

ՍՏՐԵՍԻ ՍԱՀՄԱՆՈՒՄՆԵՐԸ ԵՎ ՄՈԴԵԼՆԵՐԸ

ՍԱՄՎԵԼ ԺՇՄԱՐԻՏՅԱՆ

Ստրեսի սահմանման հարցում հոգեբանական գրականության մեջ միասնական կարծիք չկա: Ստրեսը հաճախ բնորոշում են ըստ հետազոտական որոշակի նպատակի: Ամերիկացի հայտնի հոգեբան Ջ. Մըքգրաթի կարծիքով այսօր հնարավոր չէ ստրեսը միանշանակորեն սահմանել, քանի որ այդ հասկացության տակ նկատի են առնվում բազմապիսի պրոցեսներ և երևույթներ¹: Արտասահմանյան և սովետական գրականության մեջ առաջարկված են ստրեսի ավելի քան 60 սահմանում ու բնորոշում: Հաշվի առնելով ստրեսի տեսության պատմական զարգացումը, գիտական մոտեցումներն ու գործածվող մեթոդների համակարգերը՝ դրանք կարելի է դասակարգել չորս խմբի. բիոֆիզիոստական, հոգեվերլուծական, փնտերակցիոնիստական և սովետական բնորոշումներ: Այս խմբավորումը կատարված է ըստ հոգեբանական այն ուղղությունների, որոնցում հետազոտվում է ստրեսը: Թեպետ ստրեսի սահմանումները հակասական են, սակայն, շատ դեպքերում լրացնում են միմյանց: Այդ իսկ պատճառով ստրեսի սահմանումների և մոդելների քննարկումն ու վերլուծությունը տեսական ու գործնական մեծ կարևորություն ունեն: Ստրեսի սահմանումների յուրաքանչյուր խումբ, որը բխում և խարսխված է որոշակի մեթոդաբանության վրա, ունի իր ենթախմբերն ու միջակա տիպեր:

Բիոֆիզիոստական սահմանումները բաժանվում են երեք ենթախմբերի. «ազդակ-գրգռիչ», «պատասխան-ռեակցիայի» և «աղդակ-պատասխանի»: Այս դասակարգումը կատարվում է այն բանի հիման վրա, թե տվյալ հետազոտողը որն է առաջնային համարում «ստրեսոր-ստրեսային ռեակցիա-ստրեսի հետևվանք» համակարգում:

«Ազդակ-գրգռիչ» սահմանումը հետևյալն է. «Ստրեսն օրգանիզմի ֆունկցիան խաթարող այն միջամտությունն է (ցանկացած մակարդակի վրա), որն առաջացնում է այնպիսի վիճակ, որից օրգանիզմը, բնականաբար, խուսափում է»²: Այս սահմանման կողմնակիցների հիմնական ելակետն այն է, որ ստրեսը ոչ թե մարդու մեջ՝ նրա օրգանիզմում, այլ մարդու հետ կատարվող պրոցես է: Այդպիսի մոտեցումը շեշտում է ստրեսի հոգեբանական մակարդակի կարևորությունը: «Ազդակ-գրգռիչ» սահմանման մեջ նույնացվում են «ստրես» և «ստրեսոր» հասկացությունները, հաշվի չի առնվում ներհոգեկան պրոցեսների և անձնային-անհատական առանձնահատկությունների դերը ստրեսային ռեակցիայի ժամանակ: Այն հաշվի է առնում ստրեսի միայն բացասական ազդեցությունն ու հետևանքները:

Ստրեսի «պատասխան-ռեակցիայի» սահմանման կողմնակիցները ստրեսը դիտում են որպես «անհատական բնույթով և կամ հոգեբանական պրոցեսներով միջնորդավորված ադապտիվ պատասխան, որն արտաքին ցանկացած գործողության, իրադրության կամ իրադարձության հետևանք է, որոնք անձին առաջադրում են ֆիզիկական և կամ հոգեբանական հատուկ պահանջներ»³: Այսպիսի բնորոշման դեպքում, ինչպես և նախորդում, նույնացվում են «ստրես»

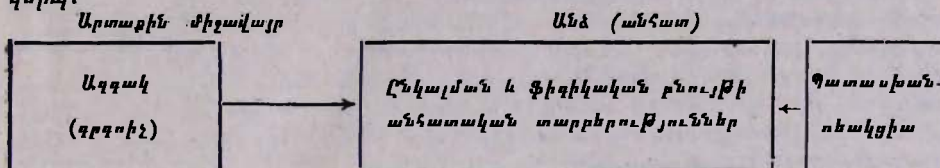
¹ J. E. McGrath, A Conceptual Formulation for Research on Stress („Social and Psychological Factors in Stress“, New York, 1970, p. 5):

² „Psychiatric Dictionary“, R. J. Campbell (ed.), New York, 1981, p. 602.

³ M. J. Ivancevich, M. F. Matteson, Stress and Work: A Managerial Perspective, Glenview, 1980, p. 10.

սը» և «ստրեսորը», ուստի անհնար է իմանալ պատասխան ռեակցիայի բնույթը, այսինքն՝ հնարավոր չէ կանխատեսել ստրեսի առաջ գալը: Բոլոր հուզական վիճակները՝ աֆեկտները, կրքերը, վախերը, սարսափը, զարմանքը և այլն, համարվում են ստրեսային: Նման մոտեցումն առաջացնում է տերմինաբանական խառնաշփոթ: Հաշվի չի առնվում այն փաստը, որ ստրեսային իրադրության մեջ անձը կարող է հանդես բերել անհամապատասխան և նույնիսկ հակասական վարք (օրինակ՝ հակադարձ ռեակցիայի ձևավորում, իմացական աններդաշնակություն, հոգեբանական ռացիոնալիզացիայի և պրոյեկցիայի մի քանի տարբերակներ), որոնք ներհոգեկան պրոցեսներ են և արտաքին ապես դիտելի չեն: Ստրեսի «պատասխան-ռեակցիայի» բնորոշում է նաև ստրեսի տեսության հիմնադիր Հ. Սելլեի սահմանումը. «Ստրեսը օրգանիզմի ոչ սպեցիֆիկ պատասխանն է իրեն ներկայացված յուրաքանչյուր պահանջին»⁴: Ստրեսի հետազոտությունը նվիրված կոնֆերանսներում և սեմինարներում մեջբերվածը դիտվում է որպես աշխատանքային սահմանում:

Ստրեսի «ազդակ-պատասխան» սահմանումը մոդելավորվում է հետևյալ կերպ.



Այս սահմանման կողմնակիցները (Ռոյ Գրինկեր, Ջոն Շպիգել) ստրեսը բնութագրում են որպես միջավայրի զրգոխի և անձի անհատական գերզգայական (իգիոսինկրատիկ) պատասխանի փոխազդեցության հետևանք⁵: Ի տարբերություն նախորդների, այս սահմանումը հաշվի է առնում անհատական առանձնահատկությունների կարևոր դերը ստրեսային ռեակցիաների ընթացքում, ընդգծում է միջավայրի և անհատի փոխազդարձ կապի յուրահատուկ բնույթը: Ըստ այս բնորոշման, ստրեսը ոչ թե պարզ զրգոխ կամ պատասխան-ռեակցիա է, այլ միջավայրի զրգոռը պայմանների և անհատի պատասխանի յուրահատուկ փոխազդեցություն, ընդ որում՝ պատասխան-ռեակցիան առաջ է գալիս որպես որոշակի իրադրության արդյունք և հետևանք:

Քննվող տեսակետի համաձայն, անհատի պատասխան-ռեակցիայի գերզգայական բնույթը միջամտող պրոցեսների հոգեբանական գործառնությունն է, որոնք անձի «կերտվածքի» մասերն են, այսինքն՝ անհատական տարբերություններ⁶: Մեր կարծիքով, այսպիսի մոտեցման դեպքում տուրք է տրվում անհատական տարբերություններին: Այդ կապակցությամբ հարկ է անդրադառնալ ստրեսորի հիմնահարցին: Ըստ բնույթի, ստրեսորները լինում են օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ: Օդի բացակայությունը, ուժեղ արյունահոսությունը և մի շարք այլ օբյեկտիվ ստրեսորներ անհատական տարբերություններ «չեն հարցնում»: Անհատական հսկայական տարբերություններ նկատելի են սուբյեկտիվ ստրեսորների ներգործության ժամանակ: Օրինակ՝ քննություն հանձնելը մի ուսանողի համար ուժեղ ստրեսոր կարող է լինել, մյուսի համար՝ ոչ: «Ազդակ-պատասխան» մոդելում միայն սուբյեկտիվ ստրեսորներն են հաշվի առնվում, որն էլ հանգեցնում է անհատական տարբերությունների գերազանցատմանը: Բացի այդ, այս սահմանման կողմնակիցները լրիվ չափով հաշվի չեն առնում և հանգամանորեն չեն հետազոտում սոցիալական գործոնների դերը (որոնք փորձում են լրացնել ինտերակցիոնիստները) և ստրեսի հետևանքով առաջացած հոգեախտաբանական փոփոխությունները (որոնք լրացնում են հոգեվերլուծության

⁴ Հ. Սելլե, Ստրես առանց դիստրեսի, Նրևան, 1983, էջ 27:

⁵ R. R. Grinker. J. P. Spiegel, Men Under Stress, Philadelphia, 1945, p. 1—54.

⁶ Նույն տեղում:

և հոգեմարմնային բժշկության ներկայացուցիչները)։ Այս սահմանումը միջակա օղակ է ստրեսի բիհեիորիստական և ինտերակցիոնիստական մեկնաբանությունների միջև։

Բիհեիորիստական մոդելների բնորոշ կողմն այն է, որ դրանք առաջադրվում են որևէ գործնական և որոշակի խնդիր լուծելու համար։ Բիհեիորիստների մեկնադրությունները կոնստրուկտիվ են, պրոբլեմները շարադրվում են սլարդ, առաջարկվում են ստրեսային որոշակի իրադրությունների լուծման հստակ ու հիմնավորված միջոցներ։ Նրանք լուծում են գործնական խնդիրներ մարդկային գործունեության որոշակի բնագավառներում, օրինակ՝ ուսման համակարգում, աշխատանքի կազմակերպման պրոցեսում⁷։ Նրանք գործերում անձի անհատական տարբերությունները, որոնք վարքի կարգավորիչներ են, դասակարգվում են չորս խմբի. դեմոգրաֆիական, վարքային, իմացական և աֆեկտիվ-հուզական։ Այսպիսի մոտեցումը հետազոտական որոշակի հնարավորություններ է ընձեռում սոցիալական հոգեբանության բնագավառում։ Բիհեիորիստների աշխատություններում առաջարկվում և քննվում են սոցիալ-հոգեբանական հինգ խումբ փոփոխականներ. 1) ստրես առաջացնող սոցիալական պայմանները, 2) ստրեսի անհատական ընկալումը, 3) պատասխան ռեակցիայի անհատական առանձնահատկությունները՝ ֆիզիոլոգիական, հուշական և վարքային, 4) ընկալված ստրեսի դրսևորումները և դրանց պատասխան-ռեակցիաները, 5) անհատական և իրադրական միջնորդավորվածությունը։ Բիհեիորիստների առաջիկա խնդիրներից է այս փոփոխականների միջև եղած կապերի հետազոտումը։

Դիտական վեճի մեջ մտնելով հոգեվերլուծության ներկայացուցիչների հետ՝ բիհեիորիստները ոչ միայն խթանում են ստրեսի օբյեկտիվ մեթոդներով հետազոտությունների ընթացքը, այլև առաջադրում են նոր խնդիրներ ու պրոբլեմներ, ինչպիսիք են՝ անձի մոտիվացիան և ստրեսային իրադրության մեջ նրա ազդեցությունը գործունեության վրա, ստրեսի և հուզական գրգռման կապը, աշխատանքային խնդիրների ու ստրեսի փոխազդեցությունը, ստրեսի օպտիմալ մակարդակը։

Ստրեսի հոգեվերլուծական և հոգեմարմնային (պսիխոսոմատիկական)* բնորոշումները երկու հիմնական սկզբունք ունեն. ա) ստրես կարող է առաջանալ ու դրսևորվել բաց և փոխկապակցված համակարգերում, բ) մարմնի որևէ համակարգում առաջացած լարվածությունն ախտաբանական փոփոխություններ կարող է առաջացնել մարմնի այլ համակարգերում⁸։

Արտաքին միջավայրի գրգռիչները և ներհոգեկան կոնֆլիկտներն առաջ են բերում անձի սուբյեկտիվ ռեակցիաներ, ապրումներ ու փոփոխություններ, որոնք ուղեկցվում են ֆիզիոլոգիական և կենսաքիմիական համապատասխան տեղաշարժերով ու փոփոխություններով։ Ըստ Հ. Վոլֆի բնորոշման՝ օրգանիզմում ինտեգրալ և կոմպլեքս ստրեսային ռեակցիա է առաջանում, երբ օրգանիզմը հանդիպում է վտանգի, իսկ ստրեսային ռեակցիայի ժամանակ օրգանիզմը ձգտում է խուսափել կամ ազատվել դրանից։ Ստրեսային պաշտպանական ռեակցիաները, որոնք շղթայական չեն, կարող են առաջ դալ ինչպես ֆիզիկական, այնպես էլ խորհրդանշող (օրինակ՝ սպառնալիքից առաջացած) վտանգներից⁹։ Հ. Վոլֆը չի նկարագրում խորհրդանշող վտանգների ֆունկ-

⁷ D. Mechanic, Students Under Stress, Glencoe, 1962.

⁸ M. J. Ivancevich, M. F. Matteson, նշվ. աշխ.

* Հոգեմարմնային բժշկությունն ուսումնասիրում է մարդու հոգեկան ու ֆիզիկական պրոցեսների կապը, հոգեկանի ազդեցության դերը օրգանիզմում ֆիզիոլոգիական և կենսաքիմիական պրոցեսների վրա։ Այն սկզբնավորվել և ձևավորվել է հոգեվերլուծության շրջանակներում։

⁹ F. Alexander, Psychosomatic Medicine: Its Principles and Applications, New York, 1950.

¹⁰ H. G. Wolff, Stress and Disease, Springfield, 1968, p. 4-27.

ցիոնալ ղևոր տարբեր հիվանդությունների կամ հիվանդագին վիճակների ժամանակ:

Հոգեմարմնային բժշկության ներկայացուցիչները (Ֆ. Ալեքսանդեր, Հ. Վոլֆ, Ֆ. Դանբար և այլք) հսկայական աշխատանք են կատարել ստրեսի և հիվանդությունների (ինչպես ֆիզիկական, այնպես էլ հոգեկան բնույթի) առաջացման միջև կապերի հետազոտման բնագավառում, դրանով իսկ հարստացնելով բժշկագիտությունն ու հոգեբուժությունը: Հանդես բերելով ստրեսի հետազոտման բժշկագիտական մոտեցում՝ նրանք կիրառում են ֆիզիոլոգիական, հոգեֆիզիոլոգիական և հոգեվերլուծական մեթոդների համակարգեր: Նրանք ուսումնասիրում են ստրեսը նաև ներոհումորալ մակարդակում:

Հոգեվերլուծական մոդելները հետհայեցական (ռետրոսպեկտիվ) են, որի հետևանքով ստրեսը կանխատեսելու և կանխարգելելու ուժ չունեն: Սա է ստրեսի բնագավառում հոգեվերլուծական և հոգեմարմնային հետազոտությունների հիմնական թերությունը:

Ստրեսի ինտերակցիոնիստական սահմանումները բիհեյորիստականի օրգանական շարունակությունն են և մեթոդաբանական հիմքով նման են միմյանց: Ինտերակցիոնիստների հետազոտությունները գերազանցապես վերաբերում են սոցիալական հոգեբանությանը:

Երբ Հ. Մելլեն հայտնագործեց ստրեսը (1936 թ.), այն ժամանակ խոսք անգամ չկար այդ պրոցեսում գիտակցության դերի մասին: Սակայն ինտերակցիոնիստները, վերցնելով «ստրես» հասկացությունը, այն գիտակցման երևույթ անվանեցին¹¹: Նրանց սահմանումներում շեշտվում է այն հանգամանքը, որ «ստրես առաջ է գալիս, երբ էական անհավասարակշռություն կա միջավայրի պահանջի և օրգանիզմի հնարավորությունների միջև»¹²: Նշվում է, որ «ստրես» գոյություն ունի ընկալված պահանջի և օրգանիզմի հնարավոր պատասխանողականության միջև՝ անհավասարակշռության դեպքում¹³: Ըստ Սարազոնի՝ «Մարդը դիմում է ստրեսային գործողությունների, երբ սեփական հնարավորությունները նրա կողմից ընկալվում են որպես անբավարար»¹⁴: Այս սահմանման կապակցությամբ հարկ է նշել, որ ստրեսային կամ այդպիսին ընկալվող իրադրություններում անձը հանդես է բերում ոչ թե ստրեսային, այլ հարմարվողական (ադապտիվ) գործողություններ (ինչպես վարքային, այնպես էլ ներհոգեկան առումով)՝ ստրեսը դիմագրավելու, թուլացնելու, կառավարելու կամ ստրեսից խուսափելու համար, որը պայմանավորված է նրա գործունեության ստրատեգիայով: Ստրեսիստական հոգեբանության միջ առաջադրված է, որ ինչպես ստրեսային, այնպես էլ ամեն մի պրոբլեմային իրադրությունում անձը կարող է դրսևորել երեք տիպի վարքաձև՝ նորմալ, շեղվող (դեվիանտ), ախաբանական¹⁵:

1960-ական թվականներին Միլիգանի (ԱՄՆ) համալսարանի Սոցիալական հետազոտությունների ինստիտուտի աշխատակիցների կողմից (Ռ. Ֆրենչ, Ռ. Կան) մշակվել է առաջարկվել է «սոցիալական միջավայրի ստրեսը» ինտերակցիոնիստական մոդել¹⁶, որն այսպիսի տեսք ունի.

¹¹ Այս մասին տե՛ս Т. Кокс, Стресс, М., 1981, с. 29—41.

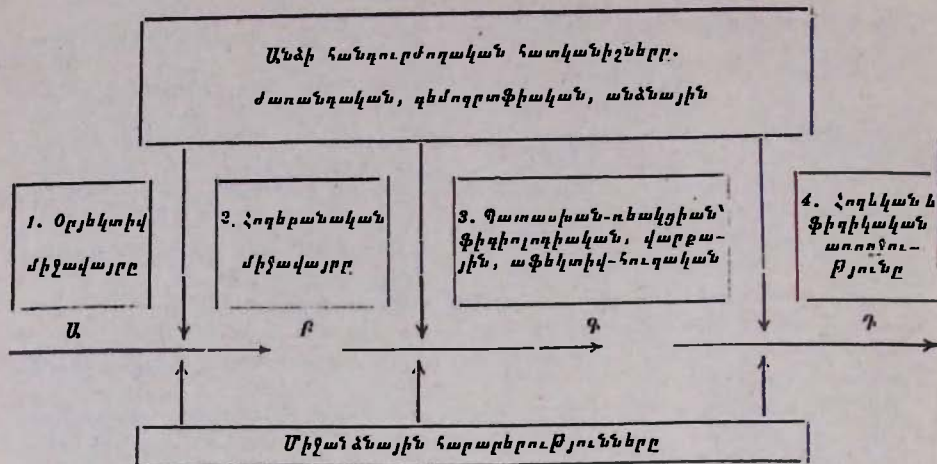
¹² J. E. McGrath, նշվ. աշխ., էջ 17.

¹³ Т. Кокс, նշվ. աշխ., էջ 32, 40.

¹⁴ I. G. Sarason, Life Stress, Self-Preoccupation, and Social Supports, Arlington, 1979, p. 4.

¹⁵ Ա. Ա. Նալչաջյան, Անձի սոցիալականացումը և հարմարման տեսակները (սոցիալական մանկավարժ, 1984, № 1, էջ 37—45):

¹⁶ R. French, R. Kahn, A Programmatic Approach to the Studying the Industrial Environment Stress and Mental Health (Journal of Social Issues, 1962, № 18, p. 1—47).

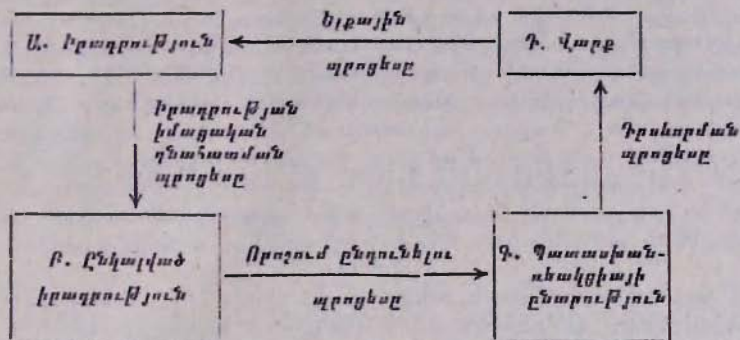


Հետազոտության հիմնահենքն են մարդու առողջության և աշխատանքի կապն ու հարաբերակցությունը: Այս մոդելում, ի տարբերություն բիոհիստոլոգիական «գրգռիչ-պատասխան» ելակետային երկանդամի, գործում են վեց խումբ փոփոխականներ: Դրանցից շորսը՝ օրյեկտիվ միջավայրը, հոգեբանական միջավայրը, ստրեսի ժամանակ ֆիզիոլոգիական, վարքային, հուզական-աֆեկտիվ ռեակցիաները և հոգեկան ու ֆիզիկական առողջությունը, ընթանում են մոդելում նշված հաջորդականությամբ, ներկայացված են տառանիշ սլաքներով, որոնք ցույց են տալիս այդ կապերի ուղղությունն ու յուրաքանչյուր փոփոխականի պայմանավորվածությունը նախորդով: Այդ փոփոխականները պատճառահետևանքային կապերի մեջ են գտնվում, օրինակ՝ հոգեբանական միջավայրը միշտ հաջորդում է օրյեկտիվ միջավայրին և պայմանավորվում է դրանով: Երկու խումբ փոփոխականներ՝ անձի հանդուրժողական հատկանիշները և միջանձնային հարաբերությունները, ուղղակի կամ միջնորդավորված ձևով (ցույց են տրված սլաքներով) ազդում են վերը նշված 4 խումբ փոփոխականների վրա:

Այս մոդելը նախատեսված է արտադրական միջավայրեր հետազոտելու համար, հետևապես հաշվի չեն առնված արտակառուցվածքային և միջկառուցվածքային ստրեստները: Մարդու առողջության և հոգեվիճակի մասին քիչ թե շատ ամբողջական պատկերացում կազմելու համար անհրաժեշտ է հաշվի առնել և՛ արտադրությունից դուրս նրա հարաբերությունները (տնտեսական վիճակը, փոխհարաբերություններն առաջնային և երկրորդային խմբերում), և՛ դրանց փոխհատուցումը: Այս մոդելում անձը պատկերվում է պասիվ՝ հաշվի չի առնվում նրա գործունեության դերը միջավայրի համար: Այդ թերությունը լրացնելու նպատակով ստրեսը որպես պրոցես են դիտում ամբողջական և անհատական մոդելները: Ինչպես ինտերակցիոնիստական, այնպես էլ տրանսակցիոնիստական ուղղության ներկայացուցիչների համար «փոխազդեցությունը» զխավոր ու կենտրոնական հասկացությունն է, ընդ որում՝ անձը և իրադրությունը համարվում են անկախ փոփոխականներ, իսկ դրանց փոխներգործումը պայմանավորում է անձի վարքի դրսևորումը: Ինտերակցիոնիստական մոդելներում պատճառահետևանքային կապերն ու ազդեցությունները միակողմ ուղղվածություն ունեն (ինչպես օրինակ՝ Ֆրենչ-Կանի «սոցիալական միջավայրի ստրեսը» մոդելում), իսկ տրանսակցիոնիստների տեսակետով (օրինակ՝ Ջ. Մրքզրաթի «ստրեսը» որպես պրոցես» մոդելում) շեշտը փոխադրվում է փոխադարձ և նույնարժեք պատճառահետևանքային կապերի վրա: Դա նշանակում է, որ ոչ միայն իրադրությունն է ազդում անձի վարքի վրա, այլև դրսևորված վարքը, ակտիվ գործոն լինելով, ներգործում է իրադրության ու միջավայրի վրա: Ինտերակցիոնիստները շեշտը դնում են ստրեստի ներ-

գործող հատկությունների վրա, իսկ տրանսակցիոնիստները հաշվի են առնում փոխազդող գործոններն ու հետևանքները՝ շեշտելով անձի ակտիվության դերը: Լ. Փերվինն առաջարկել է «ինտերակցիոն կապ» տերմինը գործածել միակողմ, իսկ «տրանսակցիոն կապ» տերմինը՝ փոխադարձ պատճառահետևանքային կապերը նշանակելու համար¹⁷: Ստրեսի տրանսակցիոնիստական մեկնարանություն է Ռ. Լազարուսի և Ջ. Կոհենի տեսակետը¹⁸, որոնք մեծ կադերություն են տալիս ստրեսային ռեակցիաներում հետադարձ կապի պրոցեսներին:

Ջ. Մրեգրաթի «ստրեսը որպես պրոցես» տրանսակցիոնիստական մոդելը¹⁹, որն առաջադրված է 70-ական թվականներին և ամենատարածվածն է հոգեբանական գրականության մեջ, սխեմատիկորեն արտահայտվում է հետևյալ կերպ.



Այս մոդելում ստրեսը դիտվում է որպես չորս փուլից բաղկացած ներփակ բուրրաշրջան (ցիկլ): Այն սկսվում է արտաքին իրադրության իմացական գնահատման պրոցեսով, անցնում է ներհոգեկան ոլորտը և ընկալվում որպես ստրեսային իրադրություն (առաջին փուլ): Այնուհետև տեղի է ունենում որոշում ընդունելու պրոցեսը, և անձը գիտակցաբար կամ ենթագիտակցաբար պատասխան-ռեակցիա է ընտրում տվյալ իրադրության համար (երկրորդ փուլ): Երրորդ փուլում ձևավորվում է անձի վարքային դրսևորումը, իսկ չորրորդը՝ անձի դրսևորած վարքի ելքային պրոցեսն է, որն ուղղված է ստրեսային կամ այդպիսին ընկալված իրադրությանը, որով և փակվում է ցիկլը: Ջ. Մրեգրաթը հանգամանորեն չի ներկայացնում իրադրության իմացական գնահատման փուլում հոգեբանական հարմարման մեխանիզմների դերը: Այս փուլում անձը գործածում է հարմարման մեխանիզմների բարդություններ²⁰, որոնք էլ պայմանավորում են ինչպես որոշում ընդունելու, այնպես էլ դրսևորման ու ելքային պրոցեսները: Մրեգրաթը շեշտը դնում է որոշում ընդունելու պրոցեսում (երկրորդ փուլ) անձի ընտրած ստրատեգիայի և անհատական գործոնների դերի վրա՝ ուշադրությունից դուրս թողնելով խմբային գործոնների և ստրեսի երկարատև ազդեցության դերը:

Ստրեսի հայտնի հետազոտող Թ. Կոքսը կազմել է «ստրեսի հետևանքների ցուցակը»՝ սուբյեկտիվ, վարքային, իմացական, ֆիզիոլոգիական, առողջական և կառուցվածքային²¹:

¹⁷ L. A. Pervin, Performance and Satisfaction as a Function of Individual-Environment Fit („Psychological Bulletin“, 1968, № 68, p. 56—68).

¹⁸ P. Лазарус, Теория стресса и психофизиологические исследования («Эмоциональный стресс», Л., 1970, с. 178—208).

¹⁹ J. E. McGrath, Methodological Problems in Research on Stress („Achievement, Stress and Anxiety“, Washington, 1982, p. 22).

²⁰ A. A. Налчаджян, Личность: психическая адаптация и творчество, Ереван, 1980.

²¹ Այդ մասին մանրամասն տե՛ս Т. Кокс. նշվ. աշխ., էջ 109: Լրաթիւ 6—4

Ստրեսի հետևանքների մասին Թ. Կոքսի ցուցակը, իհարկե, ոչ լրիվ է, ոչ էլ բոլորի կողմից ընդունված: Այնուամենայնիվ, դրանից երևում է, թե որքան ընդարձակ են ստրեսի տրանսակցիոնիստական հետազոտությունների շրջանակները, որոնք տարեցտարի ընդլայնվում են գործնական ու տեսական մի շարք հաջողություններ բերելով:

Ինտերակցիոնիստներն ու տրանսակցիոնիստները շատ բնագավառներում լրացնում են բիհիորիստների բացթողումները. «գրգռիչ-պատասխան» երկանդամի կամ «գրգռիչ-ներքին պայմաններ-պատասխան» եռանդամի փոխարեն նրանք առաջադրում են փոփոխականների խմբեր, ինչպես օրինակ՝ Ֆրենչ-Կանի մոդելում՝ վեց, իսկ Մրքգրաթի մոդելում՝ չորս խումբ:

Ստրեսին նվիրված սովետական մասնագիտական գրականության մեջ հանդիպում է այդ երկու թիվների բնորոշման երկու տիպ.

1) Խաղաղության վրա հիմնվող սահմանումներում ընդգծվում է ստրեսի պայմանավորվածությունն իրադրությամբ: Դրանք նման են հոգևածում նկարագրված «ազդակ-գրգռիչ» սահմանումներին: Օրինակ՝ «Ստրեսը տեղի է, որը գործածվում է մարդու բաղձատեսակ վիճակները նշանակելու համար և առաջ է դալիս ի պատասխան մի շարք ծայրահեղ ազդեցությունների (ստրեսորների)»²²: Սթեն ընդունենք, որ ստրեսի առկայությունն ամբողջապես պայմանավորված է իրադրության տեսակով, ապա կանտեսվեն ստրեսի պատասխան-ռեակցիաների անհատական տարբերությունները և ներհոգեկան պրոցեսների դերը:

2) Ստրեսի այն բնորոշումները, որոնք բխում են Հ. Սելլեի դասական սահմանումից, նման են «պատասխան-ռեակցիա» կոչվող տիպին (Բ. Վյատկին, Լ. Կիտան-Սմիկ, Վ. Սուվորովա)²³: Վ. Սուվորովան, օրինակ, ստրեսը բնորոշում է որպես օրգանիզմի ֆունկցիոնալ վիճակ, որն առաջ է գալիս օրգանիզմի հոգեկան գործառնությունների, նյարդային պրոցեսների կամ ծայրամասային օրգանների գործունեության վրա արտաքին բացասական ազդեցության հետևանքով²⁴: Այս սահմանման վրա հիմնվելով՝ Վ. Սուվորովան ստրեսի տարբեր տեսակները դասակարգում է երկու խմբի. զլխուղեղային և ծայրամասային²⁵: Հարկ է նշել այն փաստը, որ դանկացած գործոնի ազդեցությամբ առաջ եկող ծայրամասային (պերիֆերիկ) փոփոխությունները միշտ էլ արտացոլում են ուղեղային մեխանիզմները: Հավանաբար, ճիշտ կլինի խոսել ստրեսային տարբեր ռեակցիաներում գլխուղեղային և ծայրամասային մեխանիզմներից որևէ մեկի գերակշռության մասին և ոչ թե տարբերակել ստրեսի այդպիսի տեսակներ²⁶:

Ընդհանրացնելով ասենք, որ ստրեսի վերաբերյալ հետազոտություններում սովորաբար շոշափվում է երկու հարց.

1) Անձի սոցիալ-հոգեբանական հարմարումը՝ ստրեսը փոխադարձ կապվածության մեջ գտնվող օրգանիզմի և հոգեկանի այն վիճակն է, որն անմիջականորեն հարմարում է պահանջում:

2) Մարդու առողջությունը՝ ստրեսը վնաս է հասցնում առողջությանը, եթե այն չի կառավարվում: Ստրեսի կենսաթիմիական ստատուսը օրգանիզմում հորմոնների արտահանումը արտադրության փաստն է. օրգանիզմը, հայտնվելով նոր ու բարդ իրադրության մեջ, մոբիլիզացնում է իր հարմարման պաշարները: Ուստի ֆիզիոլոգիական պրոցես, ստրեսը հիպոֆիզ-մակերիկամներ ուղիով

²² «Краткий психологический словарь», под общ. ред. А. В. Петровского и М. Г. Ярошевского, М., 1985, с. 345.

²³ Б. А. Вяткин, Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях, М., 1981; Л. А. Китаев-Смык, Психология стресса, М., 1983; В. В. Суворова, Психофизиология стресса, М., 1975.

²⁴ В. В. Суворова, *ibid.*, т. 2, с. 8.

²⁵ Նույն տեղում, էջ 90—128.

²⁶ Հմտ.՝ „Hormones and Behavior“, S. Levine (ed.), New York, 1972, pp. 13, 20, 263.

ընթացող կենսաբիմիական որոշակի ռեակցիա է և կենսաբանական համակարգում ենթադրում է հումորալ փոփոխություն:

Հաշվի առնելով ստրեսի հետազոտման բժշկագիտական և սոցիալ-հոգեբանական մոտեցումները՝ կարելի է տալ այդ երևույթի համադրական բնորոշումը: Ստրեսը մարդու հոգեֆիզիոլոգիական լարվածության վիճակ է, որն անմիջականորեն կամ միջնորդավորված ձևով վնաս է հասցնում նրա առողջությանը և առաջանում է բարդ, պրոբլեմային իրադրություններում (օբյեկտիվ կամ սուբյեկտիվորեն այդպիսին ընկալվող), որոնց ժամանակ անձը դիմում է հոգեբանական հարմարման մեխանիզմների գործածմանը՝ վերահարմարման հասնելու նպատակով:

Քանի որ հոգեբանական ստրես առաջանում է, երբ անձը գիտակցաբար կամ ենթագիտակցաբար դիմում է պաշտպանական մեխանիզմների գործածմանը, ապա ստրեսի հոգեբանական տեսության հիմնադրությունները, մեր կարծիքով, պետք է խարսխված լինեն անձի սոցիալ-հոգեբանական հարմարման տեսության վրա²⁷:

ОПРЕДЕЛЕНИЯ И МОДЕЛИ СТРЕССА

САМВЕЛ ЧШМАРИТЯН

Резюме

Исследования по стрессу составляют довольно широкий спектр школ и направлений, основными из которых являются бихевиоризм и необихевиоризм (Г. Селье, Р. Гринкер, Дж. Шпигель, Д. Меканик, М. Иванкевич, М. Маттесон), интер- и транзакционизм (Р. Френч, Р. Кан, Р. Лазарус, Дж. Мак-Грат, Т. Кокс), психоанализ, включая область психосоматической медицины (Ф. Александер, Г. Вольф, Ф. Данбар), а также советская психологическая школа (В. В. Суворова, Б. А. Вяткин, Л. А. Китаев-Смык). Между этими школами и представителями этих направлений не прекращаются дискуссии и острая полемика, причем эта множественность трактовок исходных понятий создает одну из дополнительных трудностей анализа стресса.

Почти все существующие дефиниции стресса являются либо слишком общими, либо подчеркивают один из аспектов этого чрезвычайно сложного явления, как правило, в ущерб остальным. В рамках современных научных представлений о стрессе можно выделить два основных подхода к пониманию содержания самого понятия—медицинский и психологический. Учет этих двух важнейших аспектов дает возможность подчеркнуть физиологическую и психологическую защитную функцию стресса. Это показывает, что психологическая теория стресса естественным образом основывается на положениях теории социально-психической адаптации личности.

²⁷ А. А. Налчаджян, *Եղվ. աշխ., ԵՄՀ-ի Անձ. խմբային սոցիալականացում և հոգեբանական ադապտացիա, Երևան, 1985:*