

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ  
ԵՐԵՎԱՆԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

ՔԱՄԱԼՅԱՆ ԱՆՆԱ ՍԵՐՅՈՒԺԱՅԻ

ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐԻ ՍԹՐԵՍ-ԿԱՅՈՒՆՈՒԹՅԱՆ  
ԸՆԹԱՑՔԻ ԴՐՍԱՈՐՄԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ  
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՀՈՐԸ (ՍԱՀՄԱՆԱՄԵՐՁ ԳՈՏՈՒ  
ՕՐԻՆԱԿՈՎ)

## ԱՏԵՆԱԽՈՍՈՒԹՅՈՒՆ

Ժ.Թ.00.03. «Սոցիալական հոգեբանություն (միջանձնային հարաբերություններ, ընտանեկան, տարիքային խմբային գործունեություն) մասնագիտությամբ հոգեբանական գիտությունների թեկնածուի գիտական աստիճանի հայցման համար

Գիտական ղեկավար՝ հոգեբանական գիտությունների դոկտոր, պրոֆ.  
Մ.Պ.Մկրտումյան

# ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....	4
<b>ԳԼՈՒԽ 1 ՍԹՐԵՍԱԿԱՅՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ ԵՎ ՊԱՀՊԱՆՄԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԲԱՂԱԴՐԻՉՆԵՐԸ.....</b>	<b>15</b>
1.1 ՀՈԳԵԿԱՆ ԵՎ ՎԱՐՔԱՅԻՆ ԴՐՍԵՎՈՐՈՒՄՆԵՐԸ ԼԱՐՎԱԾ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐՈՒՄ.....	15
1.2 ՍԹՐԵՍԻ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ ՀԻՄՆԱՐԱՐ ՏԵՍԱԿԵՏՆԵՐԸ: .....	21
ՀԻՄՆԱԽՆԴՐԻ ԳԻՏԱԿԱՆ ԴՐՎԱԾՔԸ .....	21
1.3 ՍԹՐԵՍԱԿԱՅՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ԷՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ՆԱԽԱԴՐՅԱԼՆԵՐԸ .....	35
1.4 ՍԹՐԵՍԱԾԻՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԻ ԵՎ ՃԳՆԱԺԱՄԱՅԻՆ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐԻ ՀԱՐԱԲԵՐԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆԸ .....	40
1.5 ՀՀ ՍԱՀՄԱՆԱՄԵՐՁ ԳՈՏԻՆ՝ ՈՐՊԵՍ ՃԳՆԱԺԱՄԱՅԻՆ ԼԱՐՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ՏԱԳՆԱՊԱԼԻՈՒԹՅԱՆ ՄԻՋԱՎԱՅՐ .....	59
<b>ԳԼՈՒԽ 2 ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐԻ ՍԹՐԵՍ-ԿԱՅՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆՆ ԱՊԱՀՈՎՈՂ..</b>	<b>62</b>
<b>ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԲԱՂԱԴՐԻՉՆԵՐԻ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒՄԸ .....</b>	<b>62</b>
2.1 ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆԸ.....	62
2.2 ԹԵՍՏԱՅԻՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆԵՐԻ ՀԱՄԱՌՈՏ ԲՆՈՒԹԱԳՐԵՐԸ .....	65
2.3 ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ՀԱՏԿԱՆԻՇԱՅԻՆ ՏՎՅԱԼՆԵՐԸ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԵՎ ՍՏՈՒԳԻՉ ԽՄԲԵՐՈՒՄ .....	68
2.4 ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԵՎ ՍՏՈՒԳԻՉ ԽՄԲԵՐԻ ԹԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ՀԱՄԵՄԱՏԱԿԱՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆԸ.....	81
<b>ԳԼՈՒԽ 3 ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐԻ ՍԹՐԵՍԱԿԱՅՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ԱՊԱՀՈՎՄԱՆՆ ՈՒՂՂՎԱԾ ՀՈԳԵՎԵՐԱԿԱՆԳՆՈՂԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ .....</b>	<b>88</b>
<b>ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ՅՈՒՐԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ .....</b>	<b>88</b>
3.1 ՀՈԳԵՎԵՐԱԿԱՆԳՆՈՂԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՍՈՑԻԱԼ-ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԿՈՂՄԵՐԸ: ԽՄԲՈՎԻՆ ԱՇԽԱՏԵԼՈՒ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑԻ ՅՈՒՐԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԵՎ ԿԱՌՈՒՑՎԱԾՔԸ.....	89

3.2 ՀՈԳԵՎԵՐԱԿԱՆԳՆՈՂԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԱՎԱՐՏԻՑ ՀԵՏՈՒ  
ՄԱՍՆԱԿԻՑՆԵՐԻ ՌԵԹԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆԸ. 93

**ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ.....109**

**ԳԻՏԱԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԱՌԱՋԱՐԿՆԵՐ ԵՎ ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ.....112**

**ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....118**

**ՀԱՎԵԼՎԱԾՆԵՐ.....128**

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

*Թեմայի արդիականությունը:* Ադրբեջանի կողմից արցախահայության նկատմամբ ճնշումները հիմք հանդիսացան 1988 թվականին հայ-ադրբեջանական հակամարտությունների համար: Դրա հետևանքով Ադրբեջանին հարակից հայկական տարածքներում ևս ծավալվեցին պատերազմական գործողություններ, որոնք բացասական ազդեցություն թողեցին ՀՀ-ի սահմանամերձ գոտում բնակվող ազգաբնակչության վրա: Մինչ օրս, զինադադարի բազում խախտումների հետևանքով, շարունակվում է հանրապետության սահմանի երկայնքով հայ ազգաբնակչության նկատմամբ դիսթրեսային տևական ազդեցությունը՝ ռազմական, ինֆորմացիոն, սոցիալական ու տնտեսական ավերիչ գործոններով: Սոցիալ-հոգեբանական և նյարդահոգեկան ծայրաստիճան լարվածության պատճառով խախտվում է օրգանիզմի ներքին հավասարակշռվածությունը: Ավելին՝ զանազան դժվարությունների հաղթահարումը պահանջում է ուժերի գերլարում, որը տևական անորոշության և ավերիչ սթրեսորների ազդեցությամբ հաճախ հանգեցնում է հոգեբանական սահմանային վիճակների: Այդ իսկ պատճառով կարևորագույն խնդիր է հանդիսանում նմանատիպ պայմաններում անձի հոգեֆիզիոլոգիական ֆունկցիոնալ տեղաշարժերի ուսումնասիրումը:

Ինչպես նշում է Մ. Պ. Մկրտումյանը (2008), հույժ կարևոր հիմնախնդիր է հանդիսանում անսովոր պայմաններում առաջացած մարդու վարքի, հուզականային ոլորտի, իմացական գործընթացների, դրդապատճառների, նյարդահոգեկան լարվածության, սոցիալ-հոգեբանական, վարքային փոփոխությունների ու գործունեության արդյունավետության ապահովման առանձնահատկությունների ուսումնասիրումը: Վերջիններիս ուսումնասիրությունը այսօր կիրառական հոգեբանության բնագավառի շատ գիտնականների հետաքրքրության առարկան են դարձել: Կան հայրենական հիմնարար մի շարք հետազոտություններ, որոնք յուրովի նոր լույս են սփռել քննարկվող հիմնախնդրի վրա: Մ. Պ. Մկրտումյանի հետազոտություններն ուղղված են արտակարգ պայմաններում անձի կենսագործունեության պահպանման, հոգեկան հուսալիության, ընդհանուր և հատուկ հոգեբանական պատրաստության հիմնահարցերին [8]: Հ. Մ. Ավանեսյանի կողմից ընդհանրացվել են անսովոր

պայմաններում իրականացվող գործունեության տարբեր բնագավառների յուրահատուկ հոգեբանական հիմնախնդիրները [1]: Հ. Ռ. Հովհաննիսյանի հետազոտություններն ուղղված են արտակարգ պայմաններում գործող մասնագիտական խմբերի հոգեկան հուսալիության ապահովման հարցերին [12]:

Մեր հետազոտություններում մասնավորապես կարևորել ենք երիտասարդների սթրես-կայունության հոգեբանական առանձնահատկությունները: Երիտասարդությունն այն տարիքն է, երբ սկսվում է ինքնուրույն աշխատանքային գործունեությունը և ակտիվ սոցիալիզացիայի գործընթացը: Այս տարիքում են ձևավորվում անձնական պատասխանատվության զգացումը, սոցիալական և անձնային կողմնորոշումները: Կարևորագույն հոգեբանական գործընթաց է ինքնագիտակցության և կայուն «ես»-ի հաստատումը: Ուսումնասիրելով բազմաթիվ տեսական և կիրառական հետազոտություններ [2, 13, 23, 28, 44, 48, 76, 87], գալիս ենք այն եզրակացությանը, որ երիտասարդության տարիքում առավել ուժգին են արտահայտված սթրեսաձին գործոնների նկատմամբ հատկապես հոգեբանական հակազդումները:

Սթրես-կայունությունը երիտասարդության տարիքում հոգեկան առողջության և սոցիալական կայունության անհրաժեշտ պայմանն է: Իսկ ՀՀ սահմանամերձ գոտում ապրող երիտասարդության հետ, կարելի է ասել, ոչ մի հոգեբանական աշխատանք չի իրականացվում: Ուստի առաջնային ենք համարում անդրադառնալ սահմանամերձ գոտու երիտասարդների սթրես-կայունության ձևավորման կամ ապահովման խնդիրներին: Այս խնդիրները էլ ավելի արդիականություն են ստանում՝ կապված տեղեկատվական և գիտատեխնիկական առաջընթացի հետ, որոնցով պայմանավորված՝ սթրես-կայունությունը հանդես է գալիս որպես անհրաժեշտ հատկություն [2]: Դրա շնորհիվ անձը սթրես-գործոնների ազդեցության պայմաններում պահպանում է հոգեկան և ֆիզիկական առողջությունը, աշխատունակությունը, հավասարակշռվածությունը, դիմադրողականությունը, տրամադրությունը, ակտիվությունը [2]:

Սթրեսակայունության վերաբերյալ մասնագիտական գրականությունում հանդիպում ենք բազմաթիվ տարակարծիք մեկնաբանությունների: Սթրեսակայունության բավական լայն բնորոշումներ կարելի է հանդիպել արտակարգ իրավիճակների [8, 37,

49, 83], տիեզերական [46, 54, 83], սպորտի [1, 15, 40, 42, 69], ինժեներական հոգեբանության ոլորտներում [32, 49, 92, 99, 109]: Դրանցում նկատում ենք շատ արժեքավոր բնորոշումներ: Օրինակ, Լ. Մ. Աբուլինը (1987) մարզիկների սթրես-կայունությունը բնութագրում է որպես լարված և գերշարժողական իրավիճակներում հուզական ինքնակարգավորման ամբողջական ֆունկցիոնալ համակարգ [15]: Այլ հեղինակներ (Ե. Պ. Իլլինը (1999), Վ. Ապչելը և Վ. Ցիգանը (1999)) անձի սթրես-կայունությունը դիտարկում են նյարդային համակարգի հավասարակշռվածության, իներտության և շարժունության տեսանկյունից [66, 24]: Օ. Ա. Սիրոտինի (1973) և Ն. Կ. Վոլկովի (1976) աշխատություններում այդ հասկացությունը դիտարկվում է որպես վտանգավոր գործունեության պայմաններում սեփական հույզերը կառավարելու և բարձր աշխատունակություն պահպանելու ընդունակություն [136, 39]: Բ. Ա. Վյատկինի (1983) հետազոտություններում սթրես-կայունությունը դիտարկվում է որպես անձի ինտեգրատիվ հատկություն, որը հուզական, կամային, ինտելեկտուալ և դրդապատճառային բաղադրամասերի փոխազդեցություն է: Դրա շնորհիվ է, որ անձը կարողանում է ապահովել գործունեության արդյունավետ ընթացքը հուզականորեն դժվար իրավիճակներում [44]: Ա. Օ. Պրոխորովը (1994) սթրես-կայունությունը դիտարկում է՝ որպես հոգեվիճակների հավասարակշռվածություն: Այն անհատական հոգեբանական առանձնահատկություն է, որն ապահովում է անձի կենսաբանական, ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական հոմեոստազը՝ միջավայրի հետ գործունեության ու կենսագործունեության տարբեր պայմաններում՝ հանգեցնելով սուբյեկտ-միջավայր նորմալ փոխազդեցությանը [120]:

Մեր հատազոտությունների շրջանակներում սթրես-կայունությունը բնութագրվում է որպես անձի հոգեբանական այնպիսի հատկություն, որի շնորհիվ տեղի է ունենում ոչ սովորական և արտակարգ պայմաններում սթրեսորների նկատմամբ հուզական ինքնակարգավորում ու վարքի կառավարում: Դրա շնորհիվ անձը կարողանում է վերահսկել արտաքին միջավայրի փոփոխվող ազդակները՝ արդյունքում հաստատուն պահելով կենսագործունեության ընթացքում սեփական հոգեվիճակներն ու ակտիվությունը, դրական ինքնազգացողությունը և բարձր ինքնագնահատականը:

Սթրեսակայունության այսպիսի բազմազան բնութագրերը մի կողմից հնարավորություն են տալիս ամբողջականորեն ճանաչելու երևույթը՝ առանձնահատուկ դրսևորումների իր բազմազանության մեջ: Մյուս կողմից՝ արտակարգ իրավիճակների մասին գոյություն ունեցող հետազոտություններում հաճախ չի շեշտադրվում կյանքի համար վտանգավոր պայմաններում ապրող մարդկանց, հատկապես երիտասարդների, շրջանում սթրես-կայունության կարևորությունը: Հիմնականում դա կարևորված է արտակարգ պայմաններում գործող մասնագիտական անձնակազմերի ուսումնասիրություններում:

Համաձայն «Հայաստանի Հանրապետության պետական սահմանի մասին» ՀՀ օրենքի 19-րդ հոդվածի՝ ՀՀ՝ պետական սահմանագծից Հայաստանի Հանրապետության տարածքի խորքը մինչև 5 կմ լայնությամբ ծավալվող տարածքը կոչվում է սահմանային գոտի: Իսկ սահմանային գոտու մի մասը, որը հարում է պետական սահմանին՝ մինչև 1 կմ լայնությամբ, կոչվում է սահմանային շերտ:

Սահմանային գոտին ձգվում է 9 մարզերի տարածքով՝ Արագածոտնի, Արարատի, Արմավիրի, Գեղարքունիքի, Լոռու, Շիրակի, Սյունիքի, Վայոց Ձորի, Տավուշի:

«Սահմանամերձ բնակավայր», «սահմանամերձ համայնք» հասկացությունները ՀՀ օրենքներում ամրագրված չեն: Սակայն ՀՀ կառավարության 1998 թվականի նոյեմբերի 17-ի «Հայաստանի Հանրապետության սահմանամերձ համայնքների ցանկը հաստատելու մասին» թիվ 713 որոշմամբ, սահմանամերձ համայնքների (բնակավայրերի) ցանկերը հաստատելիս, հիմք են ընդունվել հետևյալ չափանիշները՝

ա) Ադրբեջանի Հանրապետության հետ պետական սահմանի սահմանային գոտում գտնվելը.

բ) Հայաստանի Հանրապետության սահմանային շերտում գտնվելը.

գ) Հայաստանի Հանրապետության կառավարության 1993-1995 թվականների որոշումներով հաստատված ցանկերում ընդգրկված լինելը:

Նշված չափանիշներին համապատասխան՝ սահմանամերձ տարածաշրջան ունեն Արագածոտնի, Արարատի, Արմավիրի, Գեղարքունիքի, Լոռու, Շիրակի, Սյունիքի, Վայոց ձորի և Տավուշի մարզերը:

Սահմանամերձ տարածաշրջանների հիմնախնդիրներն են՝

- տնտեսական ներուժի անկումը,
  - հողային ֆոնդի անարդյունավետ օգտագործումը,
  - օգտագործվող ցանքատարածությունների ու բազմամյա տնկարկների կրճատումը,
  - ֆինանսական միջոցների բացակայությունը կամ սակավությունը,
  - մարտական գործողությունների և տարերային աղետների հետևանքով շարքից դուրս եկած կամ խիստ վնասված ենթակառուցվածքները (բնակարանային ֆոնդ, շինություններ, ճանապարհներ, խմելու ջրագծեր, առողջապահական, կրթական, կուլտուր-կենցաղային օջախներ, ոռոգման ցանցեր և կոյուղագծեր),
  - ականապատման և կյանքի անվտանգության երաշխիքների բացակայության պատճառով սահմանամերձ տարածքների օգտագործվող հողատեսքերի կրճատումը,
  - տարիներով չնորոգված դպրոցական շենքերը, բուժկետերի, մշակույթի օջախների բացակայությունը կամ քայքայված վիճակը,
  - բնակչության թվի զգալի նվազումը,
  - երիտասարդության արտահոսքն ու ծնելիության մակարդակի անկումը և այլն,
  - մարդատար-բեռնատար տրանսպորտային և հեռախոսային կապի անմխիթար վիճակը,
  - բեռնափոխադրումների հեռահարությունը, բարձր սակագները,
  - մշտական աշխատատեղերի բացակայությունը և ցածր աշխատավարձը,
  - վերամշակող ձեռնարկությունների գրեթե անգործությունը,
  - մատակարար-գնորդ ենթակառուցվածքների բացակայությունը և այլն [180]:
- Վերոնշյալ դժվարություններն է՛լ ավելի են սրվում, երբ վերաբերում են այն տարածաշրջանների սահմաններին, որտեղ անկայուն, անորոշ և թշնամական հարաբերություններ են տիրում:
- Կարծում ենք, որ հիմնախնդրի հոգեբանական ուսումնասիրությունները հնարավորություն կտան առավելագույնս ամբողջական դարձնելու սթրես-կայունության վերաբերյալ տեսական և կիրառական պատկերացումները: Իսկ մեր հետազոտության արդյունքները հնարավորություն են տալիս նաև բացահայտելու սահմանամերձ գոտում



ապրող երիտասարդների սթրես-կայունության դրսևորման նախադրյալները, դրանցում ինտերնալ և էքստերնալ տեղորոշման հիմնավորվածությունը: Սա իր նպաստը կբերի սթրես-գործոնների կանխարգելման և երիտասարդների հետ հոգեբանական աշխատանքներ իրականացնելու ընթացակարգերին:

**Աշխատանքի վարկածը:** Ենթադրվում է, որ սթրես-կայունության տեղաշարժերն արտահայտվում են անձի ինքնագնահատականի և ինքնազգացողության բացասական փոփոխություններով: Իսկ սահմանամերձ գոտում բնակվող երիտասարդների սթրես-կայունության պահպանման արդյունավետությունը պայմանավորված է ինքնավերահսկողական կարողությունների դրսևորման առանձնահատկություններով:

**Աշխատանքի նպատակն է՝** բացահայտել երիտասարդների սթրես-կայունության անձնային հոգեբանական դետերմինանտները:

**Առաջադրված խնդիրները:**

1. Կատարել սթրեսի և սթրես-կայունության վերաբերյալ հիմնական հայեցակարգերի տեսական վերլուծություն:
2. Բացահայտել երիտասարդների սթրես-կայունության մակարդակն՝ ըստ ինքնավերահսկողական կարողությունների:
3. Որոշել երիտասարդների ինքնագնահատականի և ինքնազգացողության մակարդակներն՝ ըստ հուզավարքային դրսևորումների (տագնապի, ֆրուստրացիայի, ագրեսիայի, ռիզիկոյության ու տրամադրության փոփոխությունների արտահայտվածության կոնտեքստում):
4. Իրականացնել սահմանամերձ բնակավայրերում ապրող երիտասարդների համար նախատեսված հոգեվերականգնողական աշխատանքներ՝ արդյունքում մշակելով սթրես-կայունության մակարդակը բարձրացնող տեխնիկաների փորձնական համալիր:

Հետազոտության օբյեկտը՝ սահմանամերձ գոտում բնակվող երիտասարդների շրջանում դրսևորվող սթրեսաձին հոգեբանական երևույթներն են:

Հետազոտության առարկան՝ երտասարդների սթրես-կայունության ապահովման ու պահպանման անձնային հոգեբանական բաղադրիչները, դրանց դրսևորման առանձնահատկությունները:

*Աշխատանքի տեսական և մեթոդաբանական հիմքը:* Հետազոտության մեթոդաբանական հիմք են հանդիսանում սթրես-կայունության վերաբերյալ խորհրդային, արևմտյան և հայրենական հոգեբանական գիտական մոտեցումներն ու հայեցակարգերը:

Թ. Քոքսի կողմից առաջադրված (1981) սթրեսի վերաբերյալ հոգեֆիզիոլոգիական և վարքաբանական բաղադրիչների հարաբերակցության մոդելը, Լ. Ա. Կիտակ-Սմիկի (1983) «Սթրեսի հոգեբանական պատճառականության» կոնցեպցիան, Լ. Մ. Աբուլինի (1987), Բ.Ա. Վյատկինի (1989) «Հուզական կայունության և սթրես-կայունության ամբողջականության» վերաբերյալ տեսակետները մեր կողմից ընդունված են՝ որպես ելակետային:

Աշխատանքի մեթոդաբանական հիմք են հանդիսացել Բ. Գ. Անանևի (1980) «Գիտակցության և գործունեության» վերաբերյալ հիմնարար դրույթները, Մ. Պ. Մկրտումյանի (1997) «արտակարգ պայմաններում մարդու կենսագործունեության և հոգեկան առողջության պահպանման» սկզբունքները և «անձի հոգեբանական վերականգնման» տեխնիկական բազան, ինչպես նաև Մ. Վ. Կովրովայի (1997) «Երիտասարդության տարիքում դեստրուկտիվ սթրեսի հոգեպրոֆիլակտիկան»:

### ***Հետազոտության գիտական նորույթը:***

1. Առաջին անգամ սթրես-կայունությունը դիտարկվել է անձի հոգեբանական ինքնավերահսկման կարողությունների տեսանկյունից: Բացահայտվել են արտակարգ գործոնների տևական ներգործության պայմաններում անձի կամային ինքնակարգավորմանն ուղղված հոգեբանական բաղադրիչները, որոնք վճռորոշ դեր են կատարում սթրես-կայունության ապահովման համար: Այդ բաղադրիչների շնորհիվ անձը անսովոր պայմաններում ի վիճակի է ճկուն կերպով դրսևորել իր կենսակտիվությունը՝ պահպանելով արտակարգ պայմանների նկատմամբ իր սթրես-կայուն արձագանքը:

2. Էմպիրիկ եղանակով հիմնավորվել և մշակվել է սթրես-կայունության ապահովման ընթացքի հետազոտման համապարփակ մոտեցում, որի հիման վրա կառուցվել է երիտասարդների սթրես-կայունությունը պայմանավորող անձնային հոգեբանական գործոնների բնութագրական ամբողջությունը:

### ***Աշխատանքի տեսական նշանակությունը:***

1. Տեսակավորվել և համակարգվել են սթրես-կայունության վերաբերյալ մասնագիտական գրականության մեջ գոյություն ունեցող առաջատար տեսակետները: Դրա արդյունքում հնարավորություն է ընձեռնվել սթրես-կայունությունը դիտարկելի դարձնել անձի ինքնավերահսկման կարողությունների շրջանակներում:

2. Հատկապես սահմանամերձ գոտու երիտասարդների սթրես-կայունության առանձնահատկությունների վերաբերյալ հանգամանալից ուսումնասիրությունները նոր հեռանկարներ են բացում, առհասարակ, անձնային ներուժի մասին լուսաբանումների համար: Վերջիններս իրենց դրական անդրադարձը կարող են ունենալ կենսագործունեության համար անբարենպաստ պայմաններում ապրող և արտակարգ իրավիճակներում գործող անձանց հոգեկան գործառույթների (մասնավորապես սթրես-կայունության բաղադրիչների) շուրջ ծավալվող տարակարծությունների հաղթահարման, խնդիրների վերաձևակերպման ու լիարժեք պարզաբանման վրա:

### ***Աշխատանքի կիրառական նշանակությունը:***

1. Հետազոտական ճանապարհով բացահայտված սթրես-կայունության դրսևորման առանձնահատկությունների ճանաչումը հնարավորություն է տալիս վերահսկել սահմանամերձ գոտում ապրող երիտասարդների հոգեկան վիճակների փոփոխությունները, ժամանակին ձեռնարկել անբարենպաստ տեղաշարժերի կանխարգելում և վերականգնողական աշխատանքներ:

2. Սթրեսակայունության ուսումնասիրման ընթացքում մեր կողմից ընտրված և մշակված հոգեճանաչողական մեթոդների ու հոգեվերականգնողական տեխնիկաների համալիրը թույլ է տալիս հիմնարար կերպով հայտնաբերել սահմանամերձ գոտու երիտասարդների անձնային մի շարք առանձնահատկությունների և հոգեկան վիճակների բնութագրիչները, ինչպես նաև արդյունավետ ներգործություն ունենալ՝ այդ ցուցանիշները բարելավելու նպատակով: Արդյունքում՝ մշակվել և հաջողությամբ փորձարկվել է անձի սթրես-կայունության մակարդակի բարձրացմանը նպաստող հոգետեխնոլոգիա:

3. Փորձարարական հետազոտության արդյունքների գործնական ներդրումը կնպաստի սահմանամերձ գոտու ազգաբնակչության, հատկապես երիտասարդների,

կենսագործունեության պահպանման և կենսակերպի առավել բարձր մակարդակի ապահովման համալիր ծրագրերի իրագործմանը: Մեր առաջադրած մոտեցումը եզակի հարմար հետազոտական և վերականգնողական ծրագիր կարող է դառնալ՝ կյանքի համար վտանգավոր, գործունեության համար անբարենպաստ պայմաններում հոգեբանական միջամտություն իրականացնելու նպատակով:

***Պաշտպանությանը ներկայացվող դրույթները:***

1. Սահմանամերձ գոտու երիտասարդների ընդհանուր և հոգեկան առողջությունը վտանգված է: Նրանք մշտապես (տևականորեն) գտնվում են նյարդահոգեկան ծայրաստիճան լարվածության մեջ, որոնք հիմնականում արտահայտվում են հետևյալ հոգեբանական դրսևորումներով. տրամադրության հաճախակի, չհիմնավորված անկումներ, անձի ինքնագնահատականի իջեցում, «կենտրոնի» կողմից լքվածության ու մոռացվածության զգացումներ, մտավախություններ:

2. Անձի ամբողջականության պահպանման և գործունեության արդյունավետության բարձրացման նկատառումներից ելնելով՝ նպատակահարմար ենք գտնում առաջնահերթությունը տալ սթրես-կայունության գործոնի հետազոտմանը: Այս առումով, սթրես-կայունությունը որակում ենք որպես կենսագործունեության համար անբարենպաստ պայմաններում տևական սթրեսորների նկատմամբ անձի ամբողջականության պահպանման համակարգաստեղծ հատկություն:

3. Արտակարգ պայմաններում երիտասարդների սթրես-կայունության տեղաշարժերը մեծամասամբ պայմանավորված են անձի ինքնավերահսկման հատկություններով:

4. Սթրեսակայունության բարձր մակարդակի շնորհիվ անձը կարողանում է մշտապես վերահսկել արտաքին միջավայրի անբարենպաստ փոփոխությունները՝ հաստատուն պահելով դրական ինքնազգացողությունը, բարձր ինքնագնահատականը, ակտիվացնող տրամադրությունը:

5. Կենսագործունեության տևական անբարենպաստ գործոնների ներքո երիտասարդների սթրես-կայունության ձևավորման և ամրապնդման գործընթացը

հնարավոր է դառնում մեր կողմից առաջադրված հոգեվերականգնողական տեխնիկաների հղկված համակարգի կիրառման արդյունքում:

*Հետազոտության փուլերը և մեթոդները:*

Հետազոտությունն իրականացվել է 3 փուլով:

Առաջին փուլում իրականացվել է կյանքի և գործունեության անբարենպաստ գործոնների շուրջ հոգեբանական տեսական ուսումնասիրություն, ինչպես նաև սթրեսի և սթրես-կայունության վերաբերյալ գիտական հայեցակարգերի վերլուծություն:

Հետազոտության երկրորդ փուլում իրականացվել է նախատեսված հոգեբանական հատկանիշների թեստավորում՝ կիրառելով հետևյալ թեստային մեթոդիկաները.

1. Սթրես-կայունության ուսումնասիրման բոստոնյան հարցարան [167]:

2. Ինքնագնահատականի մակարդակի չափման Ն. Պ. Ֆետիսկինի և Վ. Վ. Կոզլովի թեստը [174]:

3. «Ինքնագագացողություն, ակտիվություն, տրամադրություն» հարցարանը [174]:

4. Զ. Ռոթթերի «Անձի սուբյեկտիվ վերահսկման լոկուս» տեստ-հարցարանը [172]:

5. Հոգեկան վիճակների ինքնագնահատականի հետազոտումը՝ ըստ Այզենկի թեստի [166]:

Երրորդ փուլը ներառում է հոգեվերականգնողական աշխատանքն ու ռեթեստավորումը:

Հետազոտական համակազմում ընդգրկվել են ՀՀ Տավուշի մարզի սահմանամերձ գյուղերի (Բերքաբեր, Սարիգյուղ, Վազաշեն, Այգեհովիտ, Կիրանց) 22-30 տարեկան 100 երիտասարդներ (արական և իգական սեռերի ներկայացուցիչները՝ հավասարապես բաշխված)՝ որպես թիրախ խումբ և ՀՀ Երևան քաղաքի 22-30 տարեկան 100 երիտասարդներ (արական և իգական սեռերի ներկայացուցիչները՝ հավասարապես բաշխված)՝ որպես ստուգիչ-համեմատական խումբ:

Հետազոտական աշխատանքներն իրականացվել են 2005-2012 թթ-ի ընթացքում Վորլդ Վիժն Տավուշի Տարածքային Զարգացման ԲՕԽ (Բժշկական օգնության խմբեր)

բժշկական ծրագրի շրջանակներում, որի նպատակն է եղել բժշկական և հոգեբանական օգնություն ցուցաբերել սահմանամերձ գոտու ազգաբնակչությանը:

**Հետազոտության փորձաքննությունը:**

Ատենախոսական աշխատանքն ու հետազոտության արդյունքները քննարկվել են Երևանի պետական համալսարանի փիլիսոփայության և հոգեբանության ֆակուլտետի ընդհանուր հոգեբանության ամբիոնի նիստերում: Աշխատանքի տարբեր բաժինների վերաբերյալ պարբերաբար հաշվետու զեկուցումներ են ներկայացվել ԵՊՀ-ի Իջևանի մասնաճյուղի հոգեբանության ամբիոնի նիստերում: Հետազոտության դրույթներն ու արդյունքները արտացոլող հոդվածները հրատարակվել են համապատասխան գիտական հանդեսներում:

*Ներդրումը:* Հետազոտության գործնական արդյունքները ներդրվել են ՀՀ Տավուշի մարզի Բերքաբեր, Սարիգյուղ, Վազաշեն, Այգեհովիտ, Կիրանց համայնքների երիտասարդների հետ տարվող հոգեբանական աշխատանքներում:

*Արենախոսության կառուցվածքը և ծավալը:* Աշխատանքի հիմնական բովանդակությունը շարադրված է 128 տպագրական էջի սահմաններում: Այն բաղկացած է ներածությունից, տեսական մեկ և փորձարարական երկու գլուխներից, եզրակացություններից, գիտագործնական առաջարկություններից, գրականության ցանկից (179 աղբյուր, որոնցից 14-ը՝ հայերեն, 17-ը՝ համացանցային, մյուսները՝ օտարալեզու), ինչպես նաև 4 հավելվածներից (12 էջի սահմաններում): Աշխատանքում ներկայացված է 24 նկար և 22 աղյուսակ:

# ԳԼՈՒԽ 1

## ՍԹՐԵՍԱԿԱՅՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ ԵՎ ՊԱՀՊԱՆՄԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԲԱՂԱԴՐԻՉՆԵՐԸ

Ժամանակակից մարդու կյանքում առկա են բազմաթիվ այնպիսի իրադրություններ, որոնք նյարդահոգեկան ու ֆիզիկական գերլարվածության են հանգեցնում նրան: Այդ իրադրություններում անձը կրում է բազմաթիվ արտակարգ գործոնների բացասական հետևանքները, որոնք խոչընդոտում են նրա նորմալ գործունեությունը: Սթրեսաձին գործոններին դիմակայելու, սթրեսային իրավիճակների նկատմամբ կայունություն պահպանելու և հարմարվողական վարք իրացնելու անհետաձգելիությունը բարձրացված պահանջներով է ներկայանում անձին: Վերջինս հարկադրված է լինում կամային մեծ ջանքեր գործադրելով խնդիրներին արագ՝ հրատապ, լուծումներ տալ, միևնույն ժամանակ՝ հոգեբանական հավասարակշռություն պահելու և ինքնավերահսկողություն իրականացնելու կարողությունների ցուցաբերել: Հատկապես արտակարգ պայմանների առկայության դեպքում սթրեսը կարող է հանգեցնել զանազան հոգեֆիզիոլոգիական տեղաշարժերի, որի հետևանքով անձի գործառությանին հնարավորությունները կարող են ոչ միայն թուլանալ, այլև իսպառ ապակազմավորվել:

### 1.1 ՀՈԳԵԿԱՆ ԵՎ ՎԱՐՔԱՅԻՆ ԴՐՍԵՎՈՐՈՒՄՆԵՐԸ ԼԱՐՎԱԾ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐՈՒՄ

Արտակարգ պայմանները բնութագրվում են փոփոխված աֆերենտացիայով, փոփոխված ինֆորմացիոն կառուցվածքով, սոցիալ-հոգեբանական սահմանափակումներով և ռիսկի գործոնի առկայությամբ [121, էջ 460]: Այսպիսի պայմաններում մարդու վրա ներգործում են հոգեբանական սթրեսաձին հիմնական գործոնները՝

- միալարությունը (մոնոտոնիան),

- ժամանակատարածային կառուցվածքների փոփոխությունները (աղավաղումները),
- անձնային նշանակալիության տեղեկույթի սահմանափակումը (ինֆորմացիոն դեֆիցիտը)՝ անորոշության զգացումով,
- անհատական և խմբային մեկուսացումը (թե ֆիզիկապես, թե սոցիալապես)՝ միայնակության զգացումով ու սրված կոնֆլիկտածին իրավիճակով,
- կյանքին անմիջականորեն սպառնացող վտանգը:

Այս գործոնները, որպես կանոն, փոխալայմանավորված են [նույն տեղը]:

Փոփոխված՝ անձի համար ոչ սովորական, պայմաններում գտնվելու ժամանակահատվածի երկարացման, սթրեսածին գործոնների խիստ ներգործության դեպքում, ինչպես նաև նյարդահոգեկան կայունության անբավարարության և կանխարգելման միջոցների բացակայության դեպքում օրգանիզմի հարմարման գործընթացը վերածվում է օրգանական և հոգեկան լուրջ տեղաշարժերի միտման: Հոգեկան լարվածության արդյունքում կարող է սկիզբ առնել նյարդահոգեկան զանազան խանգարումների զարգացում [նույն տեղը]:

*Հոգեկան լարվածությունը հոգեկան վիճակ է, որը պայմանավորված է սուբյեկտի համար անբարենպաստ իրադարձությունների զարգացման կանխատեսումով* [56, էջ 15]: Հոգեկան լարվածությունն ուղեկցվում է ընդհանուր դիսկոմֆորտի, տագնապի, վախի զգացմամբ: Հոգեկան լարվածության աստիճանը որոշվում է մի շարք գործոններով, որոնցից կարևորագույններն են համարվում դրդապատճառների ուժը, իրադրության նշանակությունը, նման ապրումներ ունենալու փորձը, հոգեկան գործառնական կառուցվածքների ռիզիկոությունը: Հոգեկան լարվածություն ծնող պատճառներից առավել մեծ նշանակություն ունեն ֆրուստրացիաներն ու կոնֆլիկտները: Երբ հոգեկան լարվածությունը գործունեության մեջ չի վատնվում, ակտիվանում են հոգեկան պաշտպանական մեխանիզմները: Որոշ իմաստով «հոգեկան լարվածություն» հասկացությունը համընկնում է «հոգեկան սթրեսի» հետ: Սթրեսը, ինչպես և հոգեկան լարվածությունը, կարող են ոչ միայն արտաքին գրգռիչով պայմանավորված լինել, այլև ծագել սուբյեկտիվ՝ հուզական, վերաբերմունքով: Նմանապես և անորոշության հոգեվիճակն է. երբ կենսական վտանգ չի սպառնում,



զուտ խնդրի լուծման դժվարության պատճառով կարող է ծագել սթրես և լարվածություն [նույն տեղը]: Սթրեսի և լարվածության պատճառ կարող է դառնալ անձի համար սովորական հանդիսացող պատկերացումների, արդեն ձևավորված պատրաստականության անհամապատասխանումը ստեղծված իրավիճակին: Դա, կարելի է ասել, անձի չարդարացված ակնկալիքների հուզական հետևանքն է:

Հաճախ բացասական բովանդակությամբ հույզերը ծագում են տեղեկության պակասի պայմաններում, ինչն էլ անդրադառնում է հարմարողական հակազդման արդյունքի վրա: Անհրաժեշտ տեղեկույթի պակասից ծագում է անորոշության հոգեվիճակ, որը խոչընդոտում է նախաձեռնած գործողությունների արդյունքի կանխատեսմանը: Նոր, անսպասելի արգելքը առաջացնում է վտանգի գերազնահատում: Դրանից խուսափելու հեռանկարում առաջնահերթ դերակատարություն ունեն անձի կամային որոշ գծեր (ինքնատիրապետում, ինքնուրույնություն, վճռականություն, հաստատականություն), որոնց գործարկմամբ հնարավոր է դառնում հաղթահարել նորույթի և անսովորի բացասական հետևանքը [149, էջ 44-45]: Այս առումով բավականին հետաքրքրական է Ֆ. Ե. Վասիլյուկի մոտեցումը, որը ձգտում է սթրես հասկացության մեջ համատեղել «արտակարգության» և «ոչ յուրօրինակության» գաղափարը, այսինքն՝ բացահայտել նվազագույն անհրաժեշտ պայմանների հարաբերակցումը միջավայրի յուրաքանչյուր պահանջին: Ըստ Վասիլյուկի, սթրեսը կարող է ի հայտ բերել արտակարգ, ճգնաժամային իրավիճակ, որում առաջ է գալիս անձի ներքին սուբյեկտիվ դիրքորոշումներից բխող կոգնիտիվ կատեգորիալ դաշտ [32, էջ 35]:

Տևական սթրեսի դեպքում կարող են տեղի ունենալ դրդապատճառային արժեքների վերակառուցումներ: Գործունեության դրդիչները կարող են գործողությունների արգելակիչների վերածվել, իսկ արգելակիչները՝ դրդիչների [71, էջ 35-40]: Այսպիսի վիճակների ցուցիչներ կարող են հանդիսանալ ներքին ազդակները, որոնք առաջացնում են տհաճ, ցավազին զգայություններ՝ դրդելով անձին խուսափել դրանք պայմանավորող գործոններից: Դա սուբյեկտիվ առաջին ցուցիչն է, որը ցուցում է սուբյեկտի վրա արտակարգ գործոնի ազդեցությունը: Այն աստիճանավորված է՝ հազիվ նկատելի տհաճ զգայությունից մինչև անտանելի ցավ [նույն տեղը]: Այս առումով

Կիտայն-Սմիկն առանձնացնում է սթրեսի հետևյալ բնութագրերը՝ ըստ սթրեսորի հատկանիշների.

1. սթրեսորի վտանգավորության սուբյեկտիվ գնահատում (նշանակալիություն),
2. սթրեսորի նկատմամբ զգայունությունը,
3. սթրեսորի ի հայտ գալու հանկարծակիություն,
4. սթրեսորի ազդեցություն «հաճելի-տհաճ» սանդղակի միջակայքում,
5. Սթրեսորի ներգործության տևականություն՝ սուբյեկտիվ նշանակալիության պահպանմամբ:

Տևական գործունեության այնպիսի պայմաններում, երբ արտակարգություն է ստեղծվում միալարության պատճառով, լրացուցիչ հոգեբանական սթրեսորը ավելացնում է այդ արտակարգությունը: Այստեղ դրդապատճառային ռիզիկությունն է ձեռք բերում գործոնի նշանակություն, և դիտվում է որպես հոգեբանական լրացուցիչ սթրեսոր [71, էջ 35]: Կախված սթրեսի վերապրումից, անձի ամբողջ վարքի բնութագիրը փոխվում է: Սթրեսի վերապրումը կարող է առավել սուր դսևորվել, եթե տվյալ սթրեսորից բացի, անձի վրա ազդում են նաև կյանքի տարբեր ոլորտների անցանկալի գործոնները: Եվ այսպես, կարող է ծագել արատավոր մի շրջան, երբ մեկ սթրեսորն ուժեղացնում է մյուս սթրեսորի ազդեցությունը սուբյեկտիվ ապրումների վրա: Ի վերջո, վատթարանում է անձի սթրես-կայունության վիճակը:

Ըստ Թ. Քոքսի (1980), սա կարելի է կանխելու միջոցներ ձեռնարկել [74, էջ 140-141]:

1) Բարելավել սթրեսի աղբյուրը վնասազերծելու կարողությունը:

2) Հոգեբանական աջակցություն ցուցաբերել վարքին: Առավել արդյունավետը վարքի հատուկ ձևերի մշակումն է (օր. վարքի ավտոմատացման, մեխանիկական վարքի վարժեցման հոգեբանական մեխանիզմների մշակումով):

Եվ, ըստ այդմ, սթրեսի նկատմամբ հոգեֆիզիոլոգիական ռեակցիայի փոփոխմամբ կարելի է հասնել 2 նպատակի.

1) սթրեսը հաղթահարելու համար ուժեղացնել վարքային հատուկ ընդունակությունները, մանավանդ, եթե այն պահանջում է մեծ ֆիզիկական լարում;

2) գերլարվածությունից կախված պաթոլոգիկ վիճակների հնարավոր զարգացման նախազգուշացում: Սակայն, հավանականությունը մեծ է, որ մեկը կարող է խանգարել մյուսին [նույն տեղը]:

Ըստ հուզավարքային շարժողական ակտիվության ուժեղացման և թուլացման, տարբերվում են արտակարգ իրավիճակներում գործող սուբյեկտների 2 խմբեր [71; 74; 90; 149]:

*Հուզավարքային ակտիվ ձև:* Սրա 1-ին փուլը, ի պատասխան արտակարգ գործոնների, հարմարման և պաշտպանական ռեկացիաների, գործողությունների ֆիլոկամ օնտոգենետիկորեն ձևավորված ծրագրի իրականացումն է (կայացումը): Այս փուլի հիմնական հույզերն են վախը, ցասումը, ագրեսիվությունը: 2-րդ փուլը «իրադրային հակազդման» փուլն է: Այս փուլը գործողության արդյունավետության սուբյեկտիվ ընկալումն է, որն իրականացվել է նախորդ փուլում՝ կախված այն բանից, թե ինչպես է սուբյեկտը պատկերացնում սթրեսաձին իրադրության փոփոխությունը:

Այս փուլի հիմնական հույզերն են բավարարվածությունը կամ անբավարարվածությունը, ուրախությունը կամ տխրությունը, էյֆորիան, զարմանքը, էքստատիկ վիճակները: Էքստատիկ ապրումների գերակայության դեպքում, դրանց հաջորդում են բացասական հուզական ապրումները՝ թախիժ, հոգևոր դատարկություն, ձանձրույթ, հիասթափություն և այլն:

*Հուզավարքային պասիվ ձև:* Եթե ակտիվ հակազդումն ուղղված է անբարենպաստ գործոնի վերացմանը (հարձակմամբ կամ փախուստով), ապա պասիվ հակազդումը սպասման վիճակ է: Սակայն սթրեսորի բավականին մեծ ուժգնության և տևականության դեպքում, սկզբնական շրջանում պասիվ հակազդում ծագում է գրեթե բոլորի մոտ:

Ըստ Կիտայև-Ամիկի, արտակարգ իրավիճակներում անձի ակտիվ կամ պասիվ վարքաձևերի առաջացման հավանականությունը կախված չէ բարձրագույն նյարդային գործունեության տիպի ցուցանիշներից: Այս տվյալները որոշվել են արտակարգ պայմաններում և լաբորատոր գիտափորձերով վտանգավոր իրավիճակների մոդելավորմամբ [71]: Սուբյեկտի համար անբարենպաստ կարող են դառնալ թե՛ չափից դուրս ակտիվ, թե՛ չափից դուրս պասիվ հուզավարքային ռեակցիաները, որոնք չեն

նպաստում, նույնիսկ խանգարում են սթրեսորի վերացմանը: Նման պարագայում Կիտան-Սմիկն առաջարկում է սթրեսի ժամանակ սուբյեկտի գերակտիվ կամ գերպասիվ վարքի կառավարման նպատակով արհեստականորեն կիրառել միջավայրի հավանական բնութագրիչների փոփոխություն: Դա համապատասխան դիրքորոշում է ստեղծում՝ անձի կողմից դեպքերի, իրադարձությունների անտիցիպացիայի և համապատասխանող վարքագծերի դրսևորման համար [71, 72]: Անտիցիպացիան (լատ. Anticipatio - նախօրոք վերցնել, կանխընկալել, կանխատեսել) ժամանակատարածային որոշակի սահմաններում ապագա իրադրությունների, սպասվող հարաբերությունների նկատմամբ որոշումներ ընդունելու և գործելու ընդունակությունն է [97, էջ 6]: Հոգեբանության մեջ լայնորեն քննարկվում են այս հասկացության երկու իմաստային ծանրաբեռնվածություններ. 1) մարդու ընդունակությունն է՝ պատկերացնելու գործողության հնարավոր արդյունքը՝ նախքան դրա իրականացումը, ինչպես նաև պատկերացնելու խնդրի լուծման եղանակը՝ նախքան դրա իրատեսական լինելը, 2) մարդու կամ կենդանու օրգանիզմի ընդունակությունն է՝ նախապատրաստվելու որևէ ազդակին հակազդելուն՝ նախքան դրա ի հայտ գալը («առաջ ընկնող արտացոլում») [121, էջ 23]: Անտիցիպացիայի գործառման բազմակողմանիությունը կապված է այն հանգամանքի հետ, որ մարդուն առավել տիպական է ոչ միայն ներկայի արտացոլումը, անցյալի մտապահումը, այլև ապագայի, հեռանկարների ակտիվ պատկերացումը: Յուրաքանչյուր գործունեության սկիզբ մարդու համար արդեն պարունակում է ակնկալվող արդյունքների մտավոր նմուշը: Պատկերացումները կարևոր դեր են խաղում ոչ միայն իմացական, այլև հոգեկարգավորման (ռեգուլյատիվ) ֆունկցիայի իրականացման գործընթացում: Դրանք միանում են ապագա գործողությունների ձևավորման ծրագրի, ինչպես նաև արդի գործողությունների վերահսկման և շփման գործընթացներին: Պատկերացումների կարգավորող ֆունկցիան դրսևորվում է մասնավորապես վարժանքների արդյունքում [97, էջ 134]:

Օրգանիզմի հյուծման ու կործանման հավանականությունը կարող է մեծանալ, եթե սթրեսի նկատմամբ ֆիզիոլոգիական ռեակցիան չի ծախսված, չի վատնված (հաղթահարման ակտիվ վարքային գործընթացում): Այս պատճառով, ըստ Քոբսի, եթե պահանջվում է սթրեսի ակտիվ վարքային հաղթահարում, պետք է ուժեղացնել սթրեսի

նկատմամբ ֆիզիոլոգիական ռեակցիան, և թուլացնել, երբ տեղին են հաղթահարման առավել պասիվ վարքային ձևերը: Շատերի համար ավտոմատացված կենսակերպը կարող է հանդես գալ՝ որպես սթրեսորի տևական ազդեցության նկատմամբ պաշտպանական հակազդեցություն, որը կանխում կամ կրճատում է բացասական ապրումները: Անձի ճանաչողական համակարգը, լարված իրավիճակները գնահատելիս, դառնում է առավել քիչ զգայուն, ինչը թույլ չի տալիս նշանակալիություն հաղորդել դրանց [74]:

Այսպիսով, հոգեկան լարվածությունն ի հայտ է գալիս ինչպես արտաքին անբարենպաստ՝ սթրեսաձին գործոններով, այնպես էլ այդ գործոնների նկատմամբ սուբյեկտիվ վերաբերմունքով՝ բացասական դիրքորոշումներով, անինքնավստահությամբ: Լարված, սթրեսային իրադրություններում կամային ինքնակարգավորման արդյունավետությունն ապահովվում է նաև բարձրագույն հոգեկան գործառույթների զարգացածության արդյունքում՝ կախված օրգանիզմի ֆունկցիոնալ վիճակներից:

## **1.2 ՍԹՐԵՍԻ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ ՀԻՄՆԱՐԱՐ ՏԵՍԱԿԵՏՆԵՐԸ: ՀԻՄՆԱԽՆԴՐԻ ԳԻՏԱԿԱՆ ԴՐՎԱԾՔԸ**

Սթրեսի հայեցակարգը բավականին հին է: Ֆրանսիացի մեծ ֆիզիոլոգ Կլոդ Բեռնարը դեռևս XIX դարի երկրորդ կեսին առաջին անգամ որոշակիորեն ցույց է տալիս, որ կենդանի օրգանիզմի ներքին միջավայրը հակված է պահպանելու իր հաստատունությունը՝ արտաքին միջավայրի բոլոր տեսակի տատանումների դեպքում: Ըստ նրա, հենց ներքին միջավայրի հաստատունությունն է պայման հանդիսանում ազատ և անկախ կյանքի համար [69]:

Մոտ կես դար անց ամերիկացի անվանի ֆիզիոլոգ Ուոլտեր Բ. Քենոնն առաջարկեց «հոմեոստազիս» եզրույթը (հին հունարեն՝ homios-միանման և stasis-վիճակ), որը նշանակում է կայունություն պահպանելու օրգանիզմի ընդունակությունը:

Առաջին անգամ սթրեսը, որպես օրգանիզմի ոչ յուրօրինակ պատասխանը անբարենպաստ ազդակներին, նկարագրվել է Հ. Սելլեի կողմից [135]: Սթրեսային հակազդման տեսակետից նշանակություն չունի՝ հաճելի է, թե տհաճ այն

իրադրությունը, որին բախվում է մարդը: Կարևորը վերակառուցման կամ հարմարվելու պահանջի ուժգնությունն է: Օրգանիզմի ոչ յուրօրինակ պատասխանը Սեյեն դիտարկեց փուլայնության մեջ՝ անվանելով «ընդհանուր ադապտացիոն սինդրոմ»: Վերջինս, տևականության դեպքում, կարող է հանգեցնել ընդհուպ մահվան: Փաստորեն, խոսքը վերաբերում է նրան, որ օրգանիզմի հարմարվելու ընդունակությունը կամ ադապտացիոն էներգիան անսահման չէ: Հեղինակն ընդգծել է նաև սթրեսի վատանգավորության և, ընդհակառակը՝ անհրաժեշտության հանգամանք (դիսթրես և էուսթրես) Վտանգավոր սթրեսը՝ դիսթրեսը, կապված է օրգանիզմի աստիճանական հյուծման հետ [135]: Փորձարարական ճանապարհով Սեյեն ցույց տվեց, որ սթրեսի դեպքում, օրգանիզմի կայունության պահպանման համար, շատ կարևոր է հիպոթալամու-հիպոֆիզ-մակերիկամների կեղև առանցքը՝ որպես փոխհամաձայնեցված համակարգ, որը մասնակից է նաև շատ հիվանդագին երևույթների դրսևորումների և դրանց ուժգնացման: Հոգեֆիզիոլոգիական տեսանկյունից սթրեսը գործարկում է օրգանիզմի հակազդումը, ավելին՝ հաճախ նախապատրաստում է օրգանիզմին անբարենպաստ գործոնի ազդեցությանը մինչև իրավիճակի գիտակցելը:

Ավելի ուշ «սթրես» հասկացությունը կիրառվեց արտակարգ պայմաններում անհատի վիճակները նկարագրելու նպատակով՝ ֆիզիոլոգիական, հոգեբանական և վարքային մակարդակներում [56; 71; 97]: Արատակարգ պայմանների ներգործությունը կարող է բերել հոգեկան վիճակների տեղաշարժերի՝ ոչ միայն իջեցնելով, այլև ի սպառ ապակազմավորելով գործունեությունը: Հոգեբանական սթրեսը նշանակալի ուժեղանում է, եթե անձը այն դիտում է՝ որպես անհաղթահարելի արգելքի, և դրա դեմ պայքարելու համար թերագնահատում սեփական հնարավորությունները: Սակայն, շնորհիվ ինքնակառավարման զարգացած ընդունակությունների, սթրեսը կարող է ոչ թե ապակազմավորող ներգործություն ունենալ, այլ հակառակը՝ սուբյեկտի համար դառնալ նպաստավոր պայման՝ գործունեությունը արդյունավետ կատարելու առումով [71, էջ 262]:

Լ. Վ. Կուլիկովը (1997), երկարատև նյարդահոգեկան լարվածության պայմաններում մարդկանց ֆունկցիոնալ վիճակների հետազոտության հիման վրա, առաջ է քաշել *սթրեսի 4 համախտանիշներ*:

1. *Կոգնիտիվ համախտանիշը* դրսևորվում է արտակարգ պայմաններում ինֆորմացիայի ընկալման և գիտակցման փոփոխություններով (արտաքին՝ տարածական, և ներքին՝ հոգեկան, միջավայրերի վերաբերյալ պատկերացումների աղավաղումներով, մտածողության ուղղվածության խանգարումներով և այլն):

2. *Հուզավարքային համախտանիշը* սկսվում է արտակարգ, ճգնաժամային իրավիճակներին հուզազգայական հակազդումներով՝ արդյունքում հանգեցնելով վարքային բնորոշ շեղումների:

3. *Սոցիալ-հոգեբանական համախտանիշն* արտահայտվում է սթրեսածին իրավիճակներում միջանձնային շփումների ձևափոխումներով. դրական (համախմբվածություն, փոխօգնություն, առաջնորդին աջակցելու հակումների ուժգնացում և այլն) կամ բացասական (կոնֆլիտայնություն, ընդհարում, ագրեսիա, ինքնաբացարկ և այլն) փոփոխություններով:

4. *Վեգետատիվ համախտանիշ*, որը դրսևորվում է սթրեսային իրավիճակներին հակազդելու տոտալ կամ լոկալ ֆիզիոլոգիական պայմաններում: Հարմարվողական էություն բացակայության դեպքում կարող է հիմք հանդիսանալ, այսպես կոչված, «սթրեսային հիվանդությունների» զարգացման համար [85]:

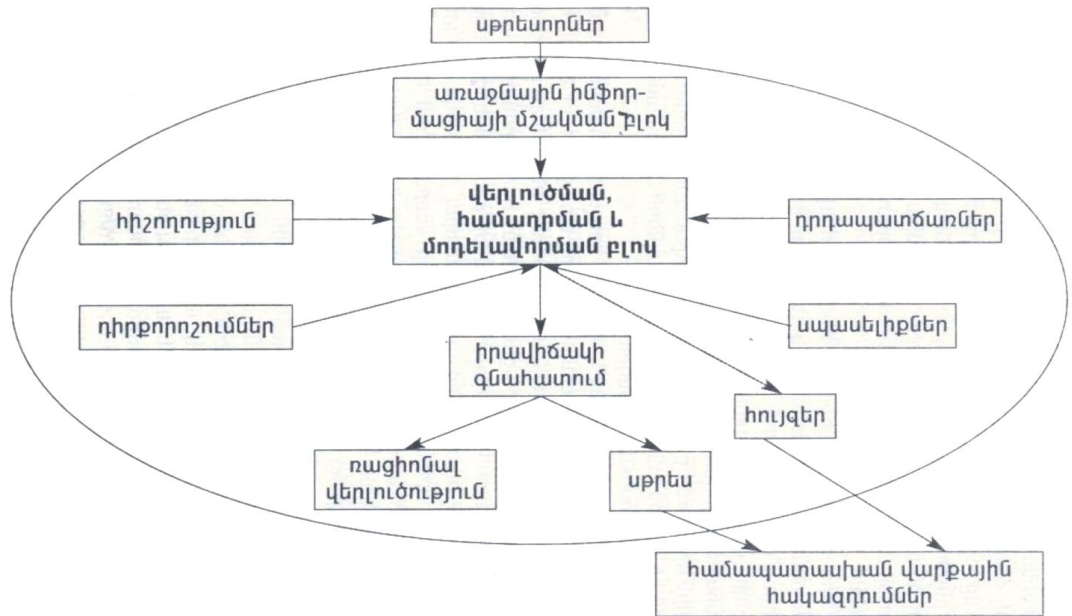
Այժմ սթրեսը ուսումնասիրվում է համակարգային մոտեցման սկզբունքով՝ ֆիզիոլոգիական, հոգեբանական և վարքային մակարդակներում: Նման փորձ առաջինը կատարել է Լազարուսը [88]: Ֆիզիոլոգիական բնույթի սթրեսը, ըստ հեղինակի, օրգանիզմի ոչ անմիջական հակազդում է, որն ուղեկցվում է արտահայտիչ ֆիզիոլոգիական տեղաշարժերով: Այդ դեպքում սթրեսի մեծությունը կախված է ազդող ազդակի ուժգնությունից: Համաձայն Լազարուսի մեկնաբանության՝ ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական սթրեսները միմյանցից տարբերվում են ազդող ազդակի ուժգնությունով, առաջացման մեխանիզմներով և հակազդման տեսակով: Հոգեբանական սթրեսի վերլուծությունն այժմ ամենաարդիականն է, և պահանջում է այնպիսի գործոնների հաշվառում, ինչպիսիք են սուբյեկտի համար իրավիճակի

նշանակալիությունը, մտավոր գործընթացների անձնային բնութագրերը: Ի տարբերություն ֆիզիոլոգիական սթրեսի, որի դեպքում հակազդումը դրսևորվում է բարձր ստերոտիպությամբ, հոգեբանականի դեպքում այն անհատական է, և միշտ չէ, որ կարող է կանխագուշակվել: Հոգեբանական սթրեսի տարբերակիչ հատկանիշներից մեկն այն է, որ առաջանում է սուբյեկտիվ՝ ներհոգեկան ազդակներով: Դրանք հիմնականում վտանգի գնահատման գործընթացների հետ են կապված, և պայմանավորված են ինչպես իրավիճակի նշանակալիության վերլուծությամբ, այնպես էլ հիշողության դրսևորումներով, վերացարկման ունակություններով, փորձառությամբ: Ուստի արդի գիտական մոտեցումներում անհրաժեշտ է առավել մանրամասնորեն դիտարկել և վերլուծության ենթարկել սթրեսային վիճակների և հարուցող գործոնների հոգեբանական բնութագրերը:

Հատկանշական է սթրեսի ուսումնասիրման ուղղությամբ Բ. Վյատկինի (1981) և Կ. Սուդակովի (1998) ներդրումը, որոնք ցույց են տվել անձի անհատական առանձնահատկությունների դերն ու նշանակությունը՝ օրգանիզմում սթրեսի տևողականության և հոգեկան ոլորտի տարբեր կառույցների միջև տեղի ունեցող գործառությային համագործակցության փոփոխություններում [43, 142]:



ՍՅՐԵՍԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՍԽԵՄԱՆ



**Նկար 1.1.** Հոգեբանական սթրեսի առաջացման մեխանիզմը (ըստ Սուդակովի)

Նկարում ներկայացված է սթրեսորի ազդեցությամբ առավել հավանական փոփոխություններ կրող համակարգերը: Ըստ Սուդակովի, այս ամենին զուգահեռ, տեղի է ունենում հուզական գնահատականի փոփոխություն՝ հակազդման ձևով, գրեթե վայրկենապես: Կրելով ենթագիտակցական բնույթ, դրան այնուհետև գումարվում են ռացիոնալ վերլուծության հիման վրա առաջացած հուզական հակազդումները: Արդյուքնում կարող են շատ ուժեղ դրսևորվել բազում բացասական հույզեր, որոնք միայն ողջամտությամբ ու արդյունավետ վերլուծական գործընթացներով կարող են մարել, հակառակ դեպքում՝ վերաճել տևական և ավելի ուժեղ հուզական ապրումների:

Սթրեսի ժամանակ մարդկանց հոգեվիճակի դրսևորման արտաքին ցուցանիշները և դրա շուրջ ինքնագնահատականը հաճախ չեն համընկնում: Սովորաբար, ինքնազգացողությունն ավելի շուտ է փոխվում, քան օրգանական փոփոխությունների մասին տվյալներն են գրանցվում: Տիպիկ զգացողությունները փոխարինվում են գիտակցված ինքնապաշտպանության՝ ուղղված դիսթրեսի սուբյեկտիվ նշանակալիության իջեցմանը [56, 71, 74]:

Հոգեբանական տեսանկյունից, մեծ հաշվով վտանգի պատկերացման հետ է կապված մարդու վարքը դժվարին, արտակարգ պայմաններում: Վախ ապրող մարդը,

որը վտանգների հաղթահարման ճանապարհին վերահսկում և ուղղորդում է իր գործողությունները, կարող է թվալ հանգիստ, և խիզախ գործողությունների դիմել: Տվյալ դեպքում հույզերը հանդես են գալիս որպես ինֆորմացիայի կրողներ, որոնք ուղղված են գիտակցությանը և օրգանիզմի գործառությանին համակարգերին, ինչի հաշվին էլ իրականանում է այդ խիզախումը [71, էջ 260]: Շատերը վտանգի առաջ վախ, տագնապ ապրելով, դադարում են դրանք զգալ, երբ վտանգի գործոնն արդեն ակտուալ է դարձել: Նման դեպքերը իրական են այնքանով, որքանով ուժեղ են սուբյեկտի պաշտպանական ակտիվության ծրագրի որոշակիությունը և վտանգի գործոնի հաղթահարման սուբյեկտիվ հնարավորությունը:

Հոգեբանական սթրեսի զարգացումը հնարավոր է առանց նյութական աղբյուրի առկայության, և միայն սպասվելիք կամ հավանական բախումները վտանգ ներկայացնող իրավիճակների հետ կարող են գերազանցել վտանգավորության աստիճանը: Դիտարկելով սթրեսային հակազդման երևույթը առանձնահատուկ հոգեկան վիճակների տեսանկյունից, կարող ենք պնդել, որ այն մեծամասամբ կախված է հույզերի դրսևորման բնույթից, բայց չի սահմանափակվում զուտ դրանցով: Այն դետերմինավորված է նաև անձի իմացական, դրդապատճառային, կամային, բնավորության և այլ հատկություններով [8, 17, 30, 44, 71, 87]: Սթրեսը անդրադառնում է ոչ այնքան իրավիճակի ֆիզիկական հատկությունների, որքան շրջապատի և անձի միջև փոխհարաբերությունների որակների վրա: Դրանք արտացոլվում են հոգեբանական այնպիսի երևույթներում, ինչպիսիք են մտքերը, մտապատկերներին ու իրավիճակներին տրվող գնահատականները, սեփական արժեքների գիտակցումը, ադեկվատ վարքի ընտրության ստրատեգիաները, ինքնակառավարման ձևերը և այլն: Այս տեսանկյունից, փաստորեն, սթրեսի առաջացման պատճառները և դրսևորման բովանդակությունները տարբեր մարդկանց մոտ տարբեր է:

Սթրեսի առաջացման պայմաններն ու պատճառները բացահայտելու համար դիտարկենք հոգեբանության մեջ 2 ուղղություն:

Առաջին ուղղության նպատակը օբյեկտիվիստական է, որտեղ սթրեսը դիտարկվում է որպես արտաքին գործոններով ծագող երևույթ, իրադրությամբ

պայմանավորված: Ինչպես Լ. Մ. Աբովինն է բնորոշում՝ այստեղ հուզական իրավիճակները նույնացվում են սթրեսորի հետ [15, էջ 47]:

Սուբյեկտիվիստական մոտեցման հիմնադիր է համարվում Ռ. Լազարուսը, ըստ որի՝ սթրեսը պայմանավորված է անձնային հատկություններով.

1. անձի և աշխարհի մասին պատկերացումներով, պարտականություններն իրեն վերագրելու ունակություններով,

2. սեփական ընդունակությունների մասին պատկերացումներով, որոնց միջոցով նա կարող է ազդել հետևանքների վրա [88]:

Այստեղ, վտանգավոր սթրեսորներին դիմակայելու տեսանկյունից, էական գործառույթ ունի անձի հոգեբանական պատրաստականության հանգամանքը:

Հոգեբանական պատրաստվածությունն օժտված է բազմակողմանի դինամիկ կառուցվածքով, և ներառում է ներքոհիշյալ բաղադրիչները [56, էջ 37-38].

1. *Դրդապատճառային* (մոտիվացիոն)՝ ձգտումներ, հավակնություններ, պարտքի և պատասխանատվության զգացում:

2. *Կողմնորոշային* (օրիենտացիոն)՝ գործունեության պայմանների և առանձնահատկությունների մասին գիտելիքներ ու պատկերացումներ:

3. *Գործողական* (օպերացիոն)՝ գործունեության միջոցների և հնարքների, մտավոր հմտությունների տիրապետում:

4. *Կամային*՝ ինքնավերահսկում, ինքնակենտրոնացում, ինքնակարգավորում, սեփական գործողությունների հոգեբանական կառավարում:

5. *Գնահատմային*՝ սեփական պատասխանատվության և գործողությունների արդյունքների գնահատում:

Պատրաստականության երկույթն, առհասարակ, հասկացվում է՝ որպես երկարատև կամ կարճատև հատուկ հոգեվիճակ, որը նախադրված է սպասվելիք գործողությանը: Այն անվանվում է նաև «նախամեկնարկային հոգեվիճակ»: Ա.Ա. Ուխտոմսկին (1940) այս վիճակն անվանել է «օպերատիվ հանգիստ», որը դրսևորվում է տարբեր մակարդակներում: Պատրաստականության վիճակը, ըստ Ուխտոմսկու, հիմնվում է նյարդային շարժունակության վրա, որի միջոցով ապահովվում է «օպերատիվ հանգստից» արագընթաց գործողություններին անցնելը:

Դասակարգվելով՝ առանձնացվել են հոգեկան վիճակների մի շարք տեսակներ՝ հուզական, ֆունկցիոնալ, դրդապատճառային, կոգնիտիվ և այլն:

Ուսումնասիրելով բազում տեսություններ՝ գտնում ենք, որ հատկանշական է Լ. Դ. Ստոյարենկոյի դասակարգումը՝ կախված հոգեկան վիճակների գերիշխող բաղադրամասերից [139].

1. անձնական և իրավիճակային,
2. ինտելեկտուալ, կամային, հուզական,
3. խորքային կամ մակերեսային,
4. կարճատև, ձգձգվող, երկարաժամկետ,
5. վիճակները գիտակցելու ունակության աստիճանից,
6. նրանց առաջացման պատճառներից:

Սթրեսային վիճակները լիարժեք կերպով հասկանալու համար անհրաժեշտ է զուգահեռաբար դիտարկել հոգեկան վիճակների բնույթն ու դրսևորումները լարված պայմաններում: Հոգեբանական գրականության մեջ գոյություն ունեն մեծ քանակությամբ տեսական և հետազոտական աշխատանքներ՝ կապված մարդու հոգեկան վիճակների հետ (Լ. Մ. Աբուլին, Բ. Ա. Վյատկին, Ի. Գ. Մալկինա-Պիխ, Ա. Բ. Լեոնովա, Ե. Պ. Իլյին, Վ. Վ. Սուվորովա, Վ. Ա. Գանգեն), որոնք վերլուծում են կարևորագույն մեխանիզմները և օրինաչափությունները, և վերաբերում են հոգեկան վիճակների կառուցվածքին, գործընթացներին և դինամիկային [5, 44, 98, 93, 66, 140]:

Վ. Ի. Լեբեդևը (1989) առաջին անգամ հոգեկան վիճակներին հատուկ կարգավիճակ է տվել՝ կատեգորիա, որը գերազանցում է անձի հատկություններն ու հոգեկան գործընթացները: Նա բնորոշել է հոգեկան վիճակները՝ որպես ժամանակի որոշակի հատվածում հոգեկան գործունեության ամբողջական բնութագիր՝ մատնանշելով հոգեկան վիճակների բարդությունը և դինամիկությունը [90]:

Ֆ. Ե. Վասիլյուկը (1984) հոգեկան վիճակների վերլուծության ժամանակ գործառել է ժամանակի կատեգորիայի հիմնական չափանիշները՝ երկարատևությունը, անհետադարձությունը, պարբերականությունը, անվերջությունը և այլն: Այդ հատկությունների միջոցով հեղինակը բացահայտում է մի վիճակից մյուսին անցման դինամիկան՝ հոգեկան վիճակները բնորոշելով իբրև «հոգեկանի բոլոր

բաղադրամասերի հարաբերական կայուն կառուցվածք՝ ժամանակի տվյալ պահին, կոնկրետ իրավիճակով» [34, էջ 20]: Նա ցույց է տվել, որ հոգեկան վիճակները, որոնք միշտ գոյություն ունեն ներկայում, վերաբերում են անձի նախկին փորձին, կյանքի տարբեր իրավիճակներին և մարդու ապագային, որը արտացոլվում է նրա ծրագրերում, իդեալական դիրքորոշումներում և պատկերացումներում:

Ա. Օ. Պրոխորովի (1991-1994) աշխատություններում մանրամասն շարադրվում են անձի ապրումների և վարքի հետ հոգեկան վիճակների կապվածությունը և ամբողջականությունը [119, 120]: Այսինքն՝ հեղինակը հոգեկան վիճակները դիտարկում է որպես անձի ամբողջական, ռեակտիվ հակազդում ներքին և արտաքին ազդեցություններին՝ որպես անձի կողմից իրավիճակի կայուն արտացոլում: Նրա հետազոտության մեջ կարևորվում է հոգեկան վիճակների պայմանավորվածությունը անհատական առանձնահատկություններով:

Առանձնահատուկ են Լ. Վ. Կուլիկովի (1999) տեսակետները: «Հոգեկան վիճակների» էության մեջ ներթափանցումը բնորոշում է փոփոխվող պահանջմունքների առավելությունը, հնարավորությունների և պայմանների համաձայնության փոփոխությունը: Ապահամաձայնեցման վերացումը գործունեության արտաքին պայմանների և մարդու ներքին պաշարների միջև հանդիսանում է համակարգային գործոն: Անհատի ձգտումները և պահանջմունքները համաձայնեցվում են նրա հնարավորությունների և պաշարների հետ, իրականացնում են համապատասխանությունը նրանց միջև՝ ապահովելով նրա զարգացումը միջավայրի կոնկրետ պայմաններում: Սա նշանակում է, որ հոգեկան վիճակները անձնական ձգտումների և հնարավորությունների համաձայնեցումն են միջավայրի գործոնների առանձնահատկությունների և նրանց ազդման ուժի հետ: Այստեղից հետևում է, որ հոգեվիճակների հիմնական գործառույթը կարգավորիչ գործառույթն է, որի իմաստը անձի և օրգանիզմի միջև ներդաշնակ հարաբերությունների ապահովումն է:

Այստեղ հարկ ենք համարում խոսել մի կարևոր հակադրության մասին, որը լայն էկոլոգիական նշանակություն ունի. լարման ու լիցքաթափման հերթափոխն է դա: Յուրաքանչյուր տվյալ պահի մարդը կարող է ընկնել մեկի կամ մյուսի մեջ: Դա կախված է, որպես կանոն, գործունեության փուլից, պարբերականությունից և հոգեկան

վիճակներից: Այն կապված է գործունեության կրիտիկական՝ արդյունք որոշող առավել պատասխանատու պահերի հետ: Կոնկրետ գործունեություն ավարտելուց հետո վրա է հասնում թեթևացման հոգեվիճակ՝ լիցքաթափում: Լարումը, որպես կանոն, նպաստում է ուժերի մոբիլիզացիային, ուշադրության կենտրոնացմանը: Երբեմն (չափից դուրս լարվածության դեպքում) այլ պատկեր է դիտվում՝ արգելակում, ամհամաձայնեցվածություն: Ընդարմացումը օրգանիզմի գործառույթները փոխադրում է առավել ցածր մակարդակ՝ հանգեցնելով հավասարակշռության (օրգանիզմի հանգստին) [155, էջ 282-283]:

Հաջորդ գործառույթը ինտեգրատիվ գործառույթն է, որը «պատասխանատու» է առանձին հոգեկան գործընթացների միավորման և գործառնական միավորների ձևավորման համար [84, էջ 10]:

Որպես վիճակների պատճառ, ըստ Կուլիկովի, դրսևորվում են հետևյալ որակները.

1. մարդու պահանջմունքները, ցանկությունները, ձգտումները,
2. դրսևորվող ընդունակությունները և թաքնված հնարավորությունները,
3. միջավայրի պայմանները՝ օբյեկտիվ ազդեցությունը և սուբյեկտիվ ընկալումը, ընթացող իրավիճակի հասկացումը:

Ըստ Կուլիկովի՝ կարևոր են համարվում վիճակների հետևյալ բնորոշումները [84, էջ 16].

1. ակտիվացիոն, որոնք արտացոլում են հոգեկան գործընթացների ուժգնությունը,
2. տոնիկ, որոնք արտացոլում են անհատի ուժերը, հնարավորությունները,
3. թենզիոն, որոնք արտացոլում են լարվածության աստիճանը,
4. ժամանակավոր, որոնք արտացոլում են վիճակների տևականությունը, կայունությունը,
5. հուզական վիճակների բևեռայնություն:

Ավելորդ չենք համարում նշել, որ Լ. Վ. Կուլիկովը վիճակները դասակարգում է հետևյալ կերպ:

*Ակտիվացիոն վիճակներ.* արտացոլում են հոգեկան գործընթացների ուժգնությունը: Տարբերակվում են՝

- ազատ-գրգռման վիճակ, որը կապված է սեփական գործունեության դրական ուժեղ ցանկությունների հետ,
- ոգեշնչում՝ գիտակցության բարձր ակտիվության վիճակ է, որը բնութագրվում է վարքի բարձր կազմակերպվածությամբ և դրական հուզական ապրումներով,
- գործնական վիճակ, որը բնութագրվում է բարձր աշխատունակությամբ,
- հյուծվածության վիճակ, որը բնորոշվում է ցածր ակտիվությամբ, կյանքի իրադարձությունների նկատմամբ պասիվ վերաբերմունքով,
- ապաթիա, որը բնութագրվում է որպես անտարբերություն իր և շրջապատի նկատմամբ:

*Տոնիկ վիճակներ.* արտացոլում են անհատի ուժերի պաշարները և տոնուսը: Առանձնացվում են՝

- արթուն, գիտակցական վիճակ,
- հոգնածություն, աշխատունակության իջեցում,
- քնի վիճակ,
- տերմինալ վիճակ, որը նախորդում է կենսագործունեության լրիվ ընդհատմանը:

*Թենզիոն վիճակներ.* արտացոլում են անձի լարվածության աստիճանը:

- մոնոտոնիա, որը բնութագրվում է ուշադրության, կամային ուժերի իջեցմամբ, քնկոտությամբ և ձանձրույթով,
- ստրեսը, որը լարվածության վիճակ է և առաջանում է, երբ անձի հարմարողական հնարավորությունները չեն համապատասխանում նրա ծանրաբեռնվածության ծավալին, առաջացնում են հոգեկանի և օրգանիզմի հարմարվողական պաշարների վերականգնում:

- ֆրուստրացիայի վիճակը բնութագրվում է որպես լարվածության, անհաջողության, հիասթափության վիճակ :

*Հուզական վիճակներ.*

Էջֆորիա:

- Բավարարվածության վիճակ, որը բնութագրվում է կյանքի համար կարևոր պահանջմունքների բավարարվածությամբ և ակտիվության ցածր մակարդակով:

- Սինտոնիայի վիճակ, որը չեզոք, հավասարակշռված վիճակ է:

- Տագնապի վիճակ, որը պայմանավորված է անորոշ վտանգի սպասման հետ:

- Սարսափի զգացում և խուճապ [84]:

Այսպիսով, ինչպես նկատում ենք Կուլիկովի ներկայացրած դասակարգման մեջ, հոգեկան վիճակների կոնկրետ տեսակների առանձնահատկությունները և դրանց ներառումը այս կամ այն խմբի կազմում խիստ պայմանական է, և խոսելով վիճակների տարբերակման մասին՝ կարելի է եզրակացնել, որ վիճակների սահմանափակման սկզբունքները հատվում են:

Վերը հիշատակված հեղինակների տեսություններում ընդհանուր է համարվում հոգեվիճակների ընկալումը՝ որպես ակտիվ՝ ամբողջական հոգեկան գոյացության, որը ներկայացնում է իրավիճակների նկատմամբ անձի հակազդումը:

Գրականության մեջ մենք հաճախ հանդիպում ենք նաև առաջին տեսության լրիվ հակադիր տեսությանը, ըստ որի՝ հոգեկան վիճակները դիտարկվում են որպես ֆոն, որում զարգանում են հոգեկան գործընթացները [95, 105]: Այստեղ ֆոնային վիճակը արտացոլում է անձի ակտիվության, ուժերի որոշակի չափը, նրա պատրաստվածությունը և անպատրաստությունը գործողությանը: Մի շարք հեղինակներ գտնում են, որ վիճակները, որպես հոգեկան գործունեության ֆոն, ըստ էության մոտ են ֆունկցիոնալ վիճակների հասկացությանը [91, 92, 99, 107]: Վ. Ի. Լեբեդևը (1989) իր հետազոտություններում ուշադրությունը կենտրոնացնում է մարդու վիճակների վրա, որոնք առաջանում են սուր, արտակարգ պայմաններում (աղետներ, մեկուսացման պայմաններ, վթարային վիճակներ և այլն), մասնագիտական գործունեության մեջ, որը պահանջում է բարձր հոգեկան մոբիլիզացիա: Այստեղ հարցը վերաբերում է հոգեկան վիճակների գործառույթներին, որոնք կարող են դրսևորվել որպես մոբիլիզացնող կամ կործանարար գործոն՝ գործունեության տարբեր փուլերում: Այստեղ «Ֆունկցիոնալ



վիճակներ» տերմինը օգտագործվում է մարդու գործունեության արդյունավետ կողմը բնութագրելու համար, ենթադրում նախևառաջ մարդու հնարավորությունները առաջադրանքները կատարելու ժամանակ [91]:

Ա. Բ. Լեոնովայի աշխատանքներում նկատում ենք, որ ֆունկցիոնալ վիճակների նկարագրման համար վերցվում է արդյունավետ գործունեության այն ցուցանիշը, որով մարդու վիճակները բաժանվում են համարժեք մոբիլիզացիայի և դինամիկ ապահամաձայնեցված վիճակների: Այսինքն՝ մարդու համարժեք հոգեվիճակները կարող են նպաստել գործունեության արդյունավետ իրականացմանը՝ նույնիսկ ամենադժվարին պայմաններում, երբ այն բնութագրվում է ըստ տվյալ մարդու գործառույթային հնարավորությունների և լարվածության պահանջների: Այն դեպքում, երբ պահանջվող հոգեֆիզիոլոգիական ծախսերը գերազանցում են մարդու ակտուալ հնարավորություններին, առաջանում է դինամիկ անհամաձայնության վիճակ և մարդը չի կարողանում լուծել իր առջև դրված խնդիրները [92]:

Լարված իրադրություններին բնորոշ սխալ գործողությունների հոգեբանական պատճառներից մեկը պայմանականորեն բնութագրվում է՝ որպես «մոռացման սխալ» [56]: Այս բնույթի սխալները իրադրական են՝ անվտանգության միջոցառումների շրջանակներում՝ ուշացման, չհասցնելու փաստով:

Մարդը, կարծես, վարժ տիրապետում է գործողությունների հերթականությանը, ինչպես նաև լավ հիշում է ուշացված գործողությունների բացասական հետևանքները: Սակայն, ինչ-որ պահի, նա կարող է դրա մասին «մոռանալ»: Հոգեֆիզիոլոգիական հետազոտությունները ցույց են տվել, որ հոգեկան գործընթացներն օժտված են թույլ համատեղելիությամբ:

Այդ պատճառով, սուբյեկտը միաժամանակ կարող է կատարել մի քանի գործողություն, սակայն դրանցից որևէ մեկն ամբողջապես չի կլանվում ուշադրության կողմից [56, էջ 32]:

Հոգեֆիզիոլոգիայում այն վիճակները, երբ մարդուն անհասանելի են բազմաթիվ ազդակները կոչվում են «դոմինանտային վիճակներ»:

Հոգեկան վիճակների ձևավորման գործընթացում, ըստ Ե. Պ. Իլյինի (1999), կարելի է դիտարկել մարդու երեք համակարգերի մասնակցությունը [66]:

1. շարժողական, որն ապահովում է մարդու վարքային շարժողական հակազդումը, օրինակ՝ ագրեսիվ վիճակում ուժեղանում է մկանային լարվածությունը,
2. արտաքին կամ ներքին ազդեցությունների նկատմամբ վեգետատիվ համակարգի դրսևորում, օրինակ՝ զարկերակի հաճախականության բարձրացումը,
3. հոգեկան ոլորտի առկայություն, որը դրսևորվում է ճանաչողական գործընթացների դինամիկ փոփոխության մեջ՝ դրական կամ բացասական հուզական ապրումներով:

Ֆ. Ե. Վասիլյուկը (1991), Ա. Գ. Մակլակովը (2007) հոգեկան վիճակների կառուցվածքում առանձնացնում են ֆիզիոլոգիական, հոգեֆիզիոլոգիական, հոգեբանական և սոցիալ-հոգեբանական ենթամակարդակներ [32, 99]:

1. Ֆիզիոլոգիական մակարդակը ներառում է նեյրոֆիզիոլոգիական բնութագրերը, մորֆոլոգիական և բիքրոմիական փոփոխությունները:
2. Հոգեֆիզիոլոգիական մակարդակը՝ վեգետատիվ հակազդումների հոգեշարժողական և զգայական փոփոխությունները:
3. Հոգեբանական մակարդակը՝ մարդու տրամադրության և հոգեկան գործառույթների փոփոխությունները:
4. Սոցիալ-հոգեբանական մակարդակը միավորում է վարքի, գործունեության բնութագրերը:

Այսպիսով, մեջբերված աշխատություններում հոգեկան վիճակները, լինելով անձի հոգեկան կյանքի ակտիվ ամբողջական միավոր, նույնպես հասկացվում են որպես ֆոն, որում ընթանում է հոգեկան գործընթացների ծավալումը:

Համառոտ կերպով անդրադառնալով սթրեսի վերաբերյալ հոգեֆիզիոլոգիական, հոգեբանական ու վարքային հենքային մոտեցումներին, համոզվում ենք, որ սթրեսի տարաբնույթ և բազմակողմանի բնորոշումները կախված են գիտական հայեցակարգերի և նկարագրական մոդելների բնույթից:

### 1.3 ՍԹՐԵՍԱԿԱՅՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ԷՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ՆԱԽԱԴՐՅԱԼՆԵՐԸ

Անձի հոգեբանական կայունության վրա ազդող գործոնները հետազոտողների կողմից տարբերակվում են մի քանի ընդհանրական բնորոշումներով. «անձի համար իրադարձության կարևորություն» (Մ. Պ. Մկրտումյան 1197-2003, Ермолаева Л.И. 1993, Лазарус Р. 2006, Фресс П. 2002), «անձով պայմանավորված՝ իրավիճակի սուբյեկտիվ գնահատական» (Արամյան Լ. Յու. 2010, Некрасов Ю.Б.. 1994, Маклаков А.Г. 2007), «անձի արժեքներ» (Алиев Х. 1996, Волошин В.М.2007), «անձնային իմաստ» (Загайнов 1991, Куликов Л.В. 2004) և այլն: Սրանք կարելի է համարել անձի ներքին սուբյեկտիվ պայմաններ, որոնք բնորոշում են անձի հոգեկան կայունության առանձին բաղադրամասերի էությունը: Այլ բնույթի գործոնները, որոնցից կախված է այս կամ այն սթրեսային վիճակի արագընթաց զարգացումը՝ ապրումների ուժգնությունը, անձի վարքային հակազդումները, բնորոշվում են որպես ֆիզիոլոգիական, հոգեկան, նեյրոդինամիկ առանձնահատկություններ, որոնք արտահայտում են մարդու հուզական կայունությունը (Аболин Л.М. 1987, Китаев-Смык Л.И. 1983), անհատական դիմացկունությունը և օրգանիզմի առանձին համակարգերի գործառական հնարավորությունների ծավալումը (Леонова А.Б., Кузнецова А.Б. 1993), հոգեկան հարմարվողականությունը (Iáемалкина-Пых А.Г.. 2006), նյարդային համակարգի ուժը և թուլությունը (Куликов Л. В 2004, Соловьева С. Л. 2003), անձի համբերատարությունը (Сандомирский М. Е. 2000), լարված իրավիճակներում ապրումներ ունենալու փորձը (Ильин Е.П. 2000, Мкртумян М.П. 1990):

Կարևոր է հաշվի առնել նաև այն վիճակները, որոնցում անձը եղել է մինչև պատահարը, և ինչպես Ֆ. Ե. Վասիլյուկն է նշում. «Եթե մարդը վերջերս անհաջողություն է կրել, ապա նույնիսկ ամենաչնչին անհաջողությունը նրա կողմից կընդունվի՝ որպես աղետ, և առաջ կբերի բուռն հակազդում» [32, էջ 4]:

Ա. Ս. Դերկաչի և Վ. Գ. Ջազիկինի (1998) կարծիքով, անձի կայունությունը ենթադրում է կայունության մի շարք հատկանիշների առակայություն՝ ուղղված միջավայրի փոփոխվող պայմաններում որևէ ունակության հաստատուն պահելուն: Եթե

անձը կայուն է, ապա այն հարաբերականորեն համարվում է «ինվարիանտ», որը թույլատրելի սահմաններում չի հակադրվում իրավիճակների փոփոխությանը [49]: «ինվարիանտը» կարևորվում է անձի կենսագործունեության կայունությունը բացահայտելու համար: Անձը ունակ է միաժամանակ իր կենսագործունեության ակտիվ ինքնապահպանման, առաջխաղացման և ինքնազարգացման: Համապատասխանաբար, կայունությունը չի կարելի համադրել միայն կոկնրետ իրավիճակների ամրակայմանը: Այն ընդգրկում է գործընթացները ամբողջությամբ:

Սթրեսի նկատմամբ անձի կայունությունը բնութագրող տարբեր տեսակետները պահանջում են սթրես-կայունության հոգեբանական առանձնահատկությունների մանրազնիւն ուսումնասիրում: «Կայունությունը» (լատիներեն՝ *StabiliS*) հաստատունության, կայունության, ամրություն, հավասարակշռվածության վիճակ է: Այն կարելի է բնութագրել որպես որպես գերհուզական փոփոխությունների բացակայություն: Նմանապես կիրառվում է հաճախ «հուզական կայունություն» հասկացությունը [79, էջ 467]:

Լ. Վ. Կուլիկովը (2004) կայունությունը նկարագրում է որպես վնասվածքի նկատմամբ ռիսկի գործոնի և պաշտպանական մեխանիզմների դինամիկ փոխազդեցություն: Ռիսկի գործոնի փոքրացման և պաշտպանական մեխանիզմների առկայության պայմաններում անձի կայունությունը մեծանում է [85]:

Մ. Պ. Մկրտումյանը (2008) «կայունություն»-ը բացատրում է որպես անձի բնութագիր, որը ոչ ստանդարտ իրավիճակներում համեմատաբար հուսալի և կայուն ցուցանիշներ է ապահովում: Այն անձի հավասարակշռված վիճակի պահպանումն է, անբարենպաստ պայմաններում նորմալ գործառման առկայությունը [8]:

Կայունության գործոնները կարող են փոխվել՝ կախված տարիքից, իրավիճակից, արտաքին իրադրություններից: Մարդը հակադրվելուց անցնում է հարմարման գործընթացին, «ինչու» հարցից «ինչի համար»-ին [64]: Անհատական զարգացման օրինաչափությունները չեն կարող ամբողջությամբ բացահայտվել, եթե տրված հասկացությունը դիտարկենք միայն որոշակի իրավիճակների պահպանման տեսանկյունից: Կայունությունը, ի տարբերություն հաստատունության, կրում է ակտիվ բնույթ, և «երբ ազդակի ազդեցությունը կարճատև է, ապա կայունությունը դրսևորվում

է նրանում, թե անձը որքան արագ կվերադառնա նախկին իրավիճակին: Եթե ազդեցությունը տևական է կամ ժամանակի ընթացքում կրկնվում է, ապա կայունությունը դրսևորվում է այնպես, որ անձը մի վիճակից մյուսին է անցնում պահպանելով ներքին հիմնական փոխկապակցվածությունը [նույն տեղը, էջ 6]:

Կայունությունը տարբերակվում է ակտիվ բնույթով (կարելի է դիտարկել ինչպես գործընթաց, այնպես էլ արդյունք), այն օրգանիզմի զարգացման անբաժանելի մասն է՝ հարմարվողականության երաշխիքը: Կայունությունը պետք է դիտարկել որպես շրջապատող միջավայրի և անձի ներքին համակարգերի 2 փոփոխվող գործառույթ: Կայունությունը կարելի է բնութագրել որպես անձի կենսագործունեության առանձնահատուկ պայման, որն ապահովում է նրա առավելագույն գործառման արդյունավետությունը:

Սթրես-կայունությունը կարելի է դիտարկել նաև որպես հոգեկան կայունության մասնավոր դեպք, որը դրսևորվում է սթրես-գործոնների ազդեցության պայմաններում:

Ստրես ազդակների կարևորությունը կբնորոշվի գործունեության կոնկրետ տեսակներով, որի վերլուծության վրա մենք կանգ կառնենք [64] :

Հոգեբանական գրականության մեջ շատ հաճախ օգտագործվում են երկու իրար շատ մոտ հասկացություններ, ինչպիսիք են՝ «հուզական կայունություն», «հույզերի կայունություն»: Նրանց արտաքին նմանությունը հաճախ թաքցնում է այդ հասկացությունների տարբերությունները: Հույզերի կայունությունը առաջ է բերում առաջացած հուզական ապրումի որոշակի հաճախականություն:

Այդ հասկացությունը բնորոշում է անձի հուզական ապրումների որակական առանձնահատկությունը, որը պայմանավորված է մի կողմից՝ երկարատև ժամանակահատվածում որոշակի հուզական վիճակ պահպանելու հանգամանքով, մյուս կողմից՝ անձի հուզական ապրումների նախատրամադրվածությունը առավելագույն աստիճանի վրա պահելու հանգամանքով [15]:

Բարդ կենսաբանական համակարգերի կազմակերպվածության ժամանակակից հայեցակարգերը դիտարկում են կայունության և փոփոխականության հարաբերակցության դիալեկտիկան՝ որպես հիմնային հատկություն: Դրանք ապահովում են այդ համակարգերի կենսագործունեությունը: Ընդ որում, հաստատված է, որ փոփոխակա-

նության հատկությունը ծառայում է օրգանիզմի հարմարողական հակազդումներին և, հետևաբար, նրա ժառանգաբար ամրակայված կենսականորեն կարևոր հաստատունների պաշտպանմանը [59]: Փոփոխականության ադապտիվ դերը իրականանում է տարաբնույթ կենսաբանական ակտիվության տատանումներով՝ որպես հակազդումների մշտական (այդ թվում՝ կանխարկող) հաստատունի ունիվերսալ ձև: Ամբողջական համակարգի հոմեոստազը հասնում է ոչ թե յուրաքանչյուր բաղադրիչի կայունացման հաշվին, այլ բազմապարամետրիկ կարգավորման ճանապարհով: Հոմեոստազի հասնելու այսպիսի միջոցը առաջատար գործոն է հանդիսանում որոշելով ֆիզիոլոգիական համակարգի գործառության հավանականային բնույթը [59, էջ 42]:

Ըստ Կ. Վ Սուդակովի (1998) «հուզական կայունություն» հասկացությունը օգտագործվում է հուզական ապրումի ուժգնության և որակական առանձնահատկությունների կայունության մակարդակի նշանակալիության տեսանկյունից [141]: Նմանատիպ կարծիք ունի նաև Ի. Ֆ. Սեկաչը, որը հուզական կայունությունը բնորոշում է որպես գործունեության տարբեր պայմաններում անձի կողմից հուզական կայունության պահպանման ընդունակության որակ [133]:

Հատկապես մեծ նշանակություն է ձեռք բերել օրգանիզմի և անձի կայունությունը՝ կապված տեղեկատվության տեսակարար կշռի հետ: Ա. Բոդրովը (2000) գտնում է, որ օգտակար տեղեկատվության նշանակալիությունը կտրուկ մեծացել է, և դա ազդեցություն է թողնում կայունության ձևավորման վրա: Բացի այդ, կայունության մեխանիզմների ձևավորման ժամանակ մեծանում է հոգեկան գործոնների դերը, որոնք կարգավորում են սոցիալական և կենսաբանական գործընթացների փոխհարաբերակցությունը, որոնք ունեն հակադիր ուղղվածություններ: Հեղինակը ուշադրություն է դարձնում կայունության ուսումնասիրմանը նրա մեխանիզմների հիերարխիայի երեք մակարդակներում [27]:

1. Առաջին մակարդակը արտացոլում է կայունությունը օրգանիզմի հարմարվողականությունը նեյրոհումորալ և հորմոնալ մեխանիզմների կարգավորման գործընթացների միջոցով:

2. Երկրորդը կապված է ֆիզիոլոգիական հակազդումների առանձնահատկությունների և բնույթի հետ՝ համակարգային և միջահամակարգային մակարդակում:

3. Երրորդ մակարդակում վերլուծության են ենթարկվում պատճառահետևանքային կապերը, որոնք պատճառաբանում են հարմարվողական հակազդումների ռազմավարությունը: Ուսումնասիրման գործընթացում բացահայտվում են գործոններ, որոնք որոշում են այդ հակազդումների բովանդակությունը և կառուցվածքը, նրանց ամբողջական ուղղվածությունը և արտահայտվածությունը:

Ա. Ա. Ռեանը և ուրիշներ (2006) հուզական կայունությունը դիտարկում են որպես հուզականորեն գրգռված մարդու ունակությունը պահպանելու որոշակի հավասարակշռվածություն, երբ անձը կարողանում է վերահսկել արտահայտված հույզերի նկատմամբ իր գործողությունները: Նրանք գտնում են, որ որոշակի անձանց հատուկ է սթրես-կայունության բարձր մակարդակ՝ ցածր հուզական զգայունության պատճառով: Դրա համար, որպեսզի նրանց մոտ դրսևորվի հուզական գրգռում, անհրաժեշտ է կիրառել առավել ուժեղ գրգռիչներ: Հետևաբար, Յա. Ռեյկովսկին «սթրես-կայունություն» հասկացության բնորոշման մեջ ներառում է հուզածին գրգռիչների նկատմամբ զգայունակության չափանիշները [124]:

Ինժեներական հոգեբանության մեջ Վ. Ա. Բոդրովը (2000) սթրես-կայունությունը դիտարկում է որպես մարդ-օպերատորի գործունեության կայունություն: Արտակարգ, անսովոր պայմանների համար այն վերլուծվում է 3 տեսակետներով՝ առարկայական-գործնական, ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական [30]:

- Առարկայական-գործնականը արտացոլում է գործունեության ամփոփիչ չափանիշները, որոնք բնութագրում են աշխատանքի փոփոխությունները, նրա արդյունավետությունը և որակը:

- Ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական մոտեցումները բնորոշում են կայուն գործունեության ապահովումը: Հոգեբանական իմաստով գործունեության կայունությունն արտացոլում է մասնագիտականորեն նշանակալիություն ունեցող գործընթացների գործառական բնութագրերը, անձի որակները և հատկությունները, ինչպես նաև գործունեության համապատասխանությունը աշխատանքային կոնկրետ իրավիճակներին: Գործունեության կայունության ֆիզիոլոգիական բովանդակությունը

կապված է անսովոր պայմաններում օրգանիզմի հարմարվողականության և հոմեոստատիկ կարգավորման հետ:

Լ. Մ. Աբովինը (1987) «Մարդու կայունության հոգեբանական մեխանիզմները» աշխատության մեջ հուզական կայունությունը դիտարկում է որպես սուբյեկտի լարված գործունեության արդյունք: Լ. Մ. Աբովինը հուզական կայունությունը և անկայունությունը դիտարկում էր որպես հուզական ինքնակարգավորման ամբողջական գործառնական համակարգ լարված և գերշարժողական իրավիճակներում: Հուզական կայունությունը կարող է դրսևորվել անձի կենսագործունեության ընթացքում՝ այլ մարդկանց հետ անձի շփման ժամանակ, ինչպես նաև ինքնաշոշափման ժամանակ [15]:

Այսպիսով, հուզական կայունության և սթրես-կայունության վերաբերյալ վերոհիշյալ բնութագրերն ընդհանրացնելով ու վերլուծելով, պարզում ենք, որ անձի կայունությունը սթրեսի նկատմամբ առնչվում է նրա անհատական փորձին, նյարդային առանձնահատկություններին, սթրես-գործոնի ուժգնությանը, անձի կողմից սթրեսորի նշանավորմանը, իրավիճակի գնահատմանը, իրազեկվածությանը: Այս ամենի համատեքստում կարևորվում է անձի հոգեկան և ընդհանուր առողջության մակարդակը, անձի կամային օժտվածությունը: Այլ կերպ ասած՝ անձի հոգեկան և ընդհանուր առողջությունը ոչ ստանդարտ, արտակարգ պայմաններում ուղղակիորեն կախված է նրա սթրես-կայունության աստիճանից:

#### **1.4 ՍԹՐԵՍԱԾԻՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԻ ԵՎ ՃԳՆԱԺԱՄԱՅԻՆ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐԻ ՀԱՐԱԲԵՐԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆԸ**

Ճգնաժամը մի վիճակ է, որի դեպքում նպատակներին հասնելու միջոցները չեն հերիքում: Արդյունքում ստեղծվում են հուզական, մտավոր և վարքային դժվարություններ: Սա մի վիճակ է, որի դեպքում անձի գործառությունն այլևս հնարավոր չէ վարքի ու մտքի նախկին նմուշներով: Քողարկելով ներքին կոնֆլիկտ, անձից պահանջվում է կենսակերպի փոփոխություն (կյանքի ոճի, մտածողության ձևի, վերաբերմունքի և



այլն): Ճգնաժամ կարող է զարգանալ նաև անձի համար նշանակալի (անգամ ցանկալի) իրադարձությամբ կամ կարգավիճակի կտրուկ փոփոխությունով: Հոգեբանության մեջ ճգնաժամի երևույթը դիտարկվում է հիմնականում սոցիալ-հոգեբանական գործոնների ներքո: Ըստ պատճառի տարբերվում են 3 տիպի ճգնաժամեր՝ զարգացման, վնասվածքի և կորստի: Դրանք բնութագրվում են ըստ տևականության, ուժգնության և դրսևորման ձևի:

Սթրեսային հոգեվիճակների ուսումնասիրությունն ընթանում է 2 ուղղությամբ:

Առաջին ուղղության համաձայն՝ սթրեսային վիճակները դիտարկվում են ֆունկցիոնալ վիճակների տեսանկյունից [52, 57, 58, 67, 82, 95, 98, 116], որը բնութագրում է մարդու գործունեության արդյունավետ և որակյալ կատարումը դժվարին, վտանգավոր և արտակարգ պայմաններում: Սթրեսային վիճակը դիտարկվում է որպես օրգանիզմի հոգեկան և ֆիզիկական գործառույթների լարվածության վերջին կետը: Որպես սթրեսային վիճակի հոմանիշներ օգտագործում են «ծայրահեղ», «ճգնաժամ

ային», «նյարդահոգեկան լարվածություն», «արտակարգ վիճակներ» հասկացությունները:

Երկրորդ ուղղության համաձայն՝ սթրեսային վիճակները արդյունք են դժվար ճգնաժամային իրավիճակների, որոնք ծագում են ընտանեկան-կենցաղային հարաբերություններում, մասնագիտական, միջանձնային հարաբերություններում և կենսագործունեության այլ ոլորտներում: Այստեղից էլ վիճակները նկարագրվում են «դիսթրես», «ֆրուստրացիա», «կոնֆլիկտ», «ճգնաժամ», «տագնապ» հասկացություններով: Ֆրուստրացիայի ուսումնասիրման ժամանակ շեշտերը դրվում են երեք տեսակետների վրա:

1. Ֆրուստրատորների առանձնացում և նկարագրում (խոչընդոտներ, արգելքներ), որոնք առաջ են բերում ֆրուստրացիա: Դրանք բաժանվում են ֆիզիկականի, օրինակ՝ ազատազրկում, կենսաբանական՝ հիվանդություն, ծերություն, հոգեբանական՝ սարսափ, ինտելեկտուալ թերություններ, սոցիալ-մշակութային՝ նորմեր, օրենքներ, արգելքներ:

2. Ֆրուստրացիոն վարքի տեսակների նկարագրում, օրինակ՝ այնպիսին, ինչպիսիք են շարժողական գրգռումը, ապաթիան, ագրեսիան, դեստրուկցիան, փախուստն իրավիճակից և այլն:

3. Ֆրուստրացիայի նկատմամբ հանդուրժողականության, համբերատարության խնդրի դիտարկումը, որը հասկացվում է որպես ֆրուստրատորների առկայության ժամանակ դիմացկունություն, կտրուկ հակազդումների և ապրումների բացակայություն [36]:

Է. Լինդեմանը (2002) նշում է, որ տարբեր գործոններից առաջացած ֆրուստրացիայի վիճակը բավականին տարբեր է՝ կախված ֆրուստրատորի ուժգնությունից, նրա գործելու անձնային նշանակալիությունից, սուբյեկտիվ անհատական առանձնահատկություններից [95]:

Մյուս հեղինակները սահմանափակվում են նրանով, որ ֆրուստրացված անձը զգում է անհանգստություն, լարվածություն, անտարբերություն՝ ապաթիա, սակայն պետք է նկատել, որ դրանք առկա են նաև այլ հիվանդությունների ժամանակ:

Ֆրուստրացիայի հոգեբանական իմաստը բացահայտող գլխավոր բնութագիրը, ըստ Ֆ. Ե. Վասիլյուկի, հույսի և համբերության կորուստն է: Ֆրուստրացիայի առաջացումը իրականանում է երկու չափմամբ՝ կամքի կողմից վերահսկման կորուստ, այսինքն՝ վարքի ապակազմավորում, և գիտակցության կողմից վերահսկման կորուստ, այսինքն՝ վարքի «մոտիվանպատակահարմարության» կորուստ [32, էջ 18]: Հաճախ ի հայտ են գալիս աժիտացիոն երևույթներ (Ֆր.՝ Agitation-ուժեղ անհանգստություն, գրգռված վիճակ, շփոթվածություն): Սա մարդու աֆեկտիվ հակազդումն է ի պատասխան կյանքին վտանգ սպառնացող իրավիճակների: Արտահայտվում է ուժեղ անհանգստությամբ, տագնապով, գործողությունների նպատակաուղղվածության կորստով, խոսքի խանգարմամբ, շփոթվածությամբ: Աժիտացիայի ժամանակ պահպանվում են պարզ մեխանիկական շարժումները (ավտոմատիզմ), թուլանում է միտքը, խախտվում է բարդ պատճառահետևանքային կապերի ստեղծման կարողությունը, տիրում է դատարկության զգացում՝ վախի զգացումով: Այն ուղեկցվում է վեգետատիվ խանգարումներով (գունատություն, հաճախացած շնչառություն և սրտխփոց, քրտնածություն, դող և այլն): Կլինիկայում աժիտացիան կարող է

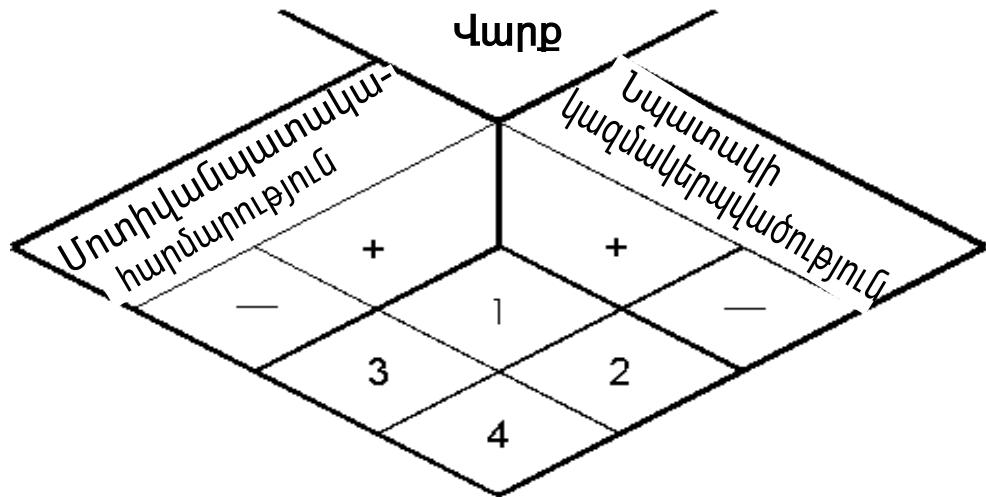
գնահատվել՝ որպես հոգեբանական նորմայի սահմաններում նախաախտաբանական վիճակ: Աժիտացիա դիտվում է ուժեղ սթրեսով հարուցված աֆեկտիվ լարման ժամանակ, հոգեկան մի շարք հիվանդությունների, ինչպես նաև ալկոհոլային և նարկոտիկ թունավորումների դեպքերում: Ֆրուստրացիայի վիճակի համար պետք լինեն բավարար պայմաններ, այլ կերպ ասած, գործունեության վիճակը փոխարկվում է ֆրուստրացիայի վիճակի: Ըստ Ֆ. Ե. Վասիլյուկի՝ կարելի է առանձնացնել երկու կարևոր չափանիշ, որոնցով պետք է բնութագրվի վարքը ֆրուստրացիոն իրավիճակում (տե՛ս նկար 1.2):

1. Մոտիվանպատակահարմարություն, որի էությունը վարքի և մոտիվի միջև իմաստավորված կապի առկայությունն է:

2. Վարքի կազմակերպվածություն ցանկացած նպատակի հետ, անկախ այն բանից, թե այդ նպատակին հասնելը տանում է դրդապատճառի իրականացմանը թե՛ ոչ:

Անկախ այն հանգամանքից՝ արդյո՞ք այդ նպատակի ձեռքբերումը տանում է տվյալ դրդապատճառի իրականացմանը թե ոչ, համաձայն այս վերջին ձևակերպման ենթադրվում է, որ վարքի այս կամ այն չափանիշները յուրաքանչյուր դեպքում կարող են ունենալ դրական կամ բացասական նշանակություն: Նշանակում է՝ ընթացող վարքը կարող է լինել կա՛մ նպատակով կանոնավորված, կազմակերպված, կա՛մ էլ՝ անկազմակերպ: Միաժամանակ այն կարող է լինել մոտիվին նպատակահարմար կամ էլ հակառակը: Ենթադրելով, որ վարքի այս կամ այն չափանիշները առանձին դեպքերում կարող են ունենալ դրական կամ բացասական նշանակություն՝ ստացվում է վարքի հավանական «վիճակների» հետևյալ տիպաբանությունը:

## Վարքի «վիճակների» տիպոլոգիա



**Նկար 1.2** Վարքի «վիճակների» տիպապանությունը (ըստ Ֆ. Ե. Վասիլյուկի)

Ըստ Վասիլյուկի, սուբյեկտի համար դժվարին իրավիճակներում կարելի է դիտարկել վարքի ձևեր, որոնք համապատասխանում են այս 4 տիպերից որևիցե մեկին: Վարքի առաջին տիպը՝ մոտիվանպատակահիրն է, որը ենթարկված է կազմակերպող նպատակին, և ֆրուստրացիոն չի: Ընդ որում՝ այստեղ կարևոր են նրա հենց ներքին բնութագրերը, քանի որ վարքի արտաքին տեսքը ինքնին չի կարող միանշանակ վկայել սուբյեկտի կողմից ֆրուստրացիայի վիճակի մասին (լինի դա սուբյեկտի կողմից անտարբերություն, քիչ առաջ նրան գրավող նպատակի նկատմամբ դեստրուկտիվ գործողություններ կամ ագրեսիա): Նմանատիպ կեղծ ֆրուստրացիոն վարքը կարող է անցնել վարքի երկրորդ տիպին: Իր նպատակին հասնելու համար, մտածված ձևով «հիստերիկ տեսարան» առաջացնելով, մարդը կորցնում է իր վերահսկումը վարքի նկատմամբ, նա այլևս չի կարողանում կառավարել իր գործողությունները, բայց նրա գիտակցության մեջ պահպանվում է վարքի և մոտիվացիայի միջև գոյություն ունեցող կապը՝ հուսալով, որ կկարողանա կարգավորել իրավիճակը: Քանի որ վարքի այս ձևը այլևս նպատակային չէ, ուստի այն կորցնում է «նպատակաուղղված գործողություն» կոչվելու հոգեբանական կարգավիճակը, բայց, այնուամենայնիվ, դեռևս պահպանվում է «իրավիճակի սկզբնական մոտիվի իրականացման միջոցի» կարգավիճակը:

Վարքի երրորդ տիպին բնորոշ է մոտիվի և գործողության փոխանցման կապի կորուստը: Մարդը զրկվում է վարքի և մոտիվի միջև կապի գիտակցական վերահսկումից, սակայն նրա որոշ գործողություններ նպատակաուղղված են: Նա արդեն գործում է ոչ թե հանուն «ինչ-որ բանի», այլ «ինչ-որ բանի» հետևանքով:

Վարքի չորրորդ տիպը կարելի է անվանել «կործանարար»: Վարքի այս տիպը չի կառավարվում սուբյեկտի ո՛չ կամքի, ո՛չ էլ գիտակցության կողմից, այն ունի ոչ կազմակերպված բնույթ և բովանդակախիմաստային կապի մեջ չէ իրավիճակի դրդապատճառի հետ: Դա նշանակում է, որ դրդապատճառի ու վարքի միջև խզվում են կապերի այլ հնարավոր տեսակները [65]:

Այս տիպաբանությունը թույլ է տալիս հասկանալու, որ առաջին դեպքում դիտարկվում են ֆրուստրացիայի բավարար պայմաններ, իսկ մյուս երեք դեպքերում դժվարին իրավիճակն է առաջ բերում ֆրուստրացիա: Անձի նպատակի իրականացման ճանապարհին առաջացած դժվարությունների հաղթահարումը կյանքի «նորմա» է, իսկ նրան ներհատուկ դժվարին իրավիճակն առաջանում է այն ժամանակ, երբ դժվարությունը դառնում է անհաղթահարելի: Դժվարության վիճակից ֆրուստրացիայի վիճակի անցումը կատարվում է կամքի և գիտակցության կողմից վերահսկողությունը կորցնելու, այսինքն մոտիվանպատակահարմարության կորստի գծով [67]:

Ըստ Կ. Վ. Սուդակովի կոնֆլիկտներն (1998) առաջանում են ոչ ճշգրիտ արտահայտված արտաքին պատճառներից՝ կոնկրետ իրավիճակից, որը պայմանավորված է ներքին սուբյեկտիվ հակադրություններով, որոնք գիտակցվում են անձի կողմից: Շատ հետազոտողներ նշում են, որ կոնֆլիկտը ենթադրում է մարդու բարդ ներքին աշխարհի առկայություն և այդ բարդության իրականացումը կյանքի պայմաններում, ինչպես նաև որպես պայմաններ, որոնցում կարող է ընթանալ կոնֆլիկտը, դրսևորվում է անձի կողմից իր զգացմունքների գիտակցումը և արժեքների ներքին համակարգերի առկայությունը [57, 64, 95, 99, 119]: Այս ձևով կոնֆլիկտի առաջացման մեջ որոշող դերը պատկանում է գիտակցությանը, որի ներքին ակտիվությունը կայանում է անձի ներաշխարհում համաձայնության հասնելու և չհակադրվելու մեջ: Գիտակցության շնորհին է՝ զսպել մոտիվները, ցանկությունները,

դրդապատճառները: Իսկ ճգնաժամային կոնֆլիկտային վիճակ ի հայտ է գալիս այն ժամանակ, երբ անհնար է դուրս գալ կոնֆլիկտային վիճակներից [36, 53]:

Կոնֆլիկտի տեսությունը մեկնաբանում է 2 հիմնական հարցեր՝ ինչն է բախվում կոնֆլիկտի մեջ, և ինչպիսին է այդ բախման բնույթը: Տարբեր հեղինակներ տարբեր ձևով են մոտենում այդ հարցին:

Հոգեդինամիկական կոնցեպտուալ սխեմաների կողմնակիցները կոնֆլիկտը բնորոշում են որպես 2 կամ ավելի տեսակետների միաժամանակյա իրականացում [145,156]: Բիհևորիզմի ներկայացուցիչները պնդում են, որ կոնֆլիկտի մասին կարելի է խոսել այն ժամանակ, երբ կան հակազդման երկրնտրաքային հնարավորություններ [102,126]: Կոգնիտիվ հոգեբանական տեսանկյունից՝ [85, 88, 141] կոնֆլիկտի մեջ բախվում են գաղափարները, ցանկությունները, արժեքները:

Կոնֆլիկտի մեջ մտած կողմերի բնույթի հարցը բաժանվում է 3 ենթահարցերի: Դրանցից առաջինը վերաբերում է կոնֆլիկտի մեջ հակադրված ուժերին, համեմատական վերլուծությանը և ավելի հաճախ լուծվում է այդ ուժերի մոտավոր հավասարության հաստատմամբ: Երկրորդ ենթահարցը վերաբերում է հակամարտող կողմերի՝ միմյանց նկատմամբ կողմնորշվածության վերաբերմունքով: Միայն ներուժի կոնֆլիկտը (երբ կոնֆլիկտող կողմերը անհամատեղելի են, իսկ մղումները ունեն կաշուն և անգիտակցական բնույթ) կարող է դիտվել՝ որպես հակադիր կողմերի բախման արդյունք: Երրորդ ենթահարցը վերաբերում է կոնֆլիկտող կողմերի հարաբերությունների բախմանը: Այստեղ հարկ է տարբերել կոնֆլիկտների 2 հիմնական տեսակ՝ մի դեպքում հակումները ներքուստ հակադիր են, այսինքն բովանդակությամբ հակասում են իրար, մյուս դեպքում նրանք անհամատեղելի են ոչ թե սկզբունքորեն, այլ միայն ըստ տեղի և ժամանակի պայմանների: Իսկ որպես կոնֆլիկտի անհրաժեշտ պայման նշվում է «իրեն մեղավոր զգալու ընդունակությունը» [36]:

Մասնագիտական գրականության վերլուծությունները ցույց են տալիս [43, 47, 57, 58, 85, 98], որ կոնֆլիկտը հնարավոր է միայն անհատի մոտ բարդ ներաշխարհի առկայության և այդ բարդության ակտուալիզացիայի դեպքում: Ֆրուստրացիոն իրավիճակը կարող է ստեղծվել ոչ միայն նյութական, այլև իդեալական արգելքներով: Օրինակ՝ որոշակի գործունեություն իրականացնելու արգելքով: Այդ արգելքները, երբ

սուբյեկտի գիտակցության համար հանդես են գալիս որպես ակնհայտ և անքակտելի փաստ, ըստ էության հանդիսանում են հոգեբանորեն արտաքին արգելքներ, առաջ են բերում ֆրուստրացիայի վիճակ, այլ ոչ թե կոնֆլիկտի: Նույնիսկ կարող է թվալ, որ այդ ժամանակ բախվում են 2 ներքին ուժեր: Արգելքը կարող է դադարել ակնհայտ լինելուց և դառնալ ներքուստ պրոբլեմային: Այդ դեպքում ֆրուստրացիայի վիճակը կդառնա կոնֆլիկտային վիճակ: Այնպես, ինչպես արտաքին աշխարհի դժվարությունը հակադրվում է գործունեությանը, նույն կերպ հակադրվում է ներքին աշխարհի բարդությանը: Գիտակցության ակտիվությունն ուղղված է ներքին աշխարհի համաձայնեցվածության և ոչ հակասականությանը հասնելուն: Այստեղ ճգնաժամային է համարվում այնպիսի իրավիճակը, երբ սուբյեկտիվորեն անհնար է և՛ կոնֆլիկտային իրավիճակից դուրս գալը, և՛ կոնֆլիկտային իրավիճակում լուծում գտնելը:

Յուրաքանչյուր իրավիճակում, երբ անձը հանդիպում է ոչ ստանդարտ հարաբերությունների, պրոբլեմատիկ իրադրությունների՝ անհարմարվողականության և սթրես-անկայունության հավանականությունը մեծանում է: Հոգեբանության մեջ այդպիսի իրադրությունները ընդունված է համարել ճգնաժամային: Ճգնաժամը (կամ կրիզիսը) իր մեջ ամփոփում է արտակարգության, վտանգի, սպառնալիքի երանգ, ինչպես նաև հրատապ գործողությունների, ձեռնարկումների անհրաժեշտություն: Արտակարգ իրավիճակները հագեցած են հենց այդպիսի ճգնաժամային սուր իրադրություններով, որոնք անձին շուտափույթ լուծումներ գտնելու պահանջ են ներկայացնում:

Հոգեբանական գրականության մեջ արտակարգ իրավիճակների, պայմանների հասկացության հետ հաճախ հանդիպում ենք նաև «հատուկ», «դժվարեցված», «անսովոր» և այլ անվանումների: Այստեղ ի նկատի է առնվում արտակարգ գործոնների ազդեցության պատճառով ստեղծված պայմանները: Ինչպես նշում է Մ. Պ. Մկրտումյանը, այդ տարբեր անվանումները կապված են արտակարգ գործոնների ազդման հաճախականության, տևականության հետ [8, էջ 44]

«Արտակարգություն» հասկացությունը կիրառելու ժամանակ ակնհայտ է, որ խոսքը վերաբերում է գործունեության ոչ նորմալ պայմաններին: Այս հասկացությունը բնորոշվում է որպես անհնարին, դժվարին իրավիճակ, որտեղ անձը բախվում է իր

կյանքի համար ներքին անհրաժեշտությունների (դրդապտճառներ, ձգտումներ, արժեքներ) իրականացման անհնարինության հետ [8, 37, 51, 98]:

Ճգնաժամի տեսակների բազմությունից Ռ. Մ. Ջագայնովը (1991) առանձնացնում է երկու հիմնական խմբեր՝ հիմնական գործունեության ճգնաժամեր և կենսաբանական ճգնաժամեր: Ճգնաժամ հասկացության տակ հեղինակը հասկանում է տվյալ գործունեության ճգնաժամային իրավիճակի ոչ հաղթահարման հետևանքները: Կենսաբանական կենսական ճգնաժամերը կարող են դրսևորվել մարդու կյանքում այնպիսի նշանակալից օբյեկտիվ իրադարձություններով, ինչպիսիք են ծանր հիվանդությունը, սոցիալական դիրքի փոփոխությունները, մոտիկ մարդու մահը և այլն: Բնականաբար ճգնաժամերի առաջացումը մարդկանց մոտ տարբեր բնույթ է կրում՝ կախված անհատական առանձնահատկություններից և ճգնաժամի խորության չափից [60]:

Վ. Ա. Գիլյարովսկին (1973) գտնում է, որ ճգնաժամերի տեսության տարբերակիչ առանձնահատկությունները կայանում են հետևյալում՝ այն մեծ մասամբ վերաբերում է անհատին, թեև նրա որոշ հասկացություններ կիրառվում են ընտանիքի փոքր և մեծ խմբերի նկատմամբ:

Ճգնաժամերի տեսությունը ընդգծում է ոչ միայն ճգնաժամի հնարավոր պաթոլոգիական հետևանքները, այլ նաև անձի ոճն ու զարգացման հնարավորությունները [47]:

Ե. Վ. Եմելյանովան (2004) նկարագրել է ճգնաժամի 4 հաջորդական փուլեր [57]:

1. Լարվածության նախնական փուլ, որը խթանում է պրոբլեմների լուծման սովորական միջոցները:

2. Լարվածության հետագա աճ՝ այն դեպքերում, երբ պարզվում է, որ այդ սովորական դարձած միջոցները ապարդյուն են:

3. Լարվածության առավել մեծ չափով աճ, որը պահանջում է արտաքին և ներքին աղբյուրների մոբիլիզացիա:

4. Եթե ամեն ինչ ապարդյուն է անցնում, սկսվում է 4-րդ փուլը, որը բնութագրվում է տազնապի և դեպրեսիայի բարդացմամբ, անօգնականության անհուսալիության զգացումով, անձի անկազմակերպվածությամբ [նույն տեղը]:



Ինչպես նշում է հեղինակը, ճգնաժամը կարող է ավարտվել ցանկացած փուլում, եթե անհետանում է վտանգը, կամ եթե գտնվում է անհրաժեշտ լուծումը: Անձի կյանքի ներքին անհրաժեշտությունն է հանդիսանում իր իսկ ուղու կենսական մտահղացման իրականացումը:

Անխուսափելի դժվարությունների ու բարդությունների միջով կենսական մտահղացումը կամքի օգնությամբ է առաջնորդվում:

Ե. Պ. Իլյինի կարծիքով, երբ դժվարին պայմաններում կամքը անուժ է դառնում կենսագործունեության այդ հարթության համար, ծագում է ճգնաժամային իրավիճակ [67]: Ըստ հեղինակի կարելի է տարբերակել 2 տիպի ճգնաժամային իրավիճակներ, որոնք տարբերվում են կյանքի ներքին անհրաժեշտության իրականացման համար՝ իրենց թողած հնարավորության աստիճանով:

1. Ճգնաժամը կարող է լրջորեն դժվարացնել կամ բարդացնել կենսական մտահղացման իրականացումը, բայց այդ դեպքում դեռևս պահպանվում է ճգնաժամի կողմից՝ ընդհատված կյանքի ընթացքում վերականգնելու հնարավորությունը: Դա փորձություն է, որից մարդը կարող է դուրս գալ՝ հիմնականում պահպանելով իր կենսական մտահղացումը և հաստատելով իր ինքնությունը:

2. Այս տիպի իրավիճակը բուն ճգնաժամն է, որի կենսական մտահղացման իրականացումը դարձնում է անհնար: Այդ անհնարինության ապրումը անձի մետամորֆոզն է, նրա վերածնունդը, կյանքի նոր մտահղացման, նոր արժեքների, նոր կենսական ընդունումը:

Ֆ. Ե. Վասիլյուկի աշխատություններում ճգնաժամի մասին պատկերացումը ներկայացված է գլոբալ իմաստով՝ որպես մարդու ամբողջ կյանքի ճգնաժամ:

Ըստ նրա՝ ճգնաժամը կյանքի ճգնաժամն է, ծայրահեղ պահ և կյանքի ճանապարհի շրջադարձային կետ:

Ճգնաժամի ըմբռնման համակարգի համար հեղինակն առաջարկում է վերցնել մարդու անհատական կյանքի կատեգորիան, որի ներքին անհրաժեշտությունն է հանդիսանում իր ամբողջ ճանապարհի և կյանքի իմաստի իրականացումը [33, էջ 47]:

Այսպիսով, ճգնաժամային իրավիճակի գաղափարն ամրակայող հասկացություններից յուրաքանչյուրին համապատասխանում է իր համար սահմանաված

«հատուկ դաշտ», որը ներկայացնում է այդ հասկացության նորմերը՝ հաշվի առնելու անհրաժեշտությամբ:

Այդպիսի ընդգրկված դաշտը գոյաբանական պլանում արտացոլում է մարդու կենսագործունեության առանձնահատուկ տարածքը, որն ունի սեփական օրինաչափությունները, և բնութագրվում է կենսագործունեության համար իրեն մենահատուկ ակտիվության տիպով և ներքին սպեցիֆիկ անհրաժեշտությամբ (տե՛ս աղյուսակ 1.1) [35]:

Գոյաբանական դաշտ	Ակտիվության տիպ	Ներքին անհրաժեշտություն	Նորմալ պայմաններ	Արտակարգ իրավիճակի տեսակը
«Վիտալություն»	Օրգանիզմի կենսագործունեություն	Այստեղ և հիմա բավարարում	Կենսական բարիքների անմիջական տվյալներ	Ստրես
Առանձին կենսական վերաբերմունք	Գործունեություն	Մոտիվի իրականացում	Դժվարություն	Ֆրուստրացիա
Ներքին աշխարհ	Գիտակցություն	Ներքին համաձայնություն	Բարդություն	Կոնֆլիկտ
Կյանքը որպես ամբողջություն	Կամք	Կենսական մտահղացման իրականացում	Դժվարություն և բարդություն	Ճգնաժամ

**Աղյուսակ 1.1** Ճգնաժամային իրադրությունների ապրման տիպաբանությունը (ըստ Ֆ. Ե. Վասիլյուկի)

Այս տիպաբանությունը հնարավորություն է տալիս ավելի տարբերակված նկարագրելու արտակարգ իրավիճակները: Կոնկրետ ճգնաժամային իրավիճակը կարծրացած կազմավորում չէ, այն ունի ներքին բարդ դինամիկա, որի մեջ անհնարինության տարբեր տիպի իրավիճակները փոխազդում են միմյանց վրա՝ ներքին վիճակի, արտաքին վարքի և նրա օբյեկտիվ հետևանքների միջև:

Ա. Ա. Ռեանը պնդում է, որ երբ ընդհատվում է մտածողության գործընթացը, ընկնում է հոգեկանի բարձր մակարդակների ակտիվությունը, ի հայտ է գալիս գիտակցության մթազնում, որի ժամանակ գիտակցությունը կենտրոնանում է միայն

այն երևույթի վրա, ինչը առաջ է բերել աֆեկտ և ամբողջովին ներգրավվում է աֆեկտ առաջացրած իրավիճակի և նրա հետ կապված գործողություններին [123, էջ 5-6]:

Աֆեկտների տեսակներից տարբերակվում են՝ սարսափի աֆեկտ, զայրույթի աֆեկտ, վախի աֆեկտ [122]: Սակայն Յու. Անտրոպովը և Յու. Ս. Շեվչենկոն (2002) ուսումնասիրել են ոչ ադեկվատության աֆեկտը, որը կապված է իրավիճակի նկատմամբ ոչ ադեկվատ հակազդման հետ: Սթրեսային վիճակների ենթատեքստի վերլուծությունում աֆեկտը շատ հաճախ դիտարկվում է որպես հուզական պայթյուն, որը հանդիսանում է մարդու առաջին հակազդում անսպասելի առաջացած իրավիճակին, որը նրա կողմից բացասաբար է ընդունված: Աֆեկտը, որպես կանոն, արագ անցնում է, և նրանից հետո ծագում է մեկ այլ բնույթի հոգեվիճակ: Աֆեկտիվ հակազդումը վտանգավոր է նրանով, որ այն կարող է տագնապայնորեն ամրակայվել անձի կողմից և բացասաբար անդրադառնալ անձի հետագա գործունեության կազմակերպման համար [23]:

Հոգեբանական գրականությունում առանձնանում է այն հանգամանքը, որ տագնապն արտացոլում է մարդ-միջավայր համակարգի ներքին հավասարակշռվածության խանգարումը, որը ոչ առարկայացված վտանգի գիտակցումն է [8, 16, 25, 65, 85]: Տագնապայնության մակարդակը հիմնականում որոշվում է անձի անհատական որակներով: Տագնապի ապրումն ազդում է անձի վարքային ակտիվության վրա: Տարբերակում են տագնապի հետևյալ վիճակները՝

1. Ներքին լարվածության զգացում, որը տագնապի ամենացածր մակարդակն է :

2. Հիպերսթեզիկ հակազդումներ, որի ժամանակ բարձրացած է հուզական զգայունությունը:

3. Տագնապ, որը ոչ գիտակցված վտանգի զգացումն է, որն առաջանում է վտանգի մասին տեղեկատվության պակասից՝ մարդու դիրքորոշումների և իրավիճակի ընկալման միջև, կոնֆլիկտի առկայության հետևանքով:

4. Սարսափի վիճակ, որն առաջանում է մարդու կողմից տագնապի պատճառները վերարտադրելու հետևանքով:

5. Մոտալուտ վտանգի զգացումը բնորոշվում է անելանելիության զգացումով և դրսևորվում է շարժողական ակտիվության մեջ:

6. Տազնապալի-հիվանդագին գրգռում, որն արտահայտվում է տազնապի ծայրահեղ դրսևորման մեջ, որի ժամանակ մարդու վարքը անկազմակերպ է այնքանով, որ բացակայում է նպատակաուղղված գործունեության հնարավորություն [36]:

Հոգեբանների մեծամասնությունը ընդգծում է տազնապալիության մակարդակի կախվածությունը սթրեսից: Տազնապալիությունը պայմանավորված է մարդու հատկություններով, անձի անհատական առանձնահատկություններով: Դրանով պայմանավորված է մարդու հարաբերությունների ամբողջ համակարգը և կապված է այնպիսի նեյրոդինամիկ և խառնվածքային հատկություններով, ինչպիսիք են թույլ նյարդային համակարգը, նյարդային գործընթացների անհավասարակշռվածությունը, հուզական գրգռվածությունը և զգայունակությունը [109]:

Ի. Ն. Յարուշինայի (1993) հետազոտությունները ցույց են տվել, որ սուբյեկտի տազնապալիության մակարդակի և որոշում ընդունելու հուսալիության մակարդակի միջև գոյություն ունի բացասական կախվածություն, այսինքն՝ տազնապը հանդիսանում է սուբյեկտիվ գործոն, որը բացասաբար է անդրադառնում գործունեության հուսալիության վրա [156]:

Կ. Վ. Սուդակովը (1998) նշում է, որ բարձր տազնապալիություն ունեցող մարդկանց մոտ սթրեսածին պայմաններում գործունեության կատարումը առաջ է բերում նշանակալի նյարդահոգեկան լարվածություն, որը պայմանավորված է իրենց անձի նկատմամբ անսահման պահանջկոտությամբ: Դրա հետևանքով տեղի է ունենում գործունեության դրդապատճառի շփոթում, որի դեպքում անհատը խնդրի լուծման ակտիվ տարբերակներ փնտրելու համար ուշադրությունը կենտրոնացնում է գործունեության կատարման հաջող ընթացքի վրա: Դրա հետևանքով զարգացող նյարդահոգեկան լարվածության հիմքում ընկած են էներգետիկ ծախսերը, որոնք բարձրացնում են «ինտելեկտուալ լարվածության արժեքը» [141]:

Որպեսզի ավելի պարզ լինի վտանգի զգացման երևույթը, հիշենք վախի և տազնապի տարբերությունները՝ որպես հուզական վիճակներ: Վախ հասկացությունը

ինչպես նշում է Մ. Պ. Մկրտումյանը (2008), սովորաբար օգտագործվում է այնպիսի հուզական վիճակի նկարագրման ժամանակ, որը կապված է արտաքին միջավայրում որոշակի վնասի, սպառնալիքի, վտանգի կանխատեսմամբ: Վախի բնորոշ բնութագիրը հանդիսանում է այն, որ հուզական հակազդման ուժգնությունը ուղիղ համեմատական է վտանգի մեծությանը: Տագնապը, որպես անձի հուզական հակազդում, աչքի է ընկնում իր «ոչ առարկայականությամբ», անորոշությամբ: Հաճախ անձը չի գիտակցում այս հոգեվիճակի ընթացքը: Վախի ապրման հուզական այս վիճակը առաջանում է իրականում գոյություն ունեցող կամ թվացյալ վտանգի, մահվան, սպառնալիքի, տանջանքի, ցավի մարդկային և նյութական կորստի, բարոյական արժեքների և այլ դեպքերում [8, էջ 147]:

Բավականին հաճախ բարձր հուզական գրգռվածությանը, լարվածությանը, ֆրուստրացիային և այլ սթրեսային դրսևորումներին ուղեկցում են ագրեսիվ հակազդումների տարբեր ձևերը: Ըստ Ս. Ֆ. Սիրոտինի, ագրեսիան հոգեկանի կոմպլեքսային հատկություն է, և կապված է օբյեկտի կործանման հետ [136]:

Ըստ Ռ. Բարոնի և Պ. Ռիդչարսոնի (1997), ագրեսիան և ագրեսիվությունը հոմանիշներ չեն և տարբեր իմաստներ են արտահայտում: Ագրեսիան որոշակի գործողություն է, որը վնաս է պատճառում մեկ այլ օբյեկտի, իսկ ագրեսիվությունը ուրիշի նկատմամբ ագրեսիվ գործողություններին պատրաստվածությունն է, որը ապահովում է անձի պատրաստվածությունը՝ ուրիշի վարքը համապատասխան ձևով ընկալելու և մեկնաբանելու [26, էջ 213]:

Ներկայումս առավել հիմնարար և մանրամասնորեն մշակված են համարվում ագրեսիայի բնագրային տեսությունը, ագրեսիայի ֆրուստրացիոն տեսությունը, սոցիալական ուսուցման տեսությունը, գրգռման փոխանցման տեսությունը, կոգնիտիվ վարքի ագրեսիվ մոդելը: Գոյություն ունեն ագրեսիայի դրսևորման տարբեր տեսակներ:

Բասի և Դարկի տեսության համաձայն, առանձնացնում են թշնամանքի երկու տեսակ (վիրավորանք և կասակած) և ագրեսիայի հինգ տեսակ (ֆիզիկական ագրեսիա, անուղղակի ագրեսիա, գրգռում, նեգատիվիզմ, և վերբալ ագրեսիա) [85, էջ 201]:

1. Ֆիզիկական ագրեսիան ֆիզիկական ուժի օգտագործումն է մեկ այլ մարդու դեմ:

2. Անուղղակի ագրեսիան ուղղվում է մեկ այլ մարդուն՝ միջնորդավորված ճանապարհով (բամբասանք, չարամիտ կատակներ) կամ չի ուղղվում ոչ ոքի, այլև արտահայտվում է տվյալ մարդու կողմից զայրույթի, գոռալու միջոցով:

Գրգռումը մարդու կողմից պատրաստվածությունն է բացասական զգացումների դրսևորման ամենաչնչին դրդման դեպքում (կոպտություն, բռնկում):

1. Նեգատիվիզմը սովորաբար ուղղված է հեղինակության կամ ղեկավարության դեմ: Այդ վարքը կարող է դրսևորվել պասիվ հակադրման ձևերից մինչև սահմանված օրենքների նկատմամբ ակտիվ պայքարով:

2. Վիրավորանքը նախանձն է և ատելությունը շրջապատի նկատմամբ, որը պայմանավորված է զայրույթի զգացումով ամբողջ աշխարհի նկատմամբ իրական կամ ոչ իրական ապրումների համար:

3. Կասկածամտությունը, անվստահությունը և զգուշավորությունն է մարդկանց նկատմամբ՝ հիմնված այն համոզման վրա, որ շրջապատողները միտում ունեն վնաս պատճառելու:

4. Խոսքային ագրեսիան բացասական հույզերի արտահայտումն է ինչպես ձայների և շարժումների միջոցով, այնպես էլ բառային պատասխանների միջոցով [123, էջ 217]:

Ա. Օ. Պրոխորովը (1991) առաջադրում է ագրեսիայի դրսևորման հետևյալ դասակարգումը՝

1. Ագրեսիայի հիվանդագին դրսևորման (զայրույթի անուղղելի պայթյուններ):

2. Ագրեսիայի ֆիզիկական, բառային և այլ տեսակներ, որոնք կապված են հասարակության մեջ համայն հասարակության համար անըդունելի վարքի արժեքների և օրենքների յուրացման հետ:

3. Ագրեսիայի տարբեր տեսակներ կապված են հասարակության մեջ վարքի արժեքների և օրենքների ոչ լիարժեք յուրացման հետ (դաստիարակության անբավարարություն):

4. Գործողությունների բոլոր տեսակները, որոնք մի շարք դիտորդների կողմից մեկնաբանվում են՝ որպես ագրեսիվ (նրանց մոտ կասկածներ են առաջացնում ուրիշներին վնաս հասցնելու փորձը), իսկ մյուս դիտորդների կողմից կապվում են ակտիվության, համառության դրսևորման հետ [120]:

Վերը թվարկածից հետևում է, որ ագրեսիվությունը այն միջոցների սահմանափակման հետևանքն է, որոնք անհրաժեշտ են ինքնահաստատման նպատակով ֆրուստրացված իրավիճակի հեռացման համար:

Ըստ Գ. Ի. Բրեսլավի (2004), ագրեսիվ վարք դրսևորող անձանց ներհատուկ է իրենց գործողությունների արդարացման հետևյալ տարբերակները՝

1. Սեփական ագրեսիվ գործողությունները կապում են անձնական թերությունների հետ, կամ պնդում են, որ իրենք ագրեսիայի զոհ են:

2. Անձնական պատասխանատվության բացասումը՝ ագրեսիվ գործողության կատարման համար:

3. Ագրեսիվ գործողությունները վերագրում են՝ որպես այլ մարդկանց հետ համատեղ կատարած գործունեություն:

4. Իրենց ներկայացնում են որպես զոհ՝ բացատրելով, որ դիմացինը արժանի էր նմանատիպ վերաբերմունքի [31]:

Ճգանաժամերի նկարագրման և բացտրման տեսանկյունից շատ կարևոր կատեգորիա է «Տրամադրություն» հասկացությունը: Այն ավելի շատ կիրառվում է առօրյա խոսքում, քան գիտական հոգեբանության մեջ: Անձը ներհայեցաբար զգում է, որ բացի տարատեսակ այլ հույզերից և զգացմունքներից, կա նաև ընդհանուր՝ անձին ընդգրկող և տևական հուզական վիճակ՝ տրամադրություն: Տրամադրությունները ընդհանուր, ողջ անձն ընդգրկող թույլ կամ միջին ուժի հուզական վիճակներ են, և ազդում են բոլոր իմացական գործընթացների վրա: Տրամադրությունն, ինչպես նշում է Վ. Ա. Բոդրովը (2000), առաջին հերթին կապված է օրգանիզմի ընդհանուր վիճակի հետ: Ներքին օրգանների, արյան շրջանառության, շնչառության, նյութափոխանակության, ներքին արտազատման գեղձերի աշխատանքը, այդ աշխատանքի համապատասխանությունը կատարվող ֆիզիկական և մտավոր գործունեությանը, այն պայմաններն են, որոնք հաճելի տրամադրություն են ստեղծում:

Այդպիսի մարդն իրեն ուժեղ, աշխույժ և կենսուրախ է զգում: Հակառակ դեպքում նրանում առաջանում է վատ ինքնազգացողություն, ճնշված տրամադրություն, դժգոհություն: Ընդ որում, գերակշռող վատ տրամադրության առաջացումը սկսվող հիվանդության առաջին ախտանիշներից մեկն է. մարդը դառնում է դյուրագրգիռ, անհանգիստ, կորցնում հետաքրքրությունները, ինքնազգացողությունը վատանում է: Տրամադրությունը մարդու ոչ միայն օրգանական վիճակի, այլև սոցիալական դիրքի, հաջողությունների և անհաջողությունների, նրա միջանձնային փոխհարաբերությունների վիճակի ենթագիտակցական և ինքնաբերական գնահատականն է: Տրամադրության առաջացումը ոչ կամաձին հոգեկան գործընթաց է: Բայց ինքնավերլուծության և իր կյանքի պայմանների, ֆրուստրացիաների և սթրեսների գիտակցական գնահատման շնորհիվ, մարդ կարող է հասնել իր տրամադրությունների պատճառներից մի քանիսի գիտակցման [26]:

Տրամադրությունը, ի տարբերություն մյուս հուզական գոյացությունների, ունի անհատական բնույթ և իրենից ներկայացնում է ոչ հատուկ ապրում [120]:

Ըստ Կուլիկովի, տրամադրությունը հանդիսանում է հոգեկան վիճակների կայուն բաղադրամաս, որը անձի փոխկապակցված կառուցվածքների և հոգեվիճակների (հույզեր, զգացմունքներ, իրադարձությունների ապրումներ) տարբեր բաղադրամասերի միջև հիմնական օղակ է հանդիսանում: Դրանք իրականանում են անձի հոգևոր, սոցիալական և ֆիզիկական կյանքում [86]:

Հուզական դրսևորումների հոգեֆիզիոլոգիական և հոգեբանական բնութագրերում մշտական կիրառվող, կարևորագույն հասկացություն է ռիգիդությունը (լատիներեն՝ rigidus- կոպիտ, ամուր, անշարժ, կպչուն): Սա մարդու անկարողությունն է փոխելու իր գործողությունների ընթացքը միջավայրում տեղի ունեցող փոփոխությունների, նոր պահանջների, իրադարձությունների նկատմամբ:

Հուզական ռիգիդությունը Լ. Վ. Կուլիկովը (2004) անվանել է հույզերի հաստատունություն: Հուզականորեն ռիգիդ մարդիկ տարբերակվում են հուզական հաստատունությամբ, ինչը նշանակում է, որ նրանք չեն կարողանում միջավայրի փոփոխված պայմաններում փոփոխել իրենց հուզերը. կառչած են իրենց նախկին հուզական ապրումներին [85]:



Առանձնացնում են ռիզիկոյության կոգնիտիվ, դրդապատճառային, աֆեկտիվ տեսակները: Կոգնիտիվ ռիզիկոյությունը արտահայտվում է լրացուցիչ տեղեկատվություն ստանալու դեպքում ընկալման և մտածողության դժվար վերակառուցման մեջ: Աֆեկտիվ ռիզիկոյությունը արտահայտվում է նոր իրավիճակների նկատմամբ հույզերի փոփոխության անընդունակության մեջ: Դրդապատճառային ռիզիկոյությունը դրսևորվում է այն ժամանակ, երբ անձը ստեղծված նոր իրավիճակում չի կարողանում յուրացնել համապատասխան դրդապատճառների նոր համակարգը: Դրանք անձից պահանջում են ճկունություն և վարքի համապատասխան ձևերի փոփոխություն [85, 87, 94, 111]: Սրանք են հենց այն պահանջները, որոնք հիմք են հանդիսանում անձի համար՝ իրավիճակը գնահատելու անելանելի կամ անհնար: Սրանցով են պայմանավորված արտակարգության առաջացման սուբյեկտիվ բաղադրիչները, որոնք հող են նախապատրաստում անձի ճգնաժամային հոգեվիճակների ու վարքագծերի ձևավորման ու դրսևորման համար: Արտակարգ կամ հատուկ պայմանները, ըստ մեզ, բոլոր հետազոտություններում դիտարկվում են որպես անձի համար հոգեկան լարվածության պայմաններ:

Ա. Գ. Մակլակովը (2007) առանձնացնում է «դժվար» կամ «անհնարին» իրավիճակների հետևյալ խմբերը.

1. հոգեկան վիճակներ, որոնք առաջ են գալիս գործունեության նորմալ պայմաններում՝ օրգանիզմի անսահման հոգեֆիզիոլոգիական մոբիլիզացիայով,
2. հոգեկան վիճակներ, որոնք ձևավորվում են արտաքին միջավայրի անբարենպաստ գործոնների ազդեցության տակ՝ կենսաբանական, հոգեբանական և սոցիալական բնույթի,
3. անբարենպաստ ազդակների հետնևրոտիկ ամրակայում, որը դրսևորվում է հիշողության մեջ բացասական հակազդումների ամրապնդմամբ,
4. անձի դրդապատճառային ոլորտի խանգարումներ [99]:

Ֆ. Ե. Վասիլյուկը կենսական իրավիճակները անվանում է ծայրահեղ, եթե ոչ մի գոյացություն ունակ չէ այն ուղղելու, իրավիճակը անդառնալի է, իսկ անձը կորցրել է իր ձգտումների, արժեքների, մոտիվների իրականացման համար բոլոր հնարավորությունները [35]: Նա գտնում է, որ գոյություն ունեն իրադրություններ, որոնք չեն

կարող լուծվել ո՛չ առարկայագործնական ճանապարհով, ո՛չ էլ ամենակատարյալ արտացոլման եղանակով: Կենսական ճգնաժամերի կատեգորիան իր մեջ ներառում է կենսական խոչընդոտների, բացասական իրադարձությունների, անհաջողությունների, դժվարությունների լայն շրջանակ, որոնք կապված են մարդու՝ շրջապատի նկատմամբ ունեցած փոխհարաբերությունների հետ:

Ա. Օ. Պրոխորովը (1991) սթրես հարուցող դժվար իրավիճակներից առանձնացնում է

1. կենսական դժվար իրավիճակները՝ հիվանդություն, վտանգ, հաշմանդամություն,

2. դժվար իրավիճակները՝ կապված սոցիալական փոխազդեցությունների հետ «հասարակական վարքի» իրավիճակ, գնահատականներ, քննադատություն, կոնֆլիկտներ, դժվար իրավիճակները, որոնք կապված են ընթացիկ խնդիրների լուծման հետ [120, էջ 28]:

Ա. Յ. Անցուպովը (2001) առանձնացնում է կենսական անհաջողությունների 3 տեսակ՝

1. ամենօրյա անհաջողություններ,

2. բասացական իրադարձություններ, որոնք կապված են կյանքի ամենատարբեր փուլերի և տարիքային փոփոխությունների հետ,

3. անկանխատեսելի դժբախտություններ և տխրություններ՝ վտանգավոր հիվանդություն, կորուստներ [25, էջ 11]:

Ի դեպ, հետազոտություններով պարզվել է, որ կան ճգնաժամի վերապրման սխեմաներ, որոնք առավել բնորոշ են կանանց կամ տղամարդկանց /Осипова А. А., 2005/: Կանանց համար դրանք կապված են շփումների հետ: Հասարակական գիտակցության մեջ կան ֆեմինինության կարծրատիպեր, որոնք թույլատրում են կանանց ցույց տալու իրենց ավելի թույլ, կիսվելու սեփական հոգսերով, օգնություն խնդրելու: Նմանատիպ վարքագծերը տղամարդկանց համար ողջունելի չեն, նույնիսկ պարսավելի են: Այդ պատճառով տղամարդկանց բնորոշ սխեմաները առավել կապված են ներքին ապրումներին: Մասկուլինության կարծրատիպը ենթադրում է իրավիճակից ինքնուրույն կերպով ելք գտնելու ընդունակություն, որոշումների

ընդունման անկախություն: Հետևաբար տղամարդը ստիպված է ճգնաժամային իրավիճակների նկատմամբ կատարել ներքին՝ անտեսանելի, աշխատանք: Այդ պատճառով տղամարդկանց շրջանում ճգնաժամի նշանների արտաքուստ բացակայությունը չի նշանակում ճգնաժամի իրական բացակայություն: Նույն հետազոտություններով պարզվել է նաև, որ ճգնաժամի ընթացքում կինն առավել հակված է ագրեսիվ հույզերի արտահայտման, քան տղամարդը/114, էջ 11-12/:

Այսպիսով, ճգնաժամային իրավիճակների ուսումնասիրումը կարող է նպաստել ոչ միայն գործունեության արդյունավետության և սթրես-կայունության բարձրացման հոգեբանական աշխատանքների կազմակերպմանը, այլև անձնային առանձնահատկությունների և բնավորության կայուն գծերի հոգեճանաչողությանը՝ բացահայտմանն ու գնահատմանը: Նման իրադրությունում վարքն ի հայտ է բերում ոչ միայն անհատական, այլև սոցիալ-հոգեբանական համապատասխան որակներ, աշխարհայացք, բարոյական համոզմունքներ, սոցիալ-հոգեբանական հարմարողական հնարավորություններ:

### **1.5 ՀՀ ՍԱՀՄԱՆԱՄԵՐԾ ԳՈՏԻՆ՝ ՈՐՊԵՍ ՃԳՆԱԺԱՄԱՅԻՆ ԼԱՐՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ՏԱԳՆԱՊԱԼԻՈՒԹՅԱՆ ՄԻՋԱՎԱՅՐ**

Հայաստանի սահմանամերձ բնակավայրերը, հատկապես Տավուշի մարզի տարածաշրջանում, հազեցած են վերը շարադրված գրեթե բոլոր սթրեսածին, արտակարգ գործոններով ու հատկություններով: Դրանք ոչ միայն ցայտուն դրսևորված են այստեղ, այլև կազմում են սթրեսայնության և արտակարգության գոյացման հիմնական բարդույթը: Վերջինս իր յուրահատուկ ձևաչափով է ներկայանում ինչպես հետազոտողներին, այնպես էլ կառավարող վերնախավին: Ուստի մենք կփորձենք բնութագրել ՀՀ սահմանամերձ գոտին հետևյալ կերպ. տարածաշրջանի մաս է, պետության կամ տարածքի սահմանների երկայնքով ձգվող հատված, որտեղ մարդկանց ազատ տեղաշարժը և տնտեսական գործունեությունը սահմանափակված են: Վերոնշյալը վերաբերում է այն տարածաշրջանների սահմաններին, որտեղ ոչ բարիդրացիական և թշնամական հարաբերություններ են տիրում: Արդյունքում,

պետության սահմաններից ներս, առաջանում են տարբեր սոցիալ-հոգեբանական, բարոյական, քաղաքական ու տնտեսական տեղաշարժեր, որոնք բնութագրվում են արտակարգության հատկանիշներով՝ հիմք հանդիսանալով անձնական ու սոցիալական ճգնաժամերի բազմազան դրսևորումների համար (« տարածքում սահմանամերձության իրավական, պաշտոնական սահմանումն ու բնորոշումները առավել մանրամասն տրված են սույն աշխատանքի ներածական բաժնում):

Այնպիսի արտակարգ իրավիճակներ, ինչպես տարերային ու մարդածին աղետներն են, հատկապես պատերազմական իրավիճակը, հանգեցրել են ազգաբնակչության շրջանում անհատների օրգանիզմի կենսագործունեության տարաբնույթ խափանումների: Տվյալ պայմաններում մեծ ջանքեր են պահանջվում հավասարակշիռ վիճակը վերականգնելու համար: Մարդկանց համար, ովքեր ապրում են սահմանամերձ շրջաններում, գերխնդիր է դառնում ինքնապաշտպանության և վերականգնման գործընթացների կազմակերպումը, անվտանգ կյանքի և նորմալ կենսագործունեության վերահաստատումը: Ինչպես նշում է Մ. Պ. Մկրտումյանը (1999), ի տարբերություն մասնագիտական գրականության մեջ նշվող արտակարգ պայմանների ընդհանուր բնութագրերի, 1988-1994 թվականներում Հայաստանին բնորոշ արտակարգ պայմաններն ունեն իրենց յուրահատուկ բնութագրերը: Մկրտումյանի կողմից Հայաստանին բնորոշ արտակարգ պայմանները դասակարգվում են հետևյալ հատկանիշներով.

1. արտակարգ պայմաններն այստեղ ունեն անթրոպոգեն բնույթ (քաղաքականության և տնտեսության մեջ կտրուկ փոփոխություններով),
2. հանրապետության ներգրավումը տարաբնույթ քաղաքական իրադարձություններին,
3. պատերազմի ժամանակ տարածքային և մարդկային մեծ կորուստները,
4. տնտեսական համակարգում կտրուկ անկումները, դժվարությունները՝ կախված պետականության հաստատման դժվարություններից, քաղաքական և տնտեսական արտաքին արդյունավետ կապերի բացակայությունից,
5. անհանգիստ ներքաղաքական կյանք,
6. բնական ռեսուրսների սղություն,

7. երկրաշարժի անկանխատեսելիություն, մեծ մասշտաբի մարդկային և նյութական անվերադարձ կորուստներ,

8. պետության կողմից բնական աղետներին դիմակայելու ցածր պատրաստվածություն,

9. տեսական և պրակտիկ գիտելիքների սղություն,

10. տեղական կառավարությունից տնտեսական և հումանիտար օգնության բացակայություն:

Հայաստանում դրսևորված արտակարգ պայմանները բնորոշվում են ամենօրյա սոցիալ-տնտեսական և բարոյահոգեբանական դժվարություններով: Այստեղ գոյություն ունի անվտանգության նկատմամբ միանման պատկերացում, որտեղ շեշտը դրված է մարդու ամենատարբեր բնույթի վտանգներից պաշտպանվածության զգացման վրա՝ հատկապես իրականության և մոտ ապագայի նկատմամբ զգացմունքների ու ապրումների համատեքստում ակնկալիքները հենվում են «դրսի» գործոնի վրա:

Անմասն չէ նաև բարձրացված հոգեկան լարվածությունը, որի ֆոնի վրա ձևավորվում են վարքային նոր կարծրատիպեր: Մարդը սկսում է սուր կերպով զգալ իր սոցիալական անապահովությունը: Սահմանամերձ բնակավայրերում շատերը հրաժարվում են սոցիալական ակտիվ վարքից և սոցիալ-հոգեբանական հարմարման գործողություններ ձեռնարկելու փոխարեն, իրավիճակին արձագանքում են ջղայինությամբ, ագրեսիայով, անհամբերությամբ՝ մեծացնելով իրավիճակի ավերիչ ուժը: Այս ամենի արդյունքում տեղի է ունենում կենսագործունեության դրդապատճառների, առաջնային պահանջմունքների, սոցիալական դիրքորոշումների և կենսական արժեքների խոր փոփոխություններ, որոնք սահմանամերձ ազգաբնակչության շրջանում ի հայտ են բերում հոգեկան կայուն լարվածության տևական վիճակ, ինչն էլ հանգեցնում է անհատական և սոցիալական անվտանգության պահանջմունքի գործառնմանը, բայց և միաժամանակ՝ բավարարման սահմանափակությանը:

Անշուշտ, նման բնութագրերով ժողովրդական զանգվածը ինքնաբերաբար թիրախ խումբ է դառնում սոցիալ-հոգեբանական ծառայությունների կողմից միջամտության և աջակցության համար: Հոգեդիագնոստիկ և գործնական

հոգեբանական աշխատանքները պետք է ուղղորդվեն հիմնականում հոգեվերականգնողական աշխատանքների կազմակերպմանն ու ինքնակարգավորման հոգեբանական հմտությունների ուսուցմանը: Վերջիններս իրենց կենսական ապահովման պտուղները կտան անձի և սոցիալական միջավայրի միջև ներքին հավասարակշռության ստեղծման, արտաքին ու ներքին սթրեսորների ու անբարենպաստ գործոնների նկատմամբ աթրես-կայունության ձևավորմանն ու ապահովման գործին:

## **ԳԼՈՒԽ 2**

**ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐԻ ՍԹՐԵՍ-ԿԱՅՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆՆ ԱՊԱՀՈՎՈՂ**

**ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԲԱՂԱԴՐԻՉՆԵՐԻ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒՄԸ**

**2.1 ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆԸ**

Արտակարգ կամ անսովոր պայմաններում անձի համար կարևորագույն հիմնախնդիր է հանդիսանում սթրեսների նկատմամբ կայունություն պահպանելու ունակությունը: Սթրես-կայունության խախտման հետևանքով տեղի են ունենում բազմաթիվ տեղաշարժեր, որոնք արտահայտվում են անձի հոգեվիճակների, ինքնագնահատականի, տրամադրության, ակտիվության, ինքնազգացողության, վեգետատիվ համակարգի և այլ փոփոխություններով: Մեր կարծիքով, սահմանամերձ շրջաններում ապրող երիտասարդների հոգեկան առողջության հանդեպ սպառնալիքների կանխատեսման և առողջության պահպանման նպատակով պահանջում է վերը թվարկած բաղադրիչների մանրագննին հետազոտում:

Փորձարարական հետազոտական աշխատանքներն իրականացվել են ՀՀ Տավուշի մարզի Բերքաբեր, Սարիգյուղ, Վազաշեն, Այգեհովիտ, Կիրանց համայնքներում, 2005-2012 թթ.-ի ընթացքում:

Հետազոտական աշխատանքներն իրականացնելու համար համագործակցել ենք Վորլդ Վիժն Տավուշի Տարածքային Զարգացման ԲՕԽ (Բժշկական օգնության խմբեր) բժշկական ծրագրում ընդգրկված բժիշկների հետ: Ծրագրի նպատակն է եղել բժշկական և հոգեբանական օգնություն ցուցաբերելը սահմանամերձ գոտու ազգաբնակչությանը:

Հետազոտվողների համակազմը դասակարգվել է երկու խմբի՝ թիրախ և ստուգիչ: Հետազոտական թիրախ խմբում ընդգրկվել են ՀՀ Տավուշի մարզի սահմանամերձ գյուղերի 21-30 տարեկան 100 երիտասարդներ, որոնցից 50-ը՝ իգական սեռի ներկայացուցիչներ, 50-ը՝ արական սեռի: Ստուգիչ խմբում ընդգրկվել են ՀՀ Երևան քաղաքի 21-30 տարեկան 100 երիտասարդներ, որոնցից 50-ը ևս եղել են իգական սեռի ներկայացուցիչներ, իսկ 50-ը՝ արական:

Նախքան բուն հետազոտություններին անցնելը խմբերի մասնակիցների հետ կատարվել է բացատրական և հրահանգավորման ընթացակարգ՝ կատարվելիք հետազոտության նպատակների, խնդիրների, ինչպես նաև հետազոտողի պահանջների, հետազոտվողի կողմից տարբեր պահանջների կատարման վերաբերյալ: Հետազոտությունն իրականացնելու համար կիրառվել են հոգեբանական

թեստավորման և դիտման մեթոդներ, օգտագործվել են բժշկական սարքավորումների միջոցով ստացված ցուցանիշները, կատարվել է փորձարարական միջամտություն՝ հոգեվերականգնողական թրենինգային ծրագրով:

*Կիրառված թեստային մեթոդիկաները:*

1. Սթրես-կայունության ուսումնասիրման բոստոնյան հարցարան [167]:
2. Ինքնագնահատականի մակարդակի չափման Ն. Պ. Ֆետիսկինի և Վ. Վ.

Կոզլովի թեստը [174]:

3. «Ինքնագագացողություն, ակտիվություն, տրամադրություն» հարցարանը [174]:

4. Զ. Ռոթթերի «Սուբյեկտիվ վերահսկման լոկուս» Տեստ-հարցարանը [172] :

5. Հոգեկան վիճակների ինքնագնահատականի հետազոտումը՝ ըստ Այզենկի թեստի [166]:

Թեստավորման արդյունքները ենթարկվել են համեմատական վերլուծության՝ 3 հիմնական ուղղություններով.

- արական և իգական սեռերի հետազոտվողների միջև,
- թիրախ (հիմնական) և ստուգիչ խմբերի տվյալների միջև,
- թեստավորման և ռեթեստավորման արդյունքների միջև:

Նման վերլուծություն կատարելու համար պահանջվել է հաշվառել միջին թվաբանական մեծությունը, որն արտահայտում է կենտրոնական միտումը, և միջին քառակուսային (ստանդարտ) շեղումը, որը ցույց է տալիս հետազոտական արդյունքերի փոփոխականությունը [115]: Չափվող հոգեկան երևույթների առանձին դրսևորումների փոխկախվածությունը ստուգելու համար կատարել ենք կոռելացիոն վերլուծություն: Հաշվի առնելով, որ չափվող հատկությունների շարքերը պարամետրիկ են, կոռելացիոն գործակցի հաշվման համար կիրառել ենք Պիրսոնի բանաձևը.

$$r = \frac{\sum(x - \bar{x})\sum(y - \bar{y})}{\sqrt{\sum(x - \bar{x})^2 \sum(y - \bar{y})^2}},$$

որտեղ  $r$ -ի համար ազատության աստիճանի թիվը  $fd=n-2$ , որտեղ  $n$ -ը հետազոտական խմբի անդամների թիվն է: Կոռելացիոն բոլոր գործակիցները ներկայացվել են  $P \leq 0.05$  նշանակալիության մակարդակում: Մեր հետազոտության



պարագայում հետազոտական խմբերի համար  $fd$   $n-2$ , (նշանակելիության գործակիցը՝  $r=0,878$ ): Վիճակագրական վերլուծության ժամանակ կարևորագույն ցուցանիշ է համարվում արժեքների տարրերի դասավորվածությունը միջին շեղման շուրջը:

Շեղումների բնութագրման նպատակով հարկ է լինում հաշվել միջին քառակուսային շեղումը, որն արտացոլում է արդյունքների շեղման մակարդակը միջին արժեքից, արտահայտվում է նույն չափման միավորներով:

Ստանդարտ շեղումը նշանակվում  $\sigma$  ( սիգմա) նշանով և հաշվարկվողը հետևյալ բանաձևով՝

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{X})^2}{n}} :$$

որտեղ՝  $\sum (x - \bar{X})^2$  - ցուցանիշի և միջին թվաբանական մեծության միջև քառակուսիների գումարի տարբերությունն է (քառակուսային շեղումների գումարը):

## 2.2 ԹԵՏԱՏՈՒՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆԵՐԻ ՀԱՄԱՌՈՏ ԲՆՈՒԹԱԳՐԵՐԸ

**Սթրես-կայունության ուսումնասիրման բոստոնյան հարցարան:** Թեստը մշակվել է Բոստոնի համալսարանի Բժշկական կենտրոնի հետազոտողների կողմից: Անհրաժեշտ է պատասխանել հարցերին՝ ելնելով նրանից, թե որքանով են այդ համոզմունքները ճիշտ: Անհրաժեշտ է պատասխանել բոլոր կետերին: Տեստը բացահայտում է անձի սթրես-կայունության ցածր, միջին, բարձր, շատ բարձր մակարդակները: Ցածր մակարդակի դեպքում անձի մոտ առկա է փայլուն կայունություն սթրեսային իրավիճակների նկատմամբ (նրա առողջությանը ոչ մի վտանգ չի սպառնում): Միջին մակարդակը արտահայտում է նորմալ սթրեսի մակարդակ, որը համապատասխանում է ակտիվ մարդու կյանքի լարվածությանը: Բարձր մակարդակը ցույց է տալիս, որ սթրեսային իրավիճակը միջին չափով է ազդում մարդու կյանքին, անձը շատ ուժեղ չի հակադրվում դրան: Շատ բարձր մակարդակի դեպքում անձը շատ է հակված սթրեսին, նրա մոտ առկա է անկայունության բարձր մակարդակ, որի հետևանքով նա պետք է մտածի իր առողջության մասին: Թեստը բաղկացած է 20 հարցապնդումներից:

**Ինքնագնահատականի մակարդակի չափման թեստ:** Թեստը ուղղված է բացահայտելու անձի ինքնագնահատականի մակարդակը: Տրվում են 32 դատողություններ՝ ինքնագնահատականի մակարդակը ավտորոշելու համար: Կախված նրանից, թե որքանով են այդ մտքերը հատուկ հետազոտվողին, նա պետք է նշի «շատ հաճախ», «հաճախ», «երբեմն» կամ «երբեք» տարբերակները: Թեստը բացահայտում է անձի իքնագնահատականը՝ բարձր, միջին, ցածր մակարդակներում: 0-25 միավորները համապատասխանում են բարձր ինքնագնահատականի մակարդակին, 26-45 միավորները համապատասխանում են միջին ինքնագնահատականի մակարդակին, 46-128 միավորները համապատասխանում են ցածր ինքնագնահատականի մակարդակին: Բարձր ինքնագնահատականի առկայությունը վկայում է նրա մասին, որ անձը ինքնավստահ է, և չի կասկածում իր գործողությունների ճշգրտության մեջ: Միջին ինքնագնահատականի ցուցանիշը ցույց է տալիս, որ անձը ունենում է երբեմն անլիարժեքության զգացում և հազվադեպ է ենթարկվում ուրիշների կարծիքներին: Ցածր ինքնագնահատականի դեպքում հետազոտվողը անվստահ է, և անկայուն, դանդաղ է արձագանքում միջավայրում տեղի ունեցող իրադարձություններին:

**«Ինքնազգացողություն, ակտիվություն, տրամադրություն» հարցարան:** Այս համալիր մեթոդիկան մշակվել է Ի. Մ. Սեչենովի անվան Մոսկվայի առաջին բժշկական ինստիտուտում: Գնահատման էությունն այն է, որ հետազոտվողներին առաջադրվում է իրենց վիճակները համապատասխանեցնել տրված հատկություններին: Սյունակը բաղկացած է ինդեքսներից («3210123»), դասավորված է 30 զույգ հականիշ բառերի մեջտեղում, որոնք արտացոլում են գործառույթների շարժունությունը, արագությունը, ընթացքի տեմպը (ակտիվություն), ուժը, առողջությունը, հոգնածությունը (ինքնազգացողություն), ինչպես նաև հուզական վիճակների բնութագրերը (տրամադրություն): Փորձարկվողը պետք է ընտրի և նշի այն թիվը, որն առավել ճշգրիտ արտացոլում է նրա վիճակը: Մշակման ժամանակ այդ թվերը կոդավորվում են հետևյալ կերպ. ինդեքս 3-ը համապատասխանում է անբավարար ինքնազգացողությանը, ցածր ակտիվությանը, վատ տրամադրությանը: Գնահատվում է

1 միավորով: Ինդեքս 2-ը՝ 2 միավոր, ինդեքս 1-ը՝ 3 միավոր: Այսպես դրական վիճակները միշտ բարձր միավորներ են ստանում, իսկ բացասականը՝ ցածր:

**Զ. Ռոթթերի «Սուբյեկտիվ վերահսկման լոկուս» տեսար-հարցարան:** Այս մեթոդիկան ամերիկացի հոգեբան Զ. Ռոթթերի հարցարանի մոդիֆիկացված տարբերակն է: Այն մշակվել է Ֆ. Բաժինի, Ե. Ա. Գոլիկինայի կողմից: Այս հարցարանի օգնությամբ կարելի է գնահատել սուբյեկտիվ վերահսկման մակարդակը տարբեր իրավիճակների նկատմամբ: Այլ կերպ ասած՝ որոշել մարդու պատասխանատվությունը իր կյանքի և իր գործողությունների համար:

Մարդիկ տարբերվում են միմյանցից նրանով, թե ինչպես են բացատրում իրենց համար նշանակալից իրադարձությունների պատճառները և որտեղ են տեղայնացնում վերահսկումը նրանց նկատմամբ: Հնարավոր են նմանատիպ տեղայնացման երկու հակադիր տիպեր՝ էքստերնալ (արտաքին լոկուս) և ինտերնալ (ներքին լոկուս): Էքստերնալ տիպի մարդկանց ներհատուկ է հարմարվողական վարքը, նախընտրում են աշխատել խմբում, պասիվ են, տագնապալի, անկայուն, միշտ անվստահ են: Ինտերնալ տիպի մարդիկ առավել ակտիվ են, անկախ, սիրում են աշխատել ինքնուրույն, միշտ ունեն բարձր ինքնագնահատական, ինչը պայմանավորված է արտահայտված ինքնավստահությամբ և համբերատարությամբ: Հարցարանը բաղկացած է 29 հարցերից: Կարդալով յուրաքանչյուր նախադասությունը՝ հետազոտվողը պետք է համաձայնի «ա» կամ «բ» պնդումներից մեկին:

**Հոգեկան վիճակների ինքնագնահատականի թեստը՝ ըստ Այզենկի:** Աշխատանքի 1-ին գլխում արդեն խոսել ենք անձի մոտ դրսևորվող բացասական հոգեվիճակների մասին, որոնք են՝ տագնապալիությունը, ֆրուստրացիան, ագրեսիան, ռիզիկոյությունը: Այդ հոգեվիճակներն ուսումնասիրելու նպատակով կիրառել ենք հետևյալ մեթոդիկան: Հետազոտվողներին առաջարկվում են տարբեր հոգեվիճակների բնութագրեր, որոնք նրանք պետք է գնահատեն «1, 2, 3, 4» թվանշաններից որևիցե մեկով՝ կախված նրանից, թե տվյալ դատողությունը որքանով է համապատասխանում անձի վիճակներին: Սյունակի 1-ից 10 հարցերը վերաբերում են տագնապալիությանը, 11-20 հարցերը՝ ֆրուստրացիային, 21-29 հարցերը ագրեսիվությանը, 31-40 հարցերը ռիզիկոյությանը: Յուրաքանչյուր հատկության ստացված գումարը բազմապատկվում է 2-

ով: Ամեն մի հատկության առավելագույն միավորը պետք է լինի 80՝ ըստ սանդղակների: Ցածր ցուցանիշներն են՝ 20-30, միջինը 31-45 միավորները, բարձրը՝ 46-ից սկսած: Թեստերի այս համալիրը հնարավորություն է տալիս սույն աշխատանքի խնդիրների շրջանակներում տեղավորվելով՝ հետազոտության առարկան առավել համապարփակ և դիպուկ կերպով վերծանելու: Այստեղ ներառված մեթոդիկաները հիմնավորապես համապատասխանում են ինչպես սովորական, այնպես էլ հոգեբանական բարձրացված պահանջներ ներկայացնող իրավիճակներում անձի հոգեվիճակների և անձնային որակների չափման նպատակներին:

### **2.3 ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ՀԱՏԿԱՆԻՇԱՅԻՆ ՏՎՅԱԼՆԵՐԸ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԵՎ ՍՏՈՒԳԻՉ ԽՄԲԵՐՈՒՄ**

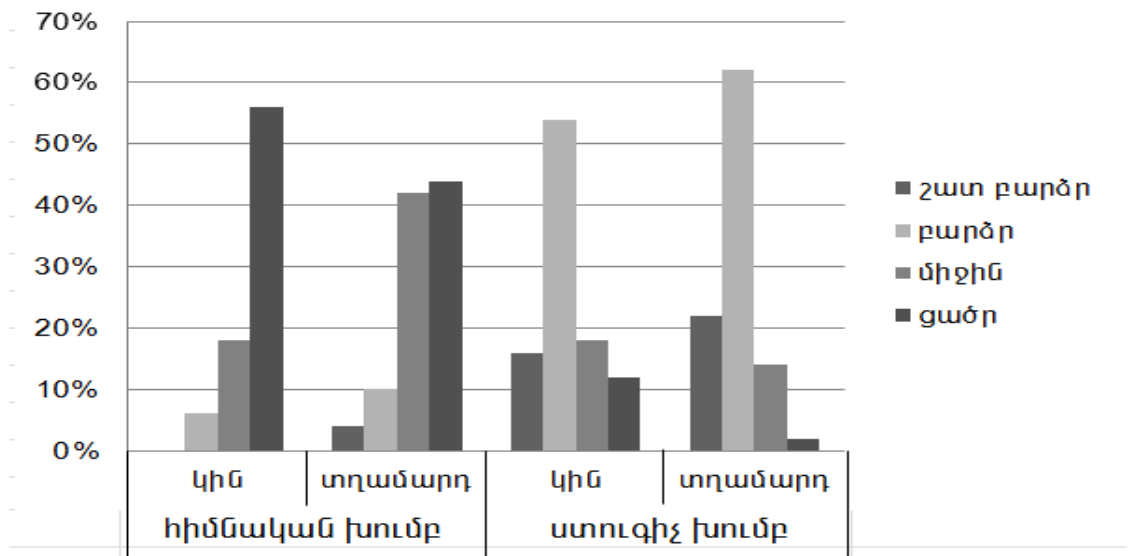
Ինչպես երևում է աղյուսակ 1-ում ներկայացված տվյալներից, թիրախ խմբում ընդգրկված 50 կանացից ոչ ոքի մոտ սթրես-կայունության մակարդակի շատ բարձր աստիճան չի գրանցվել, 6%-ի մոտ սթրես-կայունության մակարդակը բարձր է, 18%-ի մոտ այն գտնվում է միջին մակարդակում, 76 %-ի մոտ այն ցածր մակարդակում է: Թիրախ խմբի 50 տղամարդկանցից 4%-ի սթրես-կայունության մակարդակը շատ բարձր է, 10%-ի մոտ այն գտնվում է բարձր մակարդակում, 42%-ի մոտ սթրես-կայունությունը միջին մակարդակում է, իսկ 44%-ի մոտ այն ցածր մակարդակում է: Ի տարբերություն թիրախ խմբի՝ ստուգիչ խմբի կանանց մոտ սթրես-կայունության մակարդակը 16%-ի մոտ շատ բարձր է, 54%-ի մոտ բարձր, 18%-ի մոտ միջին, իսկ 12%-ի մոտ ցածր: Տղամարդկանց մոտ ստացված ցուցանիշները վկայում են, որ 22%-ի սթրես-կայունությունը գտնվում է շատ բարձր մակարդակում, 62%-ի մոտ այն բարձր մակարդակում է, 14%-ի մոտ այն միջին մակարդակում է, իսկ 2%-ի մոտ այն գտնվում է ցածր մակարդակում: Ինչպես երևում է թիվ 1 նկարում արտահայտված տվյալների արտահայտությունից, թիրախ խմբի կանանց մոտ սթրես-կայունության մակարդակը, ի համեմատ տղամարդկանց, գտնվում է ցածր մակարդակում, տղամարդկանց մոտ առավել գերակշռում են միջին ցուցանիշները: Ստուգիչ խմբի ցուցանիշները երևում է,

որ սթրես-կայունությունը գտնվում է բարձր մակարդակում, սակայն կանանց և տղամարդկանց ցուցանիշները այս խմբում ևս տարբերվում են: Տղամարդկանց մոտ նկատելի է առավել բարձր սթրես-կայունության մակարդակ, քան կանանց մոտ: Թիրախ խմբի մասնակիցների մոտ առկա է սթրես-կայունության ցածր մակարդակ, ինչը նշանակում է, որ սահմանամերձ գոտու երիտասարդների (հատկապես կանանց մոտ) կայունության մակարդակը սթրեսային իրավիճակների նկատմամբ ցածր է: Ստուգիչ խմբում առկա է սթրես-կայունության բարձր մակարդակ, ինչը ցույց է տալիս, որ նրանք սթրես գործոնների նկատմամբ կայունություն են ցուցաբերում: Բարձր կայունությունը սթրեսների նկատմամբ այնպիսի հատկություն է, որի շնորհիվ անձը կարողանում է անսովոր պայմաններում պահպանել իր հոգեֆիզիոլոգիական համակարգերի գործառությանին ամբողջականությունը, համագործակցությունը:

սթրես- կայունության մակարդակ	հիմնական խումբ		ստուգիչ խումբ	
	կին /50 հոգի/	տղամարդ /50 հոգի/	կին /50 հոգի/	տղամարդ /50 հոգի/
	քանակը/տոկոսը	քանակը/տոկոսը	քանակը/տոկոսը	քանակը/տոկոսը
շատ բարձր	0 / 0%	2 / 4%	8 / 16%	11 / 22%
բարձր	3 / 6%	5 / 10%	27 / 54%	31 / 62%
միջին	9 / 18%	21 / 42%	9 / 18%	14 / 7%
ցածր	38 / 76%	22 / 44%	6 / 12%	2 / 1%

**Աղյուսակ 2.1** *Սթրես-կայունության %-ային արտահայտվածությունը*

*հետազոտվող խմբերում*



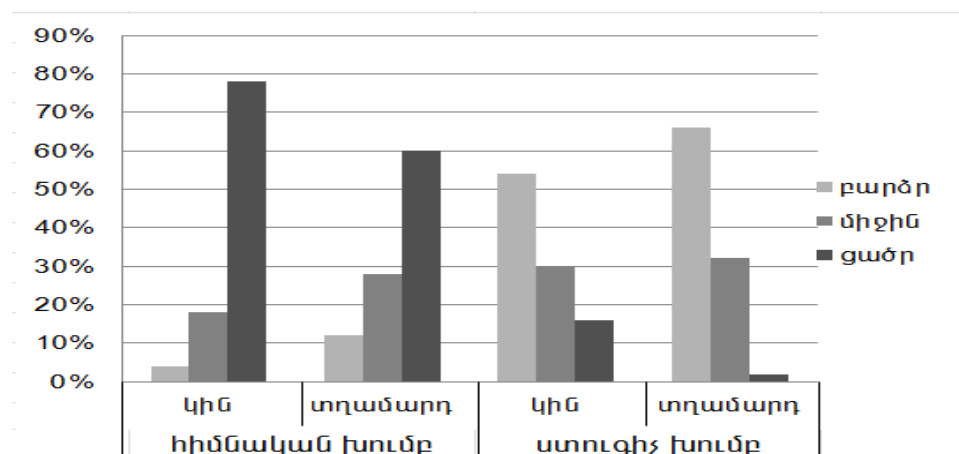
**Նկար 2.1** Սթրես-կայունության դրսևորման արտահայտվածությունը կանանց և տղամարդկանց խմբերում

Ինքնագնահատականի չափման տվյալների վերլուծությունից պարզ դարձավ, որ թիրախ խմբի 50 կանանցից 4%-ի մոտ ինքնագնահատականը բարձր է, 18%-ի մոտ այն միջին է, 78%-ի մոտ այն գտնվում է ցածր մակարդակում: Թիրախ խմբում 50 տղամարդկանցից 12%-ի մոտ ինքնագնահատականը բարձր է, 28%-ի մոտ այն ունի միջին արտահայտվածություն, իսկ 60%-ի մոտ այն բարձր է: Սա նշանակում է, որ այս խմբի կանանց ինքնագնահատականը ավելի ցածր է, քան տղամարդկանցը: Ստուգիչ խմբի հետազոտվող կանանց 54%-ի մոտ առկա է ինքնագնահատականի բարձր մակարդակ, 30%-ի մոտ այն համապատասխանում է միջին մակարդակին, իսկ 16%-ի մոտ այն ցածր է: Ստուգիչ խմբի տղամարդկանցից 66%-ի մոտ առկա է ինքնագնահատականի բարձր մակարդակ, 34%-ի մոտ ինքնագնահատականը միջին է, իսկ 2%-ի մոտ այն ցածր մակարդակում է (հետազոտության արդյունքների տոկոսային արտահայտվածությունը արտացոլված է աղյուսակ 2-ում): Ստացված արդյունքները ավելի պատկերավոր ներկայացնելու համար տվյալների արտահայտվածությունը ներկայացրել ենք նաև դիագրամի տեսքով: Նկար 2-ում երևում է, որ հետազոտական խմբի մասնակիցների ինքնագնահատականը ցածր մակարդակում է, կանանց ինքնագնահատականը ավելի ցածր է, քան տղամարդկանցը: Ստուգիչ խմբի երիտասարդների ինքնագնահատականի մակարդակը համեմատաբար բարձր է, բայց

սեռերի միջև ևս առկա են ցուցանիշների տարբերություններ: Ցածր ինքնագնահատականի դեպքում անձը թերագնահատում է իր հնարավորությունները: Սովորաբար այն բերում է անվստահության, անկայունության ձևավորման. նմանատիպ մարդիկ ընդունակ չեն իրացնելու իրենց ընդունակությունները: Նրանք իրենց առջև դժվար հասանելի նպատակներ չեն դնում, սահմանափակվում են առօրեական խնդիրների լուծումներով, չափազանց քննադատաբար են վերաբերվում իրենց նկատմամբ: Ցածր ինքնագնահատականը խախտում է ինքնակառավարման, ինքնավերահսկման գործընթացը: Բարձր ինքնագնահատականի առկայության դեպքում մարդը ինքնավստահ է, արագ կողմնորոշվում է դժվար և անսովոր իրավիճակում և կարողանում է վերահեսկել ու կառավարել իր հոգեվիճակները:

ինքնագնահատականի մակարդակ	հիմնական խումբ		ստուգիչ խումբ	
	կին /50 հոգի/	տղամարդ /50 հոգի/	կին /50 հոգի/	տղամարդ /50 հոգի/
	քանակը/տոկոսը	քանակը/տոկոսը	քանակը/տոկոսը	քանակը/տոկոսը
բարձր	2 / 4%	6 / 12%	27 / 54%	33 / 66%
միջին	9 / 18%	14 / 28%	15 / 30%	16 / 32%
ցածր	39 / 78%	30 / 60%	8 / 16%	1 / 2%

**Աղյուսակ 2.2** Հեղափոխական խմբերում դրսևորվող ինքնագնահատականի %-ային արտահայտվածությունը

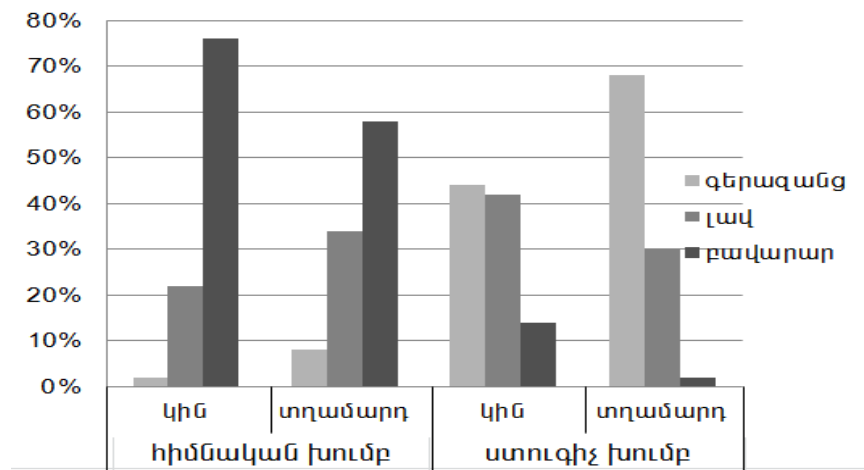


**Նկար 2.2** Հեղափոխական խմբերում կանանց և տղամարդկանց արդյունքների արտահայտվածությունը

հնքնազգացողության, ակտիվության և տրամադրության հետազոտման տվյալների համաձայն (տես աղյուսակ 3), հնքնազգացողությունը թիրախ խմբի կանանց 2%-ի մոտ գերազանց է, 22%-ի մոտ լավ, իսկ 76 %-ի մոտ բավարար: Տղամարդկանց 8%-ի մոտ հնքնազգացողությունը գերազանց է, 34%-ի մոտ լավ, 58%-ի մոտ բավարար: Ստուգիչ խմբի կանանց հնքնազգացողությունը , համաձայն աղյուսակ 3-ի տվյալների, 44%-ի մոտ գերազանց է, 42%-ի մոտ լավ, 14%-ի մոտ բավարար: Ստուգիչ խմբի տղամարդկանց 68%-ի մոտ հնքնազգացողությունը գերազանց է, 30%-ի մոտ լավ է, իսկ 2%-ի մոտ բավարար է: Ստացված ցուցանիշները վկայում են այն մասին, որ հետազոտական խմբի երիտասարդների հնքնազգացողությունը գտնվում է բավարար վիճակում, հատկապես կանաց մոտ (տե՛ս նկար 2.3):

հնքնա-զգացողություն	հիմնական խումբ		ստուգիչ խումբ	
	կին /50 հոգի/	տղամարդ /50 հոգի/	կին /50 հոգի/	տղամարդ /50 հոգի/
	քանակը/տոկոսը	մանակը/տոկոսը	քանակը/տոկոսը	քանակը/տոկոսը
գերազանց	1 / 2%	4 / 8%	22 / 44%	34 / 68%
լավ	11 / 22%	17 / 34%	21 / 42%	15 / 30%
բավարար	38 / 76%	29 / 58%	7 / 14%	1 / 2%

**Աղյուսակ 2.3** *հնքնազգացողության արդյունքների %-ային արտահայտվածությունը հիմնական և ստուգիչ խմբերում*



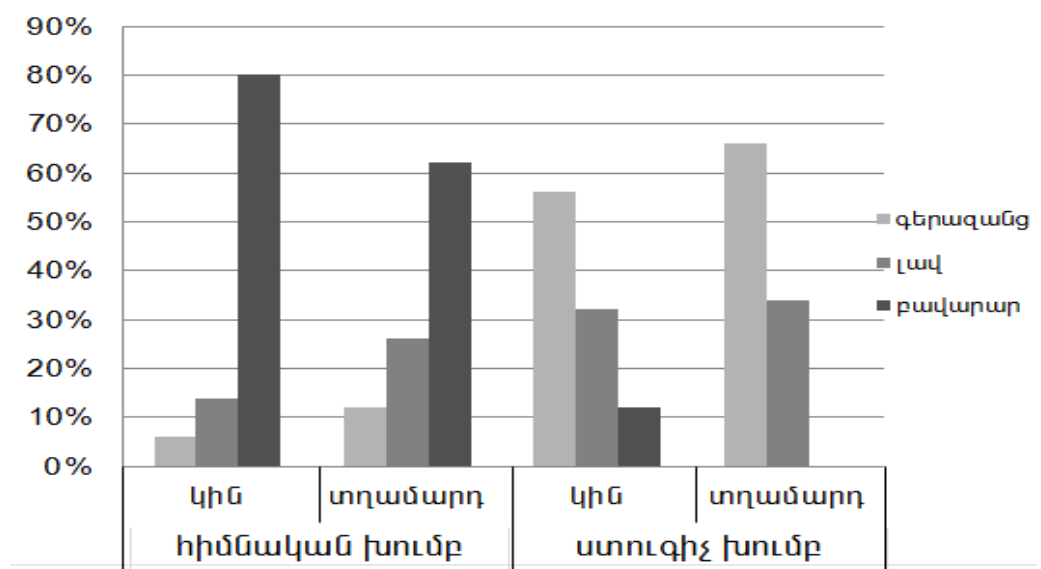
**Նկար 2.3** *հնքնազգացողության տվյալների արտահայտվածությունը*



Ինչպես երևում է աղյուսակ 4-ի տվյալներից, ակտիվությունը թիրախ խմբի 50 կանացից 6%-ի մոտ գերազանց է, 14%-ի մոտ լավ, 80%-ի մոտ բավարար է: Այս խմբի 50 տղամարդկանցից 12%-ի մոտ ակտիվությունը գերազանց է, 26%-ի մոտ լավ է, իսկ 62%-ի մոտ բավարար է: Ստուգիչ խմբի 50 կանացից 54%-ի մոտ ակտիվությունը գերազանց է, 32%-ի մոտ լավ, իսկ 12%-ի մոտ բավարար: Ստուգիչ խմբի 50 տղամարդկանցից 66 %-ի մոտ ակտիվությունը գերազանց է, 34%-ի մոտ լավ, իսկ 0%-ի մոտ բավարար է (տե՛ս նկար 2.4):

Ակտիվություն	հիմնական խումբ		ստուգիչ խումբ	
	կին /50 հոգի/	տղամարդ /50 հոգի/	կին /50 հոգի/	տղամարդ /50 հոգի/
	քանակը/տոկոսը	քանակը/տոկոսը	քանակը/տոկոսը	քանակը/տոկոսը
գերազանց	3 / 6%	6 / 12%	28 / 56%	33 / 66%
լավ	7 / 14%	13 / 26%	16 / 32%	17 / 34%
բավարար	40 / 80%	31 / 62%	6 / 12%	0 / 0%

**Աղյուսակ 2.4** Ակտիվության արդյունքների %-ային արտահայտվածությունը հիմնական և ստուգիչ խմբերում

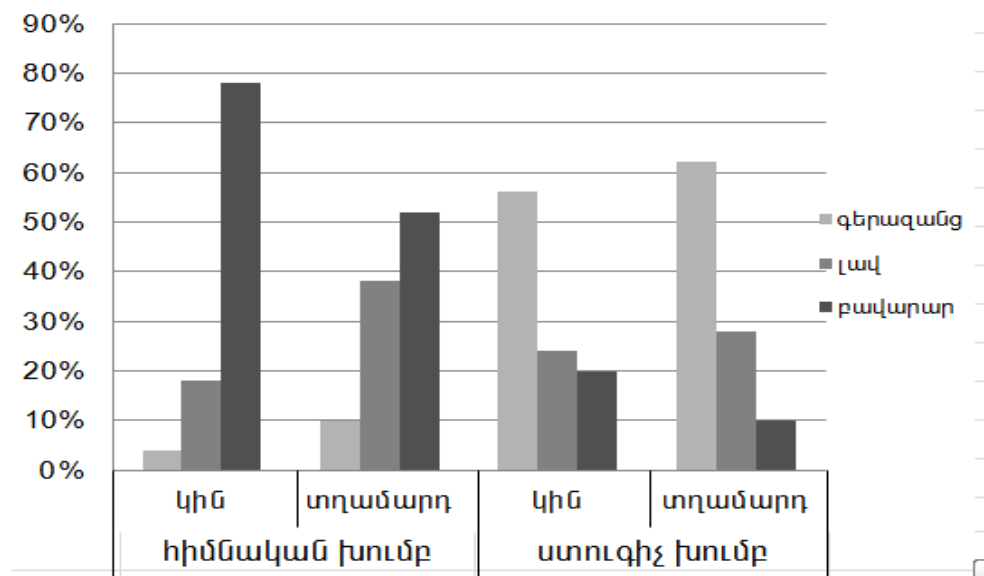


**Նկար 2.4** Ակտիվության տվյալների արտահայտվածությունը

Տրամադրության ցուցանիշները (տես աղյուսակ 5) հետազոտական խմբի 50 կանանցից 4 %-ի մոտ գերազանց է, 18%-ի մոտ լավ է. 78 %-ի մոտ բավարար է: Հետազոտական խմբի 50 տղամարդկանցից 10%-ի մոտ տրամադրությունը գերազանց է, 38 %-ի մոտ լավ է, 52%-ի մոտ բավարար է: Ստուգիչ խմբի 50 կանացից 56%-ի մոտ տրամադրությունը գերազանց է, 24%-ի մոտ-ի մոտ լավ, 20%-ի մոտ բավարար է: Ստուգիչ խմբի 50 տղամարդկանցից 62%-ի տրամադրությունը գերազանց է, 28 %-ի մոտ այն լավ է, իսկ 10%-ի մոտ բավարար է (տե՛ս նկար 2.5):

Տրամադրություն	հիմնական խումբ		ստուգիչ խումբ	
	կին /50 հոգի/	տղամարդ /50 հոգի/	կին /50 հոգի/	տղամարդ /50 հոգի/
	քանակը/տոկոսը	քանակը/տոկոսը	քանակը/տոկոսը	քանակը/տոկոսը
գերազանց	2 / 4%	5 / 10%	28 / 56%	31 / 62%
լավ	9 / 18%	19 / 38%	12 / 24%	14 / 28%
բավարար	39 / 78%	26 / 52%	10 / 20%	5 / 10%

**Աղյուսակ 2.5** Տրամադրության արդյունքների %-ային արտահայտվածությունը հիմնական և ստուգիչ խմբերում.



**Նկար 2.5** Տրամադրության արդյունքների արտահայտվածությունը

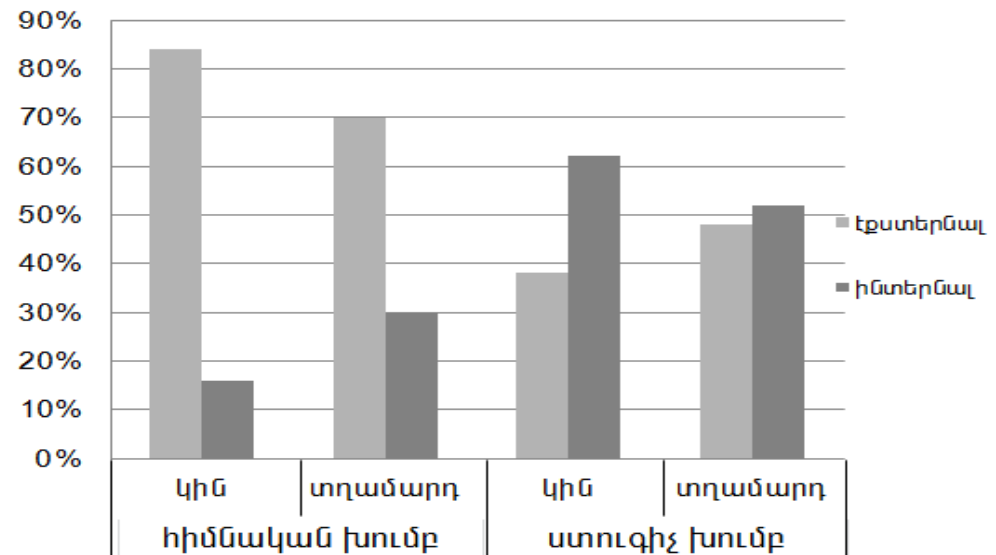
Այսպիսով, կարելի է արձանագրել, որ թիրախ խմբի կանաց և տղամարդկանց ինքնազգացողությունը, ակտիվությունը, տրամադրությունը գտնվում է հիմնականում բավարար վիճակում: Հատկապես կանանց մոտ բավարար ցուցանիշները ավելի շատ են արտահայտված, քան տղամարդկանց մոտ: Այս խմբի տվյալները վկայում են այն մասին, որ կանանց և տղամարդկանց ինքնազգացողությունը, ակտիվությունը, տրամադրությունը գտնվում են լավ և գերազանց վիճակում: Այս խմբում ևս սեռերի միջև կան տարբերություններ, քանզի ստացված ցուցանիշների համաձայն, տղամարդկանց մոտ առկա են ավելի բարձր տվյալներ:

Ինչպես ներկայացված է աղյուսակ 6-ում, թիրախ խմբի 50 կանանցից 84%-ը էքստերնալ տիպի է, իսկ 16%-ը ինտերնալ: Հետազոտական խմբի 50 տղամարդկանցից 70%-ը էքստերնալ տիպի է, 30 %-ը ինտերնալ: Ստուգիչ խմբի 50 կանանցից 38 %-ը էքստերնալ տիպի է, իսկ 62%-ը ինտերնալ: Ստուգիչ խմբի 50 տղամարդկանցից 48%-ը էքստերնալ տիպի է, իսկ 52%-ը ինտերնալ:

Թիվ 2.6 նկարն արտացոլում է այն դրսևորումը, ըստ որի թիրախ խմբի երիտասարդները էքստերնալ տիպի են, ինչը նշանակում է, որ իրենք իրենց վրա հակված չեն պատասխանատվության վերցնել, անվստահ են, անհանգիստ, անկայուն, տարբերվում են բարձր տագնապալիությամբ, ցածր կայունությամբ սթրես գործոնների պայմաններում դժվարանում են կառավարել իրենց գործողությունները:

վերահսկում	հիմնական խումբ		ստուգիչ խումբ	
	կին /50 հոգի/	տղամարդ /50 հոգի/	կին /50 հոգի/	տղամարդ /50 հոգի/
	քանակը/տոկոսը	քանակը/տոկոսը	քանակը/տոկոսը	քանակը/տոկոսը
էքստերնալ	42 / 84%	35 / 70%	19 / 38%	24 / 48%
ինտերնալ	8 / 16%	15 / 30%	31 / 62%	26 / 52%

**Աղյուսակ 2.6** Էքստերնալ և ինտերնալ վերահսկման դրսևորումների %-ային արտահայտվածությունը.



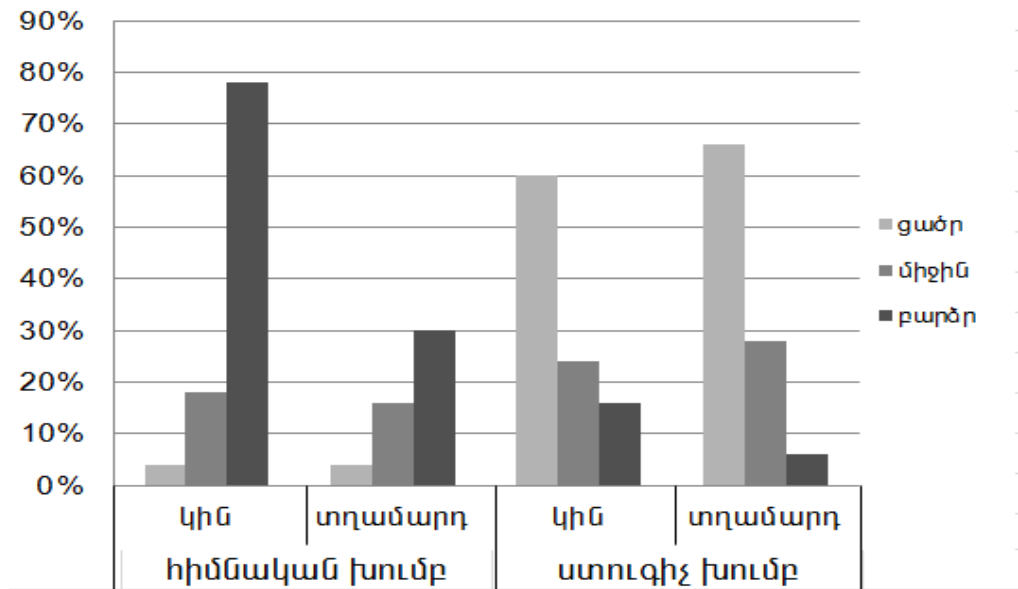
**Նկար 2.6** Էքսպերտնալ և ինտերնալ վերահսկման ունակությունների սեռային արտահայտվածությունը

Հոգեվիճակների ինքնագնահատման հետազոտման ցուցանիշների վերլուծությունից երևում է (տես աղյուսակ 2.7), որ թիրախ խմբի 50 կանանցից 4%-ի մոտ տազնապալիությունը ցածր է, 18%-ի մոտ տազնապալիության մակարդակը միջին է, 78%-մոտ տազնապալիության մակարդակը բարձր է: Հետազոտական խմբի 50 տղամարդկանցից 8%-ի մոտ տազնապալիության մակարդակը բարձր է, իսկ 32%-ի մոտ այն միջին մակարդակում է, իսկ 60%-ի մոտ այն բարձր է: Իսկ ստուգիչ խմբի 50 կանանցից 60%-ի մոտ տազնապալիությունը ցածր է, 24%-ի մոտ միջին մակարդակում է, 16%-ի մոտ տազնապալիության մակարդակը բարձր է: Ստուգիչ խմբի 50 տղամարդկանցից 66%-ի մոտ տազնապալիության մակարդակը ցածր է, 28%-ի մոտ տազնապալիության մակարդակը միջին է, իսկ 6%-ի մոտ այն գտնվում է բարձր մակարդակում:

Տազնապ	հիմնական խումբ		ստուգիչ խումբ	
	կին /50 հոգի/	տղամարդ /50 հոգի/	կին /50 հոգի/	տղամարդ /50 հոգի/
	քանակը/տոկոսը	քանակը/տոկոսը	քանակը/տոկոսը	քանակը/տոկոսը
ցածր	2 / 4%	4 / 8%	30 / 60%	33 / 66%
միջին	9 / 18%	16 / 32%	12 / 24%	14 / 28%

բարձր	39 / 78%	30 / 60%	8 / 16%	3 / 6%
-------	----------	----------	---------	--------

**Աղյուսակ 2.7** Տազնապալիության %-ային արտահայտվածությունը ստուգիչ և հիմնական խմբերում

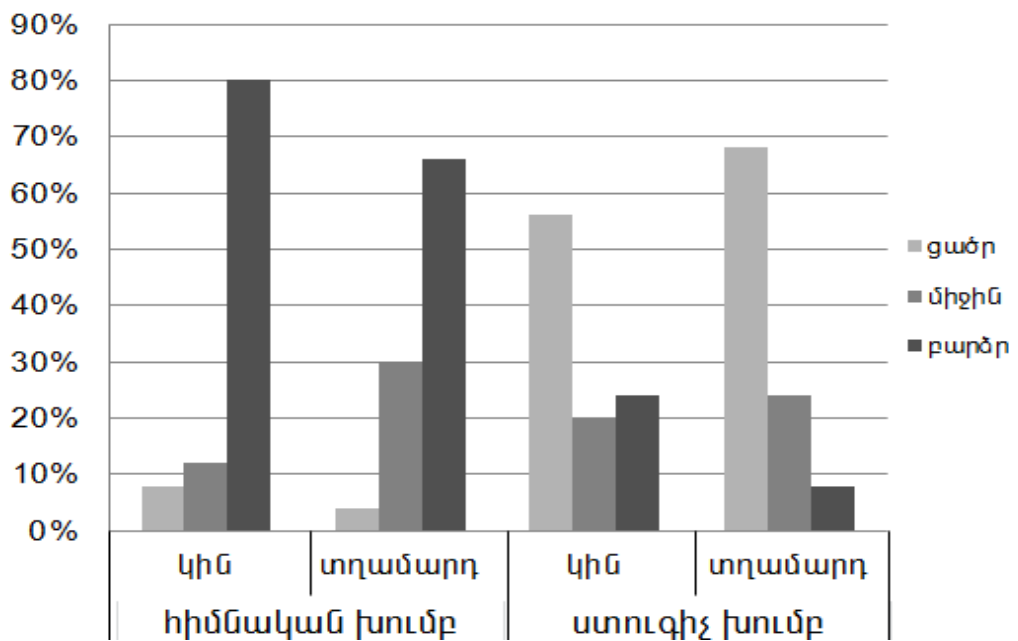


**Նկար 2.7** Տազնապալիության արտահայտվածությունը (ըստ սեռային տարբերությունների).

Ֆրուստրացիայի չափումների արդյունքում ստացանք հետևյալ ցուցանիշները (տես աղյուսակ 2.8). թիրախ խմբի 50 կանանցից 8%-ի մոտ ֆրուստրացիան ցածր մակարդակում է, 12%-ի մոտ ֆրուստրացիայի մակարդակը միջին է, 80%-ի մոտ բարձր է: Այս խմբի 50 տղամարդկանցից 4%-ի մոտ ֆրուստրացիան ցածր մակարդակում է, 30%-ի մոտ ֆրուստրացիան միջին է, 66%-ի մոտ ֆրուստրացիան բարձր է: Ստուգիչ խմբի 50 կանացից 56%-ի մոտ ֆրուստրացիան ցածր մակարդակում է, 20%-ի մոտ ֆրուստրացիան միջին մակարդակում է, իսկ 24%-ի մոտ այն բարձր է: Այս խմբի 50 տղամարդկանցից 68 %-ի մոտ ֆրուստրացիայի մակարդակը ցածր է, 24%-ի մոտ այն միջին մակարդակում է, 8%-ի մոտ այն բարձր է:

Ֆրուստ- րացիա	հիմնական խումբ		ստուգիչ խումբ	
	կին /50 հոգի/	տղամարդ /50 հոգի/	կին /50 հոգի/	տղամարդ /50 հոգի/
	քանակը/տոկոսը	քանակը/տոկոսը	քանակը/տոկոսը	քանակը/տոկոսը
ցածր	4 / 8%	2 / 4%	28 / 56%	34 / 68%
միջին	6 / 12%	15 / 30%	10 / 20%	12 / 24%
բարձր	40 / 80%	33 / 66%	12 / 24%	4 / 8%

**Աղյուսակ 2.8** Ֆրուստրացիայի %-ային արտահայտվածությունը հիմնական և ստուգիչ խմբերում (ըստ սեռերի տարբերության)։



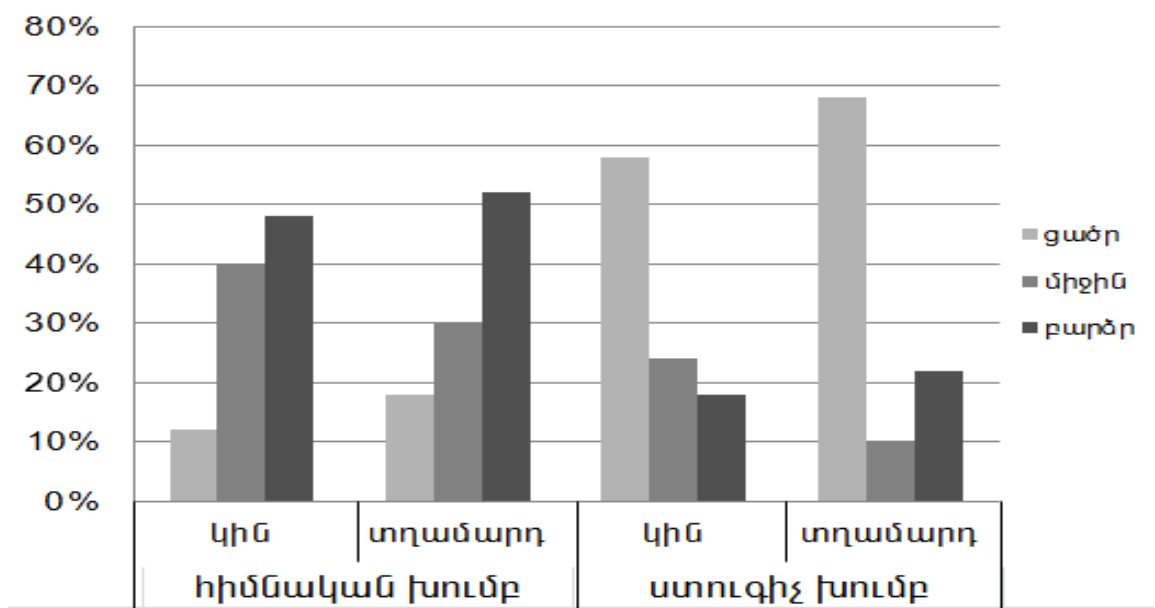
**Նկար 2.8** Ֆրուստրացիայի արտահայտվածությունը՝ ըստ սեռային տարբերության

Ազրեսիան հիմնական խմբի 50 կանանցից 12%-ի մոտ ցածր է, 40%-ի մոտ միջին է, 48%-ի մոտ բարձր է: 50 տղամարդկանցից 18%-ի մոտ ազրեսիան ցածր է, 30%-ի մոտ այն միջին մակարդակում է, իսկ 52%-ի մոտ մոտ ազրեսիայի մակարդակը բարձր է: Ստուգիչ խմբի 50 կանանցից 58%-ի մոտ ազրեսիան ցածր է, 24%-ի մոտ ազրեսիան միջին է, 18%-ի մոտ ազրեսիան բարձր է: Այս խմբի 50 տղամարդկանցից 68%-ի մոտ

ագրեսիան ցածր է, 10%-ի մոտ ագրեսիան միջին մակարդակում է գտնվում, 22%-ի մոտ այն ցածր է:

ագրեսիա	հիմնական խումբ		ստուգիչ խումբ	
	կին /50 հոգի/	տղամարդ /50 հոգի/	կին /50 հոգի/	տղամարդ /50 հոգի/
	քանակը/տոկոսը	քանակը/տոկոսը	քանակը/տոկոսը	քանակը/տոկոսը
ցածր	6 / 12%	9 / 18%	29 / 58%	34 / 68%
միջին	20 / 40%	15 / 30%	12 / 24%	5 / 10%
բարձր	24 / 48%	26 / 52%	9 / 18%	11 / 22%

**Աղյուսակ 2.9** Ագրեսիայի %-ային արտահայտվածությունը հիմնական և ստուգիչ խմբերում



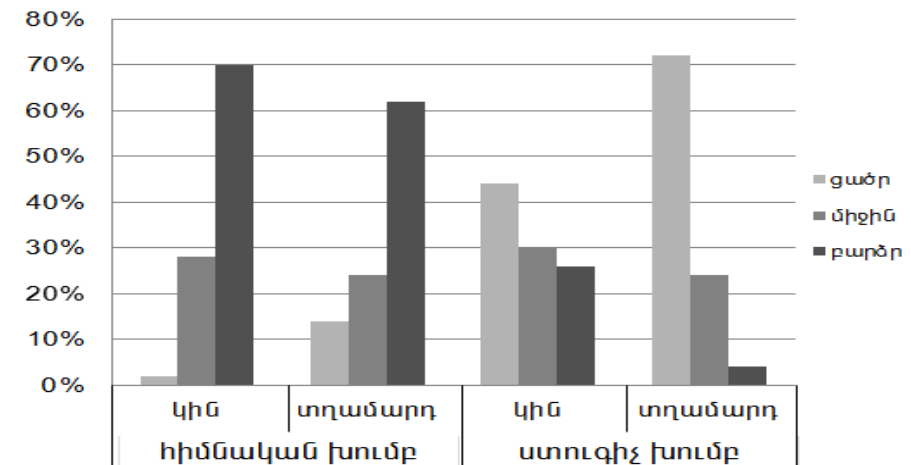
**Նկար 2.9** Ագրեսիայի արտահայտվածության սեռային առանձնահատկությունները

Ինչպես երևում է աղյուսակ 2.10-ի արդյունքներից, ռիզիկոսությունը հիմնական խմբի 50 կանանցից 2%-ի մոտ ցածր է, 28%-ի մոտ միջին է, 70%-ի մոտ բարձր: Հիմնական խմբի 50 տղամարդկանցից 14%-ի մոտ ռիզիկոսությունը ցածր է, 24%-ի մոտ միջին մակարդակում է գտնվում, իսկ 62%-ի մոտ այն բարձր է: Ստուգիչ խմբի 50 կանանցից 44%-ի մոտ ռիզիկոսությունը ցածր է, 30%-ի մոտ միջին մակարդակում է գտնվում, իսկ 26%-ի մոտ միջին մակարդակում է գտնվում: Ստուգիչ խմբի 50

տղամարդկանցից 72%-ի մոտ ռիզիկոսություն ցածր է, 24%-ի մոտ ռիզիկոսությունը միջին է, 4%-ի մոտ բարձր):

ռիզիկոսություն	հիմնական խումբ		ստուգիչ խումբ	
	կին /50 հոգի/	տղամարդ /50 հոգի/	կին /50 հոգի/	տղամարդ /50 հոգի/
	քանակը/տոկոսը	քանակը/տոկոսը	քանակը/տոկոսը	քանակը/տոկոսը
ցածր	1 / 2%	7 / 14%	22 / 44%	36 / 72%
միջին	14 / 28%	12 / 24%	15 / 30%	12 / 24%
բարձր	35 / 70%	31 / 62%	13 / 26%	2 / 4%

**Աղյուսակ 2.10** Ռիզիկոսության %-ային արտահայտվածությունը հիմնական և ստուգիչ խմբերում



**Նկար 2.10** Ռիզիկոսության սեռային տարբերության արդյունքները հիմնական և ստուգիչ խմբերում

Այսպիսով, հետևյալ մեթոդիկայի արդյունքների վերլուծությունից կարելի է արձանագրել, որ թիրախ խմբում ընդգրկված մասնակիցների մոտ առկա է տազնաապալիության, ֆրուստրացիայի, ագրեսիայի, ռիզիկոսության բարձր մակարդակ: Թիրախ խմբում համեմատական տվյալների վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ կան նաև սեռային տարբերություններ. հիմնական խմբի կանանց մոտ վերը թվարկված հոգեվիճակները ավելի բարձր մակարդակում են, քան տղամարդկանցը: Նույն տարբերությունները նկատելի են նաև ստուգիչ խմբի մասնակիցների համար:

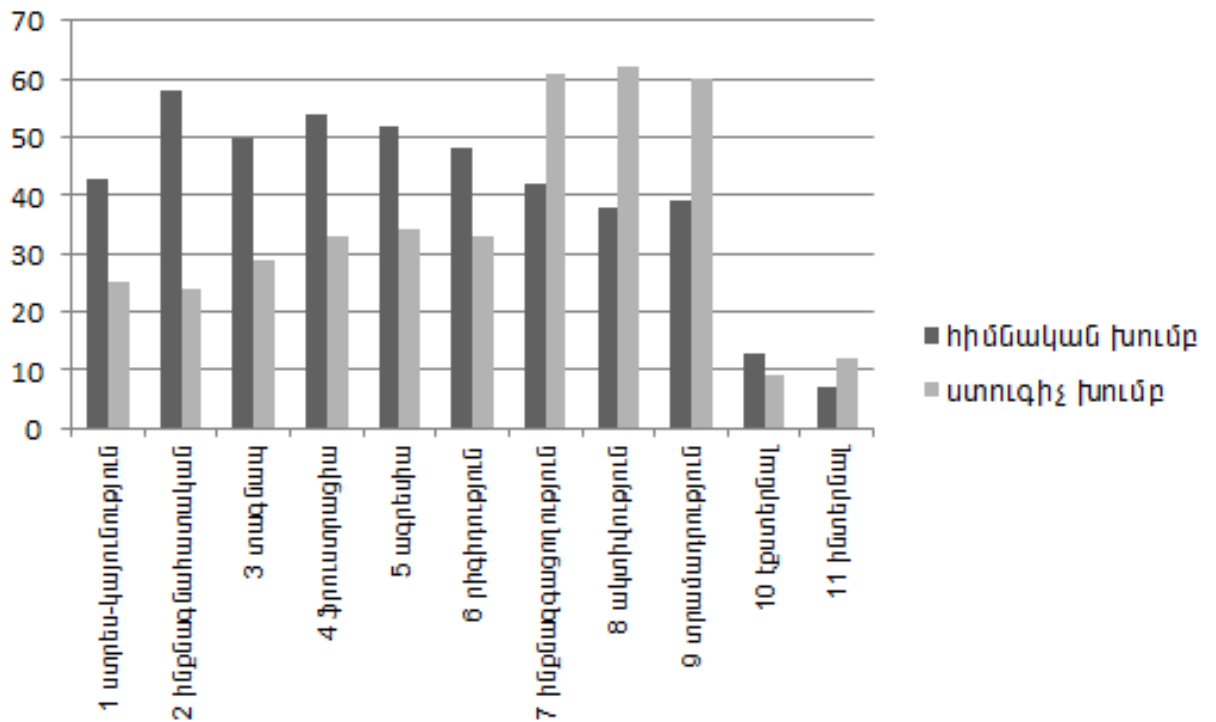


## 2.4 ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԵՎ ԱՏՈՒԳԻՉ ԽՄԲԵՐԻ ԹԵՍԱՎՈՐՄԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ՀԱՄԵՄԱՏԱԿԱՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆԸ

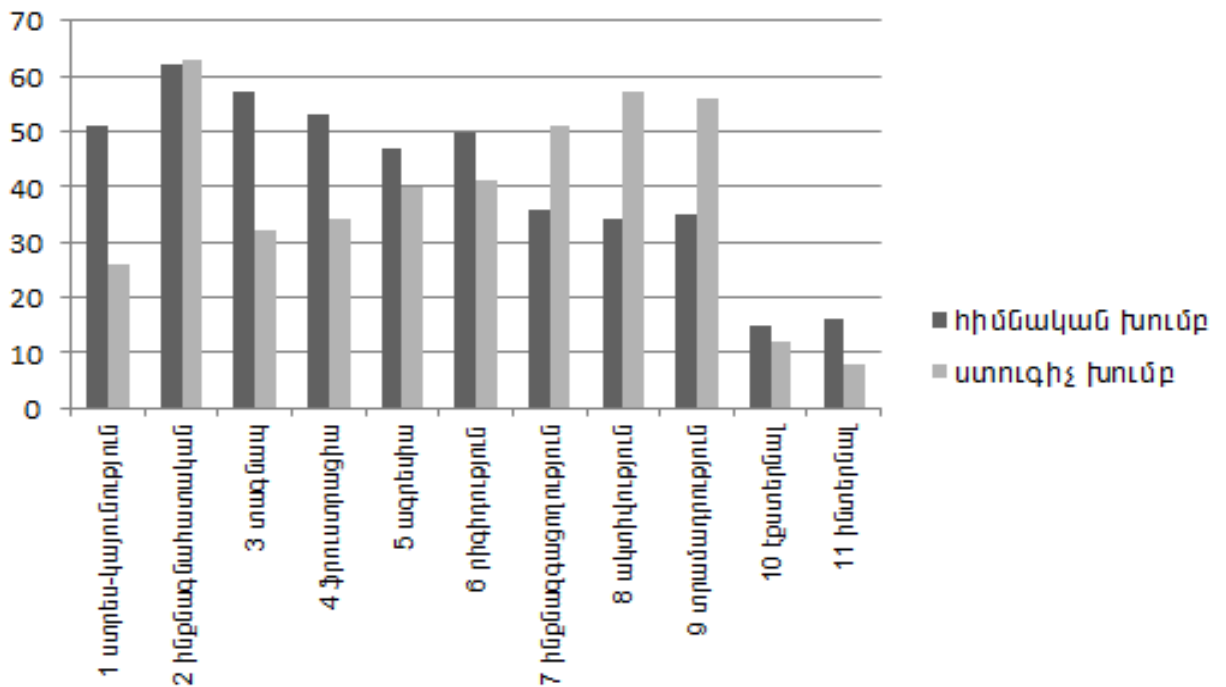
Հետազոտական աշխատանքների ընթացքում 2 խմբերի և ենթախմբերի միջև առկա թվաքանակային տարբերությունները ստուգելու նպատակով հաշվել ենք միջին քառակուսային շեղումները: Ինչպես երևում է աղյուսակ 2.11-ի ցուցանիշներից, նշանակալի տարբերություններ գոյություն ունեն հիմնական խմբի տղամարդկանց և հիմնական խմբի կանանց միջև: Օրինակ՝ սթրես-կայունության միջին թվաքանակային արդյունքները հիմնական խմբի տղամարդկանց մոտ հավասար է 43-ի, իսկ կանանց մոտ՝ 51-ի: Դա նշանակում է, որ կանանց մոտ սթրես-անկայունությունը ավելի բարձր է, քան տղամարդկանց մոտ: Իսկ, եթե դիտարկենք հիմնական և ստուգիչ խմբերի տղամարդկանց միջև առկա տարբերությունները, (կրկին ներկայացնենք սթրես-կայունության օրինակով) ապա կնկատենք, որ հիմնական խմբի տղամարդկանց մոտ այն հավասար է 43-ի, իսկ ստուգիչ խմբի տղամարդկանց մոտ՝ 25-ի: Ստացված արդյունքները ցույց են տալիս, որ հիմնական խմբի տղամարդիկ ունեն ցածր սթրես-կայունություն:

	50 տղամարդ		50 կին	
	հիմնական	ստուգիչ	հիմնական	ստուգիչ
1 սթրես-կայունություն	43	25	51	26
2 ինքնագնահատական	58	24	62	63
3 տազնապ	50	29	57	32
4 ֆրուստրացիա	54	33	53	34
5 ագրեսիա	52	34	47	40
6 ռիզիդություն	48	33	50	41
7 ինքնազգացողություն	42	61	36	51
8 ակտիվություն	38	62	34	57
9 տրամադրություն	39	60	35	56
10 էքստերնալ	13	9	15	12
11 ինտերնալ	7	12	16	8

**Աղյուսակ 2.11** Հետազոտական ստուգիչ և հիմնական խմբերի միջին թվաքանակային ցուցանիշները



**Նկար 2.11** Հեթազդրական հիմնական և ստուգիչ խմբերի մջին թվաքանական ցուցանիշները տղամարդկանց շրջանում



**Նկար 2.12** Հետազոտական հիմնական և ստուգիչ խմբերի մջին թվաբանական ցուցանիշները կանանց շրջանում

Իսկ այժմ քննարկենք հիմնական և ստուգիչ խմբերի կանանց տվյալները: Հիմնական խմբում սթրես-կայունության միջին թվաբանականը հավասար է 51-ի, իսկ ստուգիչում՝ 26-ի: Հետևյալ ցուցանիշները ցույց են տալիս, որ հիմնական խմբում սթրես-անկայունությունը ավելի բարձր է (արդյունքների մանրամասնությունը տե՛ս հավելված թիվ 3):

**Կոռելացիոն վերլուծություն:** Վերոնշյալ հատկությունների փոխհարաբերությունների ուսումնասիրման համար կատարենք կոռելացիոն վերլուծություն:

Հիմնական խմբում կիրառվել է սթրես-կայունության և ակտիվության, սթրես-կայունության և ինքնազգացողության, սթրես-կայունության և տրամադրության, սթրես-կայունության և հոգեվիճակների (տագնապ, ֆրուստրացիա, ագրեսիա, ընդհանրություն), սթրես-կայունության և ինքնագնահատականի միջև փոխկապակցվածությունը բացահայտելու նպատակով: Կանանց և տղամարդկանց խմբի համար այն կատարել ենք առանձի-առանձին: Նշանակալի ուղիղ համեմատական կոռելացիոն կապ հայտնաբերվեց հետազոտական խմբում ընդգրկված կանանց սթրես-կայունության և ֆրուստրացիայի ( $r=0,7188$ , երբ  $n=50$ ), սթրես-կայունության և ինքնագնահատականի միջև ( $r=0,550$   $n=50$ ) սթրես-կայունության և տագնապի ( $0,753n=100$ ), սթրես-կայունության և ագրեսիայի ( $r=0,958$   $n=100$ ), սթրես-կայունության և ընդհանրության միջև ( $r=0,822$   $n=50$ ): Նշանակալի կապ հայտնաբերվեց նաև սթրես-կայունության և ակտիվության ( $r=0,178$ ,  $n=50$ ), սթրես-կայունության և ինքնազգացողության ( $r=0,177$ ,  $n=50$ ), սթրես-կայունության և տրամադրության ( $r=0,134$   $n=50$ ) միջև: Դրական կոռելացիոն կապ հայտնաբերվեց նաև սթրես-կայունության և էքստերնալ տիպի միջև ( $0,743$ ,  $n=50$ ): Հակադարձ համեմատական կոռելացիոն կապ նկատվեց սթրես-կայունության և ինտերնալ տիպի միջև ( $-0,610$ , երբ  $n=50$ ): Կոռելացիոն կապ հայտնաբերվեց հիմնական խմբի տղամարդկանց սթրես-կայունության և ինքնագնահատականի միջև ( $r=0,783$ , երբ  $n=50$ ), սթրես-կայունության և ֆրուստրացիայի միջև ( $r=0,876$ , երբ  $n=50$ ), սթրես-

կայունության տազնապի միջև ( $r=0,816$ , երբ  $n=50$ ), սթրես-կայունության ագրեսիայի միջև ( $r=0,872$ , երբ  $n=50$ ):

Հիմնական խմբի տղամարդկանց մոտ դրական կոռելյացիոն կապ հաստատվեց նաև սթրես-կայունության և ինքնազգացողության ( $r=0,756$  երբ  $n=50$ ), սթրես-կայունության և ակտիվության միջև ( $r=0,684$  երբ  $n=50$ ), սթրես-կայունության և տրամադրության միջև ( $r=0,803$  երբ  $n=50$ ): Նշանակալի կոռելյացիոն կապ նկատվեց հիմնական խմբի տղամարդկանց սթրես-կայունության և էքստերնալ տիպի միջև ( $r=0,732$ , երբ  $n=50$ ), իսկ հակադարձ համեմատական կապ հաստատվեց սթրես-կայունության և ինտերնալ տիպի միջև ( $r= -0,660$ , երբ  $n=50$ ):

սթրես-կայունություն	կին $n=50, p<0,05$	տղամարդ $n=50, p<0,05$
ինքնազնահատական	0,7188	0,7837
տազնապ	0,6134	0,8765
ֆրուստրացիա	0,7536	0,8169
ագրեսիա	0,9585	0,5677
րիզիդություն	0,8227	0,8727
ինքնազգացողություն	0,3784	0,8142
ակտիվություն	0,3846	0,7481
տրամադրություն	0,4218	0,7492
ինտերնալ	0,7217	-0,6603
էքստերնալ	-0,6101	0,7326

**Աղյուսակ 2.12** *Կոռելյացիոն արդյունքների վերլուծությունը ըստ սեռային տարբերությունների*

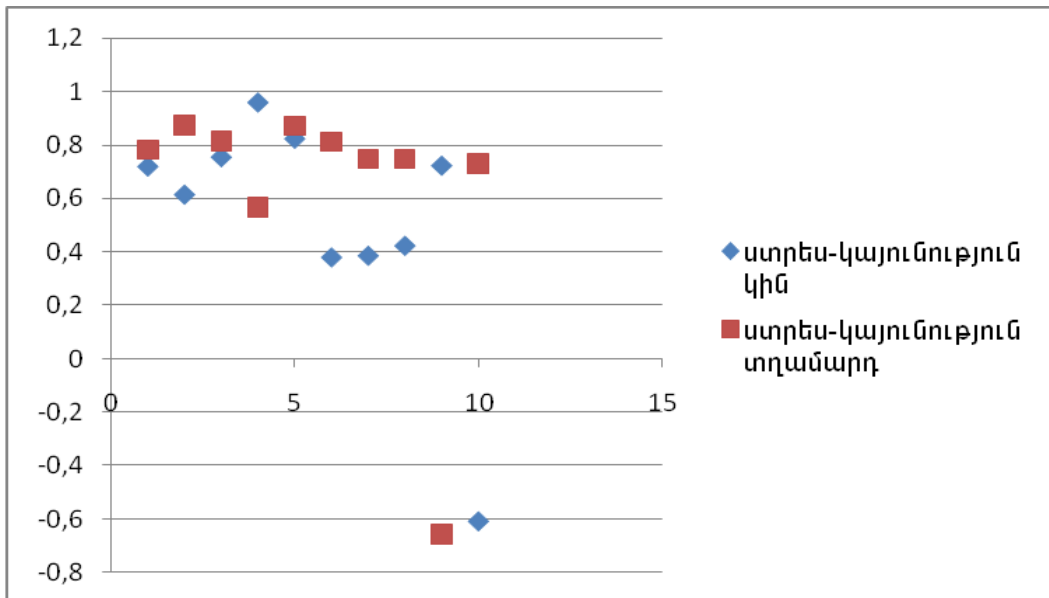
Ինչպես նշում է Ա. Ի. Խուդյակովը, համահարաբերակցության կապերի ամենատեսանելի տարբերակը  $x$  և  $y$  հարթության վրա կետերի տեսքով զույգի թվերի տեղադրումը և կոռելյացիոն ամպի կառուցումն է: Եթե ամպը խիստ արտահայտված

էլիպսի տեսք ունի, ապա ակնհայտ է, որ պատահական մեծությունների միջև գոյություն ունի կապ: Եթե  $x$ -ի աճման հետ աճում է  $y$ -ը, ապա այս դեպքում ևս կապը դրական է: Եթե նկարը ունի հակառակ տեսք, ապա նմանատիպ կապը անվանում են բացասական [57, էջ197]: Մենք ևս կիրառել ենք այդ տարբերակը կոռելյացիոն կապերի տեսանելիության մեջ համոզվելու համար՝ ունենալով վերջնարդյունքները:

էքստերնալ	կին n=50, p<0,05	տղամարդ n=50, p<0,05
1ինքնագնահատական	0,5413	0,8724
2տագնապ	0,6771	0,5879
ֆրուստրացիա	0,5833	0,7753
ագրեսիա	0,5776	0,7661
րիզիդություն	0,6103	0,5086
ինքնազգացողություն	0,3534	0,5209
ակտիվություն	0,3402	0,8464
տրամադրություն	0,3775	0,7492
սթրես-կայունություն	0,7217	-0,6603
ինտերնալ	-0,2637	0,7326

**Աղյուսակ 2.13** *Կոռելյացիոն արդյունքների վերլուծությունը հիմնական և ստրուգիչ խմբերում*

1.



**Նկար 2.13** Հիմնական խմբի կանանց և տղամարդկանց կոռելյացիոն ամպը

	50 տղամարդ		50 կին	
	հիմնական	ստուգիչ	հիմնական	ստուգիչ
շեղում				
1 սթրես-կայունություն	23,15	14,7	23.36	13.02
2 ինքնագնահատական	25.15	12.96	28.54	28.80
3 տազնապ	22.68	14.42	26.19	14.42
4 ֆրուստրացիա	26.98	14.70	24.52	15.36
5 ագրեսիա	23.62	15.36	21.69	18.40
6 ռիզիդություն	21.35	14.89	23.11	19.09
7 ինքնազգացողություն	19.13	29.48	15.92	19.09
8 ակտիվություն	17.24	28.33	15.57	26.19
9 տրամադրություն	17.72	27.60	15.83	25.72
10 էքստերնալ	5.71	3.85	6.48	5.09
11 ինտերնալ	2.86	5.09	6.94	3.29

**Աղյուսակ 2.14** Հեղազոտության արդյունքների միջին քառակուսային շեղումների ցուցանիշները

Եթե չափումների թիվը հավասար է 10-ի, ապա մեծության իրական նշանակությունը կարող է տարբերակվել միջին թվաբանարականից ոչ ավել, քան  $\sigma$  միջին թվաբանական շեղման մեծությունից: Եթե շեղումները ավելի մեծ են, քան  $\sigma$ , ապա

հնարավոր են բացառիկ դեպքեր, որոնց դեպքերում թիվը կազմում է 0.5% բոլոր հավանական դեպքերի համար:

Եթե չափումների թիվը նշանակալիորեն մեծ է 10-ից, ապա իրական մեծության առավելագույն հավանական շեղումը միջին թվաբանականից, կլինի պակաս, քան  $\sigma$ .

Ամփոփելով հետազոտության արդյունքները, կարող ենք պնդել, որ սահմանամերձ գոտու երիտասարդների հիմնական խմբի մասնակիցների մոտ առկա է սթրես-կայունության ցածր մակարդակ: Սա նշանակում է, որ սահմանամերձ գոտու երիտասարդների (հատկապես կանանց մոտ) կայունության մակարդակը սթրեսային իրավիճակների նկատմամբ ցածր է: Ստուգիչ խմբի մոտ առկա է սթրես-կայունության բարձր մակարդակ, ինչը ցույց է տալիս, որ նրանք սթրես գործոնների նկատմամբ կայունություն են ցուցաբերում: Հիմնական խմբում ընդգրկված մասնակիցների մոտ առկա է տագնապալիության, ֆրուստրացիայի, ագրեսիայի, ռիզիկոյան բարձր մակարդակ: Համեմատական վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ կան տարբերություններ նաև սեռերի միջև: Նույն տարբերությունները նկատելի են նաև ստուգիչ խմբի մասնակիցների համար: Հատկապես կանանց մոտ բավարար ցուցանիշները ավելի շատ են արտահայտված, քան տղամարդկանց մոտ:

### ԳԼՈՒԽ 3

## ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐԻ ՍԹՐԵՍԱԿԱՅՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ԱՊԱՀՈՎՄԱՆՆ ՈՒՂՂՎԱԾ ՀՈԳԵՎԵՐԱԿԱՆԳՆՈՂԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ՅՈՒՐԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Մարդն իր կյանքի ընթացքում հաճախակի է բախվում հոգեկան տարաբնույթ ու բազմազան խնդիրների հետ: Նա ձգտում է ներքին հավասարակշռվածության, ներդաշնակության, ֆիզիկական և հոգեկան առողջության: Սակայն, պրակտիկայում իրականացնելով այդ ձգտումը, մարդը երբեմն հայտնվում է բարդ իրավիճակներում, և ինքնուրույն չի կարողանում լուծել իր խնդիրները: Հոգեբանական մշակույթը հիմնված է հոգեկան առողջության պահպանման ու վերականգնման դրդապատճառների վրա: Դա հոգեխնամքի ուրույն դրսևորում է, հոգեբանական ճգնաժամից ինքնուրույն դուրս գալու և մտերիմ մարդկանց օգնելու պատրաստակամություն: Հոգեբանական մշակույթում առանձնացնում են երեք հիմնական բաղադրամասեր [147].

1. ինքնաճանաչում և ինքնագնահատում,
2. այլոց ճանաչելու և գնահատելու ունակություն,
3. միջանձնային փոխհարաբերություններում սեփական վարքը, շփումները և

հոյգերը կառավարելու ունակություն:

Խորհրդային հոգեբանական գրականությունում, գործնական հոգեբանական օգնությունը մատնանշելու համար, առավել կիրառական է «հոգեբանական շտկում» հասկացությունը, իսկ արևմտյան դպրոցում՝ «հոգեբանական միջամտություն» եզրույթը: Ելնելով դրանից՝ հոգեբանական շտկման և հոգեբանական միջամտության նպատակն է աջակցել առողջ մարդկանց, որոնք գտնվում են ճգնաժամային իրավիճակում: «Ճգնաժամային իրավիճակ» ասելով հասկանում ենք, ըստ Ֆ. Ե. Վասիլյուկի, անհնարինության իրավիճակ: Այսինքն՝ «այնպիսի իրավիճակ, որում սուբյեկտը բախվում է իր կյանքի ներքին անհրաժեշտությունների իրականացման անհնարինության զգացմանը (մոտիվներ, ձգտումներ, արժեքներ) [32, էջ 29]:



Հոգեբանական շտկման առարկան հոգեբանական առողջության պահպանման ու վերականգնման գործընթացն է, որն իրականանում է հոգեբանական օգնության պայմաններում: Վերականգնումը, որպես հասկացություն, իր հարուստ և բազմանշանակ բովանդակությամբ, վերջին ժամանակներս մեծ նշանակություն ու կարևորություն է ձեռք բերել բժշկության և հոգեբանության բնագավառներում: Հոգեբանական վերականգնման հիմնական նպատակն է հոգեկան համակարգի գործառույթային հնարավորությունների վերականգնումը՝ հաշվի առնելով մարդու վնասվածքի բնույթը, անհատական առանձնահատկությունները, առաջացած տեղաշարժերի յուրահատկությունները և այլն [147]:

### **3.1 ՀՈԳԵՎԵՐԱԿԱՆԳՆՈՂԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՍՈՑԻԱԼ-ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԿՈՂՄԵՐԸ: ԽՄԲՈՎԻՆ ԱՇԽԱՏԵԼՈՒ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑԻ ՅՈՒՐԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԵՎ ԿԱՌՈՒՑՎԱԾՔԸ**

Հոգեվերականգնողական փորձնական ծրագիրն իրականացվել է 2007-2010 թվականների ընթացքում: Աշխատանքները կազմակերպվել են խմբային պարապմունքների ձևով, որի նպատակը խմբային դինամիկակական ֆունկցիաների օգտագործումն է: Խմբային աշխատանքը իրականացվել է այցելուների խմբի հետ, իսկ անհատական աշխատանքները կատարվել են հոգեբանի օգնությամբ: Վերականգնողական խմբերը արհեստականորեն ստեղծված փոքր խմբեր են, որոնք միավորված են միջանձնային հարաբերությունների, անձնական ուսուցման և ինքնաբացահայտման շարժառիթներով: Այդ փոխազդեցությունը հիմնված է «այստեղ և հիմա» սկզբունքի վրա, որի ժամանակ մասնակիցները ուսումնասիրում են իրենց հետ կատարվող միջանձնային փոխազդեցությունները՝ տվյալ պահին տվյալ տեղում [78, 96, 106]: Խմբային աշխատանքներում, միջանձնային փոխհարաբերություններում և փոխազդեցություններում ընդգրկված այցելուի մոտ, որոշակիորեն արտացոլվում են իրական կյանքի իրադարձությունները: Խումբը հանդես է գալիս որպես իրական կյանքի մոդել, որտեղ այցելուն դրսևորում է միևնույն հարաբերությունները,

արժեքները, դիրքորոշումները, հուզական և վարքային հակազդումները: Խմբային դինամիկայի կիրառման դեպքում ցանկացած մասնակցի հնարավորություն է ընձեռվում իրեն դրսևորել, ինչպես նաև խմբում հետադարձ կապի արդյունավետ համակարգ ստեղծել, որը թույլ է տալիս այցելուին ադեկվատ և խորը հասկանալու ինքն իրեն: Խմբային զարգացման վրա մեծ ազդեցություն են թողել Կ. Լևինի աշխատանքները, որտեղ ենթադրվում է, որ օբյեկտիվ փոփոխությունները տեղի են ունենում խմբային, այլ ոչ թե անհատական կոնտեքստում: Ընդհանուր առմամբ վերականգնողական խմբերի հիմնական նպատակները որոշվում են որպես բացահայտում, վերլուծություն, խնդիրների գիտակցում և վերամշակում, անհամապատասխան հարաբերությունների, դիրքորոշումների, հուզական և վարքային կարծրատիպերի շտկում և միջանձնային փոխազդեցության կիրառում: Այս ձևով վերականգնողական աշխատանքներում խմբային խնդիրները կենտրոնանում են ինքնագիտակցության երեք բաղադրամասերի վրա՝ կոգնիտիվ, հուզական, վարքային [36, 98, 107]:

2. Խմբային վերակազմման կոգնիտիվ ասպեկտը պետք է նպաստի նրան, որ այցելուն գիտակցի անձ-իրավիճակ-խնդիր ամբողջական կապը:

3. Հուզական ոլորտում, վերականգնողական խնդիրներն ուղղված են նրան, որ այցելուն կարողանա ստանալ հուզական աջակցություն, նոր փորձի անմիջական ապրում և գիտակցում, սեփական հույզերի ճանաչում:

4. Վարքային ոլորտում խմբային վերականգնումը տանում է անձի վարքի ոչ համապատասխան ձևերը հաղթահարելուն և նորն ամրապնդելուն:

5. Պայմաններն ու ընթացակարգը:

6. Հոգեվարականգնողական աշխատանքի խմբի անդամները եղել են այն այցելուները, որոնք դիմել են բժշկական ծառայությանը և միաժամանակ հանդիսացել են մեր հետազոտողության մասնակիցները:

7. Մասնակիցներին ապահովվել է տեսական գիտելքներ՝ սթրեսային վիճակների, հավանական խմբային և անհատական հակազդումների, սեփական վիճակների ու մտքերի վերահսկողության վերաբերյալ:

8. Խմբային և անհատական աշխատանքների իրականացման նպատակով համակարգվել և կիրառվել է համապատասխան մարմնական ու շնչառական վարժանքներ, կատարվել կոմունիկատիվ, ինտերակտիվ, կոգնիտիվ տեխնիկաներ՝ խմբային (առանձին դեպքերում՝ անհատական) կարգով:

9. Խմբի յուրաքանչյուր մասնակից ունեցել է օրագիր, որտեղ նա գրառել է սեփական զգացողությունների ու մտքերի մասին:

10. Մշակվել և փորձարկվել է սթրես-կայունության մակարդակը բարձրացնող սոցիալ-հոգեբանական տեխնիկաների ձևավորման ալգորիթմը:

11. Վերականգնողական աշխատանքներում ընդգրկվել են հիմնական հետազոտական խմբից 40 մարդ (20-ը՝ արական, 20-ը՝ իգական սեռի ներկայացուցիչներ), որոնց ընտրությունը կատարվել է ըստ հոգեբանական թեստային ցուցանիշների: Խմբի կառուցվածքը որոշելու համար հաշվի են առնվել նաև բժշկական և անձնական տվյալները:

12. Ստրես-կայունության մակարդակը բարձրացնելու նպատակով մեր կողմից կազմվել է հոգեվերականգնողական տեխնիկաների համալիր, որի կիրառումը թույլ տվեց ստանալ արդյունավետ ցուցանիշներ:

13. Աշխատանքն արդյունավետ իրականացնելու նպատակով այն բաժանվել է 4 փուլերի՝ նախապատրաստական, ակտիվացնող, հիմնական և ինտեգրացնող: Վերականգնողական գործընթացի իրականացման յուրաքանչյուր փուլ ունի իր առանձնահատկությունները, իրականացման կառուցվածքն ու տեխնոլոգիան:

14. *Նախապարաստական փուլի* նպատակն է մասնակիցներին նախապատրաստել հետագա գործողությունների տիրապետմանը: Նախատեսված աշխատանքի ընթացքում մասնակիցների համար կազմակերպվել են սեմինար պարապմունքներ՝ «Սթրես հասկացությունը և դրա հոգեբանական առանձնահատկությունները» թեմայով:

15. Սեմինար պարապմունքի ընթացքում մասնակիցները տեսականորեն ծանոթացել են սթրեսի տեսակների առանձնահատկություններին, նրանց կողմից գրառումներ են կատարվել: Սեմինարի վերջում կատարվել են քննարկումներ հարց ու պատասխանի ձևով:

16. Ակտիվացնող փուլ. անկախ թրենինգի տեսակից՝ խմբում աշխատանքը սկսվում է աշխատանքային մթնոլորտի ձևավորումից, որի հիմնական նպատակն է ստեղծել այնպիսի խմբային մթնոլորտ, հարաբերությունների այնպիսի միջավայր և խմբի յուրաքանչյուր մասնակցի այնպիսի վիճակ, որը թույլ կտա անցնել աշխատանքի հիմնական մասին: Ինչպես ցանկացած փոխազդեցություն, այս փուլը ևս սկսվում է շփման և հաղորդակցման միջոցով: Թրենինգային խմբում «խմբային մթնոլորտի» աշխատանքի հիմնական բնութագրերն են՝ մասնակիցների հուզական ազատությունը, անկեղծությունը, միմյանց նկատմամբ, վստահությունը: Ավանդական գործողությունների հետ մեկտեղ, որոնք իրականանում են թրենինգային խմբի սկզբում (մասնակիցների ծանոթությունը, սպասելիքների վերաբերյալ արտահայտումը՝ կապված կատարվելիք աշխատանքի հետ, կասկածները և զգուշավորությունը, որոնք կարող են լինել այն մարդկանց մոտ, ովքեր մասնակից են եղել պարապմունքներին), զուգահեռաբար օգտագործվել են նաև տարբեր տեսակի մարմնամարզական վարժություններ:

17. Աշխատանքային մթնոլորտի ստեղծումը բնորոշ է պարապմունքների սկզբնական շրջանին և դա շարունակվում է աշխատանքի հաջորդ փուլերում՝ օրվա սկզբում և ընդմիջումներից հետո, հարկ է լինում ընդգրկել լրացուցիչ վարժություններ՝ կորցրած աշխատունակությունը վերականգնելու նպատակով: Այն ուղղված է նաև ուշադրության ուժեղացմանը, հուզական լիցքաթափմանը, հոգնածության իջեցմանը: Այս փուլում կատարվող վարժությունները հանդիսանում են յուրօրինակ խթաններ, որոնք դառնում են աշխատանքի հիմնական փուլին անցնելու կամուրջ:

18. Ակտիվացնող փուլի առաջին պարապմունքների ընթացքում կիրառվող վարժությունների համալիրը իր կառուցվածքով, մատչելիությամբ և արդյունավետությամբ հանդիսանում է ունիվերսալ համալիր, քանզի դրանք հավաքագրված են դասական գրականության աղբյուրներում տեղ գտած բաժիններից՝ համապատասխան խնդիրների լուծման նպատակով: Մյուս կողմից, մեր աշխատանքային փորձը (Վորլդ Վիժն կազմակերպությունում, Տավուշի Տարածքային Զարգացման Ծրագրի շրջանակներում) թույլ է տալիս իրականացնելու վերականգնողական աշխատանքների վերը նշված ձևերի և ուղղվածության ընթացքը: Կիրառվող վարժությունների և

հոգեվերականգնողական տեխնիկաների նկարագրությունն ու կիրառման, վերահսկման առանձնահատկությունները տեղ են գտել թիվ 2 հավելվածում:

### 3.2 ՀՈԳԵՎԵՐԱԿԱՆԳՆՈՂԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԱՎԱՐՏԻՑ ՀԵՏՈ ՄԱՍՆԱԿԻՑՆԵՐԻ ՌԵԹԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆԸ

Վերականգնողական աշխատանքներն ավարտելուց հետո խմբի 40 մասնակիցների հետ կատարվել է ռեթեստավորում և հարցազրույց՝ մշակված տեխնիկաների ալգորիթմի ազդեցության ցուցանիշները ստուգելու նպատակով: Ռեթեստավորումն իրականացվել է նախնական թեստավորման մեթոդական մարտկոցով:

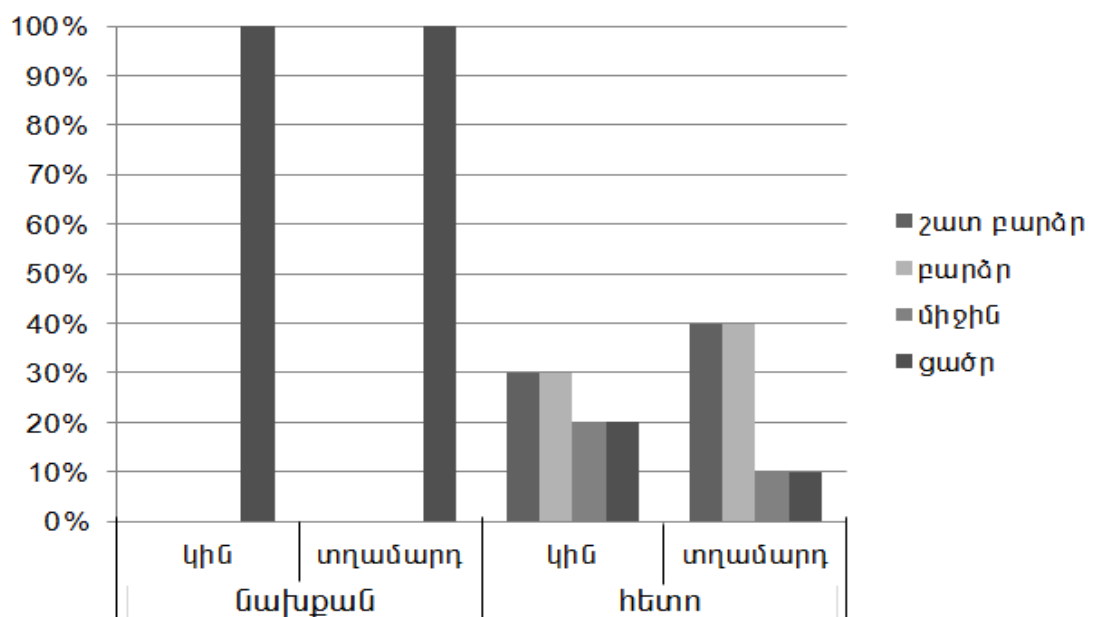
**Սթրես-կայունության ուսումնասիրման բոստոնյան հարցարանի արդյունքներով:** Նախքան վերականգնողական աշխատանքների կազմակերպումը 40 երիտասարդներից ոչ մեկի մոտ (կանայք և տղամարդիկ) սթրես-կայունության շատ բարձր մակարդակ չի գրանցվել, 0% սթրես-կայունության բարձր մակարդակ, 0% սթրես-կայունության միջին մակարդակ: Միայն գրանցվել է 50%-ի սթրես-կայունության ցածր մակարդակ: Ստացված ցուցանիշները ցույց են տալիս, որ սահմանամերձ գոտու երիտասարդների սթրես-կայունության մակարդակը նախքան վերականգնողական աշխատանքների կազմակերպումը եղել է ցածր մակարդակում (տես աղյուսակ 14):

Վերականգնողական աշխատանքներից հետո 20 կանացից 30%-ի մոտ գրանցվել է սթրես-կայունության շատ բարձր մակարդակ, 30%-ի մոտ բարձր էր, 20%-ի մոտ արտահայտվածության մակարդակը միջին, իսկ 20%-ի մոտ ցածր: Ռեթեստավորման արդյունքներից հետո 20 տղամարդկանցից 40%-ի սթրես-կայունության մակարդակը գրանցվել է շատ բարձր, 40%-ի մոտ բարձր, 10%-ի մոտ միջին մակարդակ, իսկ 10%-ի մոտ ցածր, որը պայմանավորված է երիտասարդների երկարատև սթրեսային պայմաններում ապրելու հետ կապված, ընդհանուր օրգանիզմի դիմադրողական ակտիվության, օրգանիզմի հնարավորությունների անկմամբ: Ստացված ցուցանիշները ցույց են տալիս, որ վերականգնողական աշխատանքներից

հետո սթրես-կայունության մակարդակը բարձրացել է, ինչը վկայում է վերականգնողական աշխատանքների արդյունավետ ընթացքի մասին:

	Նախքան		հետո	
	կին	տղամարդ	կին	տղամարդ
շատ բարձր	0%	0%	30%	40%
բարձր	0%	0%	30%	40%
միջին	0%	0%	20%	10%
ցածր	100%	100%	20%	10%

**Աղյուսակ 3.1** Երիտասարդների սթրես-կայունության ռեթեստավորման արդյունքները



**Նկար 3.1** Երիտասարդների սթրես-կայունության դրսևորման ցուցանիշները ըստ սեռային պատկանելության

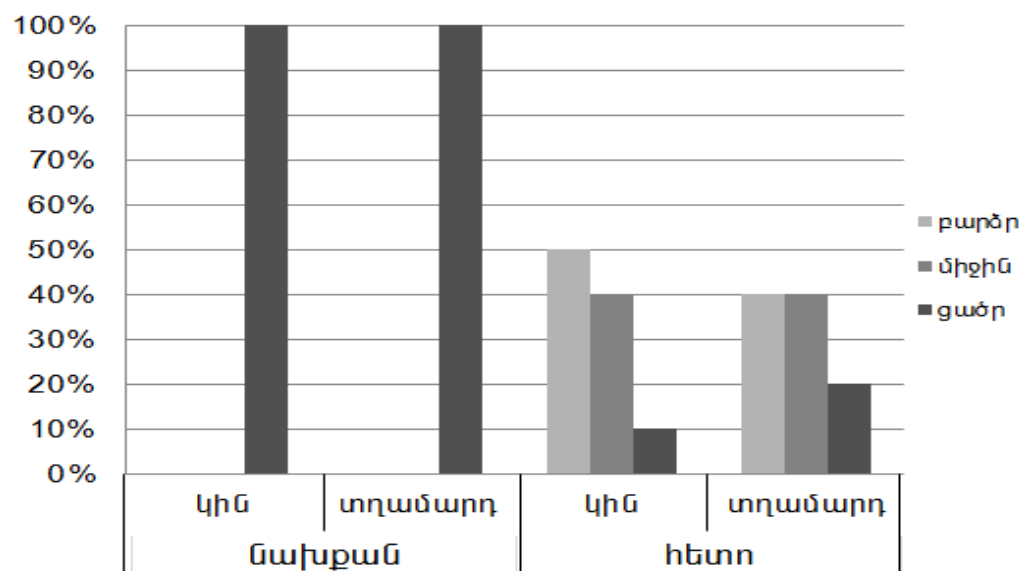
**Ինքնագնահատականի մակարդակի չափման թեստի արդյունքներով:**

Նախքան վերականգնողական աշխատանքների կազմակերպումը, հետազոտական խմբի մասնակիցների մոտ ինքնագնահատականը եղել է ցածր մակարդակում: Վերականգնողական աշխատանքների ավարտից հետո հետազոտության արդյունքները ցույց են տալիս, որ 20 կանանցից 70%-ի մոտ ինքնագնահատականը բարձրացել է, ընդ որում բարձր 50%, միջին 40% և ցածր 10%, իսկ 20 տղամարդկանցից 40%-ի մոտ այն գտնվում է բարձր մակարդակում, իսկ 40%-ի մոտ միջին և միայն 20%-ի մոտ ցածր: Ստացված տվյալներից կարելի է եզրակացնել,

որ վերականգնողական աշխատանքների ավարտիվ հետո ինքնագնահատականի մակարդակը 2 խմբի մասնակիցների մոտ (կանանց մոտ առավելապես) բարձր մակարդակի է հասել:

	նախքան		հետո	
	կին	տղամարդ	կին	տղամարդ
բարձր	0%	0%	50%	40%
միջին	0%	0%	40%	40%
ցածր	100%	100%	10%	20%

**Աղյուսակ 3.2** Երիտասարդների ինքնագնահատականի արժեքների արտահայտվածությունը վերականգնողական աշխատանքներից առաջ և հետո



**Նկար 3.2** Ինքնագնահատականի դրսևորման արդյունքները՝ ըստ սեռային տարբերակման

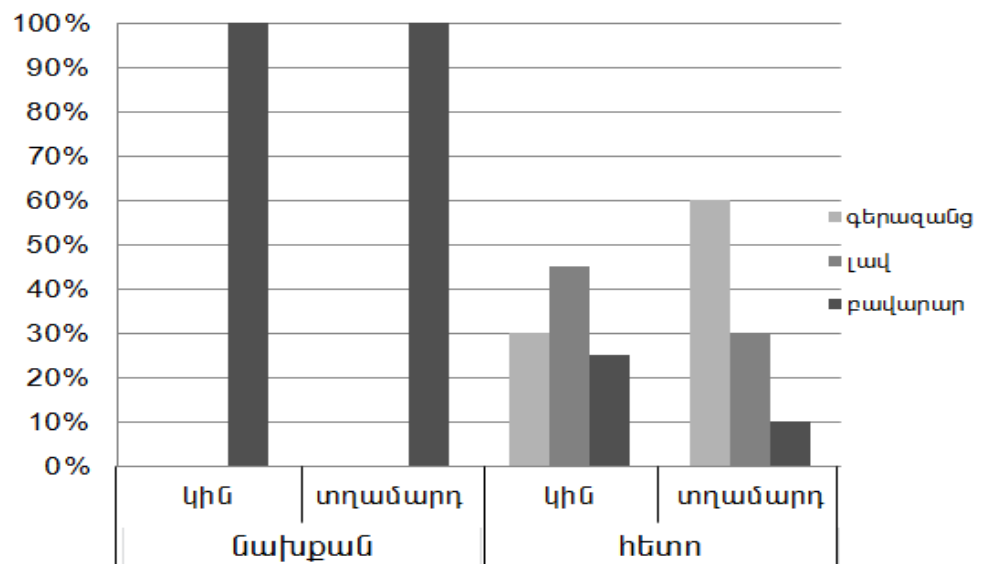
**«Ինքնագագացողություն, ակտիվություն, տրամադրություն» հարցարանի արդյունքներով:**

Վերականգնողական աշխատանքներից հետո կատարված չափումները ցույց տվեցին, որ 20 կանանցից, որոնք մասնակցել են հոգեվերականգնողական սեանսներին, նրանց մոտ ինքնագագացողության սուբյեկտիվ ինքնագնահատականը լիովին փոխվել է: Այսպես՝ ինքնագագացողության գերազանց գնահատականը

գնահատել են մասնակիցների 30%-ը, լավ՝ 45%-ը և միայն 25%-ն է, որ ինքնազգացողությունը գնահատել է բավարար: Ինչպես և կանանց մոտ հետազոտվողների կեսից ավելին՝ 60%-ը գնահատել են իրենց ինքնազգացողությունը գերազանց, 30%-ը լավ և 10%-ը բավարար գնահատականներով: Անշուշտ, սա խոսում է թրենինգային ծրագրի արդյունավետության մասին և մասնակիցների վերականգնողական հնարավորությունների ակտիվացման մասին:

ինքնազգացողություն	նախքան		հետո	
	կին	տղամարդ	կին	տղամարդ
գերազանց	0%	0%	30%	60%
լավ	0%	0%	45%	30%
բավարար	100%	100%	25%	10%

**Աղյուսակ 3.3** Երիտասարդների ինքնազգացողության ցուցանիշների փոփոխությունն արտահայտվածությունը



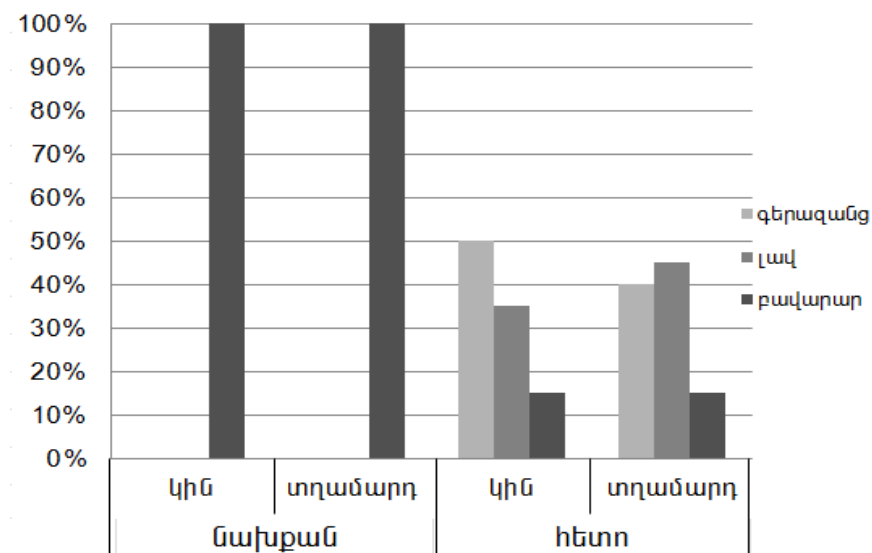
**Նկար 3.3** Երիտասարդների ինքնազգացողության դրսևորման գնահատականները՝ ըստ սեռային փոքրերակման



Կանանց 65%-ը չէին կարողանում իրենց ակտիվությունը ինչ-որ ձևով գնահատել: Հոգեկարգավորման սեանսներից հետո նկատվում է հետևյալը. կանանցից 50%-ը իրենց ակտիվությունը գնահատել են գերազանց, 35%-ը լավ, 25%-ը բավարար: Այսինքն, սեանսներից հետո, նախ փոխվել է կանանց ակտիվությունը, մյուս կողմից՝ նրանք ինքնուրույն կարողացել են ստեղծել անհրաժեշտ վիճակն ու գնահատել այն: Տղամարդկանց մոտ սեանսներից հետո նկատվում է հետևյալ պատկերը: Գերազանց գնահատել են 40%-ը, լավ՝ 45%-ը, այսինքն սեանսներից հետո ակտիվությունը դառնում է ավելի քան բավարար, 85%-ը գնահատում է լավ և գերազանց:

ակտիվություն	նախքան		հետո	
	կին	տղամարդ	կին	տղամարդ
գերազանց	0%	0%	50%	40%
լավ	0%	0%	35%	45%
բավարար	100%	100%	15%	15%

**Աղյուսակ 3.4** Երիտասարդների ակտիվության ցուցանիշների տրոսային արտահայտվածությունը



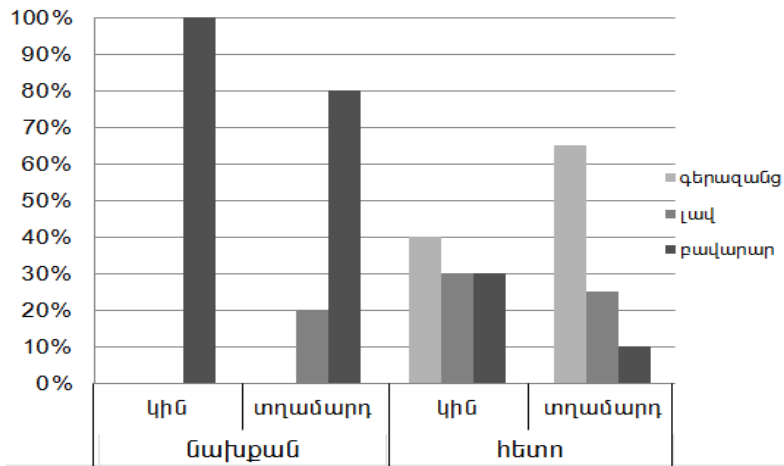
**Նկար 3.4** Երիտասարդների ակտիվության դրսևորման գնահատականները՝ ըստ սեռային տարբերակման

Նախքան վերականգնողական աշխատանքները, 20 երիտասարդ կանացից լավ և գերազանց գնահատականով և ոչ մեկը չի գնահատել իր տրամադրության դրսևորման սուբյեկտիվ զգացումը: Միայն 25%-ի մոտ արտահայտվում է բավարար գնահատական, մնացած 75%-ը ընդհանրապես ոչ մի կերպ չի գնահատել: Հետազոտված 20 տղամարդկանցից ոչ մեկի մոտ գերազանց գնահատական չի արտահայտվել: Դրա փոխարեն 10%-ը իրենց տրամադրությունը գնահատել են լավ, 40%-ի մոտ բավարար գնահատականներ են, մնացած 50%-ը ոչ մի կերպ չի կարողացել իր տրամադրությունը առաջադրված բազային միավորների շրջանակում գնահատել: Սեանսներից հետո կատարված հետազոտության արդյունքները ցույց են տալիս, որ կանանց և տղամարդկանց խմբերում արդյունքների կտրուկ փոփոխություն է արձանագրվել: Այսպես՝ խմբերում ընդգրկված 10 կանանցից 40%-ը իրենց տրամադրությունը գնահատել են գերազանց, 30%-ը լավ և մնացած 30%-ը բավարար: Սա նշանակում է, որ սեանսների արդյունքում կանայք ձեռք են բերել տրամադրության ձևավորման և պահպանման բարձր հնարավորություններ:

Սեանսներից հետո տղամարդկանց խմբում կատարված հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ 20 հետազոտվողներից 65%-ը իրենց տրամադրությունը գնահատում են գերազանց, 25%-ը լավ և 10%-ը միայն բավարար: Ակնառու երևում է տղամարդկանց կողմից ինքնուրույն տրամադրության ստեղծման և պահպանման բարձր հնարավորությունը ոչ միայն կանանց համեմատ, այլև ստուգիչ խմբի համեմատ:

ինքնազգացողություն	նախքան		հետո	
	կին	տղամարդ	կին	տղամարդ
գերազանց	0%	0%	40%	65%
լավ	0%	20%	30%	25%
բավարար	100%	80%	30%	10%

**Աղյուսակ 3.5** Երիտասարդների տրամադրության սուբյեկտիվ գնահատման արդյունքների տոկոսային արտահայտվածությունը



**Նկար 3.5** Տրամադրության արդիականացման գույցանիշները տղամարդկանց և կանանց գնահատականներում

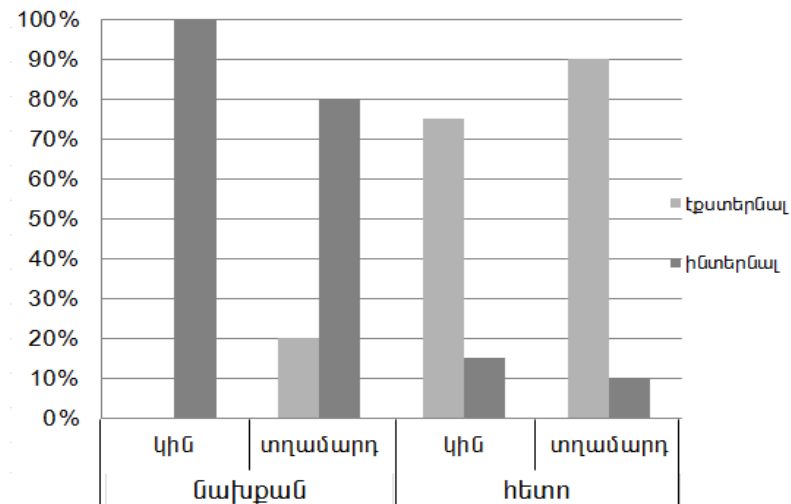
**Ձ. Ռոբերտի «Սուբյեկտիվ վերահսկման լոկուս» Տեսու-հարցարանի արդյունքներով:**

Անձի կարևորագույն առանձնահատկություններից մեկը հանդիսանում է տարբեր նշանակալի և վտանգավոր սպառնալիքներով հագեցած իրավիճակների սուբյեկտիվ գնահատականը, դրանցում արդյունավետ վերահսկման ունակությունը: Վերջինիս հանդիսանում է անձի հակազդումների, միջապարում կատարվող իրադարձությունների ճիշտ ընկալման և գնահատման հենքային նախապայման:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ սեանսից առաջ 20 կանանցից ոչ ոք իրավիճակի ինտերնալ վերահսկողության դրսևորում չեն ցուցաբերել: Սակայն սեանսից հետո այն կազմում է հետազոտվողների 75%-ը: Տղամարդկանց մոտ, մինչև սեանսների սկիզբը, նկատվել է ինտերնալ վերահսկողության դրսևորում 20%, իսկ սեանսներից հետո 90%-ը:

	Նախքան		հետո	
	Կին	տղամարդ	Կին	տղամարդ
ինտերնալ	0%	20%	75%	90%
էքստերնալ	100%	80%	15%	10%

**Աղյուսակ 3.6** Երիտասարդների իրավիճակի գնահատման, վերահսկման տիպերի դրսևորման գույցանիշների տոկոսային արդիականացումները



**Նկար 3.6** Իրավիճակի վերահսկման դրսևորումների սեռային արտահայտվածությունը

**Այգենկի՝ Հոգեկան վիճակների ինքնագնահատականի թեստի արդյունքներով:**

Հետազոտության ընթացքում երիտասարդների կողմից ցուցաբերած հոգեվիճակների փոփոխության տարբեր դրսևորումների արդյունքները մեր կողմից առանձնակի ուշադրության է արժանացել: Առաջին հակազդումներն ու նշանակալի փոփոխությունները դիտարկվում են տրամադրության, տազնապալիության, ֆրուստրացիայի, ագրեսիայի, զանազան վախերի և այլ ձևերով:

Վերականգնողական աշխատանքներում երիտասարդների օրգանիզմի տարբեր համակարգերում կատարվող փոփոխությունների վերաբերյալ դատողություններ ենք արել հոգեկան վիճակների փոփոխության հիման վրա:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ սեռակային պատկանելությունից անկախ, հույզերի դրսևորման մակարդակը խիստ արտահայտված է:

հոգեվիճակներ	կանայք			տղամարդիկ		
	բարձր	միջին	ցածր	բարձր	միջին	ցածր
տազնապալիություն	48%	40%	12%	54%	40%	6%
ֆրուստրացիա	32%	58%	10%	44%	52%	4%
ազրեսիա	26%	30%	44%	68%	30%	2%
րիզիդություն	38%	50%	12%	52%	22%	26%

**Աղյուսակ 3.7** Երիտասարդների հոգեվիճակների դրսևորման մակարդակի ցուցանիշների տոկոսային արտահայտվածության արդյունքները

Եթե հաշվի առնենք այն հանգամանքը, որ ընտանիքի բազմակողմանի խնդիրների լուծման դժվար և մեծ պատասխանատվությունը ընկնում է տղամարդկանց ուսերին, ապա կարելի է հետևություն անել, որ տղամարդկանց ինքնազգացողությանը, առողջությանը, շարժունակությանը, երջանկությանը առնչվող հոգեվիճակները արտահայտվում են անհամեմատ աղքատիկ ձևով: Դրանց փոխարեն դրսևորվում են ճնշվածության, ազրեսիայի, ֆրուստրացիայի, ցածր տրամադրության երևույթներ:

Ֆրուստրացվածությունն ամփոփում է բազում չկայացած, չբավարարված երազանքների ու ռեալ նպատակների հետևանքով պահպանվող անբավարարվածությունը, դժգոհությունը, իր ուժերի և իրականության պահանջների անհամապատասխանելիության հիասթափությունը, կասկածամտությունն ու անվստահությունը ամեն ինչի նկատմամբ:

Երիտասարդների մոտ դրսևորվող ֆրուստրացիայի հետազոտման արդյունքները նույնպես գոհացուցիչ չեն: Դրանք արտահայտվում են հետևյալ կերպ՝ հետազոտվող 20 կանանցից ֆրուստրացիայի բարձր մակարդակ են դրսևորել 32%-ը, միջին՝ 58%-ը և ցածր մակարդակ՝ 10%-ը: Տղամարդիկ այսպես նույնպես դրսևորում են բարձր մակարդակ: Այսպես՝ ֆրուստրացիայի բարձր մակարդակ են դրսևորել տղամարդկանց 44%-ը, միջին՝ 42%-ը և ցածր մակարդակ 4%-ը:

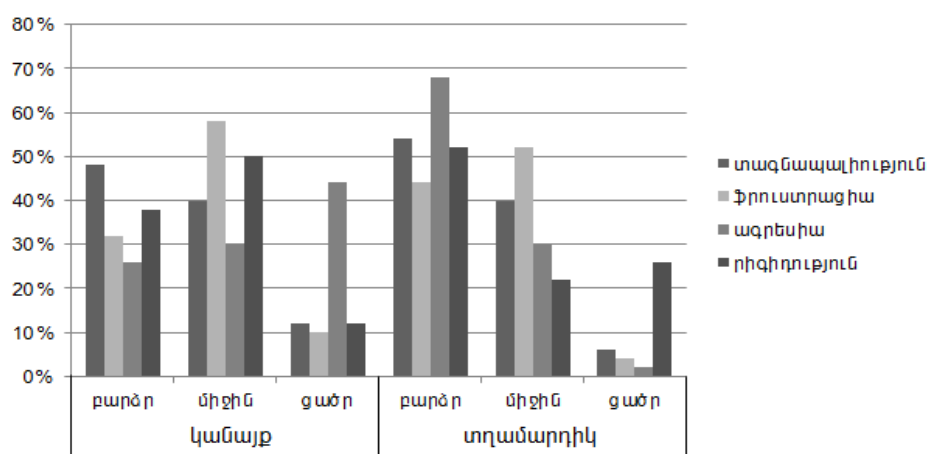
Ազրեսիան անկարողության, պոռթկող հույզերի, զգացմունքների, անհեռանկար մտադրությունների, նպատակների իրականացման ցանկությունների պոռթկման և դրանց անկառավարելիության արդյունքն էր: Այն ընթանում է առողջ սթափ մտածելակերպի թուլացման, կամային կառավարման անկարողության, ինքնազսպման

պակաս և հնարավորությունների առկայության պատճառներով՝ այդ պահին, դրանց ֆունկցիոնալ ճնշվածության կամ արգելափակման պայմաններում:

Սահմանամերձ գոտում ապրող երիտասարդների մոտ, հատկապես տղամարդկանց, բավականին բարձր է ագրեսիայի արտահայտվածության մակարդակը:

20 հետազոտվող տղամարդկանց մոտ ագրեսիայի բարձր մակարդակ դրսևորվում է 68%-ի մոտ, միջին 30%-ի մոտ և 2%-ի մոտ ցածր մակարդակ: Կանանց մոտ, համեմատած այդ ցուցանիշները ցածր են: Բարձր ակտիվության մակարդակ դրսևորվում է 26%-ի մոտ, միջին 30%-ի մոտ և միայն 44%-ի մոտ դրսևորվում է ցածր ագրեսիվության մակարդակ:

Ռիզիկոյան ցուցանիշները նույնպես բարձր են եղել տղամարդկանց մոտ: Այսպես՝ հետազոտվողների 52%-ի մոտ նկատվում է ռիզիկոյան բարձր մակարդակ, 22%-ի մոտ միջին և 26%-ի մոտ միջին մակարդակ: Կանանց մոտ հետևյալ պատկերն է՝ ռիզիկոյան բարձր մակարդակ է նկատվում 38%-ի մոտ, 50%-ի մոտ միջին և 12%-ի մոտ նկատվում է ցածր աստիճան: Տագնապալիության, ֆրուստրացիայի, ագրեսիայի և ռիզիկոյան ցուցանիշները միևնույն ժամանակ բնութագրում են սահմանամերձ գոտում երիտասարդների հարմարվածության, նրանց առողջության, օրգանիզմի ընդհանուր ֆունկցիոնալ հնարավորությունների առանձնահատկությունները: Այս առումով հետաքրքիր համեմատություններ են առաջանում սեռային տարբերակված արդյունքների ամփոփ ցուցանիշները:



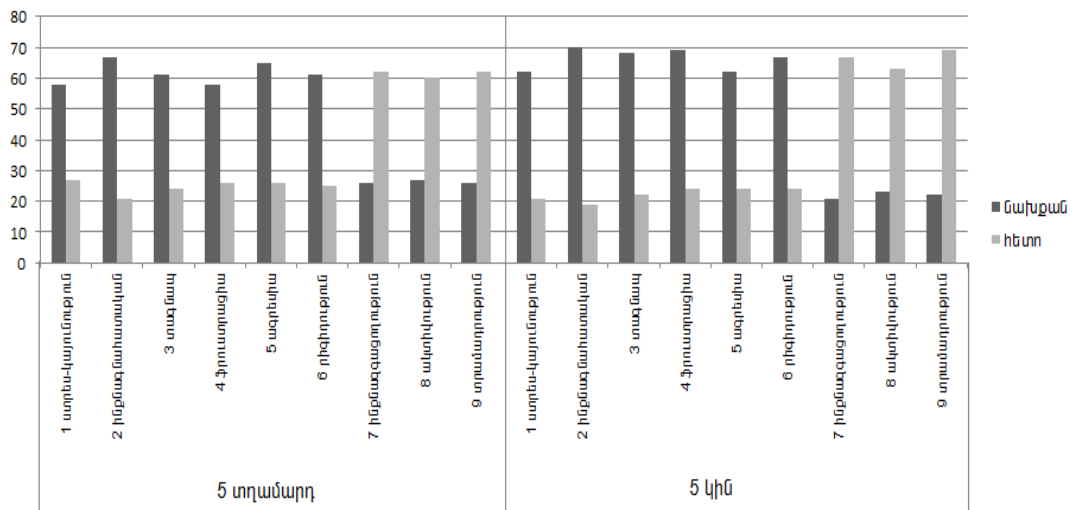
**Նկար 3.7** Հոգեվիճակների դրսևորման արժեքների սեռային տարբերակված ցուցանիշները

Ստացված ցուցանիշները վկայում են, որ վերականգնողական աշխատանքների ընթացքը ծառայել է իր նպատակին: Թեստավորման և ռեթեստավորման արդյունքների համեմատական վերլուծությունը թույլ է տալիս նկատել որոշ օրինաչափություններ:

Անդրադառնալով 2 սեռերի միջև առկա տարբերություններին նկատում ենք, որ նախկինում վերը թվարկած հոգեվիճակները կանանց մոտ ավելի բարձր են եղել, քան տղամարդկանց մոտ: Ռեթեստավորման արդյունքներից նաև պարզ դարձավ, որ կանանց մոտ դրական տեղաշարժերը ավելի մեծ են, քան տղամարդկանց մոտ: Այդ ցուցանիշները մեզ թույլ են տալիս եզրակացնելու, որ վերականգնողական աշխատանքները կանանց վրա ավելի մեծ ներգործություն են ունեցել, քան տղամարդկանց վրա:

	5 տղամարդ		5 կին	
	նախքան	հետո	նախքան	հետո
1 սթրես-կայունություն	58	27	62	21
2 ինքնագնահատական	67	21	70	19
3 տագնապ	61	24	68	22
4 ֆրուստրացիա	58	26	69	24
5 ագրեսիա	65	26	62	24
6 ընդհանրություն	61	25	67	24
7 ինքնագագացողություն	26	62	21	67
8 ակտիվություն	27	60	23	63
9 տրամադրություն	26	62	22	69

**Աղյուսակ 3.8** *Կանանց և տղամարդկանց թեստավորման և ռեթեստավորման միջին թվաբանական արդյունքները*



**Նկար 3.8** Միջին թվաբանական ցուցանիշները՝ ըստ սեռային տարբերակման

Հոգեվերականգնողական աշխատանքներին նախորդած հոգեճանաչողական գործընթացներում հստակ դրսևորվում է սթրեսի առկայությունն ու երիտասարդների սթրես-կայունության ցածր մակարդակը: Չնայած առանձին չափանիշներում կանայք համեմատական կարգով դրսևորում են քիչ թե շատ սթրես-կայունություն, համեմատած միևնույն պայմաններում ապրող տղամարդկանց նկատմամբ, այնուամենայնիվ, այդ ցուցանիշները ցածր են, քանի որ նորմալ, սովորական պայմաններում ապրող մարդկանց սթրես-կայունությունը անհամեմատ բարձր է:

Երիտասարդների սթրես-կայունության հոգեբանական մեխանիզմը կարելի է մեկնաբանել Ռ. Յերկսի և Ջ. Դոդսոնի օրենքի տեսանկյունից: Ըստ այդ օրենքի, նյարդային համակարգի ակտիվացման աճի հետ մինչև որոշակի մակարդակը գործողությունների ակտիվությունը աճում է, մինչդեռ ակտիվացման հետագա աճի ընթացքում այն սկսում է իջնել [72, էջ 136]: Ակտիվացումը նպաստում է աշխատանքի ընթացքում ծագող դժվարությունների հաղթահարմանը այնքան ժամանակ, քանի դեռ չի անցել որոշակի կրիտիկական (ճգնաժամային) կետից: Այդ պարագայում արդեն օրգանիզմում զարգանում է գերմոբիլիզացման գործընթացը: Արդյունքում խախտվում են ինքնակարգավորման մեխանիզմները, խախտվում են գործունեության արդյունավետությունն՝ ընդհուպ մինչև գործունեության դադարում: Յերկս-Դոդսոնի օրենքը մեր համակազմի համար յուրահատուկ արտահայտություն է ստանում. սթրես գործոնների ազդեցության պայմաններում հարմարմանն ուղղված հոգեֆիզիոլոգիական հակազդումները համապատասխանեցվում են դրսևորված ֆրուստրացիայի, ռիզիկոսության,

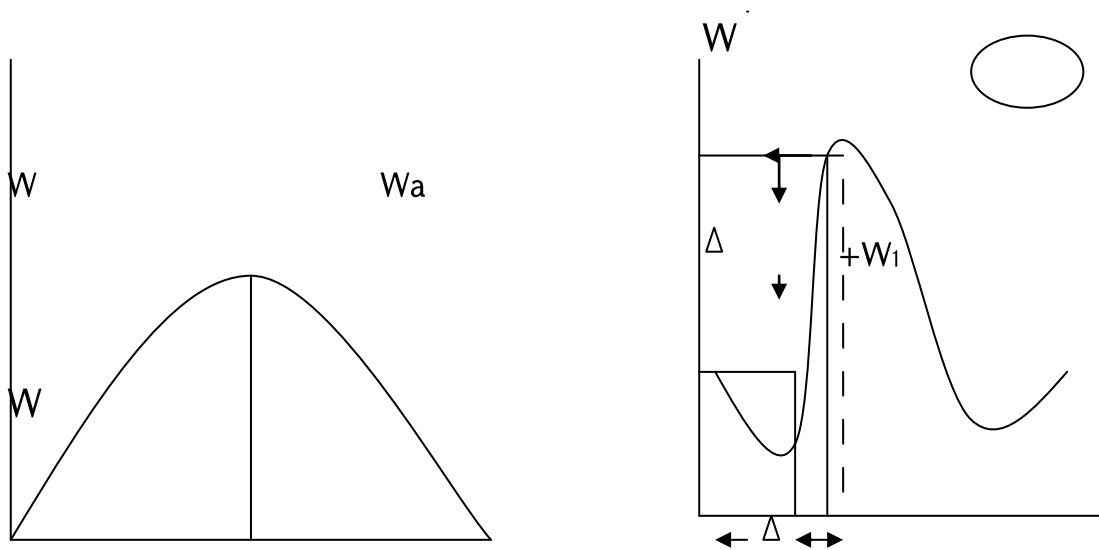


տագնապի, տրամադրության, ինքնագնահատականի փոփոխության տարբեր մակարդակներին: Դեռ ավելին՝ սթրես-կայունության էքստերնալ և ինտերնալ հակազդումները հանդիսանում են երիտասարդների հոգեկան գործունեության առանձնահատուկ դրսևորումներ, որոնց ճանաչումը և դրանց առաջացման մեխանիզմների մեկնաբանությունը հնարավորություն է տալիս դժվար, ճգնաժամային, արտակարգ իրավիճակներում կանխարգելման և վերականգնողական ծրագրերի մշակման ու իրականացման համար: Մյուս կողմից՝ սահմանամերձ գոտում ապրող երիտասարդների շրջանում դրսևորվող երևույթները նմանվում են սթրեսի պայմաններում գործող անձանց գործունեության մոդելի հատկանիշներին՝ որոշելով արտակարգ, ճգնաժամային իրավիճակներում ընդհանուր և հոգեկան աշխատունակության չափը:

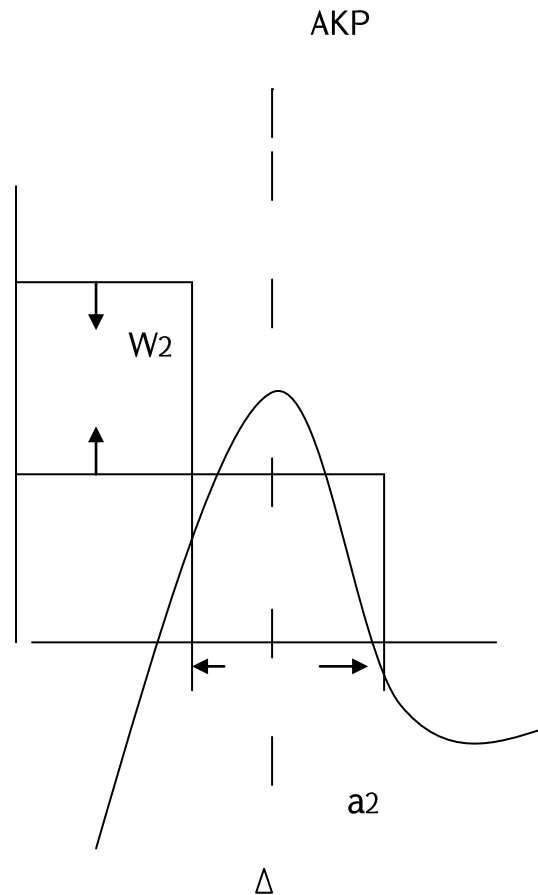
Յերքս-Դոդսոնի օրենքի համաձայն, գործունեության իրականացման ընթացքում նյարդային համակարգի ակտիվացումը կապվում է գործողությունների արդյունավետության հետ, որում գոյություն ունեն երկու ելքեր.

- I. երբ ակտիվացման աճը տանում է արդյունավետության աճի,
- II. երբ ակտիվացման նույնպիսի աճը տանում է արդյունավետության անկման:

Վերը նշված մոդելի մեկնաբանությունը կարելի է բացատրել հեղինակների առաջադրած սխեմայով:



a



**Նկար 3.9** Յերքս-Դոդսոնի սխեմա

որտեղ՝ *AKP* ակտիվացման կրիտիկական մակարդակն է,

*AW 1*- ն արդյունավետության բարձրացումը,

*W2* -ը արդյունավետության անկում:

Ինչպես երևում է վերևում ներկայացված կորից, սթրեսը աշխատանքի, գործունեության արդյունքների վրա դրականորեն է ազդում (մոբիլիզացնում է): Այս ապացուցված է դեռևս Հ. Սեյլեի (1960), Բ. Վյատկինի (1978), Վ. Սուվորովայի (1978), Վ. Բոդրովի (1995) և այլոց հետազոտություններով: Սակայն, այս դեպքում, դա տեղի ունի միայն սկզբնական փուլերում: Սթրեսի հետագա փուլերում, որը շատ բնորոշ է սահմանամերձ գոտում ապրող երիտասարդությանը, առաջ են գալիս հարմարման և

ապահարմարման, սպառման և սահմանային հնարավորությունների դրսևորման հակազդումներ, ինչպիսիք են տրամադրության փոփոխությունները, ագրեսիվության, ֆրուստրացիայի, ռիզիկոյության, ակտիվության դրսևորման տարբեր մակարդակները:

Սակայն ոչ միայն հոգեվիճակների զգայաշարժական համակարգի ու հոգեֆիզիոլոգիական, արյան շրջանառության, գազափոխանակության ու նյարդային համակարգերի գործառույթային հնարավորությունների ցուցանիշ են, այլև ուղղակիորեն առնչվում են երիտասարդների առողջության, նրանց ընդհանուր ակտիվության բնութագրերի հետ: Այս առումով մեր կողմից կիրառված ինչպես հոգեճանաչողական, այնպես էլ վերականգնողական հնարներն ու մեթոդները հանդիսանում են ադեկվատ (համարժեք) մեթոդներ, երիտասարդության սթրես-կայունության հոգեբանական մեխանիզմները ուսումնասիրելու, մեկնաբանելու, ինչպես նաև հոգեբանական միջամտություն ցուցաբերելու համար:

Ընդհանրացնելով, հստակ կերպով կարող ենք ասել, որ մինչև հոգեվերականգնողական աշխատանքների սկիզբը երիտասարդների ընդհանուր առողջական, սթրես-կայունության, ինքնագնահատականի, հոգեվիճակների դրսևորման մակարդակները գտնվում էին ցածր մակարդակում: Հոգեվերականգնողական աշխատանքների արդյունքում երիտասարդները ձեռք բերեցին հոգեվիճակների ինքնակառավարման, ինքնակարգավորման նոր որակներ, ինքնուրույնություն և ճանաժամային իրավիճակներում ինքնավերահսկողության կարողության բարձր ցուցանիշներ: Վերջինս արտահայտվում են գերակշռող դրական հոգեվիճակներով, նյարդահոգեկան ցածր լարվածությամբ և ինքնակառավարման մեծացված հնարավորություններով:

Բացի այդ, հոգեվերականգնողական աշխատանքներում ընդգրկված երիտասարդները ձեռք բերեցին անբարենպաստ պայմաններում ինքնուրույն կերպով դժվարություններ հաղթահարելու լրացուցիչ հոգեբանական կարողություններ: Նրանք գերազանցապես լավատեսորեն էին տրամադրված իրենց գործունեության, իրականության և ապագայի նկատմամբ:

Ամփոփելով աշխատանքը՝ կարող ենք ասել, որ առաջադրված խնդիրները լուծված են և հավաստված հետազոտական արդյունքներով: Մշակված հոգեվերա-

կանգնողական համալիրը արդյունավետ կերպով նպաստում է երիտասարդների ընդհանուր առողջության և դիմադրողականության զորացմանը:

## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Տեսական և փորձարարական հետազոտությունների արդյունքների վերլուծությունների հիման վրա հանգեցինք հետևյալ եզրակացություններին:

1. Հետազոտության շրջանակներում դիտարկված սահմանամերձ բնակավայրերը մշտական բնակիչների համար կենսագործունեության անբարենպաստ պայմաններ են հանդիսանում: Դրանց բնութագրիչները համընկնում են ազգաբնակչության շրջանում արտակարգ և ճգնաժամային իրավիճակներին բնորոշ կայուն դժվարությունների հատկանիշներին. սոցիալ-տնտեսական, քաղաքական, բարոյահոգեբանական բացասական գործոններով պայմանավորված՝ անորոշության ու անապահովության զգացումներ, կյանքի ու առողջության վտանգվածություն, տևական սթրեսորների առկայություն, կենսական և սոցիալ-հոգեբանական ներուժի անբավարարություն: Վերջիններս լուրջ սպառնալիք են ներկայացնում անձին՝ օրգանիզմի գործառության համակարգերի ամբողջականության և նորմալ կենսագործունեության պահպանման առումով:

2. Սահմանամերձ գոտում բնակվող երիտասարդների շրջանում գերլարված, բացասական հոգեվիճակներն արտահայտվում են սթրես-կայունության թույլ հնարավորություններով, անձի ինքնագնահատականի և ինքնազգացողության ցածր մակարդակներով, տագնապալիության բարձր աստիճանով, տրամադրության հաճախակի անկումների միտումով, ագրեսիվ վարքի նախատրամադրվածությամբ, ֆրուստրացվածությամբ ու ռիզիկոյամբ: Սրանք պատճառ են դառնում, որ սթրեսորների նկատմամբ անձի հոգեբանական հակազդումները անընդհատ հապաղեն կամ հետաձգվեն՝ ավելացնելով սթրեսորների տևականությամբ ծագող բացասական էֆեկտները:

3. Երիտասարդների ինտերնալ և էքստերնալ տիպերի առանձնահատկությունները պայմանավորում են սթրես-կայունության դինամիկան: Ընդ որում ինտերնալությամբ բնորոշվող երիտասարդների սթրես-կայունությունը համեմատաբար բարձր է էքստերնալներից: Այս փաստը պատճառավորված է հիմնականում

ինքնազգացողության վերահսկման և ինքնահաշվետվության կարողությունների առավել բարձր արդյունավետությունով:

4. Սթրեսակայունության ձևավորման ու պահպանման հոգեբանական բովանդակությունն են կազմում սթրես-գործոնների նկատմամբ անձի մոբիլիզացիոն հնարավորությունները՝ կամային կարգավորման հետևյալ բաղադրիչներով.

- միջավայրում անբարենպաստ փոփոխություններ նկատելիս հույզերի նկատմամբ չհետաձգված ինքնավերահսկողություն իրականացնելու ունակություն,
- դրական հոգեվիճակի պահպանման ունակություն,
- ինքնագնահատականը միջավայրի անկայուն փոփոխվող պայմաններին համապատասխանեցնելու կարողություն,

• տևական սթրեսորներին դիմադրելու հոգեբանական հմտություն՝ հաստատուն ինքնազգացողություն հակադրելու միջոցով:

5. Սահմանամերձ բնակավայրերում, կյանքի համար անբարենպաստ ու վտանգավոր պայմաններում, երիտասարդների սթրես-կայունության հավանական տեղաշարժերը կարելի է կանխարգելել սթրեսորների նկատմամբ հոգեբանական մոբիլիզացիայի վերոնշյալ բաղադրիչների գործարկմամբ՝ հաշվառելով տևական սթրեսորների ծավալները, հաղթահարող վարքի անհատական ու խմբային եղանակները: Իսկ մեր կողմից մշակված հոգեճանաչողական և հոգեվերականգնողական հնարքների համալիրն օժտված է արտակարգ, ճգնաժամային, լարված կենսակերպի պայմաններում սթրես-կայունության անհրաժշտ մակարդակը արդյունավետ կերպով ապահովելու հատկություններով:

6. Հետազոտվող խմբերում երևույթը դրսևորված է սեռային տարբերակմամբ. երիտասարդ կանանց սթրես-կայունության հոգեբանական բաղադրիչների ձևավորման գործընթացի արդյունավետության միջին ցուցանիշները տղամարդկանց համեմատ էականորեն բարձր են: Այսինքն, կանանց շրջանում սթրես-կայունություն ապահովելու ուղղությամբ հոգեբանական միջամտությունը ավելի դյուրին է, քան տղամարդկանց շրջանում: Սա նշանակում է, որ վերոնշյալ բաղադրիչների գործարկման ու հոգեշտկողական աշխատանքները մեթոդապես ենթարկվում են դիֆերենցիացիայի՝ ըստ սեռային պատկանելության չափանիշի:

Այսպիսով, մեր կողմից առաջադրված վարկածը լիովին հաստատվում է երկրորդ մասով. սահմանամերձ գոտում մշտապես բնակվող երիտասարդների սթրես-կայունության պահպանման դետերմինանտ է հանդիսանում իքնավերահսկման գործոնը՝ կամային ինքնակարգավորման ունակություններով ու կարողություններով: Այստեղ սուբյեկտիվ վերահսկման ինտերնալ և էքստերնալ լոկուսը որոշիչ է դառնում այդ կարողությունների արդյունավետ իրացման համար: Իսկ վարկածի առաջին մասը հաստատվում է մասամբ (լրացման սկզբունքով), ըստ որի սթրես-կայունության տեղաշարժերը ոչ թե պարզապես արտահայտվում են անձի ինքնագնահատականի և ինքնազգացողության բացասական փոփոխություններով, այլ այդ որակների դրսևորումների պատեհ մակարդակները (հետադարձ կապի մեխանիզմով) երաշխիք են դառնում սթրեսորներին դիմակայելու ընթացքում անձի հոգեբանական մոբիլիզացիային:

Վերջինս ապահովում է սահմանամերձ, անբարենպաստ պայմաններով բնակավայրերում ապրող երիտասարդների կենսագործունեության համար վտանգավոր սթրեսածին գործոններին անկորուստ դիմակայում, կենսակտիվության և գործառութային ամբողջականության պահպանում:

## ԳԻՏԱԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԱՌԱՋԱՐԿՆԵՐ ԵՎ ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

Օրեցօր դժվարացող սոցիալ-տնտեսական պայմաններում առաջնահերթ խնդիրներից են օրգանիզմի նորմալ կենսագործունեության ապահովման, հոգեկան և ֆիզիկական հնարավորությունների բացահայտման, գործունեության արդյունավետության բարձրացման, աշխատանքի և հանգստի ռեժիմների հաստատման շուրջ համապատասխան միջոցառումների կազմակերպումը և մեթոդների մշակումը: Այս առումով կտրուկ փոխվել են սոցիալական պատվերի ոլորտներն ու առաջարկվող խնդիրները և դրա հետ փոխվել են նաև մասնագետ հոգեբանների կողմից մոտեցման ձևերը:

Այսպիսով, հետազոտության շնորհիվ առանձնացված են սահմանամերձ գոտու կենսագործունեության անբարենպաստ պայմանների հոգեբանական բնութագրերը և անձի ֆիզիկական ու հոգեկան ոլորտների վրա թողած դրանց ազդեցությունը: Ըստ հոգեբանական ազդակների (ստահոտ լուրեր, կրակոցներ, ականապատ տարածքներ, հավանական պատերազմների ու համաճարակների սպառնալիքներ և այլն), բացահայտված են սահմանամերձ գոտուն բնորոշ յուրահատուկ հոգեվիճակների կոնկրետ դրսևորումներ: Յուրաքանչյուր համակազմի համար առանձնացված են բնորոշ սթրեսորների խմբեր և համապատասխանաբար դրանց հետևանքով առաջացած հոգեվիճակներ:

Աշխատանքում, փորձարարական հետազոտությունների հիման վրա, հաստատված է անձի հոգեֆիզիոլոգիական հարմարման և վերականգնման գործընթացում ինքնակարգավորման հոգեբանական մեթոդների դերն ու նշանակությունը: Ինքնակարգավորման հնարքների յուրացումը և հոգեվերականգնման գործընթացը տեղի է ունենում փուլ առ փուլ, հնարքների յուրացումը կրում է անհատական բնույթ, նրանց տևական, հետևողական կիրառումը ապահովում է աշխատունակության բարձր մակարդակ:

Հոգեվերականգնման վերբալ հնարքների, համալիրի օգտագործումը հնարավորություն է տալիս նպատակաուղղված կերպով ազդել խմբերում ընդգրկված



անձանց հոգեկան գործառույթների, ֆիզիոլոգիական հնարավորությունների կատարելագործման վրա: Դրանց զուգահեռաբար օգտագործումը օժանդակում է անձնային որակների զարգացմանը, սթրես-կայունության մակարդակի բարձրացմանը, օրգանիզմի ընդհանուր աշխատունակության, օրգանիզմի գործառույթային հնարավորությունների ինքնուրույն մոբիլիզացմանը, միջավայրի անբարենպաստ պայմաններում հոգեբանական հարմարմանը, հոգեկան վիճակների կարգավորմանը և այլն: Հետազոտության արդյունքները հնարավորություն են տալիս մասնագետներին տարբեր իրավիճակներում և տարբեր փուլերում վերահսկել մարդկանց օրգանիզմի վերականգնողական գործընթացների փոփոխությունների ընթացքը: Իսկ կատարված չափումները ցույց են տալիս, որ փորձարկվող խմբերում դրական բոլոր ցուցանիշները հավաստի աճել են: Այս փաստը իրավամբ, աշխատանքի ձեռքբերումներից մեկն է, որը առանց վարանելու կարելի է վերագրել հոգեվերականգնողական աշխատանքներում կիրառվող հոգեբանական և ֆիզիկական վարժությունների համալիրի ճիշտ կազմակերպման գործընթացին: Շնորհիվ մշակված համակարգի և նրա կիրառման տեխնիկայի, կարելի է բարելավել ուշադրության կենտրոնացման և տեղափոխման, հիշողության գործընթացները, վեստիբուլյար ապարատի աշխատանքը, մկանային հատուկ զգայությունների գործունեությունը, որոնք կարևոր դեր են խաղում երիտասարդների օրգանիզմի պաշտպանվածության, նորմալ կենսագործունեության ապահովման գործում:

Այս ամենը մեզ հիմք է տալիս ներկայացնելու մի շարք հանձնարարականներ, որոնց հաշվառումը արտակարգ պայմաններում հոգեվերականգնման աշխատանքների իրականացման ժամանակ կբարձրացնի այդ գործընթացի արդյունավետություն:

1. Մինչև հիմնական աշխատանքներին ձեռնամուխ լինելը անհրաժեշտ է մի քանի պարապմունք անցկացնել արտակարգ պայմաններում հոգեբանական խնդիրների էության, նշանակության մասին: Ծանոթացնել օրգանիզմի տարբեր համակարգերի գործառույթային, նրանց անհրաժեշտ համագործակցության հիմնական բացատրություններին: Հիմնական նպատակը պետք է լինի ինքնակարգավորման հնարքների վերաբերյալ գիտելիքների ձեռքբերումը և գործնականում կիրառելը:

Մասնակիցների գիտակցությանը պետք է հասցնել այն միտքը, որ մարմնականը և հոգեկանը իրար հետ սերտ կապի մեջ գտնվող համակարգեր են: Կոփելով մեկը՝ կոփվում է և մյուսը: Այն, որ հոգեկանով կարող են պայմանավորված լինել օրգանիզմի տարբեր համակարգերի միջև գոյություն ունեցող հավասարակշռությունը և համագործակցությունը: Նախնական պարապմունքներում մասնակիցներին տալ հանրամատչելի գիտելիքների պաշար՝ հոգեկանի, օրգանիզմ-միջավայր միասնության, երևույթների փոխկապվածության, օրգանիզմում պատճառահետևանքային կապերի, հարմարողական, վերականգնողական հնարավորությունների, օրգանիզմի տարբեր համակարգերի, ամենօրյա խնամքի մասին: Սրանց շնորհիվ մասնակիցները գաղափար կունենան իրենց ինքնուրույն կարգավորման գործընթացները կազմակերպելու և վերահսկելու վերաբերյալ:

2. Այս և նման թեմաների ուսուցումը կարող է նպաստել բացասական ազդակների նկատմամբ անձի կողմից պայքարի ինքնուրույնությանը, օրգանիզմի և հոգեկանի կենսագործունեության համար հոգեբանական պատրաստվածությանը: Կապահովվի անհրաժեշտ տեսական հիմքը՝ անբարենպաստ պայմաններում գործունեության արդյունավետության պահպանման և տարբեր համակարգերի աշխատանքային ռիթմերի ներդաշնակության հաստատման ուղղությամբ:

3. Կազմակերպել անհատական և խմբային պարապմունքներ, որոնց ընթացքում յուրաքանչյուր մասնակից կսովորի խոսել իր անցյալի ապրումների մասին: Թույլ տալ, որ յուրաքանչյուրը հնարավորություն ունենա պարպել այն ներքին բացասական լիցքավորումը, անբավարարվածությունը, որը կապված է, կիսատ-պռատ, մինչև վերջ չապրած սգի, կորստի, վախի, ատելության, մեղքի զգացման, վրեժխնդրության, լքվածության, խաբվածության ապրումների հետ: Հոգեբանը զգույշ, կարեկցող, բայց ոչ խղճահարության զգացումով պետք է վստահություն ներշնչի մասնակցին: Հնարավորություն ընձեռել ինքնուրույն վերլուծելու, պարզաբանելու իր բացասական ապրումների պատճառները, նրանց բնույթը, սեանսներին իր մասնակցության կարևորությունը: Անհրաժեշտության դեպքում պետք է այցելուին հնարավորություն տրվի, որ նա իր անձին բնորոշ ձևերով արտահայտվի: Պատճառների, ընթացքի, ապրումների բնույթի պարզաբանումից, այցելուի լիարժեք

պարավելուց հետո, մեկ երկու օր հանգիստ է տրվում, այնուհետև նրբորեն նորից են շոշափվում այս հարցերը: Հոգեբանը աննկատ հուշում, կողմնորոշում է այցելուին, ոգևորում, քաջալերում է, օժանդակում է անհրաժեշտ նոր հայացքների, վերաբերմունքի, դիրքորոշման ձևավորմանը: Յուրաքանչյուր դրական տեղաշարժ, հոգեբանը այցելուի համար դարձնում է կարևորագույն հանգամանք և ամենափոքր հաջողությունների դեպքում դրանց վրա հիմնվելով՝ կառուցում է հետագա վերականգնողական աշխատանքները: Այստեղ ինքնուրույնությունը տրվում է այցելուին՝ կողմնորոշվելու իր հետագա օրագրերում, անելիքներում, սակայն անհրաժեշտության դեպքում այն աննկատ վերահսկվում և շտկվում է հոգեբանի կողմից:

4. Անհրաժեշտ է մասնակիցների գիտակցությանը հասցնել այն փաստը, որ հոգեկան ոլորտի ինքնակառավարումը հնարավորություն է տալիս կարգավորելու օրգանիզմի էներգետիկ ծախսերի, աշխատունակության, սթրես գործոնների նկատմամբ արգելքադիմացկունության, կայուն աշխատանքային ուղիների ձևավորման, տարբեր ռեժիմների վերահսկման (աշխատանքային, հանգստի, սննդի, քնի և այլն) գործընթացները:

5. Սկզբնական պարապմունքները պետք է ուղղված լինեն խմբում ծանոթություններ, ջերմ կապեր ստեղծելու, միմյանց հետ շփվելու, տեղեկությունների փոխանակման և վերականգնողական միջոցների արդյունավետ ազդեցության վերաբերյալ դրական դիրքորոշում ստեղծելու ուղղությամբ և այլն: Դրա համար ցանկալի է, որ պարապմունքները կրեն խաղային բնույթ օգտագործելով որոշ մրցակցական տարրեր: Յուրաքանչյուր պարապմունքից հետո պետք է հնարավորություն տալ մասնակիցներին խոսել իրենց զգացմունքների, տպավորությունների, վարժությունների, հնարքների ազդեցության հետևանքների մասին: Սա կնպաստի, մի կողմից, այցելուների և հոգեբանի միջև ջերմ, ընկերական կապերի ստեղծմանը, մյուս կողմից՝ կապահովի միջոցառումների արդյունավետության վերաբերյալ հետադարձ կապի ստեղծումը:

6. Ինքնակարգավորման հնարքների ուսուցումից առաջ անհրաժեշտ է օգտագործել օժանդակ հնարքներ՝ մասնակիցներին վստահություն և հավատ

ներշնչելով բառային ձևակերպումների, խոսքի զորեղ, կարգավորող ազդեցության նկատմամբ: Պարզաբանել խոսքի, բառային ազդակների հոգեբանական ազդեցությունը, նրա կարևորությունը ընդհանրապես վարքի կառավարման, որոշումների ընդունման, հաղորդակցության, միջավայրի հետ կապի մեջ մտնելու և այլ կարևորագույն հոգեկան գործընթացների համար:

Ինքնակարգավորման և ինքնակառավարման պարապմունքներով մասնակիցների կողմից ձեռք է բերվում իրենց գիտելիքները կարևորելու, ճիշտ կիրառելու համոզմունք: Դա արթնացնում է խմբի մյուս անդամներին ճանաչելու և համեմատվելու շահագրգռվածություն: Նրանք մտքեր են փոխանակում, վիճում, չկասկածելով, որ դրանով իսկ նրանց մեջ տեղի է ունենում հոգեբանական շտկում և վերականգնում: Ամրապնդվում է հավատը սեփական ուժերի նկատմամբ:

Անհրաժեշտ է, որ յուրաքանչյուր մասնակից ունենա անձնական օրագիր, որտեղ կգրառվեն ամբողջ օրվա ընթացքում նրա օրգանիզմի, հոգեկան տեղաշարժերը: Այնտեղ պետք է գրանցվեն առանձնապես դժվարություն չհանդիսացող այնպիսի բնութագրեր, ինչպիսիք են քնի, ախորժակի, ինքնազգացողության, ակտիվության, սրտի զարկերի հաճախության, առանձին ապրումների, երազների բովանդակության, շփվողականության, պարապմունքներով ձեռք բերված ունակությունների, հմտությունների, տրամադրության և այլ փոփոխությունների մասին ակնարկներ: Այսպիսի հետևողական գրառումները հնարավորություն կտան առաջին օրվանից մինչև սեանսների ավարտը, ունենալ մասնակիցների վերաբերյալ անհրաժեշտ և մանրամասն տեղեկություններ:

Հմտությունների ձևավորման գործընթացի արդյունավետությունը կարող է գնահատվել 5 բալանոց համակարգով, որտեղ 1 միավորը կնշանակի նախատեսված վիճակների ու որակների անփոփոխություն, 2-ը՝ չնչին տեղաշարժ, 3-ը՝ ակնհայտ տեղաշարժ (միջին չափ), 4-ը՝ լավ, զգալի փոփոխություն, 5-ը՝ գերազանց դրսևորվածություն: Ամենօրյա այսպիսի վերահսկողությունը հոգեբանին հնարավորություն կտա բացի օբյեկտիվ տվյալներից, ունենալ նաև այդ արդյունքներին համապատասխան սուբյեկտիվ ապրումների մասին գնահատականները: Անձնական յուրահատուկ ապրումները, զգայությունները այն նրբին տեղաշարժերն են, որոնք շատ

հաճախ անտեսվում են: Սակայն դրանցով դրական և բացասական տեղաշարժերի սկիզբ է կանխատեսվում: Դրանք կարող են համեմատվել, որի հիման վրա էլ մշակվլ անհատական աշխատանքների ծրագրեր: Այսպիսի առաջնային զգացումները շեմային և ենթաշեմային մակարդակի փոփոխությունների մասին են, որոնք կարելի է կարգավորել:

Անկաշկանդ մթնոլորտի ստեղծումից, մտքերի փոխանակումից հետո սահուն անցում է կատարվում հիմնական սեսիային:

1. հոգեվերականգնման սեանսները պետք է սկսել օրվա երկրորդ կեսին, հաշվի առնելով օրգանիզմի կենսաբանական ռիթմերը, աշխատունակության անկման ցուցանիշները, մարդկանց առօրյա և աշխատանքային զբաղվածությունը: Սեանսները պետք է ավարտվեն մոբիլիզացնող հնարքների, վարժությունների կիրառմամբ, ակտիվացնող շնչառական և օրգանիզմի ակտիվությունը վերականգնող վարժություններով (սեանսներից հետո նկատվում է պասիվություն, վերջույթներում ծանրության զգացում, հորանջ, հնարավոր է թեթև «ջարդվածության» զգացում և այլն):

2. Հոգեվերականգնման հնարքների տիրապետման ընթացքում պետք է տրվեն տնային հանձնարարություններ՝ օրագրերում նշելով նրանց կատարման տեղաշարժերը, արդյունավետությունն ու սուբյեկտիվ զգացումների վերաբերյալ գնահատականները: վերականգնողական տարբեր ուղղվածության հնարքները (հանգստացնող, ակտիվացնող, քնեցնող, թուլացնող և այլն) պետք է կիրառվեն առօրյայում, աշխատանքի վայրում, տրանսպորտում, զբոսնելիս, քնելուց առաջ և այլն:

3. Պարապմունքների ընթացքում ոչինչ չպետք է պարտադրվի, բացառվում են ամեն տեսակ հարկադրական, ստիպողական գործողությունները: Ցանկացած գործընթաց կառուցվում է փոխադարձ համաձայնության սկզբունքի հիման վրա: Սկզբնական փուլերում վարժությունները կազմակերպվում են մասնագետի ուղեկցության հաշվառմամբ, ապա, աստիճանաբար անցում կատարում առանձին՝ ինքնուրույն ընթացակարգերին:

Ահա հանձնարարականների այն շարքը, որը նպատակահարմար է իրականացնել օրգանիզմի և հոգեկան համակարգերի վերականգնողական աշխատանքների կազմակերպման և իրականացման ընթացքում:

## ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ավանեսյան Հ. Մ., Սպորտի կիրառական հոգեբանություն, Երևան, 2001, 222 էջ
2. Արամյան Լ. Յու., Սահմանամերձ գոտու զինծառայության սոցիալ-հոգեբանական հիմնախնդիրները, Բանբեր Երևանի համալսարանի 1(109), Երևան, 2003, էջ 203-208
3. Արզումանյան Ս. Զ., Մկրտչյան Ա.Շ., Սարգսյան Վ.Ժ., Կիրառական հոգեբանության պրակտիկում, Երևան, Զանգակ-97, 2002, 392 էջ
4. Գրիգորյան Վ. Հ., Հոգեֆիզիոլոգիա Երևան 2007, 250 էջ
5. Կիրառական հոգեբանության արդի հիմնախնդիրներ, միջբուհական գիտական հոդվածների ժողովածու, Երևան .: Զանգակ -2007, 247 էջ
6. Մկրտումյան Մ. Պ., Արտակարգ պայմաններում անձի հոգեբանական վերականգնման տեխնիկան, ԵՊՀ 1997, 112 էջ
7. Մկրտումյան Մ. Պ., Արտակարգ պայմաններում մարդկանց կենսագործունեության և հոգեկան առողջության պահպանման առանձնահատկությունները, ԵՊՀ 1997, 180 էջ
8. Մկրտումյան Մ. Պ., Արտակարգ իրավիճակների հոգեբանության կանխարգելման և վերականգնողական հիմնախնդիրները: Ուս. ձեռնարկ.-Եր.: Զանգակ-97, 2008.-320 էջ
9. Մկրտումյան Մ. Պ., Հետվնասվածքային հոգեվիճակների հոգեբանական բնութագրերը (1988-1994 թթ. ՀՀ Ազգաբնակչության օրինակով): - «Բանբեր Երևանի Համալսարանի» թիվ 2 (95) Երևան, 1998 թ., էջ 197-204:
10. Մկրտումյան Մ. Պ., 1987-1998 թթ. սոցիալ-հոգեբանական փոփոխությունների բնորոշ փուլերն ու առանձնահատկությունները: - Բանբեր Երևանի համալսարանի 2/90, Երևան, 1999, էջ 44-52:
11. Մկրտումյան Մ. Պ., Արտակարգ պայմաններում օրգանիզմի հարմարման և վերականգնողական գործընթացների հոգեբանական առանձնահատկությունները,

ԵՊՀ-ի հոգեբանության ամբիոնի հոդվածների ժողովածու\Երևանի համալսարանի հրատարակչություն, Երևան, 2005, էջ 91-103:

12. Մկրտումյան Մ.Պ. ՀՀ սահմանամերձ գոտու ազգաբնակչության հետվնասվածքային դրսևորումների հոգեբանական առանձնահատկությունները: - «Բանբեր Երևանի Համալսարանի» թիվ 2 (110) Երևան 2003 թ., էջ 185-191:

13. Սեյլե Հ., Ստրեսս առանց դիսթրեսի, Երևան 1983, 118 էջ:

14. Հովհաննիսյան Հ.Ռ., Սթրեսսածին իրավիճակներում գործող մասնագետի վարքային բնորոշ փոփոխությունները: - ԵՊՀ հոգեբանության ամբիոնի աշխատակիցների գիտական հոդվածների ժողովածու /տարեգիրք, Երևան 2004, էջ 70-78:

15. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань: Изд-во КазГУ, 1987.-261 с.

16. Александровский Ю. А. Психические расстройства во время и после чрезвычайных ситуаций // Психиатрия и психофармотерапия, 2001 N 4 т.3.- 52 с.

17. Александровский Ю.А.,Лобастов О.С., Спивак Л.И., Щукин Б.П. Психогении в экстремальных условиях.-М.:Медицина,1991.- 96 с.

18. Алексеева Л.В. Проблема юридически значимых эмоциональных состояний. Тюмень, 1996. -214 с.

19. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. Т.І.М.: Педагогика, 1980.- 392 с.

20. Алиев Х. Защита от стресса. Как сохранить и реализовать себя в современных условиях.-М., 1996.-314 с.

21. Анохин П.К. Очерки физиологии систем, М., "Мед." , 1975.-445 с.

22. Анохин П.Л. Узловые вопросы функциональных систем-М., 1980.-216с.

23. Антропов Ю.Ф., Шевченко Ю.С. Лечение детей с психосоматическими расстройствами. Речь Спб, 2002.- 560 с.

24. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека.- СПб.: ВМА, 1999. -86 с.

25. Анцупов А.Я., Шиплиов А.И. Трудные ситуации в жизнедеятельности человека.-В.кн. Психология конфликта. Хрестоматия Сост. Общ. Ред. Н.В. Гришиной.- СПб Питер, 2001.-55с.

26. Барон Р., Ридчарсон Д. Агрессия. Питер, СПб, 1997.- 336 с.

27. Бодров В.А. Информационный стресс. – М., 2000. – 352с.

28. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М.: Ин-т психологии РАН, 1995. -335 с.
29. Бодров В.А., Орлов В.Я. Психология и надежность: человек в системах управления техникой. М.: Ин-т психологии РАН, 1995. -285 с.
30. Бодров В.А., Обознов А.А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора // Психологический журнал. № 4.-2000.- 32-40 с.
31. Бреслав В.А., Орлов В.Я. Психология эмоций.-М: Смысл, изд. Центр "Академия" 2004.-544 с.
32. Василюк Ф.Е. Пережить горе. О человеческом в человечестве. М., 1991.- 317 с.
33. Василюк Ф.Е. Проблемы критической ситуации. В кн. Психология экстремальных ситуаций. Хрестоматия /сост. А.Е. Тарас, К.В. Селченко.-Мн. Харвест, 1999.- 480 с.
34. Василюк Ф.Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций, М., 1984.- 20 с.
35. Василюк Ф.Е. Типология переживания различных критических ситуаций. //Психологический журнал, 1995, т.16, № 5104.-115 с.
36. Вачков И. Основы технологии группового тренинга: Психотехника.- М. "Ось-89", 1999.-176 с.
37. Велик Я.Я. Психологическая саморегуляция в экстремальных условиях деятельности. М., 1989. -47с.
38. Венедиктов Д.В. Социально-философские проблемы здравоохранения. /Вопр. Философии 1991, N 4 137.-149 с.
39. Волков Н.К. Динамика предстартового эмоционального состояния у борцов и методика его регуляции М. 1976.- 25 с.
40. Волошин В.М. Клиническая типология посттравматических стрессовых расстройств. СПб-2001. -423 с.
41. Воронин В.Н., Князев В.Н. К определению психологического понятия ситуации //Актуальные вопросы организационно-психологического обеспечения с кадрами. М., 1989.-39 с.
42. Вяткин Б.А. Влияние психического напряжения на деятельность в спорте и управление ими в зависимости от особенностей личности. Автореф. дис. д-ра психол. наук. М., 1989.-42с.



43. Вяткин Б.А. Психический стресс и управление спортивных соревнованиях. М. ФиС,1981.- 224 с.
44. Вяткин Б.А. Темперамент, стресс и успешность деятельности спортсменов в соревнованиях // Стресс и тревога в спорте. М.:ФиС, 1983.-112 с.
45. Ганзен В.А. Системные описания в психологии. Л.:Изд-во ЛГУ, 1984.- 175 с.
46. Ганнушкин П.Б. О так называемом нормальном характере. В.Кэжн.Психология и психоанализ характера, Самара-изд. Дом "Бахрах"М, 2000, 640 с. (стр.494-562).
47. Гиляровский В.А. Избранные труды. - М. 1973.-28 с.
48. Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций, М, Зеркало, 1994.- 439 с.
49. Гурьева В.А. Клиническая и судебная подростковая психиатрия. М. Маука 2001, 324 с.
50. Девис Б. Энциклопедия выживания и спасения, М, Вече, 1997, 229 с.
51. Деркач А.А., Зазыкин В.Г. Профессионализм деятельности в особых и экстремальных условиях. – М.: РАГС, 1998. – 178 с.
52. Деркач А.А., Казаков Ю,Н, Черняева В.В. Оптимизация устойчивости психического здоровья государственных служащих к экстремальным ситуациям. – Пятигорск, 2008. -223 с.
53. Дикая Л.Г. Становление новой системы психическох регуляции в экстремальных условиях деятельности //Принцип системности в психологических исследованиях. 1990.- с.103-104.
54. Дикая Л., Махнач А. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования.// Психологический журнал, т.14, №3,1996.- 137-148 с..
55. Дружинин В. Н. Экспериментальная психология - СПб: Изд. <Питер>, 2000. - 320 с
56. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Готовность к деятельности в напряженных ситуацуюх-Минск, 1985.-180с.
57. Емельянова Е.В. Кризис в созависимых отношениях. Течь СПб, 2004.- 368 с.
58. Ермолаева Л.И. Фрустрация как социально-психологический феномен: Дис. канд. психол. наук, М., 1993.

59. Заболотских И.Б., Илюхина В.А. Физиологические основы различий стрессорной устойчивости здорового и больного человека. — Краснодар: Изд—во Кубанской медицинской академии. 1995.- 100 с.
60. Загайнов Р.М. Взгляд психолога на активность человека. М.: Луч, 1991.- 152 с.
61. Зароченцев К.Д., Худяков А.И. Экспериментальная психология: учеб.- пособие.-М.: Изд-во Проспект, 2005.-205 с.
62. Зайковский А.Н. Профессиональный стресс и фрустрационные состояния. В Кн.: Психологические проблемы профессиональной деятельности. М.Наука 1991. -. 144-156 с.
63. Иванов В.С. Основы математической статистики. М. ФиС. 1990.- 176 с.
64. Игнатова Е.Н., Куликов Л.В., Розанова М.А., Социальные и социально-психологические аспекты стрессоустойчивости личности. //Теоретические и прикладные вопросы психологии. Ч.2. СПб, 1995.-12 с.
65. Ильин А.А. Школа выживания при авариях и стихийных бедствиях. М. ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.-433 с.
66. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. Челябинск, 1999.- 544 с.
67. Ильин Е.П. Психология воли."Питер" СПб, 2000.-280 с..
68. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. — СПб.: Питер, 2005.- 412 с.
69. Кенон В. Физиология эмоций.Телесные изменения при боли, страхе, ярости.-Л.:Прибой, 1972.-324с..
70. Китаев-Смык Л.А., Психология человеческой войны. М. 2002.- 481 с.
71. Китаев-Смык Л.А., Психология стресса.М., 1983.-.360 с.
72. Китаев-Смык Л.А., Вероятностное прогнозирование в деятельности человека-М., Наука, 1983.-250 с.
73. Клиническая психология, Учебник./Под ред. Б.Д. Карвасарского-СПб: Питер 2004, 960 с.
74. Кокс Т., Стресс-М.,Мед, 1981.-213 с.
75. Колодзин Б.К. Как жить после психологической травмы. М., Манго, 1992.- 234 с.
76. Коган Б. М. Стресс и адаптация. М.: Знание, 1980 № 10.

77. Коврова И.С. Психопрофилактика и психология деструктивного стресса в молодежной среде Казань 2005г.- 175 с.
78. Кондрашенко В.Т., Донский Д.И., Общая психотерапия. Минск, "Высшая школа".-1997. 464 с.
79. Котик М.А., Коропулина В.Н., Смирнова М.Н., Гордеева Н.О., Психология и безопасность, Таллин." Валгус", 1981.- 136с.
80. Краснянский А., Морозов П.В. Посттравматическое расстройство у ветеранов войны в Афганистане. Съезд психиатров М. 1995.- 194 с.
81. Крюкова М.А., Никитина Т.И. Экстренная психологическая помощь. Практическая помощь. М. изд. НЦЭНАС. 2006.- с.286.
82. Кузнецов П.С. Адаптация как функция развития личности. Саратов, 1991. -76 с..
83. Куликов Л.В. Личностный фактор в преодолении стресса //Актуальные проблемы психологической теории и практики // Под ред. А.А. Крылова.: Изд-во ЛГУ, 1999. – 25с.
84. Куликов Л.В. Психические состояния:Учебное пособие.СПб.:Изд-во Л.ГУ, 1999. –480 с.
85. Куликов Л.В. Психогигиена личности.Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. СПб: 1997.- 484 с.
86. Куликов Л.В.Психология настроения. СПб., 1997. -228с.
87. Куликов Л.В. Стресс и стрессоустойчивость // Теоретические и прикладные вопросы психологии. Вып. 1 Ч. изд-во СПбГУ. 1995. - 123-132с..
88. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования //Эмоциональный стресс. Л.,1970. -178-208 с.
89. Лазарус Р. Мысленным взором: Обзоры как средство психотерапии. М.НФ:/ "Класс" 2006.-364 с.
90. Лебедев В.И. Личность в экстремальных ситуациях.М.1989.-304 с.
91. Лебедев В.Л. Личность в экстремальных условиях-В кн. Психология экстремальных ситуаций./ Сост. А.Е. Тарас, В.К. Сельченко.-Мн: Харвест, 2000.- 480 с.(84-134).
92. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. М.,1984. -199 с.
93. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. М., МГУ, 1993 .- 121 с.

94. Либина А., Либин А. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными ситуациями // СТИЛЬ ЧЕЛОВКА: психологический анализ / под ред. А.В. Либина. М.: Смысл, 1998. - 190-204 с.
95. Линдеман Э. Клиника острого горя - в кн. Психология мотивации и эмоции (под ред. Ю.Б. Гиппенрейтера, М.В. Филикман) М. Черо, 2002-752 с.
96. Линдис Р. Продвинутое техники для работы с посттравматическими стрессовыми состояниями. М. 1996. - 338 с.
97. Ломов Б.Ф., Забродин Ю.М. Психологические проблемы деятельности в особых условиях - М., Наука, 1985. - 232 с.
98. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. М.: Эксмо, 2006. - 960 с.
99. Маклаков А.Г. Военная технология. М.: Питер, 2007. - 464 с.
100. Маклаков А.Г. и др. Проблемы прогнозирования психологических последствий локальных военных конфликтов. В кн. Психология экстремальных ситуаций. Хрестоматия / Сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченко - Мн. Харвест, 1999. - 480 с. (с. 460-476).
101. Медведев В.И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов - Л., 1982. - 103 с.
102. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. М.: Наука, 1981. - 278 с.
103. Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности // Стресс и тревога в спорте. М.: ФиС, 1983. - 200 с.
104. Мингалиева М.Р. Психологическая помощь первичным жертвам катастроф и террористических актов // Психология зрелости, N 409, Зима, 2001. - 276 с.
105. Митина Л.М. Психологическая диагностика эмоциональной устойчивости учителя: Учебное пособие для практических психологов. М., 1992. - 242 с.
106. Мкртумян М.П. Методика обучения школьников навыкам психологической защиты в экстремальных условиях. М. Пед. Науки N 5 2006. - 159-162 с.
107. Мкртумян М.П. Разработка оздоровительных мероприятий для населения пострадавшего от землетрясения. (Тез. Всесоюз. Науч.-практ. Конф.) Севастополь 1990. - 84-86 с.
108. Назаретян А.П. Психология стихийного массового поведения. М.: ПЕР СЭ 2001. - 247 с.
109. Небылицын В.Д. Основные свойства нервной системы. М.: 1991. - 275 с.

110. Некрасова Ю.Б. О психических состояниях, их динамике, управлении и направленном формировании в процессе социореабилитации заикающихся // Вопросы психологии. 1994. № 6. -37-41 с.
111. Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения. Л., Изд-во ЛГУ, 1983.- 166 с.
112. Ольшанский Д.В. Психология террора. М.Академ. проект, Екатеринбург, 2007. -176 с.
113. Орел В.Е. Феномен “Выгорания” в зарубежной психологии:// журнал практической психологии и психоанализа. 2001, N 3.- 76-82 с..
114. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. - Ростов н/Д. Феникс, 2005. -315 с.
115. Основы математической статистики под ред. Иванова-М.:ФиС, 1990.- 176 с.
116. Петров Н.Н.Человек в чрезвычайных ситуациях. Челябинск. 1997.-352 с.
117. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса // Марищук, В.И. Евдокимов. СПб: Издательский дом "Сентябрь" 2001.- 60 с.
118. Попов В.Е. Психологическая реабилитация военнослужащих// после экстремальных воздействий. М.1992.-174 с.
119. Прохоров А.О. Психические состояния и их проявления в учебном процессе. Казань, 1994. -67 с.
120. Прохоров А.О. Теоретические и практические аспекты проблемы психических состояний личности. Самара, 1991.- 245-255 с.
121. Психология словарь-составитель Л.А. Каршенко, под ред. Петровского А.А., Ярошевского М.Г.-М., 1990.-494 с.
122. Пушкарев А.Л., Доморацкий В.А., Горлеева Е.Г. Посттравматическое стрессовое расстройство: Диагностика, психофармакотерапия, изд. Инст-та Психотерапии. М. 2000.- 411 с.
123. Реан А.А. К проблеме специальной адаптации личности // Вестник СПбГУ. Сер. экономики, философии, психологии, права. 1995. № 3. - 74-79 с..
124. Реан А.А.,Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности.- СПб.:ПРАЙМ-ЕВРО-ЗНАК, 2006.-479с.
125. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. М.: Прогресс. 1979. -392 с.

126. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности. М., 1994. -320 с.
127. Ромек В.Г., Ромек Е. Тренинг наслаждения. СПб: Речь 2003.-384 стр.
128. Ромек В.Г., Контрович В.А., Крукович Е.Ч. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб.: Речь 2004.-361 с.
129. Рудестам К. Групповая психотерапия, М., "Прогресс", 1990.- 366 с.
130. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии-СПб: Питер. 2003.- 720 с.
131. Сандомирский Н.В. Экстремальная психология. М., Ассоциация авторов и издателей, Изд. ЭКСМОС, 2000.-288 с.
132. Сандомирский М.Е. Защита от стресса: Физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем (Метод РЕТРИ). - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. -248 с.
133. Секач М.Ф. Психическая устойчивость руководителя. – М.: КВАНТ, 1997. – 245 с.
134. Селье Г. Психофизиология стресса. М., 1991.-194 с.
135. Селье Г. Стресс без дистресса. М.,1979. -256 с.
136. Сиротин О.А. К вопросу о психофизиологической природе эмоциональной устойчивости спортсменов // Вопросы психологии. - 1973. - № 1. - 129-133 с.
137. Соловьева С.Л. Психология экстремальных состояний СПб.: ЭЛВИ-СПб, 2003.-128 с.
138. Стресс: Тонкости, хитрости и секреты. /Под редакцией кандидата медицинских наук Ю. В. Татуры/– Серия книг «Ваше здоровье». – М.: рг U-инГ цсс, 2006.- 384 с.
139. Суворов В.В. Психофизиология стресса. М., Психогогика, 1975.- 208 с.
140. Судаков К.В., Дашкевич О. В., Костюшина И. А.Системный анализ эмоциональных реакций // Физиология человека. 1975. Т. № 2. 283-295 с.
141. Судаков К.В. Индивидуальная устойчивость к стрессу, М., 1998.-268 с.
142. Тарас А. Е., Сельченков К.В. Психология экстремальных ситуаций. Хрестоматия Харвест, Минск, 1999.- 476 с.
143. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии постравматического стресса СПб.: Питер, 2001.-272 с.
144. Тарновский Ю.Б.-Срыва можно избегать. М.: Медицина. 1990.- 114 с..

145. Фрейд З. Психодиагностическая теория личности.-В кн. Теория личности / Л.Хьелл, Д. Зиглер-СПб.: Питер, 2003.- 608 с. (с. 105-160).
146. Фресс П. Эмоциональные ситуации- в кн. Психология мотивации и эмоции / под ред. Ю. Гипенрейтера М.,2002.-752 с. (с. 111-129).
147. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.
148. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг игры и упражнения — Изд. 2-е, доп. — М.: Независимая фирма “Класс”, 1999. -272 с.
149. Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладания в спорте-М., 1980.-104с.
150. Шмелев А.Г. Основы психодиагностики. Ростов на Дону, " Феникс" 1996. -541 с.
151. Щульц И. Аутогенная тренировка, М.,”Просвящение”, 1952.- 221 с.
152. Щербakov Ю.Б. Психология стресса М. ЭКСМО, 2006.- 304 с.
153. Щербатов Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. Питер, М.-Апб 2008.- 256 с.
154. Эминов М. Феномен экстремальности.- 2-е изд.\_М, Психоналитическая ассоциация, 2008.- 212 с.
155. Эмоции человека в нормальных и стрессорных условиях /А.И. Яроцкий, Ф.П. Космолинский, А.К. Попов и др. —Гродно: ГрГУ, 2001.- 494 с.
156. Ярушина И.Н. О влиянии тревожности на надежность принятого решения// Категории, принципы, методы психологии: Тезисы научных сообщений. М.,1993.- 533-536 с.
157. Arnold M. Stress and emotion.In <<Psychological stress>> 1997,N4, Appleton Century-Crotts ,p123-140
158. Bazowits H. at al. Anxiety end stress,1995, N. Y., Mc Graw-H.
159. Cattell R.B. Personality. N-Y., 1990.
160. Levi L. Psychosocial stress and disease: A conceptual model // Life stress and illness / E. K. Erik Gunderson, R. H. rahe. Springfield ill., 1994
161. Coter C.N. and Appley, M.N. Motivation;theory and research,1994,N.Y., Wilry.
162. Fishman A. On war and crime // Stress in Israel/ Sh Breznutz. NostrandGo. N.-Y.,1993.

163. Rotter J. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcements. Psychological Monographs, 80, Whole No. 609. (1996).
164. Selye H. The stress of life. - New York, Toronto, London. Mcgraw - Hill Book Co., Inc., 1996. - p. 121.
165. Ulrich, C. Stress and sport. In <<Science and medicine of exercise and sport >> Ed. W.R. Jonson, 1990, N.-Y., Haroer and Bros.
166. [http://azps.ru/tests/tests\\_eyenck\\_so.html](http://azps.ru/tests/tests_eyenck_so.html)[http://kolpcrb.tom.ru/?page\\_id=643](http://kolpcrb.tom.ru/?page_id=643)
167. [http://www.syntone.ru/library/psychology\\_dict/strjessoustochivost.php](http://www.syntone.ru/library/psychology_dict/strjessoustochivost.php)[psyworld.irk.ru/](http://psyworld.irk.ru/) - 33k
168. <http://www.psychologos.ru/articles/view/stressoustoychivost><http://www.antistr ess-spb.ru/statja.php?item=2>[www.fos.ru/medicine /table 6474.html](http://www.fos.ru/medicine/table6474.html)
169. <http://www.xapaktep.net/virtues/business/stressresistance/desc.php><http://www.psy.msu.ru/about/kaf/extremal/index.htm>
170. <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-56463/><http://psi.lib.ru/test/test7.htm>
171. [http://www.psychologos.ru/articles/view/oprosnik\\_rottera](http://www.psychologos.ru/articles/view/oprosnik_rottera)
172. <http://www.irtek.am/views/act.aspx?aid=17835>
173. <http://vsetesti.ru/24/>
174. <http://www.psmetodiki.ru/index.php/vzroslye/lichnost/141-oprosnik-san-samochnivost-aktivnost-nastroenie-v-a-doskin-n-a-lavrenteva-v-b-sharaj-i-m-p-miroshnikov>
175. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2015/04/10/ponyatie-stressa-i-stressoustoychivosti-v-uchebnoj>
176. [http://e-notabene.ru/psp/article\\_13238.html](http://e-notabene.ru/psp/article_13238.html)
177. <http://umc38.ru/courses/razvitie-stressoustojchivosti-spetsialistov-uchrezhdenij-sotsialnogo-obsluzhivaniya/>
178. [http://zhividolgo36.ru/about\\_health\\_and\\_longevity/tips/stressoustojchivost\\_i\\_sposoby\\_ee\\_trenirovki/](http://zhividolgo36.ru/about_health_and_longevity/tips/stressoustojchivost_i_sposoby_ee_trenirovki/)