

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

ՀՈԳԵՐԱՆԱԿԱՆ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ՄԱՆՄԱՆՄԱՆ ՏԵՄԱԿԱՆ 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-

վտանգությունը փոխադարձ և օրինաչափ կապի մեջ է հոգեկան վիճակների ու գործընթացների հետ: Հոգեբանական անվտանգությունը հոգեկանի ապահովությունն է, անձնային ամբողջականության, հոգեկան առողջության և հոգևոր կառույցի պաշտպանությունը¹: Հեղինակները (Ս. Կ. Ռոշինը և Վ. Ա. Սոսնինը) հոգեբանական անվտանգության սահմանումը ձևակերպել են որպես հանրային գիտակցության պայման, որի դեպքում ողջ հասարակությունը և յուրաքանչյուր անհատ, ներկա կյանքի որակը ընկալում են որպես ադեկվատ և հուսալի², քանի որ հենց այդ հուսալիությունն է ապահովում անձի՝ ժամանակի պահանջներն ու գործողությունները և երաշխավորում ապագայի կայունությունը:

Գիտական գրականության մեջ անվտանգությունը դիտարկվում է ինքնաիրականացման իրողությունների փոխադարձ կապի կոնտեքստում: Այս առումով հիշատակության արժանի են հումանիստական հոգեբանության առանձին հեղինակների մոտեցումներ: Ի. Ա. Բանան համարում է, որ անվտանգություն հասկացությունը իր մեջ ներառում է նաև. «...անձի կարողությունների իրականացում, հայացք դեպի կենսական դժվարությունները, փորձությունները, նրա կարևորությունն ու նշանակալիությունը հատկանշող միջոցների ամբողջություն»³: Հոգեբանական անվտանգությունը մարդու կարողությունների ու անձնային պոտենցիալի իրացման գործընթաց է, հետևապես այն ապահովում է նաև ինքնաիրացման գործընթացում: Ինքնաիրացումը և ճիշտ ինքնահաստատումը սկզբունքորեն կապ ունեն անվտանգության սոցիալական երաշխիքի հետ:

Հոգեբանական անվտանգությունը կառուցված է երկու ասպեկտների վրա՝ անձի և միջավայրի հոգեբանական անվտանգություն⁴, իսկ մարդկային անվտանգությունը որոշվում է երեք գործոններով՝ մարդկային, շրջակա միջավայրի և պաշտպանվածության: Առաջին երկուսը համարվում են հիմնական ու առաջնային: Մարդկային գործոնը՝ մարդու տարբեր պատասխաններն են սպառնացող վտանգին: Միջավայրը՝ ավանդաբար բաժանվում է ֆիզիկականի ու սոցիալականի: Այսօր սոցիալական միջավայրի ներգործությունը շատ ավելի արդիական է անվտանգության համատեքստում դիտարկելը, չնայած ֆիզիկական միջավայրի՝ որպես անվտանգության գործոնի դերը ևս կարելի է համարել օրակարգային:

¹Терасимов В. Д., Угрозы информационно-психологической безопасности личности и их основные источники, Шуйский филиал Ивановского Государственного университета Шуя, Россия, <https://cyberleninka.ru/article/c/psihologiya>

² Рощин С.К., Соснин В.А., Психологическая безопасность: новый подход к безопасности человека, общества и государства//Российский монитор. 1995. № 6; Общая теория безопасности (актуальные методологические и социально-политические проблемы). — М., 1994.

³ Баева И. А., Психологическая защищенность и психологическая безопасность современного человека: доклад на конф. «Психолог и общество: диалог о взаимодействии». Москва, 12 февраля 2008 г.[Электронный ресурс]. Режим доступа www.web.ruscenter.ru/conf2/baeva.doc, лз 8:

⁴ Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении: практическое руководство/ под ред. И. А. Баевой. СПб.: Речь, 2006. 288 с.

Անվտանգության կամ պաշտպանվածության գործոնը՝ դրանք գործիքներ են, որոնք մարդիկ օգտագործում են տագնապային և վտանգավոր իրավիճակներում պաշտպանվելու համար: Դրանք կարող են լինել ֆիզիկական և հոգեբանական (հոգեբանական պաշտպանական մեխանիզմներ)¹:

Ֆ. Կ. Մուգուլովը «անվտանգության» անվանակարգում կարևորում է սոցիալական և նյութական բաղադրիչները՝ դիտելով դրանք երեք տարբեր ապակետներով. անվտանգություն-նպատակ, անվտանգություն-նորմա, անվտանգություն-իրավիճակ:

Անվտանգությունը որպես թիրախ համընկնում է հասարակության կայուն զարգացման նպատակի հետ, քանի որ առանց անվտանգության ապահովման զարգացման և աճի մասին խոսք չի կարող լինել: Եթե անվտանգությունը դիտարկենք որպես սոցիալական նորմ, ապա հստակ կարող ենք ասել, որ այն սոցիալական արժեք է ներկայացնում, որը վաղուց է ինտեգրված անհատական և ազգային գիտակցության մեջ: Անվտանգության սոցիալական կարգավիճակը հնարավոր է դարձնում անվտանգության քանական գնահատականի փաստացի մակարդակը՝ արդեն իսկ մշակված որակական չափանիշների հիման վրա, որոնք էլ սահմանում են անվտանգության մշակված նշանողի հիմնական ընդունելի սահմանները²:

Անվտանգության ոլորտին կարելի է դասել նաև հասարակության ինտելեկտուալ կյանքը: Ռուս գիտնական Լոմոնոսովը՝ որպես անվտանգության ապահովման գլոբալ հարց է դիտարկում հասարակության ինտելեկտուալ կյանքը: Նույնիսկ արտաքին տնտեսական առանցքում մտավոր կամ ինտելեկտուալ, գիտական և մշակութային աղքատությունը հանգեցնում են հասարակության տնտեսական և հոգևոր ունայնացմանը, ինչ-որ կերպ ապահովելով անվտանգությունը որոշ ոլորտներում, սակայն կտրուկ խափանելով այն մյուսներում: Խոշոր տերություններին օգնում է մնալ միասնական, միմիայն, հայրենասիրությունը, տնտեսական հետաքրքրությունը, մտավոր և ստեղծագործական ներուժը³: Ուղեղների արտահոսքի՝ որպես անվտանգության համակարգի առանցքային կողմի մասին հարցը ռազմավարական է և այն պետք է դիտել օրակարգային: Եթե գրանցվում է ինտելեկտուալ արտահոսք, ապա անվտանգությունը խոցելի վիճակում է:

Կտրուկ աճող սպառնալիքների պատճառով անձի անվտանգության մարտահրավերները ձեռք են բերել որակապես նոր կառուցվածք: Նրանք դարձել են նոր դարաշրջանի, XXI դարի լուրջ ու հրատապ խնդիր:

¹Анасов В. Д., Лепский В. Е., Исходные посылы проблематики информационно-психологической безопасности// Проблемы информационно-психологической безопасности. М.: Институт психологии РАН, 1996. с. 7-11.

² Безопасность личности: система понятий, основные виды и психологические характеристики Т.И. Ежовская <http://www.monographies.ru/ru/book/section?id=4560>, էջ 2:

³ Նույն տեղը՝ էջ 23:

Այսպիսով, առաջարկում ենք հոգեբանական անվտանգությունը այսուհետ ղիտարկել, որպես անձի բազային պահանջմունք՝ հաշվի առնելով այն հանգամանքը, որ անձի ֆիզիկական անվտանգությունը մտնում է բազային պահանջմունքների շարքը ու անմիջապես փոխկապակցված է հոգեբանական անվտանգության հետ, առանց որի համակարգված չի դառնում մյուսի գործունեությունը:

Կարող ենք եզրահանգել, որ անձի հոգեբանական անվտանգությունն ապահովող բաղադրիչներին նշանակալիությունը պայմանավորվում է սոցիալական միջավայրով, գործունեությամբ և կյանքի հանդեպ ունեցած պահանջներով, և որ ամենաէականն է այն իմաստավորվում և կարևորվում է գործունեության մեջ (ուսումնական, աշխատանքային, մասնագիտական), անձնային և միջանձնային հարաբերությունների համապատասխան ենթատեքստում:

Ժամանակակից հասարակության համար հոգեբանական անվտանգության հիմնահարցի արդիականությունը պայմանավորված է անձի, միջավայրի և հասարակության անվտանգության պահպանման մակարդակներով: Առանձնակի հետաքրքրություն է ներկայացնում հոգեբանական անվտանգության հետազոտումը անձնային և մասնագիտական մակարդակներում, որտեղ կարևորում ենք բավարարվածությունը կյանքից, վստահությունը ապագայի հանդեպ, հետաքրքրությունները, պաշտպանվածությունը, դրդապատճառային ոլորտի առանձնահատկությունները¹:

Մեր կարծիքով, համատարած գլոբալիզացիան ինքնին սպառնալիք է հանդիսանում ոչ միայն հոգեբանական, այլ նաև ազգային անվտանգության համատեքստում:

Ավելորդ չէ նշել, որ ՄԱԿ-ի սպառնալիքների, մարտահրավերների և փոփոխության բարձր մակարդակի խմբի 2005թ. «Առավել անվտանգ աշխարհ. մեր ընդհանուր պատասխանատվությունը», A/59/565 զեկույցում թվարկված են այն վեց հիմնական սպառնալիքը, որոնց կանխմամբ պետք է զբաղվի համաշխարհային հանրությունը՝ ինչպես ներկայում, այնպես էլ ապագայում: Դրանք են՝

- ✓ պետությունների միջև պատերազմները,
- ✓ բռնությունը երկրների ներսում, այդ թվում՝ քաղաքացիական պատերազմները, մարդու իրավունքների զանգվածային խախտումները և ցեղասպանությունը,
- ✓ աղքատությունը, վարակիչ հիվանդությունները և բնապահպանական քայքայումը,
- ✓ միջուկային, ռադիոգիտական, քիմիական և կենսաբանական զենքը,
- ✓ ահաբեկչությունը,
- ✓ կազմակերպված վերազգային հանցավորությունը²:

¹Агузумцян Р. В., Мурадян Е. Б., Психологическая безопасность личности и причинная обусловленность депрессии// Современные проблемы прикладной психологии. Межвузовский сборник научных статей. Ереван, 2007

² Միացյալ ազգերի կազմակերպության պաշտոնական կայք. www.un.org/secureworld/report.pdf

Հետաքրքիրն այն է, որ անվտանգության բոլոր եղանակների կենտրոնում մարդն է: Մարդն է, նախ և առաջ, տառապում տարբեր տեսակի սպառնալիքներից: Սակայն, միևնույն ժամանակ, այդ սպառնալիքների ծանրակշիռ մասնաբաժինը հենց մարդածին նկարագիր ունի: Աշխարհում ներկա պահին տիրող լարվածության պատճառով ոչ-ոք իրեն անվտանգ կամ պաշտպանված չի զգում: Այս իրավիճակը չի խոսում պետության թուլության կամ անկարողության մասին: Խնդիրն այստեղ առավելապես համամարդկային է: Վտանգներն ու սպառնալիքները ամենուր են, դրանք մեր իրականության անբաժանելի մասն են: Յուրաքանչյուր մարդ միայն մասնակի կարող է ապահովել իր անձնական անվտանգությունը՝ գործելով օրենքի սահմաններում և չանտեսելով հասարակության և պետության շահերը:

Ելնելով հասարակության կենսագործունեության առանձնահատկություններից կարելի է առանձնացնել անվտանգության հետևյալ տեսակները՝

- ✓ քաղաքական անվտանգություն,
- ✓ տնտեսական անվտանգություն,
- ✓ սոցիալական անվտանգություն,
- ✓ հոգևոր անվտանգություն,
- ✓ տեղեկատվական անվտանգություն,
- ✓ ռազմական անվտանգություն,
- ✓ բնապահպանական անվտանգություն,
- ✓ գիտատեխնիկական անվտանգություն,
- ✓ էներգետիկ անվտանգություն,
- ✓ իրավական անվտանգություն և այլն¹:

Անձի և ընդհանրապես հասարակության մեջ հոգեբանական անվտանգության զգացման ապահովող և լարվածությունը թուլացնող լավագույն տարբերակներից մեկն՝ ադապտացիան է, ադապտացվել նշանակում է հարմարվել, իսկ հարմարված անձը ունենում է տագնապայնության՝ ցածր և սթրեսակայնության բարձր մակարդակներ:

Ադապտացումը ժամանակակից կյանքի թելադրած պայմաններին, առօրյա կենցաղային խնդիրներին, մասնագիտական դժվարություններին, աշխատանքային ռեժիմին և այլն, այս ամենի հետ միասնական քայլելը, վկայում է նաև անձնային հասունության ու սոցիալական պատասխանատվության մասին: Իսկ եթե անձի սոցիալական պատասխանատվությունը բարձր մակարդակի է, ունի զարգացած «գեր-ես»՝ «սուպեր էգո», անձնապես հասունացած է և ադապտացված, ապա նա հոգեպես ավելի կայուն է ու անկոտրում, հոգեբանական առումով ավելի ուժեղ:

Անվտանգությունը որպես գիտական կատեգորիա օբյեկտի նկատմամբ մեկնաբանվում է ինչպես օբյեկտի որոշակի վիճակ, որը անբաժան է նրանից իր ողջ կյանքի ընթացքում, այնպես էլ իրավիճակային և մշտական անվտանգության վիճակ: Այն բնորոշվում է որպես օբյեկտի շահերի անվտանգության

¹ Экономическая и национальная безопасность /под ред. Е.А. Олейникова/. М., 2005. с. 18.

ապահովման մակարդակ, որին բնորոշ է վտանգը կանխելու և հաղթահարելու մեթոդների ու միջոցների բավարար պայմանների առկայությունը: Անվտանգությունը բնորոշվում է որպես օբյեկտի ստաբիլության և կայունության որակական երաշխիք, որը նպաստում է օբյեկտի, հասարակության զարգացման ու աճի նպաստավոր պայմանների ստեղծմանը: Չնայած խնդրո առարկայի տեսական սահմանումները ամբողջական պատկերացում են տալիս անվտանգության կատեգորիայի մասին, այնուհանդերձ գործնական ուսումնասիրությունները ևս կարևոր են մի շարք խնդիրների սպառիչ լուծումների և ճիշտ կանխատեսումների համար:

Մենք ունենք հոգեբանական անվտանգության խնդիր հատկապես ինքնության ու արժեքների համակարգին առնչվող մի շարք հարցերում, ուստի անվտանգության մեխանիզմների սպառնալիքներն ու հնարավորությունները հասկանալն ու պարզաբանելը ոչ միայն տեսական, այլև պրակտիկ ուսումնասիրության խնդիր է:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Միացյալ ազգերի կազմակերպության պաշտոնական կայք. www.un.org/secureworld/report.pdf
2. **Агузумцяң Р. В., Мурадян Е. Б.** Психологическая безопасность личности и причинная обусловленность депрессии// Современные проблемы прикладной психологии. Межвузовский сборник научных статей. -Ереван, 2007.
3. **Анасов В. Д., Лепский В. Е.** Исходные посылы проблематики информационно-психологической безопасности// Проблемы информационно-психологической безопасности. -М.: Институт психологии РАН, 1996. -с. 7-11.
4. **Баева И. А.,** Психологическая защищенность и психологическая безопасность современного человека/ доклад на конф. «Психолог и общество: диалог о взаимодействии». Москва, 12 февраля 2008 г.[Электронный ресурс]. Режим доступа www.web.ruscenter.ru/conf2/baeva.doc, էջ 8:
5. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении: Практическое руководство/ Под ред. И. А. Баевой. -СПб.: Речь, 2006. -288 с.
6. **Колесникова Т. И.** Психологический мир личности и его безопасность. —М.: Изд-во Владос-пресс, 2001. - 176 с. (Психология безопасности и успеха).ISBN 5-305-00013-0., էջ 6-7:
7. **Костина Л. М.,** Психологическая безопасность личности: подходы, компоненты/ Преимущество психологической науки в России: традиции и инновации: Сборник материалов Международной научно-практической конференции, посвященной 215-летию РГПУ им. А. И. Герцена, /rustudent.com/psihologicheskaya-bezopasnostlichnosti-podhodyi-komp.../, 2012.
8. Экономическая и национальная безопасность /под ред. Е.А. Олейникова/. -М., 2005. - 18.

РОЗАЛИЯ АРУТЮНЯН

Арцахский государственный университет, преподаватель, соискатель

КОНТЕКСТ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО КОММЕНТАРИЯ К ОПРЕДЕЛЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

В статье представлен контекст теоретического комментария психологической безопасности. Стержнем всех проявлений безопасности является человек, несмотря на

то, что значительная часть угроз имеет именно человеческое начало. Были рассмотрены основные и первичные факторы безопасности. Были выделены следующие сферы безопасности: социальная, профессиональная, а также интеллектуальная сферы общества. Правильное представление данных сфер необходимо для определения образа духовной безопасности общества.

ROZALIA HARUTYUNYAN

Artsakh State University

Lecturer, Applicant

**THE CONTEXT OF THE THEORETICAL COMMENTARY TO THE DETERMINATION
OF PSYCHOLOGICAL SECURITY**

The article presents the context of the theoretical comments of psychological security. The core of all manifestations of security is the human being, despite the fact that a significant part of the threats are of human origin. The main and primary safety factors were considered. The following spheres of society were identified: social, professional, and intellectual. Proper representation of these spheres is necessary to determine the image of the spiritual security of society.

ԱՐՄԻՆԵ ՄՈՒՐԱԴԱՆ

Հայ – ռուսական (սլավոնական) համալսարանի դասախոս,
հոգեբանական գիտությունների թեկնածու

**ՆԵՐՇՆԱՆԵԿԱՆ ԱՌՏԱԾԻՆ ԴԵՐԵՐԻ ԵՎ ՀԳՆԱԺԱՄԵՐԻ
ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ ՓՈԻԼԵՐՆ ԸՆՏԱՆԻՔՈՒՄ**

Սույն հոդվածում քննարկվում են ներընտանեկան ախտածին դերերի և ճգնաժամերի դրսևորման փուլերը ընտանիքում, ախտածին – պաթոգեն դերային փոխհարաբերությունները:

Հանգուցային բառեր և արտահայտություններ. *ախտածին դերեր, ամուսնալուծություններ, ճգնաժամեր, ճգնաժամերի դրսևորման փուլեր, ընտանեկան և սոցիալական դերեր:*

Ընտանեկան փոխհարաբերություններում տիրող փոխադարձ անհանդուրժողականությունը, տարաձայնություններն ու անվստահությունը ծնում են բախումնային բարդ իրավիճակներ, որոնք քայքայիչ ազդեցություն են ունենում ընտանիքի վրա:

Այդ ազդեցության քայքայիչ բնույթն առավել ակնառու կերպով է երևում այն ժամանակ, երբ բախումնային իրավիճակներն առավել խորանալով դառնում են ճգնաժամային, իսկ ճգնաժամը բախումների բարձրագույն աստիճանն է:

Կարելի է ենթադրել, որ բախումը ճգնաժամի է վերածվում այն ժամանակ՝

1. երբ հակասության մեջ գտնվող պահանջմունքները կամ սպասումները ակտիվորեն հակադրվում, բխվում են իրար

2. երբ դրանք, որպես բախումների իրական և շոշափելի բաղադրամասեր, անհամատեղելի են