

ՍՏՐԵՍԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ ԵՎ ՄԱԿԱՐԴԱԿՆԵՐԸ

Ս. Ս. ԶՇՄԱՐԻՏՅԱՆ

Կենսաբանական գիտություններում ստրեսն ընդհանուր առաջատացիոն սինդրոմի (ՀԱՍ) հոմանիշն է և ունի որոշակի սահմանում. «Ստրեսը օրգանիզմի ու սպեցիֆիկ պատասխանն է իրեն ներկայացված յուրաքանչյուր պահանջին»¹: Անցնելով հոգեբանական և սոցիալական գիտությունների բնագավառը՝ «ստրես»-ը գործածվել է կամայականորեն և հասկացվել մերթ հոգեկան տագնապ, մերթ ընկճվածություն, մերթ հոգեֆիզիոլոգիական լարվածություն, Հաճախ նույնացվում են «ստրես» և «ստրեսոր» հասկացությունները:

Տերմինաբանական միասնացում (ունիֆիկացիա) ստեղծելու հարցում մեծ կարևորություն ունի ստրեսի տեսակների ճիշտ դասակարգումը: Ստրեսի տեսակները տարբերակում են մի շարք սկզբունքների ու չափանիշների համաձայն. ստրեսային պրոցեսի մակարդակի, տևողության և հետևանքների, ստրեսային հոգեվիճակում անձի գործունեության արդյունավետության, ստրեսորի տեսակի:

Ստրեսի ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական տեսակները հակադրվում են օրգանիզմի և հոգեկանի մակարդակները տարբերակելու համար²: Ըստ Հ. Սելլեի և Նրա գիտական դպրոցի տեսակետի՝ ֆիզիոլոգիական ստրեսն անընդհատ է: «Հաճելի և տհաճ հուզական գրգռումը առաջ է բերում ֆիզիոլոգիական ստրեսի սաստկացում»³: Այսպիսի տեսակետը հաշվի չի առնում այն փաստը, որ ֆիզիոլոգիական (բնախոսական) ստրես առաջանում է օրգանիզմի հորմոնների ոչ թե ցանկացած, այլ միայն առաջնորդ արտադրության պայմաններում: «Արտաքին գրգռիչների ազդեցությամբ կատեխոլամինների արտահոսք արձակվում ստրեսի առաջին դրսևորումն է»⁴:

Ամերիկացի հայտնի հոգեբան Ռ. Լազարուսը վերլուծությանը նպատակով զանազանում է ստրեսի երեք մակարդակ՝ սոցիալական, հոգեբանական, բնախոսական: Դրանք վերաբերում են ոչ այնքան չափի փոփոխականներին, որքան հետազոտողի հայեցակետին, նպատակին և մեկնաբանությանը: Ռ. Լազարուսը գրում է. «Սոցիալական և անձի հոգեբանները հաճախ են գործառնում Հատրեսային ռեակցիայի բնախոսական ցուցիչներ հասկացությունը, բայց նրանց նպատակը, սովորաբար, բնախոսական մեխանիզմների հետազոտությունը չէ: Բնախոսական չափումն ինքնին վերջնական նպատակ չէ, այլ տվյալ հոգեվիճակի նշան»⁵: Նա նշում է, որ ստրեսի մակարդակների տարբերակումը կատարվում է ըստ հետազոտության նպատակի, անկախ այն բանից, թե ստրեսային ռեակցիայի աղբյուրը ֆիզիկական, սոցիալական, թե՞ անհատական իրադարձություն է: Ռ. Լազարուսը, ինչպես նաև Նրա գի-

1 Հ. Սելլե, Ստրես առանց դիստրեսի, Երևան, 1988, էջ 27:

2 Մասնագիտական գրականության մեջ «ֆիզիոլոգիական ստրես» և «կենսաբանական ստրես» հասկացությունները չեն զանազանվում: «Հոգեկան ստրես», «հոգեբանական ստրես» և «հուզական ստրես» հասկացությունները նույնպես գործածվում են որպես հոմանիշներ:

3 Հ. Սելլե, նշվ. աշխ., էջ 81:

4 Ե. Ա. Вяткин, Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях, М., 1981, с. 4.

5 Բ. Лазарус, Теория стресса и психофизиологические исследования (Эмоциональный стресс, Л., 1970, с. 179).

տական դպրոցի ներկայացուցիչները, առաջարկում են սարեսի տեսակներն անվանել ըստ ստրեսային ռեակցիայի և համապատասխան մեխանիզմների տիպի: Այդ դեպքում ինչի՞ն վերադրենք և ի՞նչ նկատի ունենանք ստրեսի սոցիալական մեխանիզմը ասելով:

Ֆիտական առումով ավելի հարմար է ստրեսերի ստրեսի հետևանքների երկու տեսակներ, որոնք հարաբերականորեն անկախ են գործոններից: Ենթադրանք (ազդեցիկություն, օտարացում, թշնամանք, հուզական և մտավոր խանգարում, միջանձնային հարաբերությունների խաթարում, ստեղծագործական ուժերի հորդում և այլն) և մարմնային (նյութաբանական փոփոխություններ, ազապատացիայի վրա հոգեմարմնային հիվանդություններ): Խիստ կարևոր է հետազոտել մարդու հոգեկան հատկանիշների յուրահատուկ ազդեցությունը ֆիզիկական առողջության վրա և հոգեախտաբանական նշանների հայտնվելը ստրեսի դեզադապտացիայի (ապահարմարում) ժամանակ, որոնցով զբաղվում են հոգեմարմնային բժշկությունը, բժշկական հոգեբանությունը և հոգեբուժությունը:

Ֆիտական վերացարկման շնորհիվ կարելի է առանձնացնել ստրեսի չորս բաղադրամաս՝ ստրեսոր, մեխանիզմներ, դրսևորումներ, հետևանքներ: Ստրեսորի երկու հիմնական տեսակներն են՝ ֆիզիկաքիմիական (աղմուկ, դեղեր և այլն) և սոցիալ-հոգեբանական (միջանձնային, դերային և ներհոգեկան կոնֆլիկտ, խմացական աններդաշնակություն, սոցիալական աղքատություն, հոգեկան ահաստություն և այլն): Մաքուր ֆիզիկական փոփոխականների, օրինակ՝ բարձր ջերմաստիճանի ազդեցությամբ առաջացած ստրեսը, անկախ նրա ծագումից (հոգեծին, թե մարմնածին) և հետևանքներից, բնախոսական ստրես է համարվում: Իսկ կարելի է, արդյոք, ժխտել, որ ներհոգեկան կոնֆլիկտի կամ ֆրոստրացիայի⁶ ժամանակ նյարդաֆիզիոլոգիական փոփոխություն չի կատարվում, այնպես, ինչպես, ասենք՝ ձայնային ստրեսորի ազդեցության ներքո: Օրինակ՝ հիվանդության պատճառով մարդն ընկնում է բնախոսական ստրեսի մեջ (կենսաքիմիական որոշակի տեղաշարժ): Եթե հիվանդությունը նրան խանգարում է ծավալելու ցանկալի գործունեություն, նա ապրումներ է ունենում և հայտնվում է հոգեբանական ստրեսի մեջ: Այս հոգեվիճակը նույնպես բնախոսական որոշակի հիմք ունի:

Հոգեբանական տեսակետից ստրեսորը կարող է լինել ներքին և արտաքին, օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ: Սոցիոլոգիական տեսակետից ստրեսորները բաժանվում են երկու խմբի՝ ներկառուցվածային և արտակառուցվածային: Ներկառուցվածային ստրեսորներն իրենց հերթին կարելի է բաժանել չորս ենթախմբի: ա) ֆիզիկական միջավայրի ստրեսորներ՝ աղմուկը, լուսավորվածության ավելցուկը կամ պակասը, անհամապատասխան ջերմաստիճանը, վիբրացիան, աղտոտված օդը, բ) անհատական մակարդակի ստրեսորներ՝ ժանրաբեռնված աշխատանքը, դերային կոնֆլիկտը, մարդկանց համար պատասխանատվության զգացումը, գործունեության դարգացման միտումները, գ) խմբային մակարդակի ստրեսորներ՝ ներխմբային և միջխմբային կոնֆլիկտը և մրցակցությունը, սերտ համագործակցության պակասը, խմբային անբավարարվածությունը, ստատուսների (դիրքերի, կարգավիճակների) անհամաչափությունը, դ) կառուցվածային մակարդակի ստրեսորներ՝ կազմակերպության (հիմնարկության, կոմբինատի) սոցիալ-հոգեբանական կլիման, տեխնոլոգիայի վիճակը, կառավարման համակարգը, հեռանկարային զարգացումը, աշխատանքի բնույթը: Արտակառուցվածային ստրեսորներից են փոխհարաբերություններն ընտանիքում, բնակավայրը փոխելը, տնտեսական պրոբլեմները, դասակարգային և ռասայական պատկանելությունը և

⁶ Ֆրոստրացիան անձի այն հոգեվիճակն է, որն առաջանում է նրա նպատակների իրագործման ճանապարհին արգելքներ հայտնվելիս: Այդ մասին մանրամասն տե՛ս Ա. Ա. Նալչաջյան, Մ. Հ. Մկրտչյան, Դրդապատճառ, կոնֆլիկտ, ֆրոստրացիա, Երևան, 1978:

այլն, Այս դասակարգումը կատարելիս՝ համադրել ենք մի շարք հեղինակների հայեցակետերը⁷:

Ստրեսի հոգեբանական դրսևորումները բազմաթիվ են՝ ստրես-վախ, ստրես-տագնապ, ստրես-հույզ, ստրես-ոգևորություն, ստրես-ֆրոստրացիա⁸ և այլն: Հոգեբանական գրականության մեջ հաճախ նույնացվում են ստրեսորը և ստրեսային դրսևորումները: Սա է պատճառներից մեկն այն բանի, որ ֆրոստրացիան հաճախ ներառում են «ստրես» հասկացության մեջ, երբեմն էլ դրանք գործածվում են կամայականորեն: Ստրեսի և ֆրոստրացիայի հոգեբանական դրսևորումները կարող են նման լինել, սակայն տարբեր են դրանց մեխանիզմները և հետևանքները: Անհրաժեշտ է ֆրոստրացիայից, հույզերից առաջ եկող ստրեսը տարբերել ստրեսի հետևանքով առաջացած ֆրոստրացիայից: Սա էլ ստրեսի, ֆրոստրացիայի, հույզերի, տագնապալիության, հուզական գրգռման կապերի վերլուծությունը:

Հստ անձի գործունեության արդյունավետության՝ տարբերում են ստրեսի դրական (էվստրես) և քացասական (դիստրես) տեսակները: Ստրեսը դասակարգում են նաև ստրեսորի տեսակին և նրա ազդեցության բնույթին՝ համապատասխան՝ ակուտիկ, ջերմային, ինֆորմացիոն և այլն: Հոգեբուժության մեջ գործածվում է «սխտաբանական ստրես» հասկացությունը որպես նորմալ փնխոսական ստրեսի հակառիշ:

Ժամանակային առումով՝ ստրեսը լինում է սխտեմատիկ, խրոնիկական, երկարատև, վարձատև և օպերացիոնալ: «Սխտեմատիկ ստրեսը» գործածվում է Հ. Սելյեի դիտական դպրոցի շրջանակներում՝ օրգանիզմում տեղի ունեցող կենսաքիմիական փոփոխությունները, տեղաշարժերը նշանակելու համար: «Խրոնիկական ստրես» հասկացությունը կապված է հոգեմարմնային հիվանդությունների ի հայտ գալու հետ: «Երկարատև ստրեսը» ժամանակային առումով հակադրվում է «կարճատև ստրեսին»: «Օպերացիոնալ ստրես» հասկացությունն առաջարկել են խորհրդային հոգեբանները՝ ժայրահեղ (էքստրեմալ) պայմաններում անձի գործողությունների առանձնահատկությունները նշանակելու համար⁹:

Տերմինաբանական սխալներից խուսափելու և որոշակիության հասնելու նպատակով, հոգեբանական հետազոտությունների համար առաջարկելի է տարբերել ստրեսի հետևյալ մակարդակները. օրգանիզմի մակարդակ՝ նյարդահամորալ, կենսաքիմիական և բնախոսական համակարգերով, և անձի սոցիալ-հոգեբանական մակարդակ՝ հոգեբնախոսական, ներհոգեկան և միջանձնային համակարգերով:

Հիմք ընդունելով անձի սոցիալ-հոգեբանական հարմարման տեսությունը, կարող ենք նշել հոգեբանական ստրեսի ժամանակ տեղի ունեցող երկու տիպի հարմարում՝ 1) հարմարում՝ ստրեսային իրադրության վերացումով (ստրեսի տիրապետում), 2) հարմարում՝ ստրեսային իրադրության պահպանումով (ստրեսի հետ «համագործակցում») ¹⁰: Այս առումով, կարելի է տարբերել ստրեսին հոգեբանորեն և սոցիալապես հարմարվելու երկու տիպի մեխանիզմ՝ ակտիվ (ստեղծագործական աշխատանք, սոսբիմացիա, ինտելեկտուալիզացիա և այլն) և պասսիվ (հոգեբանական նահանջ, վերադրում, ուսցիոնալիզացիա, ագրեսիա, սուբստիտուցիա, անտիսոբիմացիա և այլն):

⁷ Հ. Պողոսյան, Ներածություն հայ հոգեբանության, Կահիրե, 1958, էջ 153—166,

C. L. Cooper, J. Marshall. Understanding Executive Stress, New York, 1977, p. 54-154. M. J. Ivancevich, M. T. Matteson, Stress and Work, Glenview, 1980, p. 101-103; D. P. Schultz, S. E. Schultz, Psychology and Industry Today, New York, 1976, p. 477-500.

⁸ Այդ մասին մանրամասն տե՛ս А. А. Налчаджян, Социально-психическая адаптация личности, Ереван, 1988, с. 220—225.

⁹ Տե՛ս В. К. Виллюнас, Психология эмоциональных явлений, М., 1976; Н. И. Паеико, Психическая напряженность, М., 1976.

¹⁰ А. А. Налчаджян, նշվ. աշխ., էջ 44—56:

ВИДЫ И УРОВНИ СТРЕССА

С. С. ЧИМАРИТЯН

Р е з ю м е

Виды стресса классифицируются по следующим признакам: механизмам и уровням протекания стрессового процесса (физиологический и психологический); временного протекания стрессовой реакции (длительный, кратковременный, систематический, хронический, операциональный); области и эффективности деятельности личности (эвстресс и дистресс); типу стрессора-раздражителя. Уровнями стресса являются: организмический с нейрогуморальной, биохимической и физиологической системами, и социально-психологический с психофизиологической, внутриспсихической и межличностной системами. При таком подходе унифицируются понятия, а также открываются возможности интеграции некоторых областей исследования стресса.

Теория социально-психической адаптации личности дает возможность выделить два основных типа адаптации к стрессу—активный (овладение стрессом) и пассивный («сосуществование» со стрессом).