

ԱՆՁԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԿԱՅՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՀԱՍԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ՍՈՑԻԱԼ-ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԳԻՏԱԿԱՐԳՈՒՄ

21-րդ դարի բնորոշ առանձնահատկություններից մեկը մարդու հոգեկանի վրա անբարենպաստ գործոնների ազդեցությամբ պայմանավորված ճնշումների գործադրումն է, որն ունի ինչպես սոցիալ-կենցաղային և ռազմաքաղաքական նախադրյալներ, այնպես էլ պայմանավորված է մեծ թվով բնական ու տեխնածին աղետների և ահաբեկչությունների ընթացքում առաջացող սթրեսորների առկայությամբ: Անկախ ձևից ու ծագման աղբյուրից՝ նշված իրադարձություններից յուրաքանչյուրն արտակարգ պայմանների ձևավորման ու սթրեսի առաջացման պատճառ կարող է հանդիսանալ:

Հանգուցային բառեր և արտահայտություններ. հոգեբանական կայունություն, սթրեսակայունություն, սթրես, ֆրոստրացիա, մարտական գործողություններ, հոգեկան վիճակներ, սահմանամերձ գոտի:

Այս գործոնների ազդեցության արդյունքում հավանական է դառնում այնպիսի միջավայրի ձևավորումն ու զարգացումը, որում մարդն անգոր է պահպանելու կենսագործունեության բնականոն ընթացքը, քանզի վերոնշվածը հանգեցնում է հոգեբանական կայունության նվազմանը, որն էլ իր հերթին խթան է հանդիսանում հոգեկան առողջության վատթարացման համար:

Սի շարք գիտնականներ (Ու.Լ. Խասմագոմեդովնա, Ա.Բ Ալսմեդով,) իրենց աշխատանքներում ապացուցել են, որ սահմանամերձ գոտու ազգաբնակչության մոտ նկատվում են հոգեբանական կառուցվածքային փոփոխություններ, որոնք արտահայտվում են բնավորու-

թյան շեշտվածությամբ, նյարդահոգեկան լարվածությամբ, զգայության շեմերի, արժեքային կողմնորոշիչների փոփոխությամբ և այլն: Մ.Պ.Մկրտումյանը հակված է այն տեսակետին, որ, եթե խոսքը վերաբերում է նյութական, մշակութային արժեքների կորուստներին, ապա ինչ-որ տեղ մարդը համակերպվում է դրան: Սակայն այն ամենը, ինչ վերաբերում է մարդկային կյանքի կորուստներին, սպառնալիքներին, բարեկամների և հարազատների առողջությանը, մարդը պատրաստ չէ դրանց: Մարդու համար ամենաթանկը իր և իր հարազատների կյանքն է: Ուստի մարդկային կորուստների հետ կապված անձը երկար ժամանակ ապրում է խոր վիշտ, հայտնվում դժվարին հոգեբանական ճգնաժամի մեջ[1]:

Սահմանամերձ գոտու բնակչության «Ես» հայեցակարգի վրա ազդեցություն ունեցող պայմանների շարքին է դասվում այնպիսի դիսթրեստրային (բացասական սթրես) գործոն, ինչպիսին է՝ պատերազմի վերսկսման սպառնալիքը:

Ներկայումս անհրաժեշտ է հատուկ ուշադրություն դարձնել սահմանամերձ գոտում բնակվող և սահմանում տիրող լարված իրավիճակից տուժող բնակչության ֆիզիկական և հոգեկան առողջության վրա, քանզի հոգեբանական կայունության պրոբլեմը արտացոլելով ժամանակակից հասարակության նորահաս խնդիրները, կարող է բնակչության շարքերում հոռետեսության պատճառ հանդիսանալ:

«Սահմանային գոտի» հասկացությունը, Հայաստանի Հանրապետության պետական սահմանի մասին օրենքի 21

հողվածի համաձայն, պետական սահմանագծից Հայաստանի Հանրապետության տարածքի խորքը մինչև 5 կմ լայնությամբ ծավալվող տարածքն է: Իսկ սահմանային գոտու մի մասը, որը հարում է պետական սահմանին մինչև 1 կմ լայնությամբ, կոչվում է սահմանային շերտ [2]:

«Սահմանամերձ գոտի» տերմինն օրենքում ամրագրված չէ, սակայն լայն կիրառություն ունի:

Սույն աշխատանքում ուսումնասիրել ենք մարտական գործողությունների վերսկսման սպառնալիքով և լուրջ ռազմական ընդհարումներով պայմանավորված վիճակները և անձի հոգեբանական կայունության հասկացությունը որպես սոցիալ-հոգեբանական երևույթ:

Սոցիալ-հոգեբանական հետազոտությունների արդյունքում պարզվել է, որ մարդիկ որքան մեծ ինֆորմացիայի հոսք են ստանում, տվյալ դեպքում՝ պատերազմական իրավիճակի մասին (թշնամու կողմից հարձակումներ, դիվերսիոն-հետախուզական փորձեր և այլն), այնքան նրանց մոտ սթրեսի առաջացումն անխուսափելի է դառնում: Ձևավորված իրավիճակում սահմանամերձ գոտու բնակչությունը հաճախ է ենթարկվում անկանխատեսելի բացասական ազդեցությունների[3]:

Արտակարգ պայմանները բնութագրող հիմնական սթրեսային գործոններն են.

- բռնության ու սպանության ակասատես լինելը,
- ռմբակոծությունները, կրակոցները,
- դպրոցի, բնակության վայրի հարկադրված փոփոխությունը,
- նկուղում, ապաստարանում գտնվելը:

Վ.Ի.Մեդվեդևը գտնում է, որ կայունության մեխանիզմների ձևավորման գործընթացում մեծանում է նաև հոգեկան գործոնների դերը, որոնք կարգավորում են սոցիալական և կեն-

սաբանական պրոցեսների փոխհարաբերակցությունը[4]:

Անձի վրա դժվար իրավիճակների ներգործության պրոբլեմի վերլուծությունը գլխավորապես իրականացվում է ֆրոստրացիայի հետևանքների ուսումնասիրության հայեցակետից:

Ֆրոստրատիվ իրավիճակների վրա անձի հակազդումները կարելի է տարբերակել դրականի և բացասականի: Դրական հակազդումներն ուղեկցվում են դժվար իրավիճակների հաղթահարման կառուցողական մոտեցմամբ: Նպաստավոր արդյունքն ապահովվում է խնդրի հանգուցալուծմանն ուղղված մեծ ձիգերի գործադրման շնորհիվ: Ըստ այդմ մի շարք գիտական հայտնագործությունների, տեխնիկական և մշակութային նվաճումների համար խթան էին հանդիսանում մարդկանց կյանքում երևան եկած ֆրոստրատիվ երևույթները: Ֆրոստրացիայի բացասական հակազդումների շարքին են դասվում՝ ագրեսիան, ռեգրեսիան, ռեպրեսիան, Ժխտողականությունը և մերժողականությունը: Վերջինիս վառ արտահայտման դեպքում երևան է գալիս իրավիճակի նկատմամբ անտարբերությունը, անհատի մոտ զարգանում է սեփական անձին վերաբերող պրոբլեմների և դժվարությունների հաղթահարմանը չմասնակցելու միտումը[5]:

Ռեպրեսիվ հակազդումների պարագայում մարդը փորձում է արգելափակել և հեռացնել գիտակցության ոլորտից սթրեսորների և ֆրոստրատորների թողած տհաճ տպավորությունները: Այստեղ գործում է. « Պրոբլեմը անհետանում է, եթե նրա մասին չես մտածում» ցնորական սկզբունքը:

Հոգեբանական և սոցիալ-հոգեբանական ֆրոստրատիվ գործոնների տևական և լարված ներազդումը կարող է հանգեցնել հոգեբանական սթրեսի զարգացմանը:

Սթրեսը՝ օրգանիզմի և նրա հոգեկանի լարվածությունն է, որն առաջանում

է ներքին և արտաքին գործոնների՝ սթրետորների ազդեցության տակ: «Սթրեն» (ճնշում, լարվածություն) բառը շրջանառության մեջ է մտել 19-րդ դարում: Այս եզրը առաջին անգամ գործածել է Ու. Քենոնը, իսկ նրա սկզբունքները մշակել և զարգացրել է կանադացի բնագետ Հանս Սելյեն: Ըստ Սելյեի, հաճելի ապրումների հետ կապված սթրենը էվսթրեն է, տհաճ ապրումների հետ կապվածը՝ դիսթրեն: Սրանց միջև տարբերությունն այն է, որ առաջինի դեպքում մարդը՝ սուբյեկտիվորեն գնահատելով իրավիճակը և համեմատելով այն իր ուժերի հետ, համարում է, որ այն հաղթահարելի է, իսկ երկրորդ դեպքում՝ իրավիճակը դուրս է գալիս վերահսկողությունից և դիտարկվում ինչպես անհաղթահարելի: Դա պայմանավորված է ոչ միայն ներգործող սթրենոգեն գործոնի ուժգնությունից, այլ նաև մարդու պաշտպանական և դիմադրողական մեխանիզմների աշխատանքից, որոնց նպատակը սթրետորներից և ֆրոստրատորներից նրա ես-ի պաշտպանումն է[5]:

Պաշտպանական մեխանիզմներին կարելի է վերագրել՝ ռացիոնալիզացիան, ատրիբուցիան, պրոյեկցիան, ռեքրեսիան և արտամղումը: Ներկայումս առաջնային պլանում է ժամանակակից մարդու հոգեբանական կայունության ձևավորման ու զարգացման հիմնախնդիրը:

Մարդն իր կյանքի ընթացքում հաճախ է հայտնվում տարբեր բնույթի դժվար իրավիճակներում, սակայն դրանցից ոչ բոլորն են թողնում քայքայիչ ազդեցություն նրա հոգեկանի վրա: Անբարենպաստ պայմաններում անձի հոգեկան ակտիվ գործունեության պահպանումը և հարմարվողականությունը իրագործվում է հոգեբանական կայունության շնորհիվ: Ուսումնասիրությունները փաստում են, որ հոգեբանական կայունությունը պայմանավորում է անձի սուբյեկտիվ հարմարավետությունը մասնագիտական և կենցաղային գոր-

ծունեության տարբեր լարված իրավիճակներում:

Ա. Ռեբերի բառարանում կայունությունը հասկացվում է որպես անձի բնութագիր, որը ոչ ստանդարտ իրավիճակներում համեմատաբար հուսալի և կայուն ցուցանիշներ ունի: Տվյալ բառարանում կայունությունը բնութագրվում է որպես առավել հուզական փոփոխությունների բացակայություն: Այս դեպքում հաճախ օգտագործվում է հուզական կայունություն ձշտող, շտկող հասկացությունը:

Այժմ անձի հոգեբանական կայունության պրոբլեմը գտնվում է հոգեբանական տարբեր դպրոցները և ուղղությունները ներկայացնող գիտնականների ուշադրության կենտրոնում, ովքեր այն սահմանում են որպես հոգեբանական պաշտպանության մեխանիզմների խումբ, որը ուղղված է՝ ներքին և արտաքին կոնֆլիկտներով պայմանավորված տագնապները մեղմելուն ու վերացնելուն: Հոգեբանական կայունությունը հանդիսանում է «անձ – հոգեբանական կայունություն – պաշտպանական վարք» եռյակի մասերից մեկը, և այն պետք է դիտարկել որպես բազմաբովանդակ երևույթ[6]:

Բնութագրելով «կայունությունը» որպես հոգեբանական երևույթ (Ֆենոմեն) գիտնականները կիրառում են տարբեր եզրույթներ՝ «անձի կայունություն» (Բ.Ս.Բասարով, Ա.Ն.Լեոնտև, Կ.Կ.Պլատոնով), «կայունություն սթրեսի նկատմամբ» (Բ.Վ.Կուլագին), «հուզական կայունություն» (Լ.Մ.Աբուլին, Ե.Ա.Միլերյան), «հոգեկան կայունություն» (Մ.Ա. Մատովա, Մ.Ֆ.Սեկաչ), «հոգեբանական կայունություն» (Ի.Ն.Գրբզովա, Վ.Կ.Կալին):

Մի շարք գիտնականներ (Ն.Դ.Լևիտով, Յա. Ռեյկովսկի, Կ.Կ.Պլատոնով, Ա.Գ.Մակլակով) «սթրեսակայունություն» հասկացությունը նույնացնում են հուզական և հոգեկան կայունության հետ, ուրիշները (C.S.Carver, A.Antonovsky, S.Kobasa, С.Мадди) դիմադրողականու-

թյան և կենսունակության հետ[7]:

Լ.Մ.Աբրվիլը «հոգեբանական կայունություն» հասկացությունը սահմանում է որպես՝ մարդուն լարված գործունեության պայմաններում բնութագրող հատկություն, որի առանձին հուզական մեխանիզմները ներդաշնակորեն գուգորդվում են միմյանց հետ, և նպաստում դրված նպատակների ձեռքբերմանը[8]:

Ըստ մի շարք հետազոտողների (Բ.Ա.Վյատկին, Ս.Լ.Մակարենկո, Բ.Մ.Տեպլով), հոգեբանական կայունությունը պայմանավորված է խառնվածքի և նյարդային համակարգի առանձնահատկություններով[7]:

Ն.Ի.Բերեժնայան իր հերթին հակված է այն տեսակետին, որ հուզական կայունությունը որոշվում է՝ ծայրահեղ պայմաններում բացասական ազդեցությունների հաղթահարման գործընթացում կուտակած անձնական փորձով, կամքի ուժով, մտավոր կարողություններով և ազդող դրդապատճառի ուժգնությամբ: Կախված նրանից թե ինչ դրդապատճառներով է պայմանավորված ակտիվությունը, միևնույն մարդու մոտ կարելի է նկատել հուզական կայունության տարբեր աստիճաններ[9]:

Գրականության վերլուծությունը թույլ է տալիս փաստել, որ ներկայումս կուտակվել են հոգեբանական կայունության ուսումնասիրությանը նվիրված մեծ քանակով նյութեր, բայց հեղինակները միաժամանակ նշում են, այդ նյութերում առկա հակասությունները և բարդությունները:

Դժվար իրավիճակներում գտնվող մարդկանց հոգեֆիզիոլոգիական վիճակի մոդելավորմանն իրենց աշխատանքներում անդրադարձել են Ռոբերտ Յերկյը և Ջոն Դոդսոնը: Նրանք ապացուցել են, որ աշխատանքի արդյունավետության կախվածությունը հուզական գրգռվածությունից ունի որոշակի սահման, որից հետո շարժառիթավորման բարձր աստիճանը հանգեցնում է անցանկալի հուզական հակազդումների

(լարվածություն, անհանգստություն, սթրես), արդյունքում գրանցվում է գործունեության վատթարացում[5]:

Նույն տեսակետին է հակված նաև Ե.Պ.Իլյինը: Նա նշել է, որ միջին հուզական լարվածության պայմաններում գործունեության արդյունավետությունը բոլոր մարդկանց մոտ բարձրանում է, անկախ այն հանգամանքից, թե նա ինչպիսի անհատական առանձնահատկություններով է օժտված: Սակայն մեծ լարվածության դեպքում թույլ նյարդային համակարգ ունեցող անձանց մոտ գործունեության արդյունավետությունն իջնում է, իսկ ուժեղ նյարդային համակարգ ունեցողները մեծ կայունություն են ցուցաբերում նշանակալից հուզական լարվածությանը, այն դեպքում, երբ միջին սթրեսների առկայության պայմաններում ցուցաբերում են գործունեության բարձր արդյունավետություն[10]:

Հետևաբար հոգեբանական կայունությունը դժվար իրավիճակներում, ֆրուստրատիվ ու սթրեսորային գործոնների ազդեցության պայմաններում անձի արդյունավետ հոգեկան գործունեության պահպանման որակն է: Այն չի հանդիսանում անձի բնածին հատկություն, այլ ձևավորվում է նրա զարգացման ընթացքում ու կախված է մարդու նյարդային համակարգի առանձնահատկությունից, փորձից, մասնագիտական պատրաստվածությունից և անձի ճանաչողական պրոցեսների զարգացման մակարդակից:

Հոգեբանական կայունության կարևորագույն կողմերը ներկայացնում են հոգեբանական երեք հիմնական առանձնահատկություններ.

- կայունություն, հաստատունակություն՝ ֆրուստրատիվ իրավիճակներում դժվարություններին դիմակայելու, ինքնավստահության ու տրամադրության համեմատաբար բարձր մակարդակի պահպանման որակ:

- հավասարակշռվածություն, միաչափություն՝ հակազդման ուժի համա-

չափությունը, ներգործող ազդակի ուժին ու նշանակությամբ:

- դիմադրողականություն՝ կարողությունն է դիմակայելու այն ամենին, ինչը կարող է սահմանափակել առանձին որոշումների ընդունման, ինչպես նաև արժեքների, նորմերի, աշխարհահայացքի և ապրելակերպի ընտրության անձի ազատությունը:

Այսպիսով՝ հոգեբանական կայունությունն անձնային որակ է, որի առանձին կողմերն են՝ հաստատունությունը, հավասարակշռությունը, դիմադրողականությունը: Այն անձի շատ բարդ ու տարողունակ որակ է, որում միավորվում են մի շարք համալիր ընդունակություններ, տարբեր մակարդակների նյարդահոգեբանական բարդ երևույթներ[11]:

Այս ամենը թույլ է տալիս փաստել, որ հոգեբանական գիտության մեջ բացակայում է տվյալ երևույթի բովանդակության համընդհանուր ըմբռնումը, հետևաբար բացակայում է նաև հասկացության միօրինակ սահմանումը:

Հոգեբանական հետազոտությունները ցույց են տվել, որ կայունության ձևավորումն օնտոգենետիկում անցնում է մի քանի փուլ:

Սթրեսակայունություն՝ ձևավորվում է մանկության հասակում հոգեֆիզիոլոգիական, հուզական, ճանաչողական, վարքագծային ասպեկտում:

Հոգեբանական կայունություն՝ ձևավորվում է դեռահասության տարիքում, երբ հոգեֆիզիոլոգիական, հուզական, ճանաչողական, վարքագծային ասպեկտից բացի արմատավորվում է մասնագիտական գործունեության մոդելի կայուն բնավորություն:

Հոգեբանական անվտանգություն՝ ձևավորվում է պատանեկան հասակում: Հոգեֆիզիոլոգիական, հուզական, ճանաչողական, վարքագծային ասպեկտից ինչպես նաև մասնագիտական գործունեության մոդելից բացի, ձևավորվում է կայունության՝ շփման և աջակցության եղանակը:

Հոգեբանական մշակույթ՝ ձևավորվում է հասուն տարիքում: Այն հոգեֆիզիոլոգիական, հուզական, ճանաչողական, վարքագծային ասպեկտից, մասնագիտական գործունեության մոդելից, կայունության՝ շփման և աջակցության եղանակից բացի, իր արտացոլանքն է գտնում կայուն բնավորության ձևավորման մեջ[11]:

Ուստի Հոգեբանական կայունությունը ինչպես և յուրաքանչյուր հոգեբանական երևույթ առաջանում է ոչ թե հանկարծակիորեն այլ ունի օնտոգենետիկական ծագում: Այն հանդիսանում է անձի հոգեբանական զարգացման միջոց և արդյունք:

Գիտական փաստերով ապացուցված է, որ մարդն ենթարկվում է սթրեսային պայմանների ազդեցությանն ամբողջ կյանքի ընթացքում:

Հ.Սելեն համեմատել է սթրեսի փուլերը օնտոգենետիկ հիմնական շրջանների հետ, հատուկ ուշադրություն դարձնելով սթրեսային պայմանների հաղթահարման գործընթացում տարիքային առանձնահատկությունների վրա[12]:

Անձի հոգեկանի ձևավորման ու զարգացման գործընթացն ընթանում է դժվարությունների հանդիպմանը և հաղթահարմանը զուգընթաց: Որտեղ հոգեբանական համակարգի ինքնակազմակերպման առանձնահատկությունները պայմանավորում են այդ հանդիպման արդյունքներն անձի ձևավորման համար:

Կյանքի առաջին իսկ օրվանից երեխան ունենում է մտավայելություններ, որոնք պայմանավորված են սթրեսային վիճակներով: Ծնունդը ծանր, բեկումնային պահ է երեխայի կյանքում: Պատահական չէ, որ հոգեբանները խոսում են նորածնության ճգնաժամի մասին: Ծնվելով՝ երեխան ֆիզիկապես բաժանվում է մորից: Նա հայտնվում է միանգամայն այլ պայմաններում. մթնոլորտ, որը պահանջում շնչելու նոր ձև, սնման տիպի փոփոխման անհրա-

ժեշտություն: Զարգացման այս փուլում երեխայի հույզերը իրականացնում են կարիքների ազդարարման և մեծերի վարքի կարգավորման գործընթաց (ծնողը երեխայի ձիչը և լացը ընկալում է որպես նրա որոշակի պահանջմունքների ազդանշան)[12]:

Մի շարք գիտնականներ (Ն.Յա. Կուշնիր, Գ.Բլյում) համոզված են, որ երեխայի ձիչը կյանքի առաջին ամիսներին հանդիսանում նորածնի հոգեկան զարգացման ցուցանիշը: Եվ եթե կյանքի առաջին ամսում երեխայի ձիչը կապված է ֆիզիկական անհարմարավետության և գոյատևման հետ, ապա հետագայում դրանք կապված են առարկայական աշխարհից տպավորություններ ստանալու պահանջմունքի հետ[13]:

Ըստ Ե.Ե. Դանիլովայի կրտսեր դպրոցականների կյանքում տեղ գտնող դժվար իրավիճակները արդեն իսկ գիտակցված են, սակայն խորատուզված լինելով դրանց մեջ, երեխաները չեն կարողանում դրսից համապատասխանորեն գնահատել կատարվող դեպքերը: Նրանց համար հոգեկան հավասարակշռվածության խանգարման պատճառներ կարող են հանդիսանալ՝ կորուստը, հիվանդությունը, անբավարար գնահատականները դպրոցում, դեպքերը որոնք վտանգ են ներկայացնում կյանքի համար, լարված հարաբերությունները ծնողների և ընտանիքի այլ անդամների հետ, հաղորդակցումը հասակակիցների հետ և այլն:

Ի տարբերություն կրտսեր դպրոցականների, միջին դպրոցականների տագնապները մասնավորապես պայմանավորված են անձնական վիճակներով, որոնք կապված են սեփական «Ես» - ի հետ[12]:

Ըստ Ու.Լ. Խասմագոմեդովնայի, դեռահասության տարիքի կարևոր կազմավորումներից մեկը հանդիսանում է «Ես-հայեցակարգի» ձևավորումը: Այս տարիքում նկատվում է գիտակցության արագացված աճ, մեծանում է անձի

բարոյահոգեբանական հատկանիշների վերլուծության հետաքրքրությունը, տեղի է ունենում մյուսների նկատմամբ գնահատողական վերաբերմունքի փոփոխություն[8]: Հետևաբար դիտվում է դժվար իրավիճակների ընկալման և իմաստավորման տարիքային դինամիկա[14]:

Դեռահասության տարիքում երեխաների համար տաղտկալի է դառնում կախվածությունը մեծերից և նրանք փորձում են կերպարանափոխել մեծերի մշակած շփման բանաձևը, ձգտելով ունենալ հավասար իրավունքներ: Դեռահասները հաճախ են հայտնվում ինքնուրույնության հաստատման և որոշումների կայացման ազատության խնդիրների առջև, քանզի շատ դեպքերում նրանց փոխարեն որոշումները կայացնում են ծնողները, որը պայմանավորված է վերջիններիս ավտորիտար դիրքով:

Ուստի դեռահասները հայտնվելով բարդ իրավիճակներում ինքնըստինքյան որոշումների կայացման իրավունքը զիջում են մեծերին, միաժամանակ նրանց վրա բարդելով նաև սեփական անձի անվտանգության պահպանման պատասխանատվությունը:

Պատանեկության տարիքում դժվար են համարվում հաղորդակցման, բացասական հույզերի և ներհոգեկան ապրումների հետ կապված վիճակները:

Ա.Բ. Ախմեդովի, որն ուսումնասիրել է սահմանամերձ գոտու բնակչության ինքնագիտակցության հոգեբանական առանձնահատկությունները, եկել է այն եզրակացության, որ նրանց «Ես» հայեցակարգը բնութագրվում է շրջապատող աշխարհը սպառնալիք ընկալելու, իսկ սեփական դերը նրանում որպես պաշտպանվողի, մեռնողի, վրեժ լուծողի ըմբռնելու միտումով: Այս խմբին բնորոշ է ապագայի հոռետեսական ընկալման հակումը [15]:

Հոգեբանական կայունության ցածր մակարդակը նրանց մոտ ֆրոստրացի-

այի առաջացման հիմք է հանդիսանում, որն արտահայտվում է այնպիսի զգացումներում ինչպիսիք են հիասթափությունը, անհանգստությունը և զայրույթը:

Վերոնշվածից նույնպես կարելի է եզրակացնել, որ դժվար իրավիճակների ազդեցության աստիճանի բարձրացման պարագայում հոգեբանական կայունության մակարդակը նվազում է:

Յա. Ռեյկովսկին իր հերթին գտնում է, որ որոշակի անձանց հատուկ է սթրես-կայունության բարձր մակարդակ՝ ցածր հուզական զգայունության պատճառով: Հետևաբար, Յա. Ռեյկովսկին «սթրես-կայունություն» հասկացության բնորոշման մեջ ներառում է հուզականության չափանիշները հուզածին գրգռիչների նկատմամբ [16]:

Մարդու կյանքում առանձնահատուկ տեղ ունեն հոգեկան վիճակները, քանզի անմիջականորեն կարգավորում են մարդու վարքն ու գործունեությունը: Հոգեկան վիճակները կարելի է դիտարկել, և որպես հոգեբանական կայունության արդյունք, և որպես այն պայմանավորող գործոն:

«Վիճակ» հասկացությունը ընդհանուր մեթոդաբանական կատեգորիա է, իսկ «հոգեկան վիճակ» հասկացությունը՝ որպես յուրահատուկ հոգեբանական կատեգորիա, մտցրել է Ն.Դ. Լևիտովը (1964թ. հրատարակվել է Լևիտովի մենագրությունն անձի հոգեկան վիճակների մասին): Նա նշել է, որ հոգեկան վիճակ ասելով՝ անհրաժեշտ է հասկանալ հոգեկան գործունեության տվյալ ժամանակահատվածում համեմատաբար կայուն աստիճանը, որը դրսևորվում է անձնավորության բարձր կամ նվազ ակտիվության մեջ: Լևիտովն առաջինն էր, ով կատարեց հոգեկան վիճակները դասակարգելու փորձ՝ միաժամանակ հակված լինելով այն տեսակետին, որ այդ դասակարգումը պայմանական է: Կարելի է փաստել, որ հոգեկան վիճակը անձի հոգեկանի կարևոր բաղադրիչն է (17):

Մարդիկ հիմնականում ունակ են գի-

տակցելու և հասկանալու սեփական հոգեկան վիճակները, բայց ոչ միշտ են կարող հասկանալ դրանց առաջացման պատճառները, թեև, ինչպես հայտնի է, առանց պատճառի ոչինչ չի լինում:

Հոգեկան վիճակները կարող են լինել.

Երկարատև (տարի, ամիս), կարճատև (ժամեր, րոպեներ, վայրկյաններ), անձնային և իրավիճակային, ավելի խորքային և ավելի մակերեսային՝ կախված մարդու ապրումների ուժի ազդեցությունից և մարդու վարքից, դրական և բացասական՝ համաձայն մարդու գործունեությանը, շատ կամ քիչ գիտակցված վիճակներ: Օրինակ՝ ցրվածությունն ավելի շատ ոչ գիտակցական հոգեկան վիճակ է, իսկ որոշման ընդունումը՝ գիտակցական[17]:

Յուրաքանչյուր մարդ իր կյանքի ընթացքում ոչ միայն որոշակի պատկերացումներ ու ենթադրություններ է ձեռք բերում, այլև միավորելով այդ պատկերացումները և վարկածները, իր կամքից անկախ ստեղծում է «անձի անբացահայտ (ինպլիցիտ) տեսություն»[18]:

Այն գործում է ինչպես ներքին «գտիչ», որը սահմանում է անձի կողմից ընկալված ցանկացած իրավիճակի բնույթը: «Ձտիչի» միջով անցնելով ցանկացած իրավիճակ իմաստավորվում է և ստանում այնպիսի նշանակություն, որը համապատասխանում է իր իսկ մասին մարդու պատկերացումներին: Սոցիալական միջավայրում անձի այս կամ այն հոգեկան վիճակը պայմանավորող չափազանց կարևոր գործոն է հանդիսանում ինքնագնահատականը, որն ենթադրում է գոհունակություն, ինքնաարժեքավորում և դրական վերաբերմունք սեփական անձի նկատմամբ:

Վ. Ֆրանկլը իր «Մարդու կյանքի իմաստը» աշխատանքում ցույց է տվել, որ մարդը կարող է դիմանալ դժվարություններին, եթե դա իմաստավորված է:

Հայտնվելով կյանքի համար վտանգավոր պայմաններում՝ հոգեբանական

ցածր դիմադրողականությամբ անձինք կառչում են այն համոզմունքին, որ եթե պիտի տառապեն, էլ ինչ իմաստ ունի կյանքը: Դա պայմանավորված է նրանով, որ շատերը կյանքի իմաստը տեսնում են հաճույքի և վայելքների մեջ: Ուստի հայտնվելով անելանելի վիճակում, որը հանգեցնում է տառապանքի և ցավի, նրանք օտարվում են իրական կյանքից: Ըստ Ֆրանկլի՝ ծայրահեղ պայմաններում մարդու բնավորությունն արագորեն փոխվում է: Հետևաբար, դժվարությունների հաղթահարման առաջնակարգ պահանջմունքը նա համարում է ոչ թե մարդու բնավորության առանձնահատկությունները, այլ կենսահաստատ աշխարհայացքը և դաժան իրականության նկատմամբ յուրահատուկ վերաբերմունքի ձևավորումը [19]:

ԱՀ սահանամերձ գոտում բնակվող, հոգեբանական տրավմա վերապրած մարդկանց վարքագիծը ուսումնասիրելիս մենք առանձնացրել ենք օրգանիզմի՝ սթրեսային իրավիճակների հաղթահարմանն ուղղված երկու հիմնական հակազդում՝ պայքար և փախուստ: Այս հակազդումների ամրակայման դեպքում մարդիկ կամ փորձում են հաղթահարել իրենց կյանքի համար վտանգ սպառնացող իրավիճակը, կամ փախչել դրանից: Վերջինս ուղեկցվում է՝ ծայրաստիճան զգուշավորությամբ, իռացիոնալ անհանգստությամբ, կասկածամտությամբ և վախերով: Հայտնի է, որ վերջինս վտանգավոր իրավիճակներին տրվող օրգանիզմի պատասխան հուզական հակազդումն է: Բազմաթիվ գիտնականների կողմից կատարված հետազոտական աշխատանքների արդյունքները վկայում են, որ վախերն ու տագնապները միտված են փոփոխվելու և մի վիճակից մյուսին անցնելու: Օրինակ, սահմանամերձ գոտում բնակվող անձանց համար ընտանիքը կորցնելու վախը կարող է փոխարինվել սեփական ինքնության վախով, մարտադաշտում վախկոտ ծանաչվելու վախը՝ զոհվելու

վախով և այլն: Հետևաբար, մարտական գործողությունների ժամանակ մարդու դրսևորած վարքագիծը պայմանավորված է վախի այս կամ այն ձևի գերիշխումով: Տրավմատիկ իրավիճակներում հայտնված մարդկանց մոտ կարող են ձևավորվել այնպիսի որակներ ինչպիսիք են բախտապաշտությունն ու սնահավատությունը, որոնց միջոցով հնարավոր է բթացնել վախի զգացումը: Ուստի մարդկանց մոտ նկատելի է դառնում անհիմն վստահություն, որ անկախ դեպքերի զարգացումներից՝ իրենք, միևնույն է, կփրկվեն կամ էլ, ընդհակառակը նույնիսկ նկուղում թաքնվելու դեպքում զոհ կգնան պատերազմի արհավիրքներին: Փորձը ցույց է տալիս, որ նմանատիպ պայմաններում պայքարը սեփական կյանքի համար դառնում է առաջնահերթություն, իսկ այլոց գոյության հարցը, ինչպես նաև կյանքի մյուս առաջնահերթությունները նսեմանում են և արժեզրկվում:

Երբեմնե վարդն իրեն համեմատում մյուսների հետ, որոնք գտնվում են առավել բարդ և քիչ նախանձելի պայմաններում: Այսպիսի պաշտպանական հնարները նսեմացնում և քիչ նկատելի են դարձնում սեփական անհաջողությունները, այլոց ձախողումների հանրանկարում: Առաջին հայացքից նմանատիպ հուսադրող մոտեցումը կարող է խթանել հոգեկան պաշտպանության գործընթացը, նպաստավոր պայմաններ ստեղծելով բարդ իրավիճակներում հոգեկան ակտիվ գործունեության համար: Ինքնակարգավորմանն ուղղված վերոհիշյալ եղանակը կարելի է դասել անձի պաշտպանական մեխանիզմների շարքին [20]:

Ըստ Լ.Ի. Անցըֆերովայի մարդիկ, որոնք խուսափում են դժվար իրավիճակներից, դիմելով ինքնակարգավորմանն ու հոգեբանական պաշտպանության տարբեր մեխանիզմների, ունեն բավականին ցածր ինքնագնահատական, աչքի են ընկնում հոռետոտությամբ

և հակված են աշխարհը վտանգների աղբյուր ընկալելու ինտրոսպեկտիվ դիրքորոշմանը[21]:

Այս տեսության հիմունքները մանրամասնորեն մշակեց հայտնի ամերիկացի հոգեբան Զուլիան Բեռնարդ Ռոտտերը: Նա հանդիսանում է սոցիալական ուսուցման տեսության հեղինակը: Իր աշխատանքում Ռոտտերը կատարեց հետևյալ հարցադրումը. «Ինչ դեր ունեք դուք ձեր կյանքում՝ ռեժիսորն եք, սցենարիստը, թե պարզապես դերակատար» և կախված պատասխանից՝ վերջինս մարդկանց բաժանում էր երկու խմբի՝ էքստերնալներ (վերահսկողության արտաքին շեմով մարդիկ) և ինտերնալներ (վերահսկողության ներքին շեմով մարդիկ): Արտաքին, էքստերնալ վերահսկման լոկուսով մարդիկ կարծում են, որ իրենց հաջողությունները և անհաջողությունները պայմանավորված են արտաքին գործոններով, ինչպես՝ ճակատագիր, հաջողություն, երջանիկ պատահականություն, ազդեցիկ մարդիկ և այլն: Ըստ «էքստերնալների» նրանք ճակատագրի գերիներն են: Ի

տարբերություն էքստերնալների, ներքին վերահսկման լոկուսով մարդիկ հավատում են, որ իրենց անհաջողությունների և հաջողությունների միակ հեղինակներն հենց իրենք են: Ինտերնալները աչքի են ընկնում բարձր հարմարվողականությամբ, քանզի ապացուցված է, որ եթե մարդը հավատում է, որ իր կյանքն իր ձեռքերում է և ինքն է իր ճակատագրի տերը, նա հաջողության է հասնում կյանքում: Արտաքին վերահսկման լոկուսով մարդիկ առավել հաճախ են ունենում հոգեբանական խնդիրներ, նրանց տագնապայնությունը և ընկճախտը ավելի բարձր է, ինքնագնահատականն առավել ցածր, քան ներքին վերահսկման լոկուս ունեցողների մոտ: Այս ամենից պարզ է դառնում, որ էքստերնալներն առավել շատ են ենթարկվում միջավայրի ազդեցությանը, քան ինտերնալները[21]:

Ֆերեալը պարզել է, որ ինտերնալները ոչ միայն դիմադրում են արտաքին ազդեցությանը, այլև իրենք են փորձում վերահսկել ուրիշների վարքը:

ՊԻՍԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Մ.Պ. Մկրտումյան: Արտակարգ իրավիճակների հոգեբանության կանխարգելման և վերականգնողական հիմնախնդիրները: Ուս. ձեռնարկ.-Եր.: Զանգակ-97, 2008թ. 320էջ:
2. <http://www.sns.am/>:
3. «ՀՀ սահմանամերձ գոտու ազգաբնակչության հոգեբանամանկավարժական հիմնախնդիրները» միջբուհական հանրապետական գիտաժողովի նյութերի ժողովածու: «Սիմ տպագրատուն», 2015թ. էջ 146, 156:
4. Медведев В.И. Психологические реакции человека в экстремальных условиях/ Экологическая физиология человека. Адаптация человека к экстремальным условиям среды. М., 1979С.66-67.
5. Короленко Ц.П. Психофизиология человека в экстремальных условиях.Л., 1978.-272с.
6. Субботина Л. Ю. Структурно-функциональная организация психологической защиты личности. Ярославль, 2006.
7. Михеева А.В. Стрессоустойчивость: к проблеме определения / Вестник РУДН, серия Вопросы образования, 2010, N 2, с. 82-86.
8. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань, 1987.
9. Бережная Н.И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. 25—28 июня 2003 г. В 8 т. СПб., 2003. — Т. 1.
10. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. Челябинск, 1999.
11. Иванова С.П.. Психологическая устойчивость личности как фактор противодействия негативным влияниям социальной среды в ранней юности и молодости. Вестник Псковского государственного университета. N9/2009.

12. Бохан Т. Г. Онтогенетический аспект стресса и стрессоустойчивости с позиции идей самоорганизации. Вестник Томского государственного университета, 2014, с. 200-203
13. Блюм Г. Психоаналитические теории личности. М., 2000.
14. Хасмагомедовна У.Л. Проблемы и переживания подростков, находящихся в экстремальных условиях. Диссертация на соиск.... кандидата психологических наук. Санкт- Петербург, 1997, с. 4-5.
15. Ахмедов А.Б. /Вопросы психологии.-2010./Особенности Я-концепции подростков, живущих в экстремальных условиях. С.33-40.
16. 16. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций.М.: Прогресс. 1979.
17. 17. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. М.: «Просвещение», 1964, с.7-28.
18. 18. Արթուր Նալչաթյան Հոգեբանության հիմունքներ, Երևան 1997, էջ 4.
19. 19 Франкл В. Человек в поисках смысла. Вашингтон, 1985, с. 1-13.
20. 20 Мастера психологии теории личности. 3-е издание Ларри Хьелл, Дэниел Зиглер, с. 421.
21. 21 Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. – Т.15. – №1. – С. 3-18.

CONCEPT OF INDIVIDUAL'S PSYCHOLOGICAL STABILITY IN SOCIOLOGY

ARAYIK FIRYAN

Lecturer at the Chair Physical Education

One of the peculiarities of the 21st century is the use of pressures caused by the adverse effects of human psychology, which has both social and everyday political and military bases, and is conditioned by the presence of a large number of stressful and natural disasters. Regardless of the type and source of origin, each of these events may be a cause for emergencies and stress.

КОНЦЕПЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ИНДИВИДА В СОЦИОПСИХОЛОГИИ

АРАИК ФИРЯН

Преподаватель кафедры физического образования АрГУ

Одной из характерных особенностей XXI века является психологическое давление на человека, обусловленное неблагоприятными условиями и имеющее как социальные-бытовые, так и военно-политические причины. Психологическое давление обусловлено также большим количеством стрессов от стихийных природных и технологических бедствий и терроризма. Независимо от типа и происхождения перечисленного, каждое из них может стать причиной возникновения чрезвычайной ситуации, влекущей за собой стресс.