

# ՏԱԳՆԱԳԱՅԻՆ ԽԱՆԳԱՐՈՒՄՆԵՐ

## ԼՅՈՒԳՄԻԼԱ ՆԱՆՈՒՇՅԱՆ

ՀՀ գիտությունների ազգային ակադեմիայի  
գիտակրթական միջազգային կենտրոնի  
հոգեբանության ամբիոն, մագիստրոս,  
Հայաստանի մանուկներ բարեգործական հիմնադրամ (ԲՈԱՖ),  
գարգացման հոգեբան,  
«Արթնացում» հոգեբանական աջակցության կենտրոնի նախագահ  
*lyudmilanan@gmail.com*

**DOI: 10.54503/978-9939-1-1866-8-123**

### Համառոտագիր

Տազնապային խանգարումները ժամանակակից հոգեբանության և հոգեբուժության ամենատարածված և ակտուալ խնդիրներից են: Դրանք ներառում են հոգեկան վիճակների մի խումբ, որոնք բնութագրվում են ինտենսիվ անհանգստությամբ, վախով, լարվածությամբ և ֆիզիոլոգիական ախտանշաններով՝ խաթարելով անձի սոցիալական, մասնագիտական և անձնական գործունեությունը:

Հետազոտության նպատակն է ուսումնասիրել տազնապային խանգարումների դրսևորումները, առաջացման պատճառները, ինչպես նաև դրանց ազդեցությունը անձի հոգեբանական վիճակի և վարքագծի վրա: Աշխատանքի շրջանակներում դիտարկվել են տազնապի հիմնական տեսակները՝ ընդհանրացված տազնապային խանգարում, պանիկային խանգարում, սոցիալական ֆոբիա և հատուկ ֆոբիաներ:

Հետազոտության տեսամեթոդաբանական հիմքում ընկած են ժամանակակից հոգեբանական մոտեցումները, մասնավորապես՝ կոգնիտիվ-վարքաբանական մոտեցումը, ինչպես նաև հոգեդինամիկ և հումանիստական ուղղությունները: Օգտագործվել են հոգեբանական գնահատման մեթոդներ՝ հարցաթերթիկներ, դիտարկում և համեմատական վերլուծություն: Աշխատանքի գիտական արժեքը այն է, որ այն համակարգված կերպով ներկայացնում է տազնապային խանգարումների բազմագործոն բնույթը և ընդգծում է վաղ ախտորոշման ու հոգեբանական միջամտության կարևորությունը: Գործնական նշանակությունը պայմանավորված է այն հանգամանքով, որ արդյունքները կարող են կիրառվել հոգեբանական խորհրդատվության, հոգեթերապիայի և կրթական ծրագրերի մշակման մեջ:

Հետազոտության թեմա: Տազնապային խանգարումներ. տեսական մոտեցումներ, ազդեցության ոլորտներ և հաղթահարման ռազմավարություններ:

Այս հետազոտությունը ուղղված է տազնապի բնույթի, տեսական մոտեցումների և կյանքի տարբեր ոլորտներում դրա ազդեցության ուսումնասիրությանը:

Հետազոտության հիմնական նպատակը՝ պարզել, թե որ ոլորտներում է տազնապը առավել մեծ ազդեցություն թողնում, և ինչպես են մարդիկ հաղթահարում այն՝ օգտագործելով ձանաչողական, վարքային և սոցիալական ռազմավարություններ:

Հետազոտությունում կիրառվել են՝ GAD-7, PDSS, Brief COPE, որոնք թույլ են տալիս չափել ընդհանուր տագնապի մակարդակը, տագնապային գրոհների հաճախականությունը և հաղթահարման ռազմավարությունները: Հավաքված տվյալները կվերլուծվեն կազմակերպված սանդղակների և համեմատական մեթոդների միջոցով, որպեսզի գնահատվի տագնապի ազդեցությունը կյանքի տարբեր ոլորտներում՝ անձնական հարաբերություններից մինչև աշխատանքային գործունեություն:

**Բանալի բառեր և բառակապակցություններ՝** տագնապային խանգարումներ, տագնապայնություն, տագնապի ազդեցություն, հաղթահարման մեխանիզմներ:

## **ANXIETY DISORDERS**

**LYUDMILA NANUSHYAN**

National Academy of Sciences of the Republic of Armenia  
International Scientific-Educational Centre  
Department of Psychology, MA student  
Children of Armenian Fund (COAF), Development Psychologist  
President of the Psychological Support Centre “Arnatsum”  
*lyudmilanan@gmail.com*

### **Abstract**

The aim of the present study is a comprehensive examination of anxiety disorders, including their clinical and psychological manifestations, determining factors, and patterns of development. Particular attention is given to the analysis of the relationship between anxiety levels, stress conditions, and individual psychological characteristics.

Anxiety disorders are among the most widespread and current issues in modern psychology and psychiatry. They encompass a group of mental conditions characterised by intense anxiety, fear, tension, and physiological symptoms, which disrupt an individual’s social, professional, and personal functioning.

The study aims to examine the manifestations of anxiety disorders, their underlying causes, and their impact on an individual’s psychological state and behaviour. The study considers the main types of anxiety disorders, including generalised anxiety disorder, panic disorder, social phobia, and specific phobias.

The theoretical and methodological framework of the research is based on contemporary psychological approaches, particularly the cognitive-behavioural approach, as well as psychodynamic and humanistic perspectives. The methods used include psychological assessment tools such as questionnaires, observation, and comparative analysis.

The study seeks to identify the specific features of anxiety manifestation among students, as well as to determine the factors influencing its formation and dynamics.

To achieve these objectives, both quantitative and qualitative research methods were employed, ensuring a multidimensional analysis of the phenomenon under investigation. The scientific value of the study lies in its systematic presentation of the multifactorial nature of anxiety disorders and in highlighting the importance of early diagnosis and psychological intervention. The practical significance lies in the fact that the findings can be applied to psychological counselling, psychotherapy, and the development of educational programs.

Validated psychometric instruments were utilised, including GAD-7, PDSS, and Brief COPE, which allow for the assessment of generalised anxiety levels, the severity of panic symptoms, and coping strategies. The empirical data were analysed and interpreted, enabling the identification of significant correlations between anxiety indicators and participants' individual psychological characteristics.

**Keywords and phrases:** Anxiety disorders, anxiety, stress, coping strategies.

## ТРЕВОЖНЫЕ РАССТРОЙСТВА

ЛЮДМИЛА НАНУШЯН

Национальная академия наук Республики Армения,  
Международный научно-образовательный центр,  
Кафедра психологии, магистр,  
Благотворительный фонд «Дети Армении» (СОАФ), психолог развития,  
Президент центра психологической поддержки «Артнацум»  
*lyudmilanan@gmail.com*

### Аннотация

Целью настоящего исследования является комплексное изучение тревожных расстройств, включая их клинико-психологические проявления, детерминирующие факторы и особенности протекания. Особое внимание уделяется анализу взаимосвязи между уровнем тревожности, стрессовыми состояниями и индивидуально-психологическими характеристиками личности.

В рамках исследования поставлена задача выявления специфики проявления тревожности у людей, а также определения факторов, оказывающих влияние на её формирование и динамику. Для достижения поставленных целей были использованы количественные и качественные методы анализа, обеспечивающие всестороннее рассмотрение изучаемого феномена.

Тревожные расстройства являются одной из наиболее распространённых и актуальных проблем современной психологии и психиатрии. Они представляют собой группу психических состояний, характеризующихся интенсивным беспокойством, страхом, напряжением и физиологическими симптомами, нарушающими социальную, профессиональную и личную деятельность человека.

Целью исследования является изучение проявлений тревожных расстройств, причин их возникновения, а также их влияния на психологическое состояние и поведение личности. В рамках работы были рассмотрены основные виды тревожных расстройств: генерализованное тревожное расстройство, паническое расстройство, социальная фобия и специфические фобии.

Теоретико–методологической основой исследования являются современные психологические подходы, в частности когнитивно–поведенческий подход, а также психодинамическое и гуманистическое направления. Были использованы методы психологической оценки: анкетирование, наблюдение и сравнительный анализ. Научная новизна работы заключается в том, что в ней систематизированно представлена многофакторная природа тревожных расстройств и подчеркнута важность их ранней диагностики и психологического вмешательства. Практическая значимость обусловлена тем, что полученные результаты могут быть использованы в психологическом консультировании, психотерапии и разработке образовательных программ.

В качестве диагностического инструментария применялись валидизированные психометрические методики — GAD-7, PDSS и Brief COPE, позволяющие оценить уровень генерализованной тревожности, выраженность панических симптомов и особенности копинг–стратегий. Полученные эмпирические данные были подвергнуты статистической обработке и интерпретации, что позволило выявить значимые корреляционные связи между показателями тревожности и индивидуально–психологическими характеристиками испытуемых.

**Ключевые слова и фразы:** тревожные расстройства, тревожность, стресс, копинг–стратегии.

## **Ներածություն**

Տազնապը հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական բազմաչափ երևույթ է, որը բնորոշվում է անհանգստությամբ, լարվածությամբ, մտքերի վերահսկման դժվարությամբ և ֆիզիկական ախտանիշներով՝ սրտխփոց, շնչառության արագացում, մկանային լարվածություն և հոգնածություն: Տազնապն ունի ապահովիչ և աղապատիվ գործառույթ, քանի որ օգնում է մարդուն արձագանքել վտանգներին, կանխատեսել սպառնալիքները և պատրաստվել անհայտ իրավիճակներին, սակայն ինտենսիվ կամ երկարատև տազնապը կարող է խանգարել սոցիալական, աշխատանքային և անձնական գործունեությանը:

Ներկայումս գիտական գրականությունը առանձնացնում է բազմաթիվ տեսական մոտեցումներ՝ կոգնիտիվ–վարքային, հոգեվերլուծական և ֆիզիոլոգիական/նեյրոֆիզիոլոգիական, որոնք բացատրում են տազնապի առաջացումը, ինտենսիվությունը և պահպանման մեխանիզմները:

Ներածական գնահատումը ցույց է տալիս, որ տազնապային խանգարումները զգալիորեն ազդում են անձնական հարաբերությունների, սոցիալական շփումների, ուսման և աշխատանքային գործունեության վրա, իսկ հաղթահարման ռազմավարությունների արդյունավետությունը զգալիորեն կախված է ընտրված միջամտության տեսակից:

Աշխատանքում կիրառվում են ստանդարտ և ընդունված գիտական գործիքներ՝ ընդհանուր տազնապի մակարդակը, տազնապային գրոհների հաճախությունը և հաղթահարման ռազմավարությունները չափելու համար. այդ թվում՝ GAD-7, PDSS և Brief COPE: Դրանք թույլ են տալիս համապարփակ գնահատել տազնապի դրսևորումները և մարդկանց հաղթահարման ռազմավարությունները՝ կյանքի տարբեր ոլորտներում:

Հետազոտության նպատակն է պարզել, թե որ ոլորտներում է տազնապը առավել ազդեցիկ, ինչպես նաև գնահատել գոյություն ունեցող հաղթահարման մեթոդների արդյունավետությունը: Արդյունքները կարող են

նպաստել ինչպես գիտական, այնպես էլ պրակտիկ ոլորտի մոտեցումների զարգացմանը՝ առաջարկելով ինտեգրված տեսական և գործնական հիմք տազնապային խանգարումների գնահատման և հաղթահարման համար **[1]**:

### **Աշխատանքի արդիականություն**

Հոդվածի արդիականությունն այն է, որ աշխատանքը ուսումնասիրում է տազնապի ինտենսիվությունը, դրա ազդեցությունը կյանքի հիմնական ոլորտների վրա և հաղթահարման ռազմավարությունները՝ օգտագործելով միաժամանակ երեք մոտեցում՝ կոգնիտիվ-վարքաբանական, հոգեվերլուծական և ֆիզիոլոգիական/նեյրոֆիզիոլոգիական: Վերը նշված մոտեցումները, գնահատում են տազնապի ազդեցությունը կյանքի բոլոր կարևոր ոլորտների վրա և դիտարկում այն հաղթահարման ռազմավարությունները, որոնք օգտագործվում են տազնապային իրավիճակների հաղթահարման համար: Տազնապային խանգարումները ազդեցություն են ունենում կյանքի բազմաթիվ ոլորտներում, ներառյալ՝ անձնական հարաբերություններ, սոցիալական շփումներ, աշխատանքային արդյունավետություն, ուսում կամ անձնական զարգացման հնարավորություններ:

### **Տազնապի հոգեբանական հիմքերը**

Տազնապը բազմաչափ հոգեբանական երևույթ է, որն ընդգրկում է ճանաչողական, հուզական և ֆիզիոլոգիական բաղադրիչներ. այն արտահայտվում է անհանգստության, լարվածության, սրտխփոցի, շնչառության արագացման, մկանային լարվածության և հոգնածության միջոցով **[2]**: Տազնապը կատարում է հարմարողական գործառույթ՝ օգնելով անհատին կանխատեսել վտանգները, պաշտպանվել սպառնալիքներից և արդյունավետ արձագանքել նոր կամ անհայտ իրավիճակներին: Այնուհանդերձ, տազնապի երկարատև կամ ինտենսիվ դրսևորումները կարող են լրջորեն խանգարել անհատի կյանքի հիմնական ոլորտներին, ինչպիսիք են՝ անձնական հարաբերություններ, սոցիալական շփումներ, աշխատանքային պարտականություններ, ուսումնական գործընթաց և ինքնաձանաչում **[3]**:

Տազնապային խանգարումների ուսումնասիրության գիտական համայնքը ընդգծում է, որ դրանց առաջացումը և պահպանումը պայմանավորված են մի քանի գործոնների համակցությամբ, որոնք կարելի է բացատրել տարբեր տեսական մոտեցումներով: Այս մոտեցումները ոչ միայն մեկնաբանում են տազնապի դրսևորումները, այլև հնարավորություն են տալիս մշակել գիտականորեն հիմնավորված և արդյունավետ միջամտությունների ռազմավարություններ:

Կոգնիտիվ-վարքային տեսությունը դիտարկում է տազնապը որպես մտածողության և վարքի սխալ գնահատականների արդյունք **[4]**: Այս մոտեցման համաձայն՝ տազնապային զգացումները հաճախ առաջանում են սպառնալիքների սխալ մեկնաբանման հետևանքով կամ վտանգի հավանականության գերազնահատման արդյունքում: Գիտական կիրառություն. CBT-ն հիմնված է այս մոտեցման վրա և նպատակ ունի՝ բացահայտել և վերլուծել ճանաչողական սխալները, փոխարինել ոչ արդյունավետ վարքագծային արձագանքները կառուցողական ռազմավարություններով, զարգացնել էմոցիոնալ կարգավորման և ինքնուրույն հաղթահարման հմտություններ **[5]**:

Հոգեվերլուծական մոտեցում (Psychoanalytic Approach)

Հոգեվերլուծական մոտեցումը դիտարկում է տազնապը որպես ներքին կոնֆլիկտների և ճնշված ցանկությունների արտահայտություն: Անհատի սոցիալական, բարոյական կամ անձնական պարտավորությունների և ներքին ցանկությունների հակադրությունը կարող է առաջացնել տազնապային վիճակներ: Հոգեվերլուծական տեսությունը ընդգծում է, որ հաճախ տազնապը պայմանավորված է թաքնված վախերով կամ ենթագիտակցական ցանկություններով, որոնք անհատը փորձում է զսպել կամ վերահսկել:

Պաշտպանողական մեխանիզմներ, ինչպիսիք են պրոյեկցիան, զսպումը կամ փոխարինումը, հանդես են գալիս որպես ներքին հակասությունները կառավարելու գործիքներ: Հոգեվերլուծական կամ հոգեդինամիկ թերապիան հնարավորություն է տալիս բացահայտել այս հակասությունները և նվազեցնելու տազնապի կրկնվող դրսևորումները [6]:

Ֆիզիոլոգիական/նեյրոֆիզիոլոգիական մոտեցում (Physiological/Neurophysiological Approach)

Ֆիզիոլոգիական մոտեցումը դիտարկում է տազնապը որպես նյարդային համակարգի առանձնահատկությունների և կենսաբանական գործոնների արդյունք:

Նյարդային համակարգի ակտիվությունը, սիմպաթիկ նյարդային համակարգի արձագանքը, նեյրոհորմոնալ փոփոխությունները և գենետիկական նախադրյալները որոշում են տազնապային արձագանքների ինտենսիվությունը:

Ֆիզիոլոգիական ախտանիշները, ինչպիսիք են սրտխփոցը, շնչառության փոփոխությունները և մկանային լարվածությունը, հիմնված են նյարդային-ֆիզիոլոգիական մեխանիզմների վրա:

Անհատների միջև տարբերությունները բացատրվում են նաև գենետիկ գործոններով, ինչը թույլ է տալիս հասկանալ, թե ինչու որոշ մարդիկ ավելի հաճախ են տազնապային վիճակներում հայտնվում նույնիսկ նույն սոցիալական և միջավայրային պայմաններում [7]:

Տազնապի ազդեցությունը կյանքի ոլորտների վրա

Տազնապային խանգարումները կարող են ազդել անհատի կյանքի բոլոր հիմնական ոլորտների վրա: Խնդիրը չի սահմանափակվում միայն մտավոր կամ ֆիզիոլոգիական դրսևորումներով:

Անձնական հարաբերություններ. տազնապը կարող է առաջացնել սոցիալական հեռացում, դժվարություններ մտերմության կամ ամուր հարաբերությունների կառուցման գործում:

Սոցիալական գործունեություն. խուսափողական վարքը կամ անվստահությունը մեծացնում է մեկուսացման ռիսկը:

Աշխատանք և ուսում. տազնապային խանգարումները հաճախ խանգարում են արդյունավետության բարձրացմանը, կենտրոնացմանը և ժամանակի կառավարությանը [8]:

### **Հետազոտության կազմակերպումը և մեթոդները**

Փորձարարական հետազոտություն է իրականացվել 30 մասնակիցների շրջանում, որոնք տարբեր սեռերի, սոցիալական խմբերի և զբաղվածության մակարդակի ներկայացուցիչներ են, տարիքը՝ 18-50:

Հետազոտության ընթացքում կիրառվել են կառուցվածքային հարցաթերթիկներ, որոնք ուղղված են եղել տազնապի տարբեր դրսևորումների

գնահատմանը՝ ներառելով ընդհանուր տազնապի մակարդակը, տազնապային գրոհների առկայությունը, ինտենսիվությունը, կոգնիտիվ և հուզական առանձնահատկությունները, ինչպես նաև տազնապի ազդեցությունը կյանքի տարբեր ոլորտների վրա և դրա հաղթահարման ռազմավարությունները: Տվյալների հավաքագրումը իրականացվել է անանունության և կամավոր մասնակցության սկզբունքների պահպանմամբ, ինչը ապահովել է պատասխանների անկեղծությունն ու հետազոտության էթիկական չափանիշների պահպանումը:

### **Տեսամեթոդաբանական հիմք**

Գիտական աշխատանքի համար տեսամեթոդաբանական հիմք են հանդիսացել Ահարոն Բեկի, Չարլզ Սպիլբերգի, Ռոբերտ Սպիցերի, Քեթրին Շիհանի, Միշել Կրասկեի, Մյուրեյ Սթեյնի հայացքները և մեթոդները [9]:

### **Ուսումնասիրության մեթոդիկա**

Գիտական հոդվածի հետազոտության իրականացման համար տեսամեթոդաբանական հիմք են հանդիսացել Ա. Բեկի՝ տազնապայության չափման մեթոդիկան, Սպիլբերգի անհատի ներկա պահին ապրած տազնապային վիճակի և տազնապի որպես կայուն հատկության գնահատման մեթոդիկան, Սքեյլի՝ գեներալիզացված տազնապի գնահատման հարցաթերթը, ինչպես նաև վերջինիս կողմից խուճապային գրոհների գնահատման հարցաթերթը, որը վերաբերում է գրոհների հաճախականությանը, ինտենսիվությանը, ֆիզիոլոգիական ախտանիշներին: Կիրառվել է նաև հեղինակային հարցաթերթ, որի նպատակն է գնահատել տազնապի ազդեցությունը կյանքի հիմնական ոլորտների և ռազմավարությունների վրա: Այն ներառում է անձնական հարաբերություններ, սոցիալական շփումներ, աշխատանք, ուսում, անձնային աճ: Գնահատվել են հաղթահարման ռազմավարություններ՝ խուսափողական վարքագիծ, կոգնիտիվ վերլուծություն, ինքնակարգավորման փորձեր:

### **Ստացված արդյունքներ**

Հետազոտության ընթացքում ստացված տվյալների վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ ուսումնասիրված խմբում տազնապային դրսևորումներն ունեն տարբեր աստիճանի արտահայտվածություն, սակայն գերակշռում է միջին մակարդակի տազնապը:

Ընդհանուր տազնապ (GAD-7)

Արդյունքների համաձայն՝ մասնակիցների մեծամասնության դեպքում արձանագրվել է միջինից բարձր տազնապային մակարդակ: Մի մասում դիտվում է ցածր տազնապ, մինչդեռ առկա է նաև զգալի խումբ, որում տազնապը գտնվում է բարձր մակարդակում: Սա վկայում է, որ ուսումնասիրված խմբում տազնապն ունի լայն տարածվածություն և տարբեր ինտենսիվության աստիճան:

Տազնապային գրոհներ (PDSS)

Տվյալները ցույց են տալիս, որ տազնապային (պանիկ) գրոհները հիմնականում ունեն թեթևից միջին արտահայտվածություն, սակայն առկա են նաև դեպքեր, որոնցում նկատվում է բարձր ինտենսիվություն: Սա նշանակում է, որ թեև բոլոր մասնակիցների դեպքում չեն դիտվում ծանր գրոհներ, այնուամենայնիվ որոշ մասնակիցների դեպքում դրանք կարող են էական ազդեցություն ունենալ և անդրադառնալ առօրյա կյանքի վրա:

## Կոգնիտիվ և էմոցիոնալ վիճակ (STAI)

STAI-ի արդյունքները վկայում են, որ մասնակիցների զգալի մասում առկա է ներկա պահին լարվածություն և անհանգստություն, ինչը արտահայտվում է կենտրոնացման դժվարությամբ, անհանգստացնող մտքերով և ապագայի վերաբերյալ մտահոգությամբ: Սա հաստատում է, որ տագնապը ոչ միայն ընդհանուր բնույթ ունի, այլ նաև արտահայտվում է տվյալ պահին ապրած սուբյեկտիվ փորձառության մակարդակում:

## Տագնապի ազդեցությունը կյանքի ոլորտներում

Արդյունքների վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ տագնապը առավելապես ազդում է՝

- անձնական հարաբերությունների վրա, սոցիալական շփումների վրա, աշխատանքի արդյունավետության վրա:

Միևնույն ժամանակ, ուսման և անձնական զարգացման ոլորտներում ազդեցությունը համեմատաբար ավելի մեղմ է, սակայն ամբողջությամբ չի բացակայում: Սա վկայում է, որ տագնապն ունի համակարգային ազդեցություն կյանքի տարբեր ոլորտներում, հատկապես՝ այն ոլորտներում, որոնք պահանջում են ակտիվ հաղորդակցություն և պատասխանատվություն:

## Տագնապի հաղթահարման ռազմավարություններ (Coping)

Հետազոտության արդյունքները ցույց են տալիս, որ մասնակիցները հիմնականում կիրառում են միջին արդյունավետության հաղթահարման ռազմավարություններ: Առավել տարածված են խուսափողական վարքագիծը, սոցիալական աջակցության որոնումը, մտքերի վերլուծությունը:

Միևնույն ժամանակ, ռելաքսացիոն և ինքնակարգավորման մեթոդները կիրառվում են ավելի սահմանափակ, ինչը կարող է պայմանավորել տագնապի պահպանումը:

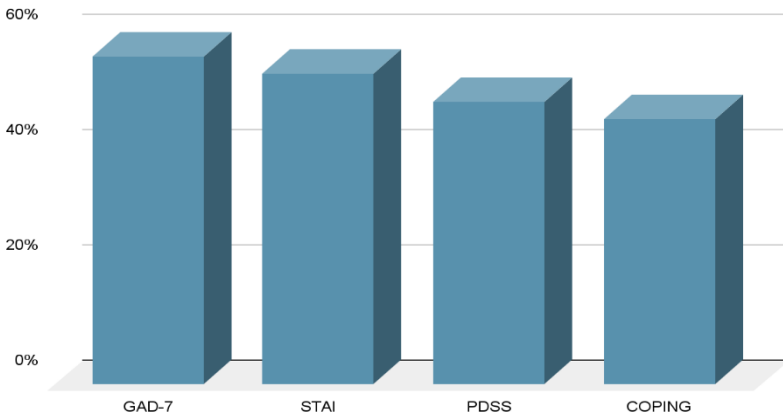
## Ընդհանուր վերլուծական եզրահանգում

Ստացված արդյունքները ցույց են տալիս, որ տագնապը ուսումնասիրված խմբում տարածված և բազմակողմանի երևույթ է, որը դրսևորվում է ինչպես ճանաչողական, այնպես էլ հուզական և վարքային մակարդակներում:

Տագնապի մակարդակի բարձրացմանը զուգահեռ աճում է նաև դրա ազդեցությունը կյանքի տարբեր ոլորտներում, հատկապես՝ սոցիալական և անձնական հարաբերություններում: Միևնույն ժամանակ, հաղթահարման ռազմավարությունների սահմանափակ արդյունավետությունը կարող է նպաստել տագնապի պահպանմանը և խորացմանը: «Արդյունքները ցույց են տալիս, որ ընդհանուր տագնապային մակարդակը (GAD-7՝ 57%) և վիճակային/հատկանիշային տագնապը (STAI՝ 54%) գտնվում են միջին տիրույթում: Խուճապային դրսևորումները (PDSS՝ 49%) համեմատաբար ավելի ցածր են, մինչդեռ հաղթահարման ռազմավարությունների արդյունավետությունը (Coping՝ 46%) սահմանափակ է, ինչը կարող է պայմանավորել տագնապի պահպանումը և խորացումը»:

Տոկոսային վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ տագնապի առավել բարձր մակարդակը դիտվում է անձնական ոլորտում (66%), ինչը վկայում է անհատի ներքին լարվածության և ինքնակարգավորման դժվարությունների մասին: Ընտանեկան ոլորտում այն կազմում է 60%, աշխատանքայինում՝ 55%, իսկ սոցիալական հարաբերություններում՝ 53%, ինչը ցույց է տալիս տագնապի

համեմատաբար ավելի ցածր, սակայն կայուն ազդեցություն այդ ոլորտներում:



**Գծապատկեր 1.** GAD-7, STAI, PDSS, COPING արդյունքներ

### **Եզրակացություն**

Հետազոտության արդյունքները ցույց են տալիս, որ ուսումնասիրված խմբում տագնապային վիճակներն ունեն միջին ինտենսիվություն, սակայն արտահայտվում են տարբեր ձևերով և տարբեր ոլորտներում:

Մեթոդիկաների արդյունքների վերլուծությունը վկայում է հետևյալը.

-GAD-7 (57%) ցուցանիշը վկայում է ընդհանուր տագնապի միջին մակարդակի մասին, ինչը բնութագրում է մշտական անհանգստության և ներքին լարվածության առկայություն:

-STAI (54%) արդյունքը ցույց է տալիս, որ մասնակիցների մեջ առկա է ինչպես իրավիճակային, այնպես էլ կայուն տագնապային ֆոն, որը պահպանվում է տարբեր իրավիճակներում:

-PDSS (49%) ցուցանիշը համեմատաբար ցածր է, ինչը նշանակում է, որ պանիկային դրսևորումները տվյալ խմբում արտահայտված չեն բարձր մակարդակով:

-Coping (46%) արդյունքը ցույց է տալիս, որ հաղթահարման ռազմավարությունները բավարար արդյունավետ չեն, ինչը կարող է նպաստել տագնապի պահպանմանը և խորացմանը:

Այս տվյալների համադրումը ցույց է տալիս, որ տագնապը հիմնականում ունի ընդհանուր և կայուն բնույթ, այլ ոչ թե սուր խուճապային դրսևորումներ, ինչը պայմանավորված է այն հանգամանորով, որ հետազոտությունը իրականացվել է տագնապային իրավիճակում հայտնված անձանց շրջանում է որոնք չունեն տագնապային խանգարում:

Տարբեր ոլորտների վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ տագնապը միջինում ակտուալ է հետևյալ ոլորտներում և դրսևորվում է հետյալ կերպ:

Անձնական (անձնային) ոլորտում. արտահայտվում է ինքնավստահության նվազումով, որոշումների կայացման դժվարությամբ և ներքին լարվածությամբ:

Աշխատանքային ոլորտում. դրսևորվում է կենտրոնացման դժվարություններով, սթրեսի բարձր մակարդակով և արդյունավետության նվազումով:

Ընտանեկան հարաբերություններում. նկատվում է հուզական լարվածություն և հաղորդակցության բարդություններ:

Սոցիալական ոլորտում. առկա է միջին մակարդակի տագնապ՝ կապված շփումների և ինքնադրսևորման հետ:

Հատկանշական է, որ առավել բարձր ցուցանիշներ դիտվում են անձնային ոլորտում, ինչը վկայում է, որ տագնապի հիմքում ընկած են ոչ միայն արտաքին գործոններ, այլ նաև ներքին հոգեբանական գործընթացներ:

Այսպիսով՝ հետազոտությունը ցույց է տալիս, որ տագնապային վիճակներն ունեն բազմակողմանի բնույթ և պահանջում են համակարգված հոգեբանական միջամտություններ, որոնք ուղղված կլինեն ոչ միայն ախտանիշների նվազեցմանը, այլև անձի ներքին ռեսուրսների ակտիվացմանը և արդյունավետ հաղթահարման ռազմավարությունների մշակմանն ու զարգացմանը:

Աշխատանքի գիտական արժեքը տագնապային ոլորտի բազմակողմանի ուսումնասիրման մեջ է՝ կիրառելով մեթոդներ և կյանքի տարբեր ոլորտների վերլուծություն: Հետազոտությունը հնարավորություն է տալիս ոչ միայն գնահատելու տագնապի մակարդակը, այլ նաև բացահայտելու դրա ազդեցության հիմնական ուղղությունները և հաղթահարման մեխանիզմները, ինչը կարևոր է ինչպես տեսական, այնպես էլ կիրառական հոգեբանության զարգացման համար:

Ստացված արդյունքները կարող են կիրառվել հոգեբանական խորհրդատվության, կրթական և սոցիալական ծրագրերի մշակման մեջ, ինչը բարձրացնում է աշխատանքի պրակտիկ արժեքը:

### **Օգտագործված գրականության ցանկ**

1. Beck A. T. & Emery, G. Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective. New York: Basic Books, 1985, p. 32–38
2. Barlow D. H. Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of 3. Anxiety and Panic. New York: Guilford Press, 2002, p. 58–64
3. Clark D. A., & Beck A. T., Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: 2010, ժ. 90–97
4. Science and Practice. New York: Guilford Press, 2018, ժ. 180–200
5. Spielberger C. D., Manual for the State–Trait Anxiety Inventory (STAI). Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1983, ժ. 28–32
6. Зейгарник Б. В. Патопсихология. Москва: МГУ, 1986, ժ. 270–275
7. Немов Р. С. Психология. Москва: Владос, 2001, ժ. 200–205
8. Карвасарский Б. Д. Клиническая психология. Санкт–Петербург: Питер, 2004, ժ. 180–185