

summarizes some foreign and Russian achievements in the field of perinatal psychology. The presented empirical research conducted by us using the focus group method is preliminary, and its main goal is to define the scientific problems and the main direction of our further, deeper study of the psychological features of the pregnant woman in Armenia.

ԱՆԱՀԻՏ ՂԱԶԱՐՅԱՆ

Վանաձորի պետական համալսարանի դոցենտ
Հոգեբանական գիտությունների թեկնածու

ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՍԹՐԵՍՆԵՐԻ ԱՌԱՋԱՑՄԱՆ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ ԵՎ ՕՊՏԻՄԱԼԱՑՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ

Հոդվածում քննարկվում են ուսանողների սթրեսների առաջացման պատճառները, դրանց բացասական հետևանքները և տրվում են վերացման ուղիները: Վերոնշյալներով է պայմանավորված հոդվածի արդիականությունն ու կարևորությունը:

Հանգուցային բառեր՝ ուսանող, սթրես, ճգնաժամ, վերացման ուղիներ:

Աշխարհում անընդհատ տեղի են ունենում սոցիալ-տնտեսական, քաղաքական փոփոխություններ, որոնց հիմքում ընկած են կոնֆլիկտներ, վերելքներ ու վայրէջքներ, որոնք միշտ ուղեկցում են մարդուն և նա հարկադրված է իր առջև ծառացած տարաբնույթ խնդիրները անընդհատ հաղթահարել, իսկ դրանք չհաղթահարելու դեպքում հուսալքվում է, մտնում փակուղի, որոնց արդյունքում իր ծրագրերը, նվիրական երազանքներն ու անուրջները խորտակվում են: Խաթարվում է մարդու բնականոն կյանքը, հոգեկան անդորրը, որոնք ի վերջո հանգեցնում են սթրեսի և ֆրուստրացիայի: «Ֆրուստրացիա» տերմինը լատիներեն «frustration» բառից է առաջացել, որը նշանակում է խաբկանք, հիասթափություն, ծրագրերի, հույսերի, անուրջների խորտակում, հետաքրքրության կորուստ: Այն հոգեվիճակ է, որն առաջացել է ծրագրերի իրագործման ճանապարհին օբյեկտիվ կամ սուբյեկտիվ անհաղթահարելի դժվարությունների պատճառով [4, էջ 434]:

Սթրեսի ժամանակ մարդն աչքի է ընկնում ապրումների բազմազանությամբ, փորձում է հաղթահարել հանդիպող դժվարությունները, սակայն անսպասելի փոփոխությունները, խոչընդոտները, արգելքները, կյանքի շրջադարձերը ի չիք են դարձնում նրա կատարած աշխատանքը, ձախողում պլանները: Անձի մոտ առաջանում է ներքին հաշվեկշռի փոփոխություն, ընդհատվում են նրա մտավոր ակտիվ գործընթացները և կուտակված էներգիան անհրաժեշտ հունով չի կարողանում ուղղել, առաջանում է ներքին մեծ լարվածություն, դիսկոմֆորտ, անհարմարության զգացում, սթրես: *Իսկ ինչ է սթրեսը: Ներքին և արտաքին գործոնների՝ սթրեսորների ազդեցության տակ առաջացող օրգանիզմի և հոգեկանի լարվածություն* [1, էջ]:

Հոդվածի նպատակն է.

ա) տալ «սթրես» հասկացության ընդհանուր բնութագիրը

բ) պարզել ուսանողների ուսումնական սթրեսների առաջացման պատճառները

գ) տալ սթրեսի հաղթահարման հնարավոր ուղիները:
Խնդիրն է.

ա) ուսումնասիրել սթրեսը որպես կոնֆլիկտի և աններդաշնակության հետևանք

բ) ուսումնասիրել երրորդ կուրսեցիների սթրեսների բնույթը:

Կրթական համակարգում տեղի ունեցող բարեփոխումները, ծրագրերի նորացումը, հետազայում իր մասնագիտությամբ աշխատանք չգտնելու վախը, ուսումնական մոտիվի բացակայությունը, ուսման վարձը ժամանակին չվճարելու մտավախությունը, «անհետաքրքիր կամ երկրորդական» առարկաների առկայությունը, ուսանող-դասախոս, ուսանող-ուսանող հարաբերությունները, երիտասարդ տարիքին բնորոշ հետաքրքրությունների ընդլայնումը և շատ այլ օբյեկտիվ ու սուբյեկտիվ գործոններ ուսանողների մոտ առաջ են բերում սթրեսներ:

2016-2017թթ. Վանաձորի պետական համալսարանի ֆիզմաթ., կեսաբ. ՄՄ, և ՄՀ III, կուրսերի ուսանողների շրջանում հարցումներ, թեստեր ենք անցկացրել ուսումնական մոտիվը, միայնակության, տազնապախտովության, կոնֆլիկտայնության, սթրեսի մակարդակները պարզելու համար: Հարցումները արդյունքները միանշանակ չէին և մենք խմբավորեցինք հետևյալ կերպ.

ա) ուսումնական, բ) միջանձնային, գ) ընտանեկան, անձնական:

Կան շատ գործոններ, կա մտահոգիչ հանգամանք ևս. ուսանողը հասկանում է, որ ինքը «ցանկալի բիզնեսի օբյեկտ» է դարձել, որ յուրաքանչյուր բուհ փայփայում է ուսանողին, ցավոք՝ որակը այսօր այնքան էլ կարևոր չէ, քանի որ ապահովում ենք քանակ: Ինչ արած, ունենք այն, ինչ ունենք: Խոսքը չի վերաբերվում այն ուսանողներին, որոնց և մարդկային նկարագիրը և գիտելիքներն ու վերաբերմունքը ուսման նկատմամբ բարձր է: Միգուցե դա կապվում է նաև որոշ դասախոսների հետ, ովքեր դեռևս աշխատում են կարծրատիպերով, ովքեր անհաղորդ են, չեն հանդուրժում երիտասարդ սերնդի առաջարկներն ու ցանկությունները... Մի խոսքով, այդ ամենը չի կարող բացասաբար չանդրադառնալ ուսանողների սոցիալական դիմանկարի, նրանց հոգեբանության վրա: Փոխվել է նրանց արժեհամակարգը, մտածելակերպը, ընկել է ազնիվ աշխատանքի վարկը, նվազել է հավատը արդարության ու ապագայի նկատմամբ: Անհրաժեշտություն է առաջացել ուսումնադաստիարակչական պրոցեսը վերակառուցելու: Թեև, եթե արդարացի լինենք, նաև դրանից ենք բողոքում, որ ռեֆորմներն ու բարեփոխումները շատ արագ են կատարվում և մարդը չի հասցնում նույնքան արագ փոփոխվել ու հարմարվել:

Ճիշտ կլիներ վերակառուցումն սկսել ուսանողական կադրերի ճիշտ և արժանի ընտրությունից, բուհ ընդունել նրանց, ովքեր ունեն անհրաժեշտ գիտելիքներ և սեր ընտրած մասնագիտության նկատմամբ: Այստեղ նույնպես ունենք խնդիր, եթե բուհ ընդունվելու համար ուսանողը մի քանի հայտ է ներկայացնում, եթե այս բաժինը չլինի, մյուսը կա ու կա: 8 միավոր ստացող դիմորդը, հետագայում ինչպես է սովորելու, եթե նրան միայն դիպումն է հե-

տաքորքում: Նշվածները սթրեսորներ են, բայց էլի կան գործոններ, որոնք սթրեսածին են:

Ուսանողների սթրեսների պատճառներից մեկը ուղղակիորեն ուսման հետ է կապվում, նրանցից ոմանք իրենց լարվածությունը կապում են երրորդ կուրսի առարկաների բարդության ու կարևորության հետ, նշում են, որ այդ առարկաները պարապում են բարձր վարկանիշ և պաշտոն ունեցող դասախոսները, որը էլ ավելի է մեծացնում ուսանողի պատասխանատվության զգացումը, լարվածությունը: Անպատրաստ ուսանողը տվյալ դեպքում ունենում է ամոթի զգացում, երբեմն քննության օրը չի ներկայանում, հետաձգելով քննությանը ներկայանալը: Քիչ չեն նաև այն ուսանողները, ովքեր արտաքուստ հանգիստ, անտարբեր ներկայանում են քննության, շահարկելով «ուսանողակենտրոն» դրույթը և մեկնում են իրենց ստուգման գրքույկը, ակնկալելով դրական նիշը: Հավանաբար դասախոսը պետք է շնորհակալություն հայտնի, որ ուսանողը բարեհաճել է ներկայանալ ստուգարքին կամ քննությանը: Այս դեպքում կարծում եմ երկուստեք սթրես է ընթանում:

Բարձր առաջադիմություն ունեցող ուսանողներից ոմանք նշում են, որ երրորդ կուրսը եռաստիճան մակարդակ է, բուրգի նման՝ I, II և III կուրս, աստիճանական բարդացում, ծրագրի խտություն, հազեցվածություն, ավելի բարդ ու կարևոր առարկաները մի կոմից և ըստ ուսանողների, «անկարևոր առարկաները» մյուս կողմից: I անգամ կուրսային աշխատանք են գրելու, հստակ պատկերացում չունեն, և որոշակի անորոշության ու տագնապի զգացում են ունենում, իրար են հաջորդում կուրսայինի պաշտպանությունը, միջանկյալ քննությունները, ստուգարքները, քննությունները և բոլորն էլ սթրեսորներ են: Ուսանողը լարվում է, հոգնում, չի հասցնում ադապտացվել ու վերականգնվել: Հաջորդում է Նոր տարին և ձմեռային արձակուրդը, կրկին սթրես են ապրում, այս անգամ էլ հետարձակուրդային սթրեսներ, դժվար են ուսումնական պրոցեսի մեջ ընդգրկվում: III կուրսը որոշ ուսանողների համար մտահոգիչ է, նրանք թեև գիտեն, որ հաջորդ տարի ավարտելու են, որ հաջորդ կուրսում համեմատաբար հեշտ է լինելու, քանի որ ուսումնական, արտադրական պրակտիկաների են մասնակցելու, հաջորդելու են դիպլոմայինի պաշտպանությունը, ավարտական քննությունները: Այդ ամենն այնքան լավ է ու գեղեցիկ, սակայն վրա է հասնում մի նոր սթրես, թերևս ավելի ուժգին՝ մշուշոտ ապագայի տեսլականը: Շարունակել ուսումը մագիստրատուրայում, կկարողանան ծնողները ուսման վարձը վճարել, հետագայում կարող է իր մասնագիտությամբ աշխատել, թե շատերի նման՝ եթե անգամ աշխատի, ապա ո՛չ իր նախընտրած մասնագիտությամբ: Անգամ լավ ուսանողներից շատերը սոցիալական պայմաններից դրդված, արդեն երրորդ կուրսից որոշում են ուսումը չշարունակել մագիստրատուրայում և անցնել աշխատանքի: Արդյոք այդ ամենը իրական սթրեսների պատճառ չեն:

Ուսանողի հոգեկան անդորրը կարող է խաթարվել նաև ուսանող-դասախոս հարաբերությունների արդյունքում: Գիտակ դասախոսը սոցիալ-հոգեբանական նպաստավոր պայմաններ ու աշխատանքային ակտիվ մթնոլորտ է ստեղծում ուսանողի գործունեության համար: Այն դասախոսը, ով վայելում է

ուսանողների սերն ու հարգանքը, ով արդարամիտ է, անհիշաչար, ով աշխատում է դեմոկրատական ոճով, ով չի անտեսում ուսանողի անձը և չի վիրավորում արժանապատվությունը, կարողանում է խթանել նրա ուսումնական ակտիվությունը և բացահայտել ուսանողի ներուժը: Այս դեպքում սթրեսները հասնում են նվազագույնի:

Կան ուսանողներ, ովքեր ուզում են սովորել, բայց չեն հասցնում քննությունների պատրաստվել կամ նշված օրը ներկայանալ օբյեկտիվ ու սուբյեկտիվ պատճառներով, ճիշտ է, կա պարտքերի մարում, բայց միևնույնն է, կրկին չի կարող, դեռևս չի հաղթահարել առարկայի բարդությունը, կամ աշխատում է և չի ստացվում համատեղել, կամ ունի անձնական խնդիրներ /ամուսնացել է, երեխա է ունեցել/, կամ նոր է գորացրվել ու դեռ չի ադապտացվել քաղաքացիական կյանքին...: Նմանատիպ ուսանողների նկատմամբ ինքնատիպ մոտեցում հանդես բերել, փորձել մոտիվացնել. օրինակ միգուցե հնարավորություն տալ մինչև տվյալ ուսումնական տարվա վերջ, երբ պատրաստ կլինի, այդ ժամանակ հանձնի, եթե դա էլ չկարողանա, կհայտնվի «ազատ ունկնդրի» կարգավիճակում: Կամ հենց ուսանողներին առաջարկել, հանդես գալ իրենց խնդիրները լուծելու առաջարկներով և առաջնորդվել այն առաջարկով, որն ավելի տրամաբանական ու օգտակար կլինի ուսանողի համար և չի վնասի բուհին:

Այսօր իբրև առաջնորդվում ենք «ուսանողակենտրոն» սկզբունքով, եթե անկեղծ լինենք, դա ավելի տեսական, քան գործնական հիմքի վրա է: Ըստ վերը նշված սկզբունքի, «ընդառաջում ենք» ուսանողին, գնահատում, առանց նրա պատասխանի կամ նվազագույն գիտելիքների: Ուսանողը քաջ գիտակցում է, որ ցանկալի «բիզնես է», որ ինքը անհրաժեշտ է բուհին և ինչ որ տեղ, ցավոք սրտի, պայմաններ թելադրողը դառնում է ինքը հովանավորվելով վերևից, իսկ դասախոսից պահանջում են փայփայել «հումքը» և կանաչ ճանապարհ հարթել և լավ, և վատ ուսանողի համար: Այս դեպքում պետք է խոսել ոչ միայն ուսանողների, այլև դասախոսների սթրեսների մասին: Եթե չկա առողջ բարոյա-հոգեբանական մթնոլորտ, առողջ մրցակցություն, հարգանք և պահանջ ուսման նկատմամբ, ակնկալիքները առանձնապես գոհացուցիչ չեն լինի, սթրեսներն էլ՝ անպակաս:

Արդյոք դրանով աջակցում ենք ուսանողին, թե աղճատում նրա ուսանող-քաղաքացու կերպարը:

Սթրեսները հաճախ են պատահում նաև ուսանող-ուսանող հարաբերություններում, ադապտացվելու և ինտեգրման ճանապարհին: Նրանցից յուրաքանչյուրը ցանկանում է միջանձնային հարաբերություններում իր ուրույն տեղն ունենալ, սակայն բոլորիս էլ հայտնի է, որ միջանձնային հարաբերություններում հաճախ են առաջանում օբյեկտիվ ու սուբյեկտիվ խնդիրներ, որոնք դառնում են սթրեսի պատճառ, քանի որ նման դեպքերում մարդն ավելի հաճախ առաջնորդվում է ոչ թե բանականությամբ, այլ՝ հույզերով: Ուժեղ բացասական հույզերն ու ապրումները հանգեցնում են հուսալքման, բացասական սթրեսի՝ դիսթրեսի և հանգեցնում են «ադապտացիայի հիվանդությունների» զարգացմանը [3, էջ 27]:

Հայտնի է, որ ուսումնառության տարիները կյանքի մի փուլ է, որը բացի լավ ու գեղեցիկ պահերից հազեցած է սթրեսներով, որն իր հետքն է թողնում անձի զարգացման, ֆիզիկական ու հոգեկան առողջության վրա: Դրա համար ուսանողները նախ պետք է հստակ պատկերացում կազմեն սթրեսի և նրա թողած կործանարար հետևանքների մասին: Դրանցից խուսափելու և սթրեսը կառավարելու համար զինված լինեն անհրաժեշտ գիտելիքներով, կամային որակներով, պայքարելու պատրաստակամությամբ ու լավատեսությամբ: Հոգեբանները, սոցիալական աշխատողները, մանկավարժները, և մարդաբանական այն գիտությունները, որոնք զբաղվում են սթրեսով, առաջարկում են սթրեսը կառավարելու, այն հաղթահարելու որոշ ուղիներ.

1. երբեք չնեղանալ ճակատագրից և հիշել, որ ամեն ինչ կարող էր ավելի վատ լինել,
2. փոխել այն, ինչը կարելի է փոխել և իրականությունն ընդունել այնպես, ինչպես կա,
3. գնահատեք ինքներդ ձեզ և քիչ անհանգստացեք այն մասին, թե ինչ են մտածում ուրիշները,
4. ավելի հաճախ շփվեք հետաքրքիր և հաջողակ մարդկանց հետ,
5. փոխեք ձեր կյանքի պայմանները, արձակուրդ վերցրեք և մեկնեք հաճելի տեղ,
6. գիրք կարդացեք,
7. պլանավորեք ձեր կյանքը, ձեր առջև նպատակներ դրեք շաբաթվա, ամսվա, տարվա կտրվածքով,
8. երգեք, ծաղիկներ ջրեք, ընտանի կենդանիների խնամեք, համեղ կերակուրներ ու թխվածքներ պատրաստեք,
9. լաց եղեք կամ դուրս եկեք զբոսնելու,
10. գեղեցկության սրահ, մարգասրահ գնացեք և այլն:

Սթրեսը հաղթահարելու կամ կառավարելու հնարները շատ են, սակայն յուրաքանչյուրն ինքը պետք է կարողանա նմանատիպ իրավիճակներում նոր ելքեր փնտրի ու գտնի, ընտրի իր համար կիրառելի և արդյունավետ միջոցները, փորձի վերանայել սեփական մոտեցումները, վարքը, մտածելակերպը, կենսակերպը, սովորի ձերբազատվել կարծրատիպերից, կարողանա լինել ուժեղ, իրատես, ճկուն, շրջահայաց, ճիշտ գնահատի իրավիճակը, սովորի պայքարել, արարել, արժն որել կյանքը ու երջանիկ լինել:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. **Նալչաջյան Ա.** Հոգեբանության հիմունքներ, Երևան, 1997, 648 էջ
2. **Մելյե Հ.** Սթրես առանց դիսթրեսի, Երևան, 1983
3. Հոգեբանությունը և կյանքը N3, 2001
4. **Մկրտումյան Մ. Ժ.** «Արտակարգ իրավիճակների հոգեբանություն կանխարգելման և վերականգնողական հիմնախնդիրները», ուսումնական ձեռնարկ- Երևան 2008թ.

АНАИТ КАЗАРЯН

Ванадзорский государственный университет,
кандидат психологических наук, доцент

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ УЧЕБНЫХ СТРЕССОВ У СТУДЕНТОВ И СПОСОБЫ УСТРАНЕНИЯ

В статье обсуждаются негативные воздействия и последствия стрессов, указываются способы устранения.

ANAHIT GHAZARYAN

Vanadsor State University, Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor

THE CAUSES AND ELIMINATING WAYS OF STUDENTS' ACADEMIC STRESS

This article discusses the negative causes and consequences of students' academic stress and gives the ways of eliminating it. The relevance and importance of the article is conditioned by the above mentioned issues.

ՌՈԶԱԼՅԱ ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆՅԱՆ

Արցախի պետական համալսարանի դասախոս, հայցորդ

ՀՈԳԵՔԱՆԱԿԱՆ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ՄԱՆՄԱՆՄԱՆ ՏԵՍԱԿԱՆ ՄԵԿՆԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԱՄԱՏԵՔՍՏԸ

Հոգվածում ներկայացված է հոգեբանական անվտանգության տեսական մեկնաբանությունների համատեքստը: Անվտանգության բոլոր դրսևորումներին առանցքում մարդն է, չնայած սպառնալիքների ծանրակշիռ մասնաբաժինը հենց մարդածին նկարագիր ունի: Դիտարկվել են անվտանգության հիմնային ու առաջնային գործոնները: Որպես անվտանգության ոլորտներ են առանձնացվել սոցիալական, մասնագիտական նաև հասարակության ինտելեկտուալ ոլորտները, որոնց մասին ճիշտ պատկերացումն անհրաժեշտ է հասարակության հոգևոր անվտանգության դիմագիծն ուրվագծելու համար:

Բանալի բառեր՝ անձ, հոգեբանական անվտանգություն, աղապատացում, կայունություն, սոցիալական պատասխանատվություն, բազային պահանջ-մոնիթինգ, ինքնահաստատում

Աշխարհաքաղաքական զարգացումների և հասարակության շեշտակի փոխակերպումների, մշակութային տոտալ և մասսայական հարձակումների մեր օրերում հոգեբանական անվտանգության հարցը սրությամբ է դրվում, քանի որ անմիջապես առնչվում է մարդկանց հոգեկան առողջության, անձնային ամբողջականության զգացման հետ: Հոգեբանական անվտանգությունը լինելով մարդու և հասարակության զարգացման անհրաժեշտ պայման, իրագործվում է սոցիալական փոխազդեցությունների, համատեղ գործունեության, կյանքի և շրջակա միջավայրի հարմարման, գործողությունների որոշակի հարաբերակցության միջոցով:

Հոգեբանական անվտանգությունը կապված է հոգեկանի անվտանգության հետ, որից ածանցվում է անձի անհատական ամբողջականությունը, հոգեկան առողջության և հոգևոր աշխարհի պաշտպանությունը: Ավելին, մարդու հոգեբանական անվտանգությունը կարելի է դիտարկել որպես նրա կյանքի պայմանների զարգացման մակարդակի նշաձող: Այսինքն՝ հոգեբանական ան-