

ԱՆՆԱ ՔԱՄԱԼՅԱՆ

ԱՏՐԵՍ-ԿԱՅՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ԱՆՁՆԱԿԱՆ
ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Ատրեսների նկատմամբ բարձր հոգեկան կայունությունը անձի առողջության պահպանման, զարգացման և ամրապնդման գրավական է: Հետազոտողները ուշադրություն են դարձրել այն հանգամանքին, որ ստրես կայունության ընթացքն ունի անհատական բնույթ և մարդը, որը հայտնվել է ստրեսածին իրավիճակում շփոթվում է, սկսում է հետևել չըջապատող մարդկանց, նրանց արգելակումները դանդաղեցնում են շփման գործընթացը և համատեղ գործունեությունը: Հատկապես արդիական է դառնում ստրես-կայունության անհատական-հոգեբանական գործոնների ուսումնասիրումը, որից կախված է մարդու սոցիալ-հոգեբանական հարմարվողականությունը ժամանակակից հասարակության մեջ:

Ստրես-կայունության կախվածությունը նյարդային համակարգի ուժեղից

Գործունեության արդյունավետ ընթացքը արտակարգ պայմաններում կախված է սուբյեկտի նյարդային համակարգի ուժեղից: Այս հարցով զբաղվել են շատ գիտնականներ: Ե. Պ. Իլլինը նշում է, որ միջին հուզական լարվածության պայմաններում գործունեության արդյունավետությունը բոլոր մարդկանց մոտ բարձրանում է, անկախ այն հանգամանքից, թե նա ինչպիսի անհատական առանձնահատկություններով և նյարդային համակարգով է օժտված: Սակայն մեծ լարվածության դեպքում թույլ նյարդային համակարգ ունեցող անձանց մոտ գործունեության արդյունավետությունը վատանում 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: Հետագայում գործունեության ինտենսիվության մեծացման, աշխատանքի արդյունքի նշանակալիության բարձրացման հետ տեղի է ունենում գործունեության արդյունավետության իջեցում թույլ նյարդային համակարգ ունեցող անձանց հետ: Միևնույն ժամանակ ուժեղ ներկայացուցիչների մոտ նմանատիպ պայմաններում տեղի է ունենում ռեսուրսների մոբիլիզացիա

և որպես նրա հետևանք դրսևորվում է գործունեության արդյունքի աճ /Ե.Պ.Իլյին, 1999, էջ 178-179/:

Բավական հետաքրքիր է Ն. Պ. Սկրյաբինայի հետազոտությունը /Ե. Պ. Իլյին, 1999/, որն ուսումնասիրել է վտանգավոր գործունեության ընթացքում աղապտացիոն գործընթացի դինամիկան, որի ոչ որակյալ կատարումը սպառնում է վնասվածքով: Գործունեության արտակարգ տեսակներում և անսպասելիորեն առաջացած պրոբլեմային իրավիճակներում առավել կայուն են ուժեղ նյարդային համակարգ ունեցող անձիք /4/: Այդպես է նաև ըստ Ի. Պ. Բոնդարյովի /9/:

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 /3/:

Ե. Պ. Իլյինը նշում է, որ թույլ նյարդային համակարգ ունեցողները ավելի շատ հակված են դիստրեսի: Այդ հանգամանքը նա բացատրում է նրանով, որ «թույլ» սուբյեկտների էներգետիկ ռեսուրսները պակաս են, որոնք կարող են մոբիլիզացվել ստրեսի պայմաններում /4/:

Իներտություն և շարժունություն

Վերլուծելով ներդրողինամիկայի մյուս հատկությունները՝ իներտությունը և շարժունությունը, Ե. Մ. Բորիսովը /1963/ և այլ հետազոտողներ ապացուցել են, որ շարժուն նյարդային պրոցեսներով սուբյեկտները տարբերակվում են իրենց աշխատունակությամբ լարված պայմաններում: Իներտ անձիք բնորոշվում են ցածր ակտիվությամբ, բարձր տազնապալիությամբ, ինքնամոխիությամբ, գործունեության ընթացքում պայթյուններով: Այս հատկությունները ամբողջությամբ հանդիսանում են ցածր ստրես-կայունության ցուցանիշներ /9/:

Նյարդային պրոցեսների հավասարակշռվածություն

Ի. Մ. Պավլովի աշխատություններում ցույց է տրված, որ նյարդային պրոցեսների հավասարակշռության խախտումն ուղեկցվում է ստրեսի նկատմամբ դիմադրողականության իջեցմամբ/8/: Ըստ Ի. Պ. Բոնդարյովի ոչ միշտ հավասարակշռված նյարդային համակարգը կարող է ապահովել օպտիմալություն ստրեսածին իրավիճակներում: Ընդհանուր առմամբ գործունեության արտակարգ տեսակների ժամանակ, 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: Սակայն այս տեսա-

կետը չի կարելի տարածել մասնագիտական ակտիվության բոլոր տեսակների վրա, որոնք ստրեստածին են, և որոնցում գործունեության արդյունավետությունը և ստրեստ գործոնի հակազդումը պայմանավորված են սուբյեկտի անձնական և գործառնական բնութագրերով / 8/:

խառնվածք

Անհատի կարևորագույն հատկություններից է խառնվածքը: Անձի ուսումնասիրման պատմության մեջ հետազոտողները առաջ են քաշել խառնվածքի բազում տեսություններ՝ կախված այն գործոններից, որոնք պայմանավորում են խառնվածքի դրսևորումը:

Ըստ Այզենկի՝ խառնվածքը բնութագրվում է երկու օրթոդոքսալ բաղադրիչներով՝ էքստրավերսիայով և ինտրովերսիայով, և նեյրոտիզմով, որոնք ունեն բաշխման նորմալ և անընդհատ բնույթ /9/:

Ո. Կեթելը առանձնացրել է մի շարք գործոններ, որոնք վերաբերում են, ինչպես խառնվածքին, այնպես էլ բնավորությանը, որոնք միմյանցից անկախ են և ինքնաբերական անձի ամբողջ կառուցվածքում / Կեթել 1950/:

Գիտնականների մյուս խումբը /Պ. Ֆ. Լեսգաֆտ, 1980, Կ. Գ. Յունգ, 1996/ առանձնացրել են խառնվածքի տիպերը՝ որպես անհատական տարբերությունների որակական բնութագիր:

Միևնույն ժամանակ լայն տարածում է ստացել այսպես կոչված խառնվածքի մորֆոլոգիական տեսությունները /է. Կրեյչմեր, Ռ. Շեդոն/, որոնք անհատական տարբերությունները հիմքը դիտարկում են կոնստիտուցիոնալ առանձնահատկություններում / 6/:

Տեսականորեն նշանակալի հիմնավորվում է Ի. Պ. Պավլովի /1951/ այն տեսությունը, ըստ որի նյարդային համակարգը իրենից ներկայացնում է այն օղակը, որով պայմանավորված են վարքի հոգեֆիզիոլոգիական բնութագրերը /10/:

Ջարգացնելով Ի. Պ. Պավլովի տեսությունը՝ Կ. Դ. Նեբելիցինը /1976/ խառնվածքի կառուցվածքում առանձնացնում է երեք հիմնական կոմպոնենտներ՝ մարդու ընդհանուր հոգեկան ակտիվությունը, շարժողական բաղադրամասը, «հուզականությունը» /տպավորվածություն, իմպուլսիվություն, հուզական կայունություն/ 8/:

Վ.Ս. Մեռլինը /1986/ խառնվածքի տիպի տակ ներկայացնում է խառնվածքի որոշակի հատկությունների կապերի օրինաչափությունները, որոնց, ըստ նրա, պատկանում են հետևյալ հոգեկան հատկությունները՝ սենզիտիվությունը, հուզական գրգռվածությունը, ակտիվությունը, ռեակտիվությունը, ակտիվության և ռեակտիվության փոխհարաբերակցությունը, ռեակցիաների

տեմպը, ընթացիկությունը, ճկունությունը, էքստրավերսիան և ինտրովերսիան / 9/:

Յա. Ռեյկովսկին գտնում է, որ հուզական կայունությունը կախված է ռեակտիվությունից /9/: Ա. Վ. Մախնաչը և Յու. Վ. Բուշովը /1988/ բնորոշում են մի շարք խառնվածքի հատկություններ, որոնք պայմանավորված են ստրեսի ընթացքի հետ, դրանք են՝ էքստրավերսիա, ընթացիկություն, իմպուլսիվություն /8/:

Անձի մոտիվացիաները և դիրքորոշումները ստրեսկայունության տեսակետներում

Հոգեկան ակտիվության հիմնական դրդիչներ են դիրքորոշումները, ինքնագիտակցությունը և անձի ուղղվածությունը:

Բ. Գ. Անանը նշել է /1980 /, որ անձի ուղղվածությունը հանդիսանում է ինտեգրատիվ որակ, որը որոշում է մարդու հաջողությունը այս կամ այն գործունեության տեսակում, քանի որ այն իր մեջ ներառում է այն նպատակները, որոնք իրեն առջև դնում է անձը, այն ձգտումները, որոնք նրան ներհատուկ են, մոտիվները, որոնցով նա ղեկավարվում է գործունեության ընթացքում / 2 /:

Անձի սոցիալ-հոգեբանական դիրքորոշումների թվին են պատկանում վերահսկման տեղայնացումը՝ կատարվող իրադարձության նկատմամբ, որը հանդես է գալիս որպես փոխազդեցությունների կարգավորող, որը մեկնաբանվում է որպես էքստերնալություն-ինտերնալություն /J. Rotter, 1966/:

Տվյալ մեկնաբանության շատ հետազոտողներ ընդգծում են բարձր ստրես-կայունությունը ներքին լոկուսի վերահսկմամբ անձանց մոտ / Ա. Վ. Սուբբոտին, 1992, J. Rotter, 1966/: Իսկ էքստերնալությունը դժվարացնում է դժվարությունների հաղթահարման պրոցեսը և շատ հաճախ նպաստում հոգեծին բնույթի հիվանդությունների հաղթահարմանը, և ցածրացնում հավանական հաջողությունը/10/:

Ինտերնալ լոկուսի մասին խոսում են այն ժամանակ, երբ մարդը մեծ մասամբ իրադարձությունների պատասխանատվությունը, կյանքում ընթացող երևույթները վերցնում է իր վրա՝ բացատրելով դրանք սեփական վարքով, բնավորությամբ և ընդունակություններով:

Ինտերնալները ենթադրում են, որ կենսական կարևոր իրադարձությունները իրենց սեփական գործողությունների արդյունք են և պատասխանատվություն են կրում այն ամենի համար, ինչ կատարվում է իրենց կյանքում:

Բայց նրանք պատասխանատվություն են կրում նաև բացասական իրադարձությունների համար, հակված են իրենց մեղադրելու անհաջողությունների համար: Նման մարդիկ գտնում են, որ իրենց գործողությունները կարևոր գործոն են սեփական առաջխաղացման գործընթացում, կոլեկտիվի

փոխհարաբերություններում: Այդպիսի ձևով ինտեռնալին հատուկ է ակտիվ կենսական դիրքորոշումը, անկախությունը և պատասխանատվությունը իր համար: Ինտեռնալների ինքնագնահատականը սովորաբար բարձր է, նրանց իրական և իդեալական «ես»-ը համաձայնեցված է:

Էքստեռնալ վերահսկման լոկուսի դեպքում անձը հակված է ամեն ինչի համար պատասխանատվությունը վերագրել արտաքին գործոններին՝ այլ մարդկանց, բախտին, պատահականությանը, և շրջապատող միջավայրին: Նման մարդիկ ենթադրում են, որ իրենց հետ կատարվող իրադարձությունները արտաքին ուժերի, դեպքերի, իրավիճակների, այլ մարդկանց արդյունք են:

Էքստեռնալները ավելի ուժեղ են հակված սոցիալական ազդեցությանը, քան ինտեռնալները: Ինտեռնալները ոչ միայն հակադրվում են արտաքին ազդեցություններին, այլ նաև փորձում են վերահսկել ուրիշների վարքը: Էքստեռնալներին ներհատուկ է կախված և հարմարվող վարքը, հեշտությամբ են աշխատում վերահսկման և դիտման պայմաններում, չեն կարողանում առանց շփման: Նրանց հատուկ են տազնապալիությունը, դեպրեսիվությունը, նրանք առավել հակված են ֆրուստրացիայի, ստրեսի և ներքոնների զարգացմանը: Էքստեռնալները պասիվ են իրենց հոգեկան և ֆիզիկական առողջության նկատմամբ:

Էքստեռնալները տարբերվում են բարձր տազնապալիությամբ, անհանգստությամբ, անհամբերությամբ և ագրեսիվությամբ, որը պայմանավորված է նրանով, որ նրանք ամեն ինչ կապում են արտաքին իրավիճակների հետ և չեն կարողանում կառավարել իրենց գործերը:

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань: Изд-во КазГУ, 1987, С. 261 .
2. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. Т.1.М.: Педагогика, 1980. С. 392 .
3. Вяткин Б.А. Темперамент, стресс и успешность деятельности спортсменов в соревнованиях// Стресс и тревога в спорте. М.:ФиС, 1983.С. 112.
4. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. Челябинск, 1999.С. 544 .
5. Коротаев А.А. Влияние эмоционального стресса на трудовую деятельность в зависимости от типологических свойств нервной системы // Проблемы экспериментальной психологии личности. Пермь, 1986. Вып.5.
6. Кречмер Э. Строение тела и характер. М.: Педагогика-Пресс, С.195.
7. Махнач а. В., Бушов Ю.В. Зависимость динамики эмоциональной напряженности от индивидуальных свойств личности //Вопросы психологии.1988 №6 С.13-133.
8. Павлов И.П.Полное собрание сочинений: В 6 т. М., Л., 1951-1952. С. 121.
9. Реан А.А.,Кудашев А.Р. А.А. Баранов Психология адаптации личности.-СПб.:ПРАЙМ-ЕВРО-ЗНАК, 2006.-479,с.
10. Rotter, J. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcements. Psychological Monographs, 80, Whole No. 609. (1966).