական հոգեբանություն» առարկայի որոշ բաժիններում և ներկայացվել գիտական լսարանին համապատասխան դասախոսության տեսքով:
3. Հոգեբանական ծառայության ծրագրերում կոնստրուկտիվ ադապտացման ամրակայումը կարող է ուղղորդել արտակարգ իրավիճակներում ապասոցիալական, մարգինալ վարքի բացասական ներուժի մարմանը:

Արտակարգ իրավիճակներին կոնստրուկտիվ ադապտացման համալիր կառուցվածքից ելնելով՝ կազմվել են հանձնարարականներ մասնագիտական ոլորտի պատասխանատուների համար, որի համար հիմք են ծառայել **«Անձի հոգեբանական ռեսուրսների ախտորոշումը բաց հարցերի միջոցով»** մեթոդիկայի տվյալները.

- **Կոգնիտիվ/իմացական բաղադրիչ**, որի հիմքում ընկած են արտակարգ իրավիճակներում գործելու իրազեկության բարձրացման և պոզիտիվ մտածողության կիրառման աշխատանքները՝ կազմակերպել համապատասխան հոգեթերապևտիկ, ուսումնական և դաստիարակչական միջոցառումներ (թրեյնինգներ, մոնիթորինգ, զրույց և այլն)՝ անձի կոնստրուկտիվ ադապտացման սոցիոմետ դիրքորոշումների ձևավորման նպատակով:
- **Էմոցիոնալ բաղադրիչ**, որի հիմքում դիտվում է սթրեսի պատճառների էմոցիոնալ հաղթահարման և ադապտիվ լավատեսության զգացումի սոցիոմետ դրական միտվածությունը, հանձնարարել հոգեբանական ծառայության հոգեբաններին՝
 1. նախապատրաստական հոգեթերապևտիկ աշխատանքներ իրականացնել սոցիալ-դերային խմբերի ադապտիվ ինքնագնահատականը բարձրացնելու նկատառումով, ինչը կարող է նպաստել ապասոցիալական, սովերային «ես»-ի շտկմանը.
 2. հոգեթերապևտիկ աշխատանքներ իրականացնել հետտրավմատիկ փուլում ադապտիվ լավատեսության միտումները պահպանելու, ինչպես նաև վախերից ու տագնապներից ազատվելու նպատակով:
- **Վարքային բաղադրիչ**, որի հիմքում ընկած է թե՛ անհատական և թե՛ խմբային ակտիվ ընդգրկվածությունը կոնստրուկտիվ ադապտացման դրսևորումներում.
 1. Ի նկատի ունենալով, որ, ինչպես պարզվեց, սոցիալական ադապտացման ծայրահեղ դրսևորումները արտահայտվում են այն ժամանակ, երբ նվազում է անձի հոգեբանական ռեսուրսների ֆունկցիոնալ համագործակցությունը, ոլորտի պատասխանատուների համար կազմակերպել պարբերական մոնիթորինգներ՝ բացահայտելու սոցիալ-դերային խմբերում տարածվող միտումները, և ընդգրկել նրանց համապատասխան թրեյնինգների և այլ միջոցառումների մեջ:

2. Առաջարկել հոգեբանական ծառայության հոգեբաններին՝ ուսումնադաստիարակչական և հոգեբանական խմբային աշխատանքներ իրականացնելու ադապտիվ ճկունության, հաղորդակցության սոցիոմետոդոլոգիայի դերակրումների ձևավորման ուղղությամբ:

1. Անձի ադապտիվ կարողությունների ձևավորման հիմքում ընկած է հոգեբանական ռեսուրսների համակցված բնույթը:

Հոգեբանական ռեսուրսների համակցված բնույթը արտահայտվել է արտակարգ իրավիճակում կոգնիտիվ, էմոցիոնալ և վարքային ռեսուրսների դրսևորումների յուրահատկություններով:

Կոգնիտիվ ռեսուրսների գնահատման ցուցանիշները զարգացած են անհամաչափ և վկայում են միայն աչքի ընկնող նախապատրաստության հատկանիշի գերակայությամբ, ինչը պայմանավորված է արտակարգ իրավիճակում անձի անվտանգության ապահովման պահանջմունքով և կոմպենսացվում է էմոցիոնալ ու վարքային ռեսուրսների ավելի վառ արտահայտվածությամբ, ինչպիսիք են ադապտիվ լավատեսությունը և օգտակարությունը:

Էմոցիոնալ և վարքային հատկանիշների կառուցվածքային փոխկապակցվածությունը կոմպենսացվում է կոգնիտիվ հատկանիշների որոշակի աղավաղված պատկերով ու անհամաչափ դրսևորումներով: Այս եզրակացությունը կարող է տեսամեթոդաբանական հիմք հանդիսանալ անձի սոցիալական կոնստրուկտիվ հարմարման գործընթացին ուղղված հոգեթերապևտիկ և հոգեշտկող աշխատանքների համար: Այս առումով լայն դաշտ է բացվում ոլորտի հետագա ուսումնասիրության համար՝ ուղղված անձի արժեհամակարգի, ազգային մենտալիտետի առանձնահատկությունների բացահայտմանը:

2. Արտակարգ իրավիճակում անձի ադապտիվ ընդունակությունների բարձրացումը արտահայտվում է հոգեբանական ռեսուրսների ֆունկցիոնալ համագործակցությամբ:

Ադապտիվ ընդունակությունների ամենաբարձր ցուցանիշները գրանցվել են միջնորդ-մասնագետների մոտ, որոնց հաջորդել են վերապրողների ու հարազատների ընտրախմբերը: Ադապտիվության ցուցանիշները գրանցվել են

երկու փուլով՝ կախված արտակարգ իրավիճակից հետո հոգեբանական թրեյնինգների մասնակցությունից: Ինչպես երևում է ադապտիվության գրաֆիկական պատկերներից, գրեթե բոլոր ցուցանիշները ունեն աճի միտվածություն՝ արտահայտված երկրորդ փուլի հոգեբանական թրեյնինգների ու զրույցների արդյունքներով: Բացառություն է կազմում բարոյական նորմատիվության ցուցանիշները ներկայացնող գրաֆիկական պատկերը, որը ցույց է տալիս այդ ցուցանիշի գրեթե անփոփոխ արդյունքները: Այդպես են դրսևորվում հասարակայնորեն ընդունված սոցիալական, ազգային և մշակութային կարծրատիպերը, որոնք ամրակայվում են անձի սոցիալականացման ընթացքում և հանդես են գալիս անձի ինքնության առանցքային դերակատարությամբ:

3. Կոնստրուկտիվ սոցիալ-հոգեբանական ադապտացիայի գործընթացը ուղղված է արտակարգ իրավիճակի հաղթահարման ուղիների մշակմանը և պայմանավորվում է անձի հոգեբանական ռեսուրսների կիրառումով:

Անձի պոզիտիվ ադապտացիայի գործընթացը հնարավոր է անձի հոգեբանական ռեսուրսների եռամաս բաղադրատարրերի համալիր գործարկման դեպքում, երբ արտակարգ իրավիճակի գիտակցումը կամ պատկերացումը ուղեկցվում է հուզական բարեհարմարության էմոցիոնալ դաշտով, որն էլ աստիճանաբար գերիշխող է դառնում անձի վարքագծի կազմակերպման գործում: Այս փոխազդեցությունը կրում է փոխադարձ բնույթ և ապահովում է «կոգնիտիվ – հուզական» երկբևեռային դեզադապտացիայի վերածումը կոնստրուկտիվ հարմարմանը՝ ուղղված արտակարգ իրավիճակի հաղթահարման ուղիների մշակմանը և արտահայտված համապատասխան վարքագծով:

4. Անձի ադապտացման միջավայրային ռեսուրսները ներկայանում են սոցիալական աջակցության ձևով և արտահայտվում են ինստիտուցիոնալ-կազմակերպչական ու խմբային – համագործակցային ռեսուրսների միջոցով:

5. Արտակարգ իրավիճակին անձի ադապտացիայի դրսևորումը գտնվում է հոգեբանական և միջավայրային ռեսուրսների հետ դրական կոռելացիոն

կախվածության մեջ՝ ձևավորելով ադապտացիայի բովանդակային կառուցվածքը և նպաստելով անձի սոցիոմետ արժեհամակարգի ամրակայմանը:

Վերոնշյալ դիտարկումները թույլ են տալիս եզրակացնելու հոգեբանական և միջավայրային ռեսուրսների դրական կոռելացիոն կախվածության մասին: Հարցվողների գրեթե բոլոր սոցիալ-դերային խմբերում ադապտացման միջավայրային ռեսուրսների շարքում կարևորվել է արտաքին տեղեկատվությանը հասանելի լինելու հանգամանքը:

Վերլուծության արդյունքում կարող ենք նշել հետևյալը. գրեթե բոլոր ընտրախմբերում (բացառությամբ միջնորդ-մասնագետների) գրանցվում է հոգեբանական կոգնիտիվ ռեսուրսների վերաբերյալ աղավաղված պատկերացումը և տեղափոխումը էմոցիոնալ ու վարքային դաշտ: Դրան զուգահեռ նկատվում է սոցիալական ադապտացման միջավայրի վերաբերյալ պատասխանների որոշակիությունն ու պահանջատիրությունը: Ադապտացման խմբային-համագործակցային բաղադրատարրը առավելապես կարևորվում է արտակարգ իրավիճակի բուն ընթացքում, իսկ կազմակերպչական-ինստիտուցիոնալ բաղադրատարրի գերակայությունը կարևորվում է հետիրավիճակային փուլում և կրում է երկարաժամկետ ներգործության բնույթ: Այս նկատառումները կարող են հիմք ծառայել անձի սոցիալականացման գործընթացի և անձի սոցիոմետ արժեհամակարգի ձևավորման ուսումնասիրության գործում, քանի որ արտահայտում են արտակարգ իրավիճակից հետո անձի սոցիալ-հոգեբանական վերականգնողական առանցքային սպասումներն ու ակնկալիքները, որոնք կապվում են, հիմնականում, հասարակական ինստիտուտների հետիրավիճակային կազմակերպվածության ու արձագանքման հանգամանքների հետ: Վերոնշյալ ներկայացված արդյունքները, այսպիսով, փաստում են ադապտացման սոցիալ-հոգեբանական շրջադարձի երկույթի մասին, երբ հետիրավիճակային փուլում գրեթե բոլոր ընտրախմբերում նկատվում է միտում արժևորելու ոչ թե սեփական ադապտացումը արտաքին միջավայրին, այլ, հակառակը, սոցիալական արտաքին

միջավայրի հարմարումը անձի կողմից ձեռքբերված նոր սոցիալ-դերային կարգավիճակին:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Լ.Յու.Արամյան, Սահմանամերձ գոտու երիտասարդների հետպատերազմյան ժամանակահատվածի հոգեվիճակների դրսևորման առանձնահատկությունները, ԵՊՀ-ի հոգեբանության ամբիոնի աշխատակիցների գիտական հոդվածների ժողովածու, Երևան, 2003, էջ 26-37:
2. Լ.Յու.Արամյան, Սահմանամերձ գոտու զինծառայության սոցիալ-հոգեբանական հիմնախնդիրները, Բանբեր Երևանի համալսարանի, 1(109), Երևան, 2003, էջ 203-208:
3. Ս. Արզումանյան, Ս. Մկրտչյան, Վ. Սարգսյան, Կիրառական հոգեբանության պրակտիկում, Երևան, 2002:
4. Ս. Գևորգյան, Պետծառայողների փոխազդեցության հոգեբանական հիմքերը դժվար կոնֆլիկտածին իրավիճակներում, Երևան, 2006թ.:
5. Ն.Ռ. Հակոբյան, Մարզինալության դրսևորման յուրահատկությունները փոխակերպվող հասարակությունում, Երևան, Զանգակ, 2004, 290 էջ:
6. Մ.Մկրտումյան, Արտակարգ իրավիճակների հոգեբանության կանխարգելման և վերականգնողական հիմնախնդիրները, Երևան 2008:
7. Մ.Մկրտումյան, Արտակարգ իրավիճակների հոգեբանություն, Երևան, 2013:
8. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни, М., 1980.
9. Александровский Ю.А., Лобастов О.С., Спивак Л.И., Щукина Б.П. Психогении в экстремальных условиях. - М.: Медицина, 1991 – 96 с.
10. Ананьев, В. А. Введение в психологию здоровья, СПб., 1998, 146 с. Глейтман Г. и др., Основы психологии, СПб.: 2001.

11. Андреева Г.М., Социальная психология, М., 1999, 375 с.
12. Анциферова Л.И., Личность в трудных жизненных условиях // Психологический журнал, 1994, с.3-18.
13. Анциферова Л.И., Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» её бытия // Психол. журн., Т.14, 1993, №2, с. 8–16.
14. Барулин В.С. Социально-философская антропология. М.1994, с.90.
15. Бергер П., Социальное конструирование реальности, М., 1995, с. 219.
16. Беребин М.А. К вопросу терминах, связанных феноменологией психической адаптации // Методологические проблемы современной психологии: иллюзии и реальность: материалы Сибирского психологического форума. 16-18 сентября 2004 г. Томск: Томский государственный университет, 2004. с. 341-345.
17. Березин С.В. Психологическая коррекция в условиях межличностного конфликта подростков. Самара, 1995.
18. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л., 1988. – 270 с.
19. Браун Дж., Психология Фрейда и постфрейдисты / пер. с англ./, М.,1997, 304 с.
20. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций: Учебное пособие, М., 1998. - 263 с.
21. Василюк Ф. Е., Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуации, М., 1984.
22. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. — СПб.: Питер, 2009. — 336 с.:
23. Волков Г.Д., Оконская Н.Б., Адаптация и ее уровни,- Философия пограничных проблем науки, Пермь, 1975, Вып. 7, с. 134-142.
24. Выготский Л.С., Исторический смысл психологического кризиса,- Собр. соч. в 6 т, т. 2, 1982, с. 291-437 .
25. Головин С. Ю., Словарь практического психолога. Москва. 1998.

26. Дейнека О.С. Экономическая психология: Учебное пособие, СПб., 2000, с.110.
27. Дьяченко, М.И. Кандыбович, Л.А., Психологические проблемы готовности к деятельности, Минск, 1976.
28. Зотова О.И., Кряжева И.К., Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности,- Психологические механизмы регуляции социального поведения, М., 1979, с. 219- 232.
29. Иванников В.А., Понятие личности в психологии,-Ананьевские чтения, СПб гос. университет., Санкт-Петербург, Россия, 2011.
30. Ильичёв Л. Ф. , Федосеев П. Н. , Ковалёв С. М. , Панов В. Г. (ред.) Философский энциклопедический словарь, Москва,1983.
31. Исмаилов Ш. О., Адаптация личности к экстремальным ситуациям,- Ш. О. Исмаилов, М. Г. Магомедов,- Педагогика: традиции и инновации: материалы IV междунар. науч. конф., Челябинск, 2013, с. 156-158.
32. Казначеев В.П., Современные аспекты адаптации, Новосибирск, 1980, 191 с.
33. Калайков И., Цивилизация и адаптация, Москва, 1984.
34. Китаев-Смык Л.А., Психология стресса, Москва, 1983 с. 368.
35. Кон И.С., Социология личности, М., 1967, с. 104–107.
36. Корель Л.В., Социология адаптации : этюды апологии, Новосибирск, 1997.
37. Короленко Ц.П., Психофизиология человека в экстремальных условиях, Л., 1978, 210 с;
38. Кроник А.А., Ахмеров Р.А. Каузометрия. Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути.- М.: «Смысл», 2008.
39. Крысько В.Г., Словарь-справочник по социальной психологии, М., 2003, 416 с.
40. Кузнецов П.С., Концепция социальной адаптации, Саратов, 2000 .
41. Кузнецов, П. С., Адаптация как функция развития личности, Саратов, 1999.
42. Куликов Л.В., Психология настроения, СПб.: Изд-во СПбГУ, 1997.

43. Куликов, И. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики, СПб., 2004, 464 с.
Никифоров Г. С. Психология здоровья, СПб., 2002, 256 с.
44. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс - Л-д, 1970 с.178-208.
45. Лебедев, В.И., Экстремальная психология. Психическая деятельность в замкнутых системах. Москва, 2001.
46. Леонтьев Д.А., Личностный потенциал как потенциал саморегуляции // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В.Ломоносова. Вып. 2 // под ред. Б.С.Братуся, Е.Е.Соколовой. М.: Смысл, 2006, с. 85-105.
47. Леонтьев Д.А., Современная психология мотивации, М., 2002, 343 с.
48. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии, М., 1984.
49. Ломов Б.Ф., Журавлев А.Л. Психология управления // Знание, М., 1978, №7.
50. Лотман Ю.М., К построению теории взаимодействия культур, в кн.: Лотман Ю.М., Семиосфера, СПб., 2001, 341 с.
51. Мадди С., Теория личности. Сравнительный анализ, СПб: Речь, 2002.
52. Маклаков, А.Г., Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогноз в экстремальных условиях. Психологический журнал. Москва, № 1, 2001, с.16-24.
53. Малкина-Пых И.Г., Экстремальные ситуации. Справочник практического психолога, М., 2005.
54. Мамардашвили М. *Эстетика мышления*. - М.: Московская школа политических исследований, 2000, 416 с.
55. Мамардашвили М., Сознание как философская проблема // Вопросы философии, 1990, № 10.
56. Маркарян Э.С., Вопросы системного исследования общества, М., 1972.
57. Маслоу А., Мотивация личности, СПб., 2008, 351 с.

58. Маслоу А., Теория человеческой мотивации. СПб.: Евразия, 1999, с.75.
59. Медведев В. И., Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов, Л.: Наука, 1982, 103 с.
60. Медведев В. И., О проблеме адаптации // Компоненты адаптационного процесса, Л.: 1984, с. 3–18
61. Милославский Ю.А., Адаптация социальная / Энциклопедический социологический словарь, М., 1995
62. Муздыбаев К., Стратегия совладания с жизненными трудностями,- Журнал социологии и социальной антропологии. Т.1, Вып. 2. 1998
63. Љсăăăăăă Ê. Äëäîîü ðăñîðăăăëäîëü ðăñîðñîâ // Âññîí. Ñàíèò-ÿòòðä. óí-òà. 1992. Ñâð.6. Âññ. 1. с. 62-69.
64. Мухина В.С., Личность и этносы в условиях столкновения цивилизаций,- Мир психологии, М., 2001, № 4, с.114-127 .
65. Назарова Т.С, Шаповаленко В. С., Экстремальная ситуация как обучающая модель,- Педагогика, 1999, № 6, с. 32–39.
66. Налчаджян А.А., Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии), Ереван, 1988.
67. Нартова-Бочавер С.К. «COPINGBEHAVIOR» в системе понятий психологии личности // Психол. журн., Т. 18, 1997, № 5, с. 20 – 30.
68. Нартова-Бочавер С.К., Понятие “психологическое пространство личности”: обоснование и прикладное значение; Психологический журнал, том 24, #6, 2003, “Наука”, Москва, с.25-27.
69. Нуркова В.В., Василевская К.Н. Автобиографическая память в трудной ситуации: новые феномены. // Вопросы психологии; 2003. №5. с. 95- 102.
70. Озернюк Н.Д., Механизмы адаптаций, М., 1992.
71. Осипова А.А., Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях, Ростов н/Д, 2005, 315 с.
72. Павлов И.П., Полное собрание сочинений, т. 3., кн. 2, М., 1951.
73. Петровский А.В. Личность, деятельность, коллектив, М., 1982.

74. Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка. Государственное учебно-педагогическое издательство, Москва – Ленинград, 1932г.
75. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия /сост. Тарас А. Е., Сельченко К. В./, М., 2000, 480 с.
76. Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А. Психология адаптации личности, СПб., 2002.
77. Рубинштейн С.Л., Основы общей психологии, Москва, 2010.
78. Свиридов Н.А. Социальная адаптация личности в трудовом коллективе // Социологические исследования, 1980, №3, С. 47–48.
79. Слободчиков В., Исаев Е., Психология человека. Введение в психологию субъективности, М., 2013.
80. Соловьева С.Л., Психология экстремальных ситуаций, СПб., 2003, 128 с.
81. Социальная идентификация личности./Под.ред. В.А. Ядова – М.:РАН История социологии., 1993, с. 89.
82. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса: СПб.: Питер, 2001, 272с.
83. Тарас, А. Е. Сельченко, К. В. (сост.) Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия, Москва, 2000.
84. Тиллих Пауль. Избранное: Теология культуры, М., 1995, 479с.
85. Фейгенберг И.М., Отражение вероятностной структуры окружающей среды и некоторые следствия его нарушения,-в кн.: Проблемы сознания, М., 1966
86. Философская энциклопедия, т.5, М., 1970.
87. Философские проблемы теории адаптации, 233 с.
88. Философский энциклопедический словарь, М.,1983, 629 с.
89. Франкл В., Человек в поисках смысла. - М.: Прогресс, 1990, 368 с.
90. Фромм Э., Бегство от свободы, М.,2009.
91. Хекхаузен Х., Мотивация и деятельность, М., 2003, 860 с.

92. Шапкин А., Дикая Л.Г., Деятельность в особых условиях: компонентный анализ структуры и стратегий адаптации,- Психологический журнал, 1996, т.17, № 1, с. 19–34.
93. Шибутани, Т., Социальная психология. Москва, 2002.
94. Щепаньский Я. Элементарные понятия социологии, М.: Прогресс. 1969.
95. Crumbaugh J., Cross-Validation of Purpose in Life Test, Journal of Individual Psychology, 1968, pp. 74-81.
96. Ensel WM, Lin N., The life stress and psychological distress, Journal of Health and Social Behavior, 1991, Dec;32(4):321-41.
97. Eysenck H.J., Arnold W., Meili R. (EDS.), Encyclopedia of Psychology. Herder & Herder, N-Y, 1972, vol.1, p.25.
98. Greenfield P. and Bruner S., Culture and Cognitive Growth. In: Goslin (ed.) Handbook of Socialization Theory and research. Chicago: RandMcNally, 1969, 623 p.
99. Gross A. E., McMullen P. A., Models of the help-seeking process // In B. M. DePaulo, A. Nadler, & J. D. Fisher (Eds.), New directions in helping (Vol. 2): Help-seeking. New York, 1983.
100. Hartmann H., Ego-Psychology and the Problem of Adaptation. N.Y., 1950, 740p.
101. Hiley-Young B., Gerrity E., Critical Incident Stress Debriefing: Value and limitations in disaster response,-in NCP Clinical Quarterly, 1994, Vol. 4, #2
102. Hobfoll S.E., Lilly R.S., Resource conservation as a strategy for community psychology, Journal of Community Psychology, 21, pp. 128-148
103. Horowitz D. L. Ethnic Groups in Conflict, New York, 1985
104. Janof-Bulman, R. and L. Lang-Gunn: 1988, 'Coping with disease, crime, and accidents: The role of self-blame attributions', in L. Y. Abramson (ed.), Social Cognition and Clinical Psychology: A Synthesis (Guilford, New York, London), pp. 116–147.

105. Kelley H. H., Attribution theory in social psychology, In D. Levine (ed.), Nebraska Symposium on Motivation, V. 15, 1967, pp. 192-238 Lincoln: University of Nebraska Press.
106. Kobasa, S. C., & Puccetti, M. C., Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1983, #45, pp. 839-850
107. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*, N.Y., 1984, 235 p.
108. Nadler A., Help-seeking behavior: Psychological costs and instrumental benefits // In M. S. Clark (Ed.), *Review of personality and social psychology*, Vol. 12, New York, 1991, pp. 290-312.
109. Norris, F.H., & Kaniasty, K., Received and perceived social support in times of stress: A Test of the social support deterioration deterrence model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1996, #71, pp. 498-511.
110. Philips L., *Human adaptation and his failures*. Academic Press, N-Y&London, 1968
111. Picou J. S., Marshall B.K., Gill D. A., *Disaster, Litigation, and the Corrosive Community*, The University of North Carolina Press *Social Forces*, June 2004, 82(4):1493-1522.
112. Robert A. LeVine, *Culture, Behavior and Personality. An Introduction to the Comparative Study of Psychosocial Adaptation..*Chicago, 1974, 362p.
113. Rothbaum F., Weisz J. R. & Snyder S. S., Changing the World and Changing the Self: A Two-Process Model of Perceived Control // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1982,# 42, p. 5-37.
114. Skinner B.F., *Science and Human Behavior*, N. Y.: Macmillan, 1953, p. 91
115. Spiro M.E., *Social Systems, Personality and Functional Analysis*. In: Kaplan, B. *Studying Personality Cross-Culturally*. Evanston, Ill.: Row, Peterson, 1961, 460p.
116. Tajfel H. and Turner J. C., The social identity theory of inter-group behavior, In S. Worchel and L. W. Austin, *Psychology of Intergroup Relations*, Chigago, 1986, 485p.

117. Taylor, S. E. and S. K. Schneider, Coping and the simulation of events, in-
Social Cognition 1989, #7, pp. 174–194.
118. Thomae H., Das Individuum und seine Welt. Eine Personlichkeitstheorie. 2
Vollig neu bearbeitete Auflage. Verlag fur Psychologie. Gottingen, Toronto,
Zurich, 1988, 218 s.
119. Weinstein N. D., Klotz M. L., Sandman P. M., “Optimistic biases in public
perceptions of the risk from radon,” Lessons from a Study in Radon Risk
Communication,” N.Y., May 1988.
120. Weinstein, N. D., Unrealistic optimism about future life events, Journal of
Personality and Social Psychology, 1980, #39, pp. 806–820.
121. Whiting John W.M. and Child I.L., Child Training and Personality: A Cross-
Cultural Study, New Haven: Yale University Press, 1953, 575p.
122. Young B. H., Ford J. D, Ruzek J. I. Friedman M.J, Fred D. G., Disaster mental
health services, California, 2008.
123. Young, B.H., Ruzek, J.I., & Ford, J.D. (in press). Cognitive-behavioral group
treatment for disaster-related PTSD. In B.H. Young & D.D. Blake (Eds.), Group
treatment for post-traumatic stress: Conceptualizations, themes, and processes.
Washington, 2006.

Հավելված 1

«Ադապտիվություն» հարցարան

Հարցարանի հիմնական միավորներն են՝

- արժանահավատություն (Ա)
- ադապտիվ ընդունակություններ (ԱԸ)
- նյարդա-հոգեկան կայունություն (ՆՀԿ)

Հետազոտողը յուրաքանչյուր հարցին պետք է պատասխանի «այո» կամ «ոչ»:

1. Պատահում է, որ ես զայրանում եմ:
2. Առավոտյան սովորաբար ես արթնանում եմ թարմ և հանգստացած:
3. Այժմ ես այնքան աշխատունակ եմ, որքան նախկինում:
4. Ճակատագիրն ինչ-որ տեղ անարդարացի է իմ նկատմամբ:
5. Ես շատ հազվադեպ եմ փորկապություններ ունենում:
6. Երբեմն ես տանից հեռանալու ցանկություն եմ ունեցել:
7. Ժամանակ առ ժամանակ ես ծիծաղի կամ լացի անկառավարելի նոպաներ եմ ունենում:
8. Ինձ թվում է, որ ոչ ոք ինձ չի հասկանում:
9. Կարծում եմ, որ եթե մեկն ինձ վատություն է արել, ես էլ նրան նույն կերպ կպատասխանեմ:
10. Երբեմն իմ մտքով այնպիսի վատ բաներ են անցնում, որ ավելի լավ է ոչ ոքի չպատմել:

11. Ինձ համար դժվար է կենտրոնանալ որևէ աշխատանքի կամ խնդրի վրա:
12. Ես հաճախ տարօրինակ և անսովոր ապրումներ եմ ունենում:
13. Ես իմ վարքի հետ կապված անախորժություններ չեմ ունեցել:
14. Մանկության տարիներին, երբ ես փոքր էի, գողություններ էի անում:
15. Պատահում է, որ ինձ մոտ առաջանում է ամեն ինչ ջարդելու և ավերելու ցանկություն:
16. Պատահել է, որ ես օրեր կամ նույնիսկ շաբաթներ ոչինչ չեմ կարողացել անել, քանի որ չեմ կարողացել ստիպել ինձ սկսել գործը:
17. Իմ քունը անկանոն և անհանգիստ է:
18. Ընտանիքս իմ ընտրած աշխատանքի նկատմամբ լավ է տրամադրված:
19. Եղել են դեպքեր, որ չեմ կատարել խոստումս:
20. Իմ գլուխը հաճախ է ցավում:
21. Շաբաթը մի անգամ կամ ավելի հաճախ առանց որևէ ակնառու պատճառի ամբողջ մարմնումս տապ եմ զգում:
22. Լավ կլիներ, եթե համարյա բոլոր օրենքները փոխեին:
23. Իմ առողջական վիճակը իմ ծանոթների մեծամասնության առողջական վիճակից վատ չէ:
24. Հանդիպելով իմ ծանոթներին կամ դպրոցական ընկերներին, որոնց հետ ես վաղուց չեմ հանդիպել՝ նախընտրում եմ կողքերով անցնել, եթե նրանք առաջինը չեն սկսում խոսել ինձ հետ:

25. Ինձ ճանաչող մարդկանց մեծամասնությանը ես դուր եմ գալիս:
26. Ես շփվող մարդ եմ:
27. Երբեմն ես այնքան եմ պնդում իմ ասածը, որ մարդիկ կորցնում են համբերությունը:
28. Տրամադրությունս մեծ մասամբ ճնշված է:2
29. Այժմ ինձ համար դժվար է հուսալ, որ կյանքում ինչ-որ բանի կհասնեմ:
30. Ես ինքնավստահ չեմ:
31. Ես երբեմն սուտ եմ խոսում:
32. Սովորաբար ես կարծում եմ, որ կյանքը կանգնած է:
33. Կարծում եմ՝ մարդկանց մեծամասնությունը կարող է ստել ծառայության մեջ առաջ գնալու համար:
34. Ես հաճույքով մասնակցում եմ ժողովների և հասարակական այլ միջոցառումների:
35. Ես շատ հաճախ եմ վիճում ընտանիքիս անդամների հետ:
36. Երբեմն ես ունենում եմ պարկեշտության կանոնները խախտելու և ինչ-որ մեկին ատելու ուժեղ ցանկություն:
37. Ինձ համար ամենադժվարն ինքս ինձ հետ պայքարելն է:
38. Ինձ մոտ շատ հազվադեպ են լինում մկանային կծկումներ կամ ցնցումներ:
39. Ես բավականին անտարբեր եմ, թե ինչ կլինի ինձ հետ:

40. Երբեմն, երբ ինձ լավ չեմ զգում, ես դյուրաբորբոք եմ լինում:
41. Հաճախ այնպիսի զգացում ունեմ, որ ինչ-որ բան այնպես չեմ արել կամ նույնիսկ վատ բան եմ արել:
42. Որոշ մարդիկ այնքան են սիրում հրամայել, որ ուզում եմ հակառակն անել, եթե նույնիսկ գիտեմ, որ նրանք ճիշտ են:
43. Հաճախ գտնում եմ, որ պարտավոր եմ պնդել այն, ինչ արդար եմ համարում:
44. Իմ խոսքը հիմա այնպիսին է, ինչպիսին եղել է (ոչ արագ, ոչ դանդաղ, ոչ խռպոտ):
45. Կարծում եմ, որ իմ ընտանեկան կյանքն այնքան լավ է, որքան ծանոթներիս մեծ մասին:
46. Ես խիստ վիրավորվում եմ, երբ ինձ քննադատում են կամ հայհոյում:
47. Երբեմն զգում եմ, որ ուղղակի պետք է վնասեմ ինձ կամ ուրիշին:
48. Իմ վարքը մեծապես պայմանավորվում է ինձ շրջապատողների սովորություններով:
49. Մանկության տարիներին իմ շրջապատում բոլորը ձգտում էին միմյանց սատարելին:
50. Երբեմն ցանկանում եմ որևէ մեկի հետ կովի բռնվել:
51. Պատահել է, որ խոսել եմ այնպիսի բաների մասին, որոնցից չեմ հասկանում:
52. Հաճախ ես հանգիստ եմ քնում, և ինձ ոչ մի միտք չի անհանգստացնում:
53. Վերջին տարիներին ես ինձ լավ եմ զգում:

54. Հիմա իմ քաշը կայուն է (ոչ նիհարում եմ, ոչ գիրանում):
55. Ինձ մոտ չեն եղել ո՛չ նոպաներ, ո՛չ էլ ջղաձգումներ:
56. Կարծում եմ, որ ինձ հաճախ անտեղի են պատժել:
57. Ես շուտ եմ հոգնում:
58. Ես քիչ եմ հոգնում:
59. Ես բավականին հանգիստ կլինեմ, եթե իմ ընտանիքից որևէ մեկը տհաճություններ ունենար օրենքը խախտելու պատճառով:
60. Իմ դատողության հետ ինչ-որ վատ բան է կատարվում:
61. Ես մեծ ջանքեր եմ գործադրում, որպեսզի կոծկեմ իմ ամաչկոտությունը:
62. Գլխապտույտի նոպաներ շատ հազվադեպ եմ ունենում (կամ չեմ ունենում):
63. Ինձ անհանգստացնում են սեռական խնդիրները:
64. Ինձ համար դժվար է խոսել մարդկանց հետ, որոնց հետ նոր եմ ծանոթացել:
65. Երբ որ ինչ-որ բան փորձում եմ անել, հաճախ նկատում եմ, որ ձեռքերս դողում են:
66. Իմ ձեռքերը նախկինի նման ճարպիկ են և ուժեղ են:
67. Ժամանակի մեծ մասը ես ընդհանուր թուլություն եմ զգում:
68. Երբեմն, երբ շփոթված եմ, ուժեղ քրտնում եմ, և դա ինձ խիստ նյարդայնացնում է:
69. Պատահում է, որ վաղվան եմ հետաձգում այն, ինչ պետք է այսօր անել:

70. Կարծում եմ, որ ես դատապարտված մարդ եմ:
71. Եղել են դեպքեր, երբ ես դժվարությամբ եմ ինձ զսպել, որ ինչ-որ մեկից կամ ինչ-որ տեղից (օրինակ՝խանութից) որևէ բան չգողանամ:
72. Ես չարաշահել եմ ակոհոլը:
73. Ես հաճախ տազնապում եմ ինչ-որ բանի համար:
74. Ես կցանկանայի մի քանի խմբակների կամ միությունների անդամ լինել:
75. Ես հազվադեպ եմ շնչահեղձ լինում և չեմ ունենում ուժեղ սրտխփոց:
76. Ամբողջ կյանքում ես հետևում եմ պարտքի զգացման վրա հիմնված սկզբունքներին:
77. Պատահել է, որ ես խոչընդոտել կամ մարդկանց հակառակ եմ գործել լոկ սկզբունքից ելնելով, ոչ թե նրա համար, որ գործը, իրոք, կարևոր է եղել:
78. Եթե ինձ տուգանք չի սպառնում, իսկ մոտակայքում մեքենաներ չկան, ապա ես կարող եմ փողոցն անցնել ոչ թե նախանշված տեղից, այլ որտեղից կամենամ:
79. Ես միշտ եղել եմ անկախ և ընտանիքի վերահսկողությունից ազատ:
80. Ինձ մոտ այնպիսի ուժեղ անհանգստության պահեր են եղել, որ նույնիսկ չեմ կարողացել տեղս նստել:
81. Իմ արարքները հաճախ սխալ էին մեկնաբանվում:
82. Ծնողներս (կամ ընտանիքի այլ անդամները) ինձ հետ չափից շատ մանրախնդիր են վերաբերվում:
83. Ինչ-որ մեկը կառավարում է իմ մտքերը:

84. Մարդիկ անտարբեր են, և նրանց համար մեկ է, թե քեզ հետ ինչ կլինի:

85. Ինձ դուր է գալիս գտնվել շրջապատում, ուր բոլորը կատակում են:

86. Դպրոցում ես նյութն ուրիշներից դանդաղ էի յուրացնում:

87. Ես լիովին ինքնավստահ եմ:

88. Ոչ մեկին չվստահելը ամենաանվտանգն է:

89. Շաբաթը մեկ անգամ հաճախ ես խիստ գրգռված եմ լինում:

90. Երբ ես ընկերական խմբում եմ, ինձ համար դժվար է խոսակցության համար թեմա գտնել:

91. Ինձ համար հեշտ է ստիպել այլ մարդկանց վախենալ ինձնից, և ես այդ երբեմն անում եմ զվարճանալու համար:

92. Խաղի ժամանակ նախընտրում եմ հաղթել:

93. Հիմարություն է մեղադրել այն մարդուն, որը խաբել է նրան, ով թույլ է տվել:

94. Ինչ-որ մեկը փորձում է ազդել իմ մտքերի վրա:

95. Ես ամեն օր ջուր շատ եմ խմում:

96. Ամենաշատը երջանիկ եմ զգում ինձ, երբ միայնակ եմ:

97. Ես ամեն անգամ տարակուսում եմ, երբ լսում եմ, որ հանցագործն ինչ-որ պատճառով անպատիժ է մնացել:

98. Իմ կյանքում եղել են դեպքեր, երբ զգացել եմ, որ ինչ-որ մեկը հիպնոսի միջոցով ստիպում է ինձ այս կամ այն քայլն անել:

99. Ես հազվադեպ եմ մարդկանց հետ առաջինը խոսում:
100. Ես երբեք օրենքի հետ բախումներ չեմ ունեցել:
101. Ինձ հաճելի է իմ ծանոթների շրջանում նշանավոր մարդիկ ունենալ. դա իմ աչքում ինձ կշիռ է տալիս:
102. Երբեմն առանց որևէ պատճառի ինձ մոտ հանկարծ անսովոր ուրախության փուլեր են սկսվում:
103. Ինձ համար կյանքը համարյա միշտ կապված է մեծ լարման հետ:
104. Դպրոցում ինձ համար շատ դժվար է դասարանի առջև խոսել:
105. Մարդիկ իմ նկատմամբ այնքան բարեհաճություն ու կարեկցանք են ցուցաբերում, որքան ես արժանի եմ:
106. Ես հրաժարվում եմ խաղալ որոշ խաղեր, քանի որ դրանք ինձ մոտ վատ են ստացվում:
107. Ինձ թվում է, որ ես այնքան հեշտությամբ եմ ընկերներ ձեռք բերում, որքան ուրիշները:
108. Ինձ համար տհաճ է, երբ ինձ շրջապատում են մարդիկ:
109. Ես, որպես կանոն, հաջողակ եմ:
110. Ես հեշտությամբ եմ շփոթվում:
111. Իմ ընտանիքի որոշ անդամներ ինձ վախեցնող գործեր են արել:
112. Երբեմն ինձ մոտ լինում են լացի կամ ծիծաղի նուպաներ, որոնք կառավարել չեմ կարողանում (չեմ կարողանում հաղթահարել):

113. Ինձ համար դժվար է նոր հանձնարարություն կատարել կամ նոր գործ սկսել:
114. Եթե մարդիկ ինձ հակառակ տրամադրված չլինեին, ես կյանքում ավելի շատ բանի կհասնեի:
115. Ինձ թվում է, որ ինձ ոչ ոք չի հասկանում:
116. Իմ ծանոթների մեջ կան մարդիկ, որոնք ինձ դուր չեն գալիս:
117. Ես շուտ եմ կորցնում համբերությունս:
118. Նոր իրադրության մեջ հաճախ ես տագնապ եմ զգում:
119. Հաճախ ցանկանում եմ մեռնել:
120. Երբեմն այնքան գրգռված եմ լինում, որ դժվարությամբ եմ քնում:
121. Ես հաճախ փողոցն անցնում եմ, որ խուսափեմ ծանոթ մարդու հետ հանդիպելուց:
122. Պատահել է, որ թողել եմ սկսած գործը՝ վախենալով, որ չեմ կարող գլուխ բերել այն:
123. Համարյա ամեն օր պատահում է ինչ-որ բան, որը վախեցնում է ինձ:
124. Նույնիսկ մարդկանց հետ ես ինձ միայնակ եմ զգում:
125. Ես համոզված եմ, որ գոյություն ունի կյանքի իմաստի միայն մեկ ճիշտ ըմբռնում:
126. Հյուր գնալիս ավելի հաճախ մի կողմում նստած զրուցում եմ որևէ մեկի հետ, քան մասնակցում համընդհանուր զվարճանքին:

127. Հաճախ են ասում, որ ես բռնկվող եմ:
128. Պատահում է, որ բամբասում եմ:
129. Հաճախ ինձ համար տհաճ է, երբ ես փորձում եմ ինչ-որ մեկին սխալներից զերծ պահել, իսկ ինձ սխալ են հասկանում:
130. Ես հաճախ դիմում եմ մարդկանց՝ խորհուրդ ստանալու խնդրանքով:
131. Հաճախ, նույնիսկ երբ ամեն ինչ լավ է դասավորվում, զգում եմ, որ ինձ համար միևնույն է:
132. Ինձ բավական դժվար է ափերից հանել:
133. Երբ փորձում եմ մարդկանց ցույց տալ իրենց սխալները կամ օգնել , նրանք հաճախ ինձ սխալ են հասկանում:
134. Սովորաբար ես հանդարտ եմ, և ինձ հոգեկան հավասարակշռությունից հանել դժվար է:
135. Ես արժանի եմ դաժան պատժի իմ արարքների համար:
136. Ինձ բնորոշ է հիասթափությունների խորը ապրումը, և ուղղակի չեմ կարողանում ստիպել ինձ չմտածել դրանց մասին:
137. Երբեմն ինձ թվում է, թե ոչնչի համար պիտանի չեմ:
138. Պատահել է, որ որոշ հարցերի քննարկման ժամանակ ես, առանց խորը մտածելու, համաձայնել եմ ուրիշների կարծիքին:
139. Ինձ խիստ անհանգստացնում են զանազան դժբախտությունները:
140. Իմ հայացքներն ու համոզմունքները հաստատուն են:

141. Կարծում եմ, որ կարելի է առանց օրենքը խախտելու սողանցել նրա մեջ:
142. Կան մարդիկ, որոնք ինձ այնքան տհաճ են, որ ես հոգու խորքում ուրախանում եմ, երբ նրանք ինչ-որ բանում ձախողվում են:
143. Եղել են դեպքեր, երբ անհանգստության պատճառով կորցրելեմ քունս:
144. Ես այցելում եմ ամենատարբեր հասարակական միջոցառումների, քանի որ դա թույլ է տալիս լինել մարդկանց մեջ:
145. Մարդկանց կարելի է ներել իրենց կողմից սխալ համարվող կանոնների խախտման համար:
146. Ես ունեմ այնքան վատ սովորություններ, որ նրանց հետ պայքարելն անօգուտ է:
147. Ես հաճույքով ծանոթանում եմ նոր մարդկանց հետ:
148. Պատահում է, որ նույնիսկ անպարկեշտ կատակն ինձ մոտ ծիծաղ է առաջացնում:
149. Եթե ինձ մոտ գործը վատ է ընթանում, ապա անմիջապես ուզում եմ այն թողնել:
150. Ես նախընտրում եմ գործել՝ ըստ իմ պլանների, ոչ թե հետևել ուրիշերի ցուցումներին:
151. Սիրում եմ, որ շրջապատողներն իմանան իմ տեսակետը:
152. Եթե ես մարդու մասին վատ կարծիքի եմ կամ նույնիսկ արհամարհում եմ նրան, ապա գրեթե չեմ փորձում թաքցնել այդ:
153. Ես նյարդային և դյուրաբորբոք մարդ եմ:

154. Ինձ մոտ ամեն ինչ վատ է ստացվում, ոչ այնպես, ինչպես պետք է:
155. Ապագան ինձ անհույս է թվում:
156. Մարդիկ բավական հեշտ կարող են փոխել իմ տեսակետը, նույնիսկ, եթե մինչ այն ինձ վերջնական էր թվում:
157. Շաբաթական մի քանի անգամ ինձ թվում է, թե ինչ-որ սարսափելի բան է լինելու:
158. Շատ հաճախ ես ինձ հոգնած եմ զգում:
159. Ես սիրում եմ լինել երեկոյթներում կամ ընկերական խմբերում:
160. Ես փորձում եմ խուսափել կոնֆլիկտներից և բարդ իրադարձություններից:
161. Ինձ հաճախ նյարդայնացնում է, որ մոռանում եմ՝ ուր եմ դրել իրերը:
162. Ինձ ավելի շատ դուր են գալիս արկածային, քան սիրային պատմվածքները:
163. Եթե ես ուզենայի ինչ-որ բան անել, իսկ շրջապատողների կարծիքով այդ անել չարժի, ապա հեշտությամբ կարող եմ հրաժարվել իմ մտադրությունից:
164. Հիմարություն է դատապարտել այն մարդկանց, որոնք ձգտում են կյանքից վերցնել այն ամենը, ինչ կարող են:
165. Ինձ համար միևնույն է, թե իմ մասին ինչ են մտածում ուրիշները:

Արդյունքների մշակումը կատարվում է յուրաքանչյուր սանդղակի համար առանձին՝ համընկումների քանակի հաշվման միջոցով:

Մշակումը պետք է սկսել արժանահավատության սանդղակից, փորձարկվողի

սոցիալապես առավել ընդունելի ներկայանալու ձգտումը գնահատելու համար:

Եթե հետազոտվողը արժանահավատության սանդղակով 10-ից ավելի միավոր է հավաքում, ապա թեստի արդյունքը արժանահավատ չէ, և բացատրական զրույցից հետո պետք է կրկնել թեստը:

«Աղապտիվություն» հարցարանի բանալիները (ԲԱՀ)

Արժանահավատություն (Ա)

Այո

Ոչ- 1, 10, 19, 30, 51, 69, 78, 92, 101, 116, 128, 138, 148:

Աղապտիվկարողություններ (ԱԿ)

Այո- 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 29, 30, 33, 37, 39, 40, 41, 42, 743, 46, 47, 50, 56, 57, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 67, 68, 70, 71, 72, 73, 75, 77, 79, 80, 81, 83, 84, 86, 88, 89, 90, 91, 93, 94, 95, 96, 98, 99, 102, 103, 104, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 129, 131, 132, 133, 135, 136, 137, 139, 141, 142, 143, 145, 146, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 164, 165:

Ոչ - 2, 3, 5, 13, 23, 25, 26, 32, 34, 35, 38, 44, 45, 48, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 74, 76, 85, 87, 97, 100, 105, 107, 127, 130, 132, 134, 140, 144, 147, 159, 160, 163:

Նյարդահոգեկան կայունություն (ՆՀԿ)

Այո - 4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 71, 73, 75, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 974, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162:

Ոչ - 2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 87, 105, 107, 132, 134, 140:

Կոմունիկատիվ (հաղորդակցական) առանձնահատկություններ (ՀԱ)

Այո - 9, 24, 27, 33, 46, 61, 64, 81, 88, 89, 90, 99, 104, 105, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152:

Ոչ - 26, 34, 35, 42, 47, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159:

Բարոյական նորմատիվություն

Այո - 14, 22, 36, 42, 50, 56, 59, 72, 77, 79, 91, 93, 125, 141, 145, 150, 164, 165:

Ոչ - 13, 76, 97, 100, 160, 163:

Հավելված2

Կ.Ռոջերսի և Ռ.Դայմոնդի սոցիալ-հոգեբանական ադապտացիայի ախտորոշման մեթոդիկա

Հարցարանը պարունակում է անձի կենսաձևի, ապրումների, սովորությունների, վարքագծի մասին արտահայտություններ:

Հարցվողը ընտրում է յուրաքանչյուր արտահայտության 7 գնահատականներից սեփական դիրքորոշումներին առավել համապատասխան գնահատականը և գրանցում է ստորև բերված բլանկում:

Գնահատականների մեկնաբանություններն են՝

- ❖ 0 — դա ինձ բացարձակ չի վերաբերվում.
- ❖ 1 — հիմնականում դա ինձ հատուկ չէ.
- ❖ 2 — կասկածում եմ, որ դա ինձ վերաբերում է.
- ❖ 3 — չեմ համարձակվում դա ինձ վերագրել.
- ❖ 4 — դա ինձ նման է, սակայն համոզված չեմ.
- ❖ 5 — դա ինձ նման է.
- ❖ 6 — դա հենց ես եմ:

Պատասխանների մշակումը

Բանալի

№	Ցուցանիշներ	Արտահայտության համարը	Նորմեր
1	a Ադապտիվություն	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	(68-170) 68-136
	b Դեզադապտիվություն	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77,	(68-170)

			83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	68-136
2	a	Կեղծություն-	34, 45, 48, 81, 89	(18-45)
	b	Կեղծություն+	8, 82, 92, 101	18-36
3	a	Սեփական անձի ընդունում	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22-52) 22-42
	b	Սեփական անձի մերժում	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(14-35) 14-28
4	a	Այլ անձանց ընդունում	9, 14, 22, 26, 53, 97	(12-30) 12-24
	b	Այլ անձանց մերժում	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(14-35) 14-28
5	a	Էմոցիոնալ բարեհարմարություն	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	(14-35) 14-28
	b	Էմոցիոնալ անհարմարություն	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35) 14-28
6	a	Ներքին վերահսկողություն	4, 5, 11, 12, 13, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98	(26-65) 26-52

	b	Արտաքին վերահսկողություն	25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(18-45) 18-36
7	a	Գերակշռում	58, 61, 66	(6-15) 6-12
	b	Իրազեկություն	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8		Պրորբլեմից խուսափում	17, 18, 54, 64, 86	(10-25) 10-20

Համարներ՝ 1, 3, 20, 24, 31, 39, 46, 93 որևէ սանդղակում չեն կիրառվում:

Ինտեգրալ ցուցանիշներ

- Ադապտացիա

$$A=aa+b*100$$

- Սեփական անձի ընդունում

$$S=aa+1.6b*100$$

- ;Այլ անձանց ընդունում

$$L=1.2a1.2a+b*100$$

- Էմոցիոնալ բարեհարմարություն

$$E=aa+b*100$$

- Ինտերնալություն

$$I=aa+1.4b*100$$

- Գերիշխում

$$D=2a2a+b*100$$

Հավելված 3

Սթրեսում դեզադապտացիայի ռիսկի և նյարդահոգեկան կայունության ախտորոշման մեթոդկիա

Երաշխավորված է արտակարգ իրավիճակներում աշխատելու համար պիտանի կադրերի ընտրության համար:

Կարդացեք և պատասխանե՛ք «այո» կամ «ոչ»:

1. Երբեմն այնպիսի վատ մտքեր եմ ունենում, որ ավելի լավ է ոչ ոքի չպատմել:
2. Միժամանակ ես այնպիսի շրջապատում էի, որտեղ բոլորը փորձում էին միշտ և ամեն ինչում օգնել միմյանց:
3. Ժամանակ առ ժամանակ ես լացի կամ ծիծաղի անկառավարելի նոպաներ եմ ունենում:
4. Դեպքեր են եղել, երբ ես չեմ կատարել խոստում:
5. Իմ գլուխը հաճախ է ցավում:
6. Ես երբեմն ճիշտ չեմ խոսում:

7. Շաբաթը մի անգամ կամ ավել ես առանց որևէ ակնառու պատճառի ամբողջ մարմնումս տապ եմ զգում:
8. Եղել է, որ խոսել եմ այնպիսի բաներից, որոնցից չեմ հասկանում:
9. Լինում է, որ ես ջղայնանում եմ:
10. Այժմ դժվարանում եմ հուսալ, որ կյանքում ինչ-որ բանի կհասնեմ:
11. Լինում է, որ վաղվան եմ թողնում այն, ինչ հարկավոր է այսօր անել:
12. Ես հաճույքով մասնակցում եմ բոլոր ժողովներին և հասարակական միջոցառումներին:
13. Ինձ համար ամենադժվար պայքարը ինձ հետ պայքարն է:
14. Մկանների կծկումներ ու դող ինձ մոտ շատ հազվադեպ են լինում:
15. Երբեմն, երբ վատ եմ զգում, ես դյուրագրգիռ եմ լինում:
16. Ես բավականին անտարբեր եմ, թե ինձ հետ ինչ կլինի:
17. Երբ հյուր եմ գնում, սեղանի մոտ ինձ ավելի լավ եմ պահում, քան տանը:
18. Եթե ինձ տուգանք չի սպառնում, և մոտակայքում մեքենաներ չկան, ես կարող եմ անցնել այնտեղից, որտեղից կամենամ, այլ ոչ թե թույլատրված տեղից:
19. Կարծում եմ, որ իմ ընտանեկան կյանքն իմ ծանոթների մեծամասնության ընտանեկան կյանքի նման լավն է:
20. Ինձ հաճախ ասում են, որ ես բռնկվող եմ:
21. Ես փորկապություն հաճախ եմ ունենում:

22. Խաղի ժամանակ նախընտրում եմ հաղթել:
23. Վերջին տարիներին մեծ մասամբ լավ եմ զգում:
24. Իմ քաջը հիմա կայուն է. ոչ գիրանում եմ, ոչ էլ նիհարում:
25. Ինձ համար հաճելի է ծանոթներիս մեջ ազդեցիկ մարդիկ ունենալը, դա մի տեսակ ինձ իմ աչքում կշիռ է տալիս:
26. Ես բավականին հանգիստ կլինեի, եթե իմ ընտանիքից որևէ մեկը օրենքի խախտման հետ կապված տհաճություն չունենար:
27. Իմ դատողության հետ ինչ-որ վատ բան է կատարվում:
28. Ինձ անհանգստացնում են իմ սեռական պրոբլեմները:
29. Երբ փորձում եմ ինչ-որ բան ասել, ապա հաճախ նկատում եմ, որ ձեռքերս դողում են:
30. Իմ ձեռքերը նախկինի նման ճարպիկ ու հմուտ են:
31. Իմ ծանոթների մեջ կան մարդիկ, որոնք ինձ դուր չեն գալիս:
32. Կարծում եմ, որ ես դատապարտված մարդ եմ:
33. Ես ընտանիքիս անդամների հետ շատ հաճախ եմ վիճում:
34. Պատահում է, որ ես ինչ-որ մեկի հետ մի քիչ բամբասումեմ:
35. Ես հաճախ երազներ եմ տեսնում, որոնց մասին ավելի լավ է ոչ ոքի չպատմել:
36. Պատահել է, որ որոշ հարցերի քննարկման ժամանակ ես առանց մտածելու համաձայնել եմ ուրիշների կարծիքին:

37. Դպրոցում ես նյութը մյուսներից դանդաղ էի յուրացնում:
38. Իմ արտաքինն ինձ ընդհանրապես հարմար է, դուր է գալիս:
39. Ես լիովին ինքնավստահ եմ:
40. Շաբաթը մեկ անգամ կամ ավելի հաճախ ես խիստ անհանգիստ և գրգռված եմ լինում:
41. Ինչ-որ մեկը կառավարում է իմ մտքերը:
42. Ես ամեն օր չափից շատ ջուր եմ խմում:
43. Պատահում է, որ անհարկի կամ անպարկեշտ կատակը ինձ մոտ ծիծաղ է առաջացնում:
44. Ես ամենից շատ երջանիկ եմ լինում մենակ ժամանակ:
45. Ինչ-որ մեկը փորձում է ազդել իմ մտքերի վրա:
46. Ես սիրում եմ Անդերսենի հեքիաթները:
47. Նույնիսկ մարդկանց մեջ ես ինձ սովորաբար միայնակ եմ զգում:
48. Ես ջղայնանում եմ, երբ ինձ շտապեցնում են:
49. Ինձ հեշտ է շփոթության մեջ գցելը:
50. Ես շուտ եմ կորցնում համբերությունս:
51. Ես հաճախ եմ ուզում մեռնել:
52. Պատահել է, որ թողնեմ սկսած գործը, քանի որ վախեցել եմ, թե չեմ կարող հաղթական ավարտի հասցնել այն:

53. Գրեթե ամեն օր ինձ հետ որևէ վախեցնող բան է պատահում:
54. Ես անտարբեր եմ կրոնի նկատմամբ:
55. Վատ տրամադրության նուպաներ ինձ մոտ հազվադեպ են լինում:
56. Իմ արարքների համար ես արժանի եմ դաժան պատժի:
57. Ես ունեցել եմ շատ տարօրինակ անբացատրելի ապրումներ:
58. Իմ հուզմունքներն ու հայացքները կայուն են:
59. Եղել են դեպքեր, երբ անհանգստության պատճառով կորցրել եմ քունս:
60. Ես նյարդային, դյուրագրգիռ մարդ եմ:
61. Ինձ թվում է, որ ես մյուսներից պակաս գրավիչ չեմ:
62. Ամեն ինչ ինձ մոտ վատ է ստացվում, ոչ այնպես, ինչպես պետք է:
63. Ես համարյա միշտ բերանում չորություն եմ զգում:
64. Ժամանակի մեծ մասը ես ինձ հոգնած եմ զգում:
65. Երբեմն զգում եմ, որ մոտ եմ նյարդային խզման:
66. Ինձ նյարդայնացնում է, որ մոռանում եմ՝ ուր եմ դրել իրերը:
67. Ես շատ ուշադրությամբ եմ հետևում, թե ինչպես եմ հագնվում:
68. Արկածային պատմվածքներն ինձ սիրայինից շատ են դուր գալիս:
69. Ինձ համար շատ դժվար է հարմարվել կյանքի, աշխատանքի նոր պայմաններին: Աշխատանքի, ուսման ցանկացած այլ պայմանների անցնելը ինձ համար անտանելի է թվում:

70. Ինձ թվում է, որ հենց իմ նկատմամբ հաճախ անարդարացի են վարվում:

71. Ես հաճախ ինձ անարդարացիորեն վիրավորված եմ համարում:

72. Հաճախ իմ կարծիքը չի համընկնում շրջապատողների կարծիքին:

73. Ես հաճախ կյանքից այնպիսի հոգնածություն եմ զգում, որ չեմ ուզում ապրել:

74. Ինձ վրա ավելի հաճախ են ուշադրություն դարձնում, քան ուրիշների:

75. Ապրումների պատճառով ես գլխացավ և գլխապտույտ եմ ունենում:

76. Հաճախ լինում են պահեր, որ ոչ մեկին չեմ ուզում տեսնել:

77. Ինձ համար դժվար է արթնանալ նշանակված ժամին:

78. Եթե իմ անհաջողությունների մեջ մեկը մեղավոր է, ապա ես նրան անպատիժ չեն թողնում:

79. Մանկության տարիներին ես դյուրաբորբոք և կամակոր եմ եղել:

80. Ինձ հայտնի են դեպքեր, որ իմ բարեկամները բուժվել են ներոպաթոլոգների ու հոգեբույժների մոտ:

81. Ես երբեմն ընդունում եմ հանգստացնող դեղամիջոցներ:

82. Ես ունեմ դատապարտված բարեկամներ:

83. Երիտասարդ տարիներին ինձ ուստիկանություն են տարել մի քանի անգամ:

84. Պատահել է, որ ինձ սպառնացել են դպրոցում նույն դասարանում թողնել:

Արդյունքների մշակում: Հաշվվում է բանալուն համապատասխանող ճիշտ պատասխանների գումարը:

«Այո» - 3, 5, 7, 10, 16, 20, 26, 27, 29, 32, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 4 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 7 79, 80, 81, 82, 83, 84: **Մնացածը՝ «ոչ»:**

Մեթոդիկան ունի պատասխանների անկեղծության ստուգման սանդղակ.

«Այո» հարցերն են՝ 1, 4, 6, 8, 9, 11, 15, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43:

Արդյունքների ամփոփումը պետք է սկսել փորձարկվողի պատասխանների անկեղծության ստուգումից: Եթե տվյալ սանդղակով փորձարկվողը հավաքում է 5 և ավելի միավոր, ապա հարցման արդյունքները արժանահավատ չեն:

Արդյունքների մեկնաբանությունը:

Որքան միավորները շատ են, այնքան մեծ է նյարդահոգեկան անկայունությունը: Ստացված արդյունքները անհրաժեշտ է համեմատել ՆՀԿ-ի պայմանական սանդղակի տվյալների հետ:

ՆՀԿ-ի ստացված միավորները	ՆՀԿ սանդղակի կետերը	ՆՀԿ սանդղակի կետերի նշանակությունը
33 և ավելի 29-32 23-28	1 2 3	Որքան ցածր է կետը, այնքան ավելի բարձր է նյարդահոգեկան կայունությունը սթրեսի ժամանակ

18-22	4	
14-17	5	միջին
11-13 9-10 7-8 6 5 և ավելի պակաս	6 7 8 9 10	Որքան բաժր է կետը, այնքան մեծ է նյարդահոգեկան կայունությունը, և փոքր է դեզադապտացիայի ռիսկը սթրեսի ժամանակ

Հավելված 4

ԱՐՏԱԿԱՐԳ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐՈՒՄ ԱՆՁԻ ՍՈՑԻԱԼ-ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱԴԱՊՏԱՑԻԱՅԻ ԿՈՆՍՏՐՈՒԿՏԻՎ ՄԵԽԱՆԻԶՄՆԵՐԻ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆՆ ՈՒՂԴՎԱԾ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԾԱՌԱՅՈՒԹՅԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

ԹԵՄԱ՝

«Արտակարգ իրավիճակներում անձի սոցիալ-հոգեբանական ադապտացիայի կոնստրուկտիվ մեխանիզմների ձևավորմանն ուղղված հոգեբանական ծառայության ծրագիր»:

ՆՊԱՏԱԿ՝

նպաստել հոգեբանական ծառայության արդյունավետության բարձրացմանը արտակարգ իրավիճակներին հոգեբանական պատրաստականության բարելավման միջոցով:

ԽՆԴԻՐՆԵՐ՝

1. բացահայտել արտակարգ իրավիճակներում առաջացող սթրեսաձին գործոնները.

2. իրականացնել արտակարգ իրավիճակներում անձի հոգեբանական ռեսուրսների դրսևորման վերլուծություն և գնահատում՝ ըստ արտակարգ իրավիճակներում ընդգրկվող սոցիալ-դերային միավորների առանձնահատկությունների.
3. փոխանցել արտակարգ իրավիճակներում անձի սոցիալ-հոգեբանական ադապտացիայի կոնստրուկտիվ մեխանիզմների ձևավորման մասին տեսական և գործնական գիտելիքներ:

ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՎԱՅՐ՝

ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ԱՄՍԱԹԻՎ՝

ՏԵՎՈՂՈՒԹՅՈՒՆ՝

ԹՐԵՅՆԻՆԳԻ ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

ՄԱՍ 1

ԹԵՄԱ՝ «Արտակարգ իրավիճակներում առաջացող սթրեսածին գործոնները»:

Թեման ուղղված է արտակարգ իրավիճակներում առաջացող սթրեսածին գործոնների դիտարկմանը: Մասնակիցները հնարավորություն են ստանալու տեսադիտարկելու որոշակի արտակարգ իրավիճակներ, որից հետո իրականացվելու է ներկայացված դեպքերի, վերջիններիս ազդեցությամբ առաջացած սթրեսածին գործոնների առանձնահատկությունների խմբային վերլուծություն և քննարկում:

ՆԵՐԿԱՅԱՑՆՈՂՆԵՐ՝

ՏԵՎՈՂՈՒԹՅՈՒՆ՝

ԸՆԴՄԻՋՈՒՄ՝

ՄԱՍ 2

Թեմա՝ «Արտակարգ իրավիճակներում անձի հոգեբանական ռեսուրսների դրսևորման վերլուծություն և գնահատում»:

Թեման ուղղված է «հոգեբանական ռեսուրսներ»-ի դիտարկմանը, ինչի կարևորությունը բխում է արտակարգ իրավիճակների սթրեսային բնույթից, հետևաբար՝ հոգեբանական ռեսուրսների «սպառման» բարձր ռիսկից: Այս մասում ներկայացված են նաև արտակարգ իրավիճակներում ընդգրկվող սոցիալ-դերային միավորները:

ՆԵՐԿԱՅԱՑՆՈՂՆԵՐ՝

ՏԵՎՈՂՈՒԹՅՈՒՆ՝

ԸՆԴՄԻՋՈՒՄ՝

ՄԱՍ 3

Թեմա՝ «Արտակարգ իրավիճակներում անձի սոցիալ-հոգեբանական ադապտացիայի կոնստրուկտիվ մեխանիզմների ձևավորում »:

Թեման ուղղված է սոցիալ-հոգեբանական ադապտացիայի կոնստրուկտիվ մեխանիզմների ձևավորմանը՝ ըստ հետևյալ ցուցանիշների՝ ադապտիվ կարողություններ, նյարդահոգեկան կայունություն, հաղորդակցական առանձնահատկություններ, բարոյական նորմատիվություն: Քննարկվում է նաև «ինքնակարգավորման» երևույթը, ինչպես նաև հոգեկան ինքնակարգավորման հիմնական մեթոդները և հնարները, որոնց արդյունավետ կիրառումը կարող է նշանակալիորեն թուլացնել սթրեսային մակարդակը՝ հանգեցնելով նաև սոցիալ-հոգեբանական ադապտացիայի բարելավմանը: