

Այս դասի (դասի տեքստ +
բառարան + ինքնաստուգիչ
հարցեր + առաջադրանք)
յուրացման համար հարկավոր է **360**
րոպե/6 ժամ:

ԴԱՍ 2

ՍԹՐԵՍԻ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԲՆՈՒԹԱԳԻՐԸ

Առաջին դասում ծանոթացրեցինք դատական սթրեսի առանձնահատկություններին: Մեր նպատակն էր Ձեր ուշադրությունը սևեռել արդարադատության համակարգի սթրեսայնության վրա: Դատական սթրեսի և ընդհանրապես սթրեսի նախադրյալների, պայմանների, դրսևորումների իմացությունը կօգնի Ձեզ շարունակել ուսումնասիրել և խորությամբ հասկանալ խնդիրը՝ գտնելով դրա լուծման արդյունավետ ուղիներ: Այդ պատճառով այս դասը նվիրված է սթրեսի ընդհանուր բնութագրին, փուլերին: Դուք նաև կիմանաք սթրեսի պատճառները, կսովորեք ախտորոշել Ձեր սթրեսայնության աստիճանը:

Ցուցումներ

Ուշադրությամբ կարդացե՛ք տեքստը և յուրացնե՛լուց հետո միայն անցե՛ք հաջորդ մասերին /բառարան, ինքնաստուգիչ հարցեր, առաջադրանք/:



40 րոպե

2.1 ՍԹՐԵՍԻ ԷՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՀԻՄՔԵՐԸ:

ՍԹՐԵՍԻ ՓՈՒԼԵՐԸ

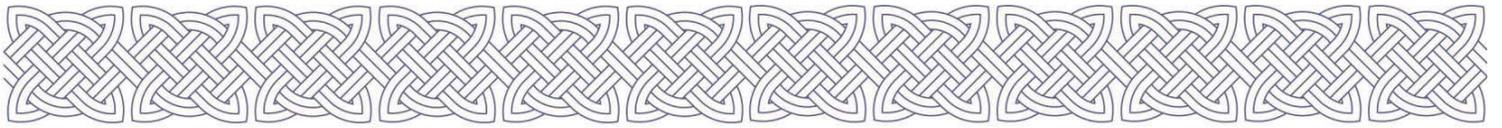
Սթրեսի վերաբերյալ սկզբնական աշխատությունները կապված են կանադացի Ֆիզիոլոգ-հոգեբան Հ. Մեյլեի անվան հետ, ով ու-





սումնասիրել է սթրեսի *Ֆիզիոլոգիական* կողմը: Նա հետազոտել է օրգանիզմի հարմարվողականությունը և դրա կապը արտաքին աշխարհի ազդակների հետ: Ազդակները կամ **սթրեսորները** կարող են լինել տարբեր բնույթի և իրենց ամբողջության մեջ ապահովում են օրգանիզմի հարմարումը (ադապտացումը): Ըստ Հ. Մեյեի՝ հարմարման գործընթացի կարևոր օղակներ են **Էնդոկրին-հումորալ համակարգը, կենտրոնական և վեգետատիվ նյարդային համակարգերը**: Դրանք ապահովում են **հոմեոստազը**, օրգանիզմի կապը արտաքին միջավայրի հետ: Արդյունքում՝ օրգանիզմի էներգիան մոբիլիզացվում է «**փախուստի կամ պայքարի**» համար, որոնք սթրեսի հանդեպ առաջնային հակազդումներն են: Այնուհետև՝ Հ. Մեյեն հանգամանայից քննեց արտաքին անբարենպաստ պայմաններին կենդանի օրգանիզմի հարմարման հարցը: Նա բացահայտեց, որ օրգանիզմն ունի ոչ առանձնահատուկ հակազդումներ՝ որպես պատասխան ռեակցիա վտանգավոր և վնասակար ազդեցություններին: Այսպիսով՝ ըստ Հ. Մեյեի՝ **սթրեսն** օրգանիզմի՝ իրեն ներկայացված յուրաքանչյուր փոփոխվող պայմանին ոչ առանձնահատուկ արձագանքն է: Հիշեք, որ *Ֆիզիոլոգիական* տեսանկյունից սթրեսային ռեակցիայի համար նշանակություն չունի առաջացած իրադրության հաճելի կամ տհաճ լինելը: Կարևորը, թե ինչ ուժգնության պահանջ կունենանք՝ վերակազմավորվելու կամ հարմարվելու համար:





ՍԹՐԵՍԻ ՓՈՒԼԵՐԸ

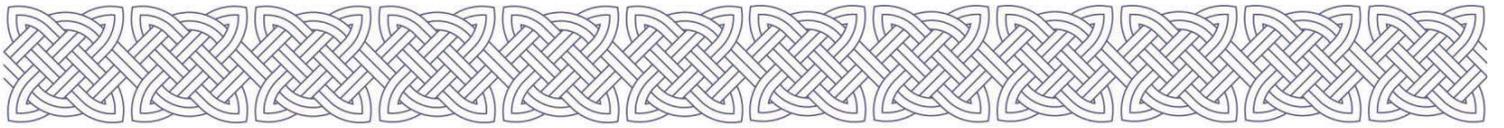
Սթրեսը՝ օրգանիզմի ոչ առանձնահատուկ պատասխանը վտանգավոր ազդակներին, Մեյեն անվանեց ընդհանուր ադապտացիոն սինդրոմ (ԸՄՍ): Այն ընթանում է երեք փուլով:

Առաջինը տազնապի, օրգանիզմի ներքին հնարավորությունների, հարմարվողական էներգիայի մոբիլիզացման փուլն է: Այս փուլում առանձնացվում է երկու հիմնական **հակագոյում**՝ շոկը և դրան դիմակայումը: Ըստ Մեյեի՝ սթրեսի առաջին փուլում ծախսում ենք օրգանիզմի այն պաշարները, որոնք միշտ «պատրաստ» են և առաջին իսկ անհրաժեշտության դեպքում կարող են իրացվել: Հաճախ սթրեսն այս փուլում վերանում է՝ մինչ այդ կրելով կարճաժամկետ և սուր բնույթ:

Երկրորդը հարմարման, դիմադրողության փուլն է: Օրգանիզմի բոլոր համակարգերը լարված են, հարմարվողական հնարավորությունները ծախսվում են: Օրգանիզմն ակտիվ դիմադրում է արտաքին բացասական ազդեցություններին: Այս փուլում սթրեսորների երկարատև ազդեցության պատճառով ծախսվում են օրգանիզմի խորքային հարմարվողական պաշարները:

Երրորդը սպառման փուլն է: Այն աչքի է ընկնում դիմադրողականության և հարմարվողականության անկմամբ: Արդյունքում՝ կարող են առաջանալ ֆիզիկական և հոգեկան տարբեր խնդիրներ, հիվանդություններ (օրինակ՝ սիրտ-անոթային հիվանդություններ, ուռուցքներ, արյան բաղադրության փոփոխություններ և այլն):



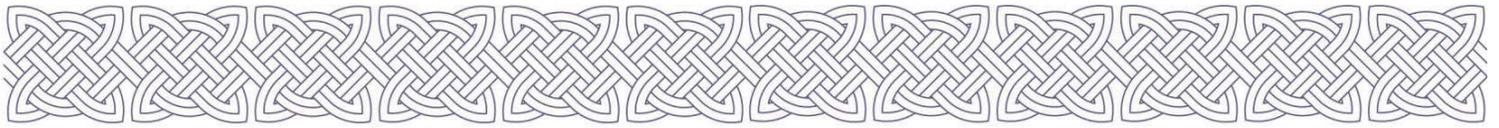


Սթրեսի վերջին երկու փուլերը պայմանավորված են հոգեկան գործընթացների ուժգնությամբ և երկարատև ազդեցությամբ: Մի փուլից մյուսին անցնելու տևողությունը կախված է օրգանիզմի դիմադրողականությունից, սթրեսորների ազդեցության ուժից, հաճախականությունից և այլն: Այսպիսով՝ սթրեսի փուլերի իմացությունը կօգնի Ձեզ հասկանալու սթրեսի *Ֆիզիոլոգիական հիմքերը*:

Սթրեսի *հոգեբանական հիմքերն* ուսումնասիրել է ամերիկացի հոգեբան Ռ. Լազարուսը: Նա աշխատում էր ռազմական գործողություններում տարբեր աստիճանի վնասվածքներ ստացած անձանց հետ: Նրանց մոտ առկա էին հոգեկան տարբեր շեղումներ, հարմարվողական մեխանիզմների խանգարումներ, որոնք պատերազմական գործողություններին մասնակցելու հետևանք էին: Ըստ Լազարուսի՝ սթրեսի հոգեբանական հիմքը մարդու և միջավայրի պայմանների միջև փոխհարաբերությունների գործընթացն է: Անձը սթրեսի հաղթահարման ռեսուրսները գնահատում է ոչ բավարար, ինչի հետևանքով վտանգված է համարում իր անվտանգությունը:

Լազարուսի տեսության երեք հիմնական գաղափարներն են. *առաջին՝* հարկավոր է հստակ տարանջատել սթրեսի *Ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական հիմքերը*, քանի որ դրանք ունեն տարբեր դրսևորումներ: *Երկրորդ՝* ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական հիմքերի տարբերակման ժամանակ կարևոր է կոնկրետ վտանգի գնահատականը: Այն միջանկյալ օղակ է ազդակից ռեակցիային (սթրես-ռեակցիա) անցնելու համար: Վտանգի գնահատման





իմաստն այն է, որ Դուք որոշում եք ազդակի վտանգավոր լինելու չափը՝ կանխատեսելով հնարավոր վնասը: Երրորդ՝ ի տարբերություն *Ֆիզիոլոգիական* սթրեսի, որի հիմնական հակազդումներից են փախուստը կամ պայքարի նախապատրաստումը, *հոգեբանական* սթրեսն ունի բազում դրսևորումներ: Սթրեսի ընկալման աստիճանը և դրա գնահատականը որոշվում է անհատական առանձնահատկություններով (**նյարդային գործունեության տիպը, խառնվածքը, բնավորությունը, սովորությունները, անհատական փորձի կիրառման ոճը, ընդունակությունները, դրդապատճառները, համոզմունքների և արժեքային կողմնորոշիչների համակարգը, ինքնագնահատականը, անձի ուղղվածությունը, ներքին ռեսուրսները, մտածելակերպը, հիշողությունը, ինտելեկտը և այլն**):

Ինչպես տեսնում եք՝ սթրեսի ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական հիմքերը փոխյրացնում են միմյանց: Հ. Մեյլեի նկարագրած գործընթացները և փուլերն արտացոլում են սթրեսային վիճակի **ունիվերսալությունը**, այսինքն՝ բազմակողմանիությունը, դրա՝ բոլորին կամ մեծամասնությանը բնորոշ լինելը: Ռ.Լազարուսի կողմից էլ նկարագրվեցին սթրեսային իրավիճակի ընկալման և գնահատման մեխանիզմները՝ պայմանավորված անձի անհատական առանձնահատկություններով և կենսափորձով:



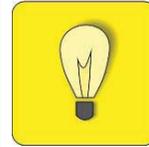


2.2 ՍԹՐԵՍԻ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ ԵՎ

ԴՐՍԵՎՈՐՈՒՄՆԵՐԸ:

ՍԹՐԵՍԻ ԻՆՔՆԱԽՏՈՐՈՇՈՒՄ

Այժմ անդրադառնանք սթրեսի առաջացման նախադրյալներին և պայմաններին: Մարդու մոտ սթրեսն առաջանում է ինչպես բարդ պայմաններում (օրինակ՝ հակառակորդի հետ շփման գծում, մարդկանց բազմության ներկայության պայմաններում դեպքի վայրի գննություն կատարելիս, անչափահասի կամ այլանդակված դիակ գննելիս, թշնամաբար տրամադրված անձանց ներկայությամբ դատարանում հանդես գալիս, դատարանում ամբաստանյալների բարեկամների ագրեսիվ գործողություններին դիմակայելիս և այլն), այնպես էլ հատուկ հանգամանքներում (օրինակ՝ առաջին անգամ դատարանում ելույթ ունենալիս, դատական ակտ կայացնելիս, ճակատագրական որոշում կայացնելիս, դատախազի կողմից ցմահ ազատազրկում միջնորդելիս և դատարանի կողմից ցմահ ազատազրկելիս, ծանր կամ առանձնապես ծանր հանցագործության մեջ մեղադրվող անձին պաշտպանելիս, մասնագիտական ատեստավորմանը նախապատրաստվելիս, վերադասի մոտ բարդ գործ զեկուցելիս և այլն):

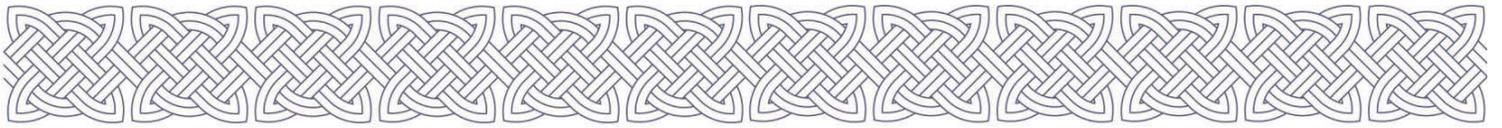


ՕՐԻՆԱԿ 1

Սթրեսն ունի *սուբյեկտիվ* և *օբյեկտիվ* պատճառներ: Սուբյեկտիվներից են՝

- մարդու սպասումների և իրականության անհամապատասխանությունը,
- միջավայրի կողմից մարդուն վարքի որոշակի





տիպի պարտադրումը,

- ինքնարուխ, չմտածված գործողությունների դրդող տարրեր հույզերը,
- դիրքորոշումները (լավատեսական կամ հոռետեսական, կրոնական կամ քաղաքական),
- իր կենսական պահանջմունքները (օրինակ՝ ֆիզիոլոգիական, անվտանգության, պատկանելիության, հարգանքի, ինքնաիրացման և այլն) բավարարելու անկարողությունը:

Մթերսի *օբյեկտիվ* պատճառներ են՝

- կյանքի և աշխատանքի պայմանները (ընտանեկան խնդիրներ, ծանր աշխատանք և այլն),
- սոցիալ-տնտեսական գործոնները, երկրի ծանր տնտեսական վիճակը,
- քաղաքական գործոնները, քաղաքական անկայունությունը,
- արտակարգ իրավիճակները և հանգամանքները (համաճարակներ, բնական աղետներ և այլն):

Օրինակ՝ նշված պատճառները բնորոշ են նաև արդարադատության համակարգի աշխատակիցներին: Հաճախ անձը սոսկ տարրեր պատմությունների, դետեկտիվ պատմվածքների, ֆիլմերի, պաշտոնյա իր հարազատների և բարեկամների ազդեցությամբ ցանկանում է դառնալ դատավոր, դատախազ, արդարադատության համակարգի այլ աշխատող կամ ոստիկան:

Սակայն արդեն աշխատանքի ընթացքում անձը բախվում է դառը իրականությանը՝ խեղաթյուրված մարդկային ճակատագրեր, թշնամաբար տրամադրված բազմություն, պատաս-



ՕՐԻՆԱԿ 2





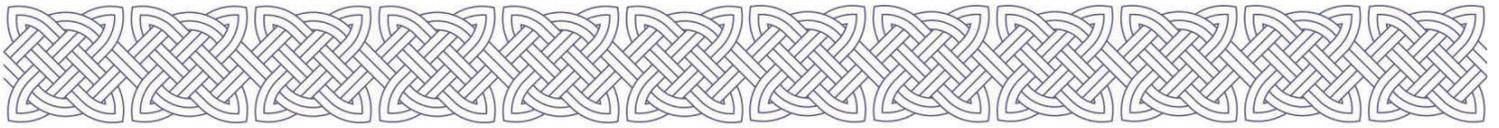
խանատու որոշումների ընդունում, ծանրաբեռնված աշխատանք, ժամանակի քրոնիկ անբավարարություն և այլն:

Բացի այդ՝ իր գործունեության ընթացքում աշխատակիցը պարտավոր է ենթարկվել օրենսդրությամբ սահմանված վարքագծի կանոնների, որոնք որոշակի պահանջներ են նախատեսում ինչպես աշխատանքային հարաբերություններում, այնպես էլ արտապաշտոնական հարաբերություններում (առանձին իրավական ակտերով նախատեսված են դատավորի, դատախազի, փաստաբանի, դատական ծառայողի, դատախազական ծառայողի, դատական կարգադրիչների վարքագծի կանոններ և այլն): Այս ամենը սթրեսի առաջացման սուբյեկտիվ պատճառ են:

Սրանց ավելանում են օբյեկտիվ պատճառները՝ ցածր աշխատավարձ, որով դժվար է հոգալ ոչ միայն սեփական, այլև ընտանիքի անդամների ծախսերը, ընտանեկան խնդիրներ, ղեկավարության փոփոխություն, երկրում տիրող անկայուն քաղաքական և սոցիալ-տնտեսական ծանր վիճակ:

Այսպիսով՝ վերոնշյալ պատճառներն ազդում են արդարադատության աշխատակցի հոգեվիճակի վրա՝ առաջացնելով սթրեսային վիճակ, ինչն ի վերջո հանգեցնում է բացասական հետևանքների՝ տարբեր հիվանդությունների, ընտանիքի փլուզման և պատասխանատվության (կարգապահական, վարչական, քաղաքացիական և քրեական):





Ինչպես տեսնում եք՝ սթրեսի առաջացմանը նպաստում են բազմաթիվ գործոններ, ուստի սթրեսի կառավարման իմացությունը կօգնի Ձեզ հնարավորինս գերծ մնալ դրանց ազդեցությունից:

Սթրեսի պատճառների բացահայտումից զատ Դուք պետք է իմանաք, թե ինչ **ախտանիշներ** այն ունի: Ծանոթացեք դրանց և փորձեք սեփական ուժերով ախտորոշել Ձեր սթրեսայնության աստիճանը: Եվ այսպես, սթրեսն ուղեկցող ախտանիշներից են՝

- **հոգեշարժողական** խանգարումները՝ ձեռքերի դող, ձայնի դող, շնչառության ռիթմի փոփոխություն, **սենսոմոտոր** ռեակցիայի դանդաղում,
- օրվա ռիթմի փոփոխությունը՝ քնի տևողության կրճատում, աշխատանք գիշերային ժամերին,
- հրաժարումն օգտակար սովորություններից, առողջ սպրեյակերպից, սթրեսից ազատվելու ոչ արդյունավետ եղանակները (ալկոհոլի, թմրանյութի օգտագործում և այլն),
- մասնագիտական թերացումները՝ աշխատանքում ավելանում է սխալների թիվը, աշխատանքային գործունեության ցածր արդյունավետություն, ժամանակի քրոնիկ անբավարարություն և այլն,
- սոցիալ-դերային գործառույթների խանգարումը՝ կոնֆլիկտայնության բարձրացում, հակասոցիալական վարքի դրսևորում, հոգնածության բարձր աստիճան, շտապողականություն և այլն:

Այսպիսով՝ Դուք ծանոթացաք սթրեսի առա-





ջացման հիմքերին, սթրեսի տեսության հիմնադիրներ Հ. Մեյեի (սթրեսի ֆիզիոլոգիական հիմք) և Ռ. Լագարուսի (սթրեսի հոգեբանական հիմք) հիմնական գաղափարներին: Սթրեսի սուբյեկտիվ և օբյեկտիվ պատճառների, ինչպես նաև դրա ախտանիշների իմացությունը համալրեցին սթրեսի էության ամբողջական պատկերը և հնարավորություն ստեղծեցին հասկանալու սեփական սթրեսային վիճակը:



ԲԱՌԱՐԱՆ

Սթրեստոր - սթրեսային հոգեվիճակ առաջացնող գործոն: Կարող է լինել ֆիզիոլոգիական (ֆիզիկական ծանրաբեռնվածություն, ցավ, բարձր կամ ցածր ջերմություն և այլն), սոցիալական (հեղափոխական վիճակ, աշխատանքի կորուստ և այլն) և հոգեբանական (վախ, տագապ, տեղեկատվության ավել կամ պակաս լինելը և այլն):

Էնդոկրին-հումորալ համակարգ - (հուն. endon - ներս, krino - առանձնացնել և լատ. humor - խոնավ) ներքին օրգանների գործունեության կարգավորման համակարգ: Կարգավորումն իրականացվում է Էնդոկրին բջիջների արտադրած հորմոնների միջոցով, որոնք տարածվում են օրգանիզմում արյան շրջանառությամբ:

Կենտրոնական նյարդային համակարգ - նյարդային համակարգի հիմնական մաս, որը տեղակայված է գանգում և ողնաշարի երկայնքով (գլխուղեղ և ողնուղեղ): Այս համակարգի խանգարումներն ունեն տարբեր դրսևորումներ, օրինակ՝ հենաշարժողական համակարգի, մտածողության, հի-



11

Ցուցումներ

Ուշադրությամբ ծանոթացեք տերմիններին, իսկ դասի տեքստի յուրացման հետ կապված դժվարությունների դեպքում կրկին անդրադարձեք դրանց:



10 րոպե



շողութեան և այլ հոգեկան գործառնութեան խաթարում:

Վեգետատիվ նյարդային համակարգ -

(լատ. vegetare - աճել) նյարդային համակարգի ինքնավար մաս, որը կարգավորում է ներքին օրգանների գործունեությունը, այնպիսի կարևոր գործառնութեան, ինչպիսիք են՝ շնչառությունը, բազմացումը, արյան շրջանառությունը և այլն:

Հոմեոստազ - (հուն. homoiios նմանատիպ և

stasis անշարժ) օրգանիզմի համաձայնեցված հակազդումների համակցություն, որն ապահովում է օրգանիզմի ներքին միջավայրի կայունությունը և վերականգնումը (օր.՝ մարմնի կայուն ջերմաստիճան):

Նյարդային գործունեության տիպ - նյարդային համակարգի բնածին և

ձեռքբերովի հատկությունների համակցություն, որը որոշում է օրգանիզմի՝ շրջակա միջավայրի հետ փոխհարաբերությունների ձևը:

Խառնվածք - մարդու հոգեկան գործընթացների ու վարքի դինամիկան

ցույց տվող անհատական առանձնահատկությունների ամբողջություն: Դինամիկա ասելով հասկանում ենք հոգեկան գործընթացների տեմպը, տևողությունը, ուժգնությունը,





ինչպես նաև մարդու վարքի որոշ արտաքին առանձնահատկություններ՝ շարժունակություն, ակտիվություն, արագ կամ դանդաղ ռեակցիաներ: Խառնվածքը պայմանավորված է նյարդային համակարգով և մեծ մասամբ ունի բնածին բնույթ:

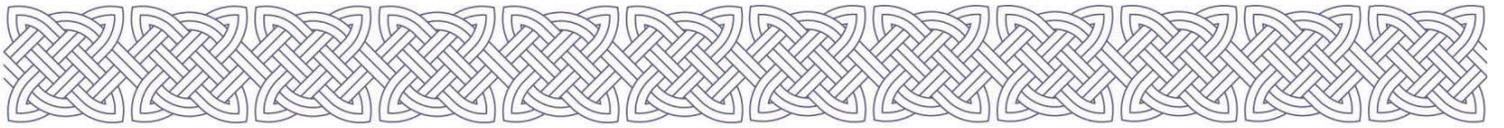
Բնավորություն - առավել կայուն անձնային գծերի ամբողջություն: Այդ գծերը դրսևորվում են գործունեության, վարքի և շփման մեջ՝ ներառելով այն ամենը, ինչը մարդու վարքին տալիս է առանձնահատուկ բնույթ:

Անձի ուղղվածություն - գերակայող հետաքրքրություններ և մղումներ, որոնցով մարդն առաջնորդվում է կյանքում, որոշում այս կամ այն երևույթի կարևորությունը և նշանակալիությունը (օրինակ՝ նյութական բարիքներ, հոգևոր արժեքներ, մտերիմների հետ հարաբերություններ և այլն):

Ախտանիշ - մեկ առանձին հատկանիշ, որը վկայում է որևէ խանգարման, հիվանդության հաճախակի դրսևորման մասին:

Հոգեշարժողական խանգարում - մկանային և հոգեկան ակտիվության խանգարում: Տերմինը կիրառվում է այն դեպքերում, երբ խոս-





քը ուղեղի ֆիզիկական կամ
ֆունկցիոնալ խանգարման հետ-
ևանքով մկանային գործառույ-
թի խափանման մասին է:

Սենսոմոտոր ռեակցիա - ընկալման և մտա-
ծողության համակցված գործու-
նեության արդյունքում առաջա-
ցած ռեակցիա, որն իրակա-
նանում է սպասկերների, զգա-
յությունների միջոցով:

