

ԱՆՆԱ ՔԱՄԱԼՅԱՆ

ԱՆՁԻ ՍՏՐԵՍ-ԿԱՅՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

XXI դարի սկզբին մարդկությունը հաճախ բախվում է արտակարգ պայմանների ազդեցությանը (բնական աղետներ, զաղթ, երկրաշարժ, պատերազմ...), որի ժամանակ կտրուկ մեծանում է ինչպես հոգեբանական լարվածությունը, այնպես էլ մարդու հոգեֆիզիոլոգիական կայունության պահանջը:

Աշխատունակությունից և առողջության հետ կապված մի շարք գործոններից բացի, ստրեսային իրավիճակների նկատմամբ մեծ դեր է խաղում հոգեկան կայունությունը: Ստրեսների նկատմամբ բարձր հոգեկան կայունությունը անձի առողջության պահպանման, զարգացման և ամրապնդման գրավական է: Ստրես-կայունության ձևավորումը հանդիսանում է հոգեկան առողջության և սոցիալական կայունության անհրաժեշտ պայման, պրոցեսների կանխատեսում, որոնք իրականանում են հասարակության մեջ: Նյարդային համակարգի, հոգեկանի վրա ազդող ծանրաբեռնվածությունը ժամանակակից մարդու կյանքում առաջ է բերում հուզական լարվածություն, որն էլ հիմք է հանդիսանում տարբեր հիվանդությունների զարգացման համար: Ներկայումս առաջնային պլանում են ժամանակակից մարդու հոգեկան առողջության պահպանման և ստրես-կայունության ձևավորման հիմնախնդիրները:

Ինչպես նշում է Իյիմը «...Արտաքին ազդակների և անձի ստրեսային վիճակների միջև գոյություն ունի անմիջական կապ» /6/, էջ 118/: Ցանկացած ստրեսային իրավիճակի զարգացման համար անհրաժեշտ է այս կամ այն ստրեսոգեն գործոնի երկարատև և ինտենսիվ շեմային ազդեցություն: Այդ շեմային մեծությունը որոշում է մարդու կայունության ընթացքը անբարենպաստ պայմաններում: Մարդու հոգեկան կայունության վրա, ըստ հետազոտողների, տարբեր երևույթներ են ազդում, որոնցից են, անձի համար իրադրության նշանակալիությունը /Լ.Ի.Երմոլաևա, 1993/, անձի կողմից իրավիճակի սուբյեկտիվ գնահատականը /Ն.Ի.Նաենկո, 1975, Տ.Ա. Նեմչին, 1979/, մարդու արժեքները /Աբուլխանովա-Սլավսկայա, 1991/, անձնական իմաստը /Մ.Յու. Դենիսով, 1992/, այսինքն այն ներքին սուբյեկտիվ պայմանները, որոնք բնորոշում են անձի հոգեկան էությունը/13/:

Այլ կարգի գործոնները, որոնցից կախված է այս կամ այն ստրեսային վիճակի արագ առաջացումը՝ ապրումների ուժգնությունը, անձի վարքային ռեակցիաների առանձնահատկությունները, բնորոշվում են որպես ֆիզիոլոգիական, հոգեկան, ներյոդինամիկ: Նրանց են պատկանում մարդու հուզական կայունությունը /Լ.Ս.Լբելին, 1987/, անհատական հաղթահարումը և օրգանիզմի առանձին համակարգերի ֆունկցիոնալ հնարավորությունները /Վ.Դ.Նեբելիցին, 1976/, հոգեկան ադապտացիայի արգելքը /Լ.Պ.Գրիմակ, 1989/, անձի տոլերանտությունը՝ անձի մոտ առկա փորձը լարված իրավիճակի ապրելակերպի հետ կապված /Լ.Դ.Լևիտով, 1964/: այստեղ շատ կարևոր է հաշվի առնել այն իրավիճակը, որում հայտնվել է անձը մինչև աղետը, քանի որ «եթե մարդը ապրել է վիշտ, ապա ամենաչնչին կենսական անհաջողությունը նրա կողմից կարող է ընկալվել որպես կործանարար» /13/:

Ստրես-կայունությունը հոգեկան կայունության մասնակի դեպք է, որը դրսևորվում է ստրես գործոնների առկայության պայմաններում: «Ստրես-կայունություն» տերմինի տակ հասկացվում են այնպիսի բաղադրամասեր, ինչպիսիք են հուզական կայունությունը, հոգեբանական կայունությունը ստրեսի նկատմամբ, ֆրոստրացիոն տոլերանտությունը /13, էջ 37/:

Հոգեբանական գրականության մեջ, շատ հաճախ օգտագործվում են երկու իրար շատ մոտ տերմիններ, ինչպիսիք են՝ «հուզական կայունություն», «հույզերի կայունություն»: Նրանց արտաքին նմանությունը հաճախ քողարկում է այդ հասկացությունների միջև եղած տարբերությունները:

Հույզերի կայունությունն առաջացած հուզական ապրումների որոշակի հաճախականությունն է: Այդ տերմինը, պահապանելով անձի հուզական վիճակը, բնութագրում է անձի հուզական ապրումների որակական առանձնահատկությունները:

«Հուզական կայունություն» տերմինն օգտագործվում է հուզական ապրումների ինտենսիվության և որակական առանձնահատկությունների կայունության մակարդակի նշանակալիության համար /13/: Նմանատիպ կարծիք ունի նաև Ս. Ս. Օյան, որը հուզական կայունությունը ներկայացնում է իբրև անձի կողմից գործունեության տարբեր պայմաններում հուզական կայունության պահպանման ընդունակության որակ /11/:

Հուզական անկայունությունը Ն.Դ.Լևիտովը կապում է տրամադրությունների և հույզերի անկայունության հետ՝ որպես զգացմունքների անկայունություն /7/:

Հուզական կայունության վերաբերյալ բավականին ընդարձակ բնորոշումների կարելի հանդիպել Կ. Կ. Պլատոնովի և Վ. Լ. Մարիշուկի աշխատություններում, ովքեր այդ հասկացության մեջ ներառում են սեփական հույզերը

կառավարելու, բարձր մասնագիտական աշխատունակություն պահպանելու ընդունակություն՝ չնայած էնոցիոզեն ազդեցություններին բարդ կամ վտանգավոր պայմաններում գործունեությունը՝ առանց լարվածության իրականացնելու կարողությանը /13; 256/:

4. Ի. Մեղվեղևը գտնում է, որ օգտակար ինֆորմացիայի մշանակալիությունը կտրուկ մեծացել է, և դա ազդեցություն է թողնում կայունության ձևավորման վրա: Բացի այդ, կայունության մեխանիզմների ձևավորման գործընթացում մեծանում է նաև հոգեկան գործոնների դերը, որոնք կարգավորում են սոցիալական և կենսաբանական պրոցեսների փոխհարաբերակցությունը, որոնք ունեն հակադիր ուղղվածություններ: Հեղինակը ուշադրություն է դարձնում կայունության ուսումնասիրմանը՝ նրա մեխանիզմների հիերարխիայի երեք մակարդակներում՝

1. Առաջին մակարդակն արտացոլում է կայունությունը, օրգանիզմի հարմարվողականությունը ներո-հումորալ և հորմոնալ մեխանիզմների կարգավորման պրոցեսների միջոցով:

2. Երկրորդը կապված է ֆիզիոլոգիական ռեակցիաների առանձնահատկությունների և բնույթի հետ՝ համակարգային և ենթահամակարգային մակարդակում:

3. Երրորդ մակարդակում քննության են ենթարկվում պատճառահետևանքային կապերը, որոնք պատճառաբանում են հարմարվողական ռեակցիաների ստրատեգիան: Ուսումնասիրման պրոցեսում բացահայտվում են գործոններ, որոնք որոշում են այդ ռեակցիաների բովանդակությունը և կառուցվածքը, նրանց ամբողջական ուղղվածությունը և արտահայտվածությունը / 8/:

Յա. Ռեյկովսկին հուզական կայունություն ասելով՝ հասկանում է հուզականորեն զրգռված մարդու կողմից իր գործողությունների ուղղվածություն պահպանելու որոշակի ունակությունը, այսինքն կարողանում համապատասխան վերահսկել արտահայտված հույզերը: Նա գտնում է, որ որոշակի անձանց հատուկ է ստրես-կայունության բարձր մակարդակ՝ ցածր հուզական զգայունության պատճառով: Այդ իսկ պատճառով, որպեսզի նրանց մոտ դրսևորվի հուզական զրգռում, անհրաժեշտ է ընդունել առավել ուժեղ զրգռիչներ: Հետևաբար, Յա. Ռեյկովսկին «ստրես-կայունություն» հասկացության բնորոշման մեջ ներառում է հուզականության չափանիշները էնոցիոզեն զրգռիչների նկատմամբ /13/:

Ինժեներական հոգեբանության մեջ ստրես-կայունությունը դիտարկվում է որպես մարդու գործունեության կայունությունը՝ արտակարգ, անսովոր պայմաններում, որը վերլուծվում է 3 ասպեկտներով՝ առարկայական-գործնական, ֆիզիոլոգիական, և հոգեբանական /4.Ա. Բոդրով 1998/:

Բ.Խ. Վարդանյանը ստրես-կայունությունը բնորոշում է որպես հոգեկան գործունեության բոլոր բաղադրամասերի, այդ թվում նաև հուզական յուրահատուկ փոխազդեցություն: Ըստ Բ.Խ. Վարդանյանի՝ ստրես-կայունությունը ավելի կոնկրետ կարելի է բնորոշել որպես անձի հատկություն, որն ապահովում է ներդաշնակ փոխհարաբերություններ՝ հոգեկան գործունեության բոլոր բաղադրամասերի միջև էնոցիոգեն իրավիճակում և այդպիսի ձևով նպաստում գործունեության արդյունավետ կատարմանը / 4/:

Պ. Բ. Զիլբերմանը նշում է, որ կայունությունը կարող է լինել աննպատակահարմար այն դեպքում, երբ այն բնութագրում է փոփոխվող իրավիճակի նկատմամբ համապատասխան արտացոլման բացակայությամբ, ինչն էլ վկայում է անձի անբավարար ճկունության և հարմարվողականության մասին: Նա ստրես-կայունությունը բնորոշում է որպես անձի ինտեգրատիվ հատկություն, որը բնութագրվում է անհատի հոգեկան գործունեության բաղադրամասերի՝ հուզական, կամային ինտելեկտուալ և մոտիվացիոն բաղադրամասերի այնպիսի փոխազդեցությամբ, որն ապահովում է գործունեության նպատակի հաջող կատարումը դժվար հուզական իրավիճակում / 5; էջ 152/:

Ս. Վ. Սուբբոտինը ստրես-կայունությունը դիտարկում է որպես անհատական հոգեբանական առանձնահատկություն, որը կայանում է անհատականության հատկությունների տարբեր մակարդակների սպեցիֆիկ փոխազդեցության մեջ, ինչն ապահովում է համակարգի կենսաբանական, ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական հոմեոստազը և հանգեցնում է սուբյեկտի և միջավայրի միջև նորմալ փոխազդեցությանը՝ կենսագործունեության տարբեր պայմաններում /12, էջ 48/:

Վերը թվարկած բնորոշումներից՝ ստրես-կայունությունը դիտարկվում է հիմնականում ֆունկցիոնալ տեսանկյունից, որն ազդում է գործունեության արդյունավետության վրա: Եվ միայն Բ. Խ. Վարդանյանի և Ս. Վ. Սուբբոտինի բնորոշումներում ստրես-կայունությունը բացատրվում է 2 իմաստով: Այդ առանձնահատկությունը դրսևորվում է ստրես-կայունության դիտարկումը որպես հատկության, որն ազդում է գործունեության արդյունքի վրա, և որպես բնորոշումների, որոնք ապահովում են անձի հոմեոստազը իբրև համակարգի: Իսկ այս տեսանկյուններից ստրես-կայունությունը կարելի է դիտարկել որպես գործնական և անձնական ցուցանիշ:

Չետագոտողները ուշադրություն են դարձրել այն հանգամանքին, որ ստրես-կայունության ընթացքն ունի անհատական բնույթ և մարդը, որը հայտնվել է ստրեսային իրավիճակում շփոթվում է, սկսում է հետնել չրջապատող մարդկանց, նրանց արգելակումները դանդաղեցնում են շփման պրոցեսը և համատեղ գործունեությունը:

Գործունեության արդյունավետ ընթացքը արտակարգ պայմաններում կախված է սուբյեկտի նյարդային համակարգի ուժերից: Այս հարցով զբաղվել են շատ գիտնականներ: Ե. Պ. Իսլինը նշում է, որ միջին հուզական լարվածության պայմաններում գործունեության արդյունավետությունը բոլոր մարդկանց մոտ բարձրանում է, անկախ այն հանգամանքից, թե նա ինչպիսիք անհատական առանձնահատկություններով և նյարդային համակարգով է օժտված: Սակայն մեծ լարվածության դեպքում թույլ նյարդային համակարգ ունեցող անձանց մոտ գործունեության արդյունավետությունը իջնում է, իսկ ուժեղ նյարդային համակարգ ունեցողները մեծ կայունություն են ցուցաբերում նշանակալից հուզական լարվածությանը, այն դեպքում, երբ միջին ստրեսների առկայության պայմաններում ցուցաբերում են գործունեության բարձր արդյունավետություն: Հետազայում գործունեության ինտենսիվության և աշխատանքի արդյունավետության բարձրացման հետ, հետ տեղի է ունենում գործունեության արդյունավետության իջեցում թույլ նյարդային համակարգ ունեցող անձանց հետ: Մինևույն ժամանակ ուժեղ ներկայացուցիչների մոտ նմանատիպ պայմաններում տեղի է ունենում ռեսուրսների մոբիլիզացիա և որպես նրա հետևանք դրսևորվում է գործունեության արդյունքի աճը / 6/ :

Ըստ Ի. Պ. Բոնդարյովի՝ գործունեության արտակարգ տեսակներում, և անսպասելիորեն առաջացած պրոբլեմային իրավիճակներում առավել կայուն են ուժեղ նյարդային համակարգ ունեցող անձիք / 2/:

Բ. Ա. Վյատկինի /1972, 1981/, Ա. Ա. Կորոտակի /1986/, Ա. Վ. Խալիկի /1972/ հետազոտությունները հաստատում են այն փաստը, որ թույլ նյարդային համակարգ ունեցող անձիք առավել անկայուն են ցանկացած տեսակի ստրեսների նկատմամբ՝ ի տարբերություն ուժեղ նյարդային համակարգ ունեցողների /4;15/:

Ի. Մ. Պավլովի աշխատություններում ցույց է տրված, որ նյարդային պրոցեսների հավասարակշռության խախտումը ուղեկցվում է ստրեսի նկատմամբ դիմադրողականության իջեցմամբ: Գործունեության արտակարգ տեսակներում, որոնք լի են անսպասելի, գերբարդ խնդիրներով, կարողանում են հաջող գործողություններ կատարել ուժեղ, շարժուն, և հավասարակշռված նյարդային համակարգ ունեցող անձիք, որի շնորհիվ ապահովվում է բարձր ստրես-կայունությունը /11/:

Այսպիսով, անձի ստրես-կայունությունը հանդիսանում է հոգեկան առողջության և սոցիալական կայունության անհրաժեշտ պայման, որոնք իրականանում են հասարակության մեջ: Գործունեության արդյունավետ ընթացքը արտակարգ պայմաններում կախված է նաև սուբյեկտի նյարդային համակարգի ուժերից: Լարվածության պայմաններում թույլ նյարդային համակարգ ունեցող

անձանց մոտ գործունեության արդյունավետությունն իջնում է, իսկ ուժեղ նյարդային համակարգ ունեցողները մեծ կայունություն են ցուցաբերում :

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань Изд-во КазГУ, 1987
2. Бондарев И. П., Воронина Н.Д., Психофизиологические основы формирования и прогнозирования профессиональной пригодности к труду с высоким нервно-эмоциональным напряжением//Психологические проблемы повышения активности и качества труда Ч 1. М., 1983. С 109-110
3. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости// Категории, принципы и методы психологии психические процессы М., 1983. С.542-543.
4. Вяткин Б.А. Темперамент, стресс и успешность деятельности спортсменов в соревнованиях// Стресс и тревога в спорте М. ФиС, 1983.
5. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора//Очерки психологии труда оператора М. Наука 1974 С138-172.
6. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. Челябинск, 1999.
7. Левитов Н.Д. Проблема психических состояний// Вопросы психологии. 1955 № 3.
8. Медведев В.И. Психологические реакции человека в экстремальных условиях//Экологическая физиология человека.Адаптация человека к экстремальным условиям среды. М., 1979 С.66-67.
9. Наенко Н.И. Психическая напряженность М., 1976.
10. Небылицын В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий, М., 1976
11. Оя С.М.Особенности предстартовых сдвигов и эмоциональной стабильности у представителей разных видов спорта//Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованиям, М. ФиС, 1969. С 64-69.
12. Павлов И.П. Полное собрание сочинений: В 6 т. М., Л., 1951-1952.
13. Реан А.А. Кудашев А.Р. А.А. Баранов Психология адаптации личности.- СПб. ПРАЙМ-ЕВРО-ЗНАК, 2006 -479,с.
14. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. М.: Прогресс, 1979.
15. Халик В.А.Влияние различных источников стресса на кинестетическую чувствительность спортсменов в зависимости от силы нервной системы// Темперамент и спорт. Пермь, 1972.