

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

ԴԱՍ 3

ՍԹՐԵՍԸ ՈՒՂԵԿՑՈՂ ԲԱՑԱՍԱԿԱՆ ՀՈԳԵԿԱՆ ՎԻՃԱԿՆԵՐ. ՏԱԳԼԱՊ, ՎԱԽ, ԽՈՒՃԱՊ, ՖՐՈՒՍՏՐԱՑԻԱ

Նախորդ դասին Դուք ծանոթացաք սթրեսի էությունը, փուլերին և պատճառներին: Դատական սթրեսի մասին գիտելիքները համալրվեցին սթրեսի ընդհանուր բնութագրի իմացությամբ: Սթրեսի մասին Ձեր պատկերացումները զգալիորեն ընդլայնված են: Այժմ Դուք գիտեք, թե որքան վտանգավոր է սթրեսը հոգեկան և ֆիզիկական առողջության համար: Սթրեսի մասին Ձեր գիտելիքները խորացնելու համար ներկայացնում ենք սթրեսն ուղեկցող բացասական հոգեկան վիճակների վերլուծությունը:

Այս դասը նվիրված է այն բացասական հոգեկան վիճակներին, որոնք առաջանում են սթրեսի արդյունքում և ուղեկցում այն: Դրանք են՝ **տագնապը, վախը, խուճապը** և **ֆրուստրացիան**: Դուք կծանոթանաք դրանց հիմնական բնութագրին, դրսևորման ձևերին: Վերաբերելի օրինակները կօգնեն Ձեզ պատկերաց

Ցուցումներ

Ուշադրությամբ կարդացե՛ք տեքստը և յուրացնելուց հետո միայն անցե՛ք հաջորդ մասերին /բառարան, ինքնաստուգիչ հարցեր, ստաջադրանք/:



40 րոպե





նելու նշված հոգեվիճակների ազդեցությունը արդարադատության համակարգի աշխատողի մասնագիտական գործունեության վրա:

Տագնապն անձի ներքին անհանգստության, անհարմարավետության հոգեվիճակ է: Ի տարբերություն վախի՝ տագնապը ոչ առարկայական է, այսինքն՝ ուղղված չէ կոնկրետ օբյեկտի: Երբեմն այն կախված է մի շարք սուբյեկտիվ գործոններից, որոնք նշանակալի են անձի համար՝ կենսափորձ, անցյալի տհաճ իրավիճակներ ու անախորժություններ և այլն:

Հոգեբանության մեջ տագնապն ունի տարբեր մեկնաբանություններ: Բաժանելով դրանք՝ ունենում ենք բնորոշումների երկու հիմնական խումբ.

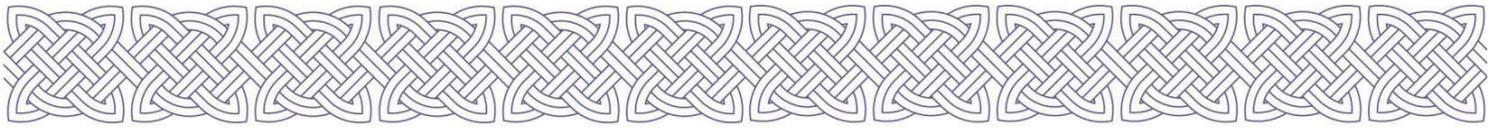
1. Տագնապն իրավիճակային հուզական վիճակ է: Այն առաջանում է վտանգի, անորոշության, անկանխատեսելիության, տեղեկատվության պակասի պայմաններում: Որպես կանոն՝ անհետանում է, երբ իրավիճակը որոշակիանում է:

Օրինակ՝ երբ դատախազը՝
- նախաքննության ընթացքում մտահոգված է այն հանգամանքով, որ սպանության գործով ապացույցների անբավարարության պատճառով որոշում կկայացվի հնարավոր հանցագործի նկատմամբ քրեական հետապնդումը դադարեցնելու մասին,



ՕՐԻՆԱԿ 1





և գործի բացահայտումը կվտանգվի:
 - դատարանում մտահոգված է քրեական գործի էյբով, քանի որ վկաները դատարանում փոխում են իրենց ցուցմունքները:

2. Երկրորդ խմբի մոտեցումների բնորոշմամբ՝ **տագնապի** առաջացումն ամենից առաջ կապված է անձնային որակների հետ, այն է՝ **տագնապայնություն**: Որոշ դեպքերում այն չի դրսևորվում վարքում: Սակայն սթրեսային վիճակներում այս գիծը կայուն դրսևորում ունի՝ անկախ սթրեսի հաճախականությունից և ուժգնությունից:

Հարկավոր է հստակ տարբերել սթրեսը տագնապից: Դրա համար ուշադրություն դարձրեք սպառնալիքի վրա՝ որպես սթրեսորի: Մարդը սպառնալիքին տալիս է հուզական և **կոգնիտիվ** գնահատական, որի արդյունքում կարող է առաջանալ տագնապ: Տագնապի ուժգնությունը և կայունությունը կախված են իրավիճակի ոչ ադեկվատ գնահատականից: **Այսպիսով՝ կարող ենք եզրակացնել, որ տագնապն առաջանում է սթրեսային իրավիճակի սուբյեկտիվ գնահատումից հետո: Իսկ սթրեսի ընթացքում տագնապի տևողությունը կախված է անձի տագնապայնությունից, որի հիման վրա նա գերագնահատում է իրավիճակի վտանգավորությունը:**

Վախն առաջանում է սպառնալիքի,





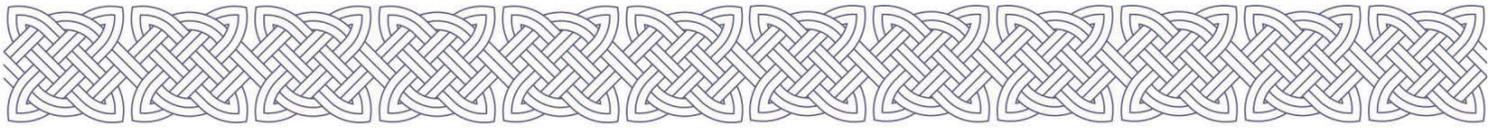
վտանգի կանխագգացման ժամանակ: Վախի ուժգնությունն ուղիղ համեմատական է վտանգի մեծությանը:

Վախն առաջանում է տարբեր սթրեսային իրավիճակներում՝ մահվան սպառնալիք, տառապանք, ցավ, մարդկային և նյութական կորուստ, բարոյական արժեքների, արժանապատվության կորուստ, անելանելիություն և այլն: Հատկանշական է, որ վախի զգացումը վտանգի նախագգուշացման, օրգանիզմի պատրաստվածության, հավանական վտանգներից խուսափելու կամ պաշտպանվելու ռեակցիա է: Հետևաբար՝ այն ունի նաև դրական նշանակություն: **Վախի ազդեցության տակ մարդը զգուշանում է, մոբիլիզացվում, խույս տալիս վտանգից, պաշտպանվում է, հարձակվում և այլն:**

Երբ մեզ վտանգ է սպառնում, օրգանիզմը լարվում է և պատրաստ է գործելու: Ուղեղն այդ պահին սկսում է գործել արագ, բոլոր զգայարաններն ակտիվանում են, մկանները՝ լարվում: Մակայն եթե սպառնալիքի արդյունքում մարդը վախենում է, նա անմիջապես վեր է ածվում կրավորական էակի: Վախը դառնում է գերիշխող: Ենթարկվելով վախին՝ մարդը կորցնում է ինքնակառավարման հնարավորությունները, որոշումներ կայացնելու և իրականացնելու ընդունակությունը:

Սթրեսի ժամանակ տազնապն ու վախը հիմնականում հանդես են գալիս միասին: Օրինակ՝ բարձր տազնապայնության ֆոնը նպաստում է ցանկացած լար-





ված իրավիճակում վտանգ տեսնելուն և, հետևաբար, հաճախ վախենալուն:

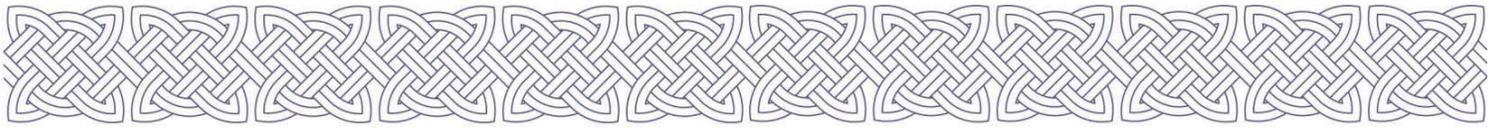
Վերոնշյալ տագնապային իրավիճակները կարող են վախ առաջացնել, որ բացասական հետևանքների պատճառով դատախազը կարող է ստանալ կարգապահական տույժ, հեռացվել աշխատանքից, ենթարկվել քրեական պատասխանատվության և այլն:

Երբ սթրեսորն անկանխատեսելի և անսպասելի է, առաջացած վախի ռեակցիան կարող է հանգեցնել **խուճապի**: Հաճախ այն առաջանում է անելանելի թվացող իրավիճակում, միջոցների բացակայության, հանկարծահաս վտանգի, իրավիճակի կտրուկ փոփոխության և այլ պայմաններում: Խուճապը կապված է ինքնապահպանման բնագծի հետ, որը գործում է իրադարձությունների սրընթաց զարգացումների, անելանելի թվացող իրավիճակների, անհրաժեշտ տեղեկատվության պակասի ժամանակ: Գերակայող հույզ է դառնում անկառավարելի վախը, որի ազդեցությամբ գիտակցության գործառույթները սահմանափակվում են, մարդը դադարում է **ռացիոնալ** մտածել: Վրա է հասնում այսպես կոչված «**խուճապային գրոհը**», որի ախտանիշներն են ուժգին վախը, խեղդոցները, ուժեղ սրտխփոցները, փախչելու ռեակցիան: Այն կարող է տևել մի քանի րոպեից մինչև մեկ ժամ: Խուճապային գրոհն առավել հաճախ առաջանում է հասարակական տրանս-



ՕՐԻՆԱԿ 2





պորտում, վերելակում, ամբոխում, այսինքն՝ սահմանափակ տարածության մեջ: Որոշ դեպքերում այն առաջանում է, երբ մարդը հայտնվում է կրկնվող սթրեսային իրավիճակում:

Օրինակ՝ երբ դատավորը կամ դատախազը նախկինում այլ քրեական գործի շրջանակներում սպառնալիքներ է ստացել մեղադրյալի կամ նրա հարազատների կողմից և իրականում նրանց կողմից ենթարկվել է հարձակման կամ բռնության, ապա մեկ այլ քրեական գործով, հանդիպելով մեղադրյալի՝ ագրեսիվ տրամադրված հարազատներին, կարող է ունենալ խուճապային գրոհ:



ՕՐԻՆԱԿ 3

Խուճապի կարևորագույն հատկանիշը «վարակիչ» լինելն է: Այն տարածվում է անկազմակերպ խմբերում կամ ներառում է նույն տեղայնքում բնակվողներին՝ անկախ տարիքից և սեռից: Տարբեր աղետները, վթարները, հրդեհները, սհարեկչությունները, ինչպես նաև կրակոցները, շինությունների փլուզումները, երկրաշարժին հաջորդած թույլ ցնցումները, վերադասի զանգը, ՉԼՄ-ով կոնկրետ պաշտոնյայի գործունեության բացասական լուսաբանումը և նմանատիպ այլ գործոնները մեկնարկային ազդակներ են խուճապի առաջացման համար: Խուճապային իրավիճակները սովորաբար լինում են տարբեր ուժգնության: Միջին ուժգնության խուճապի ժամանակ անձը ոչ աղեկ-



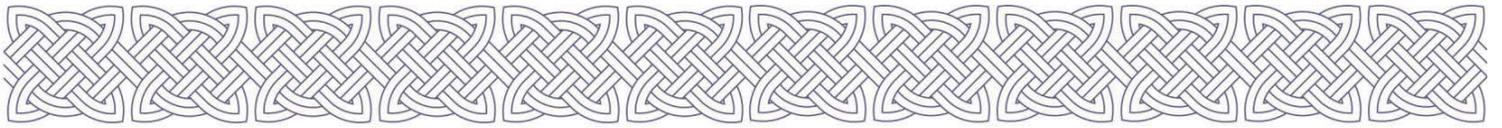


վատ է գնահատում իրավիճակը, նրա մոտ նվազում է քննադատողականությունը, ավելանում է արտաքին ազդակների նկատմամբ **զգայունակությունը**: Այս ամենը տեղի է ունենում ավտովթարների, հրդեհի (եթե այն մոտ է, բայց չի սպառնում), երկրաշարժից հետո երկրակեղևի թեթև ցնցումների, ռազմական և ահաբեկչական գործողությունների ժամանակ մարդկանց գերեվարման դեպքերում և այլն:

Բարձր ուժգնությամբ խուճապը բերում է գիտակցության գրեթե ամբողջական կորստի: Այն առաջանում է մահացու վտանգի, սպառնալիքի դեպքում (այն կարող է վերաբերել հարագատին, գույքին, նյութական ու բարոյական արժեքներին և այլն): Գիտակցության վերահսկողության կորուստը, հետագա գործունեության անհիմաստությունը մարդուն մղում են փախուստի՝ ուր պատահի (երբեմն նույնիսկ դեպի վտանգի աղբյուրը), անմիտ դեգերումների, ամենատարբեր քառսային գործողությունների, արարքների: Այդ պահին նա չի գիտակցում դրանց իմաստն ու հետևանքները:

Խուճապային վիճակը սոցիալ-քաղաքական անկայունության պայմաններում բազմաթիվ մարդկանց պահում է լարված հոգեբանական վիճակում: Գերակայում են երկյուղի, դժգոհության, անբավարարվածության, ցասման, վրեժի զգա-

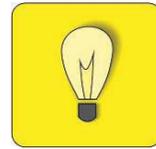




ցումները, ամենափոքր ազդակն անգամ կարող է հանգեցնել անկանխատեսելի հետևանքների: Ամբոխի ակտիվությունը կարող է իր ճանապարհին ավերել ամեն ինչ՝ առանց արարքների հետևանքների գիտակցման և պատասխանատվության զգացման:

Ֆրուստրացիան (լատ. frustrio թարգմանաբար նշանակում է խաբկանք, պլանների ձախողում) հոգեկան ճնշվածության վիճակ է, որն առաջանում է նպատակներին հասնելու գործում օբյեկտիվորեն և սուբյեկտիվորեն անհաղթահարելի դժվարությունների պատճառով:

Օրինակ՝ քննիչը և դատախազը գործերի գերձանրաբեռնվածության պատճառով կարծում են, որ չեն կարող ժամանակին կատարել քննչական և դատավարական գործողությունները:

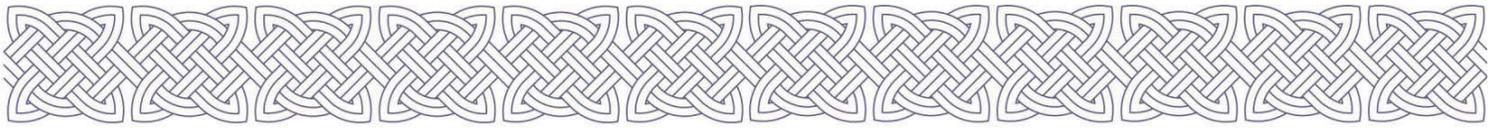


ՕՐԻՆԱԿ 4

Այն դիտարկվում է նաև որպես անձի՝ անհաջողության հետևանքով առաջացած հոգեբանական «կազմաքանդման» վիճակ: Ֆրուստրացիան ուղեկցվում է տարբեր ապրումներով՝ հիասթափությամբ, գրգռվածությամբ, հուսալքվածությամբ, ագրեսիայով, վրեժխնդրությամբ և այլն:

Մարդը, պլանավորելով իր անելիքները, դրանց իրականացման, դժվարությունների հաղթահարման համար մոբիլիզացնում է ուժերը, լցվում է նպատակների իրականացման համար անհրաժեշտ էներ-

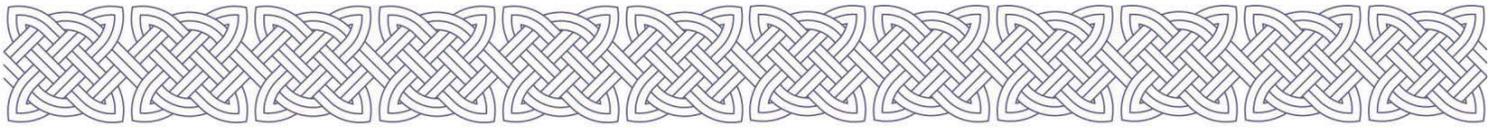




գիայով: Մակայն անսպասելի փոփոխություններն ի չիք են դարձնում նրա աշխատանքը, ջանքերը: Հաճախ այս ամենը տեղի է ունենում սթրեսային իրավիճակների պատճառով: Անձը կորցնում է ներքին հավասարակշռությունը, պլանների իրականացման էներգիան արդյունավետ չի ծախսում, ինչի արդյունքում առաջանում է ներքին լարվածություն: Մթերսը խորանում է, նպատակների, ծրագրերի իրագործումը դառնում անհնարին, ֆրուստրացիան ուժեղանում է: Ֆրուստրաստիվ հոգեվիճակի ամենավտանգավոր հետևանքներից է **ագրեսիան**: Որոշ դեպքերում մարդն այն ուղղում է շրջապատին, որոշներում՝ սեփական անձին: Երկու դեպքերում էլ հետևանքները կարող են լինել կործանիչ: Մեկ այլ հետևանք է **ապաթիան**՝ անտարբերությունն ամեն ինչի նկատմամբ: Ֆրուստրացիայի արդյունքում մարդը նաև կարող է հետընթաց ապրել կարիերայում և խնդիրներ ունենալ կյանքում: Որոշ դեպքերում նա դրսևորում է հակասոցիալական վարք:

Ինչպես տեսնում եք՝ ֆրուստրացիայի հետևանքները բացասական ազդեցություն ունեն անձի վրա: Մակայն, զարգացնելով ֆրուստրացիային դիմակայելու ունակությունը, անձը բարձրացնում է տարբեր դժվարությունների, խոչընդոտների նկատմամբ դիմադրողականությունը՝ առանց հոգեկան հավասարակշռության կորստի: Մթերսի և ժամանակի կառավարման գիտելիքները զգալիորեն





նպաստում են ֆրուստրացիային դիմա-
կայելու ունակության կատարելագործմա-
նը:

Այսպիսով՝ սթրեսի ժամանակ ապր-
վող հուզական վիճակները՝ տագնապը,
վախը, խուճապը և ֆրուստրացիան ար-
տացոլում են սթրեսի բովանդակությունը:
Անձի տագնապայնությունը, վախերը,
խուճապի մատնվելու և ֆրուստրացիայի
աստիճանը սթրեսի հաղթահարումը
դարձնում են դժվարին:

Մենք ներկայացրեցինք տարբեր
իրավիճակներ, հոգեվիճակներ, որոնք սթ-
րեսային բացասական հոգեվիճակների
դրսևորումներն են: Հաջորդող դասերում
Դուք կհմանաք նաև տարաբնույթ մեթոդ-
ներ, որոնց կիրառմամբ այդ բացասական
հոգեվիճակների ուժգնությունը կարող է
թուլանալ, վերափոխվել և ժամանակի ըն-
թացքում վերանալ:



ԲԱՌԱՐԱՆ

Տագնապայնություն - անձնային հատկություն, որն արտացոլում է մարդու նախահակվածությունը տագնապին: Տագնապայնությունը մղում է մարդուն բազմաթիվ իրավիճակներ ընկալել որպես տագնապեցնող:

Խուճապ - բացասական, անսպասելի հուզական վիճակ, որն առաջանում է իրական կամ մտացածին վտանգի դեպքում: Արագ կարող է փոխանցվել մեկ անհատից դեպի մյուսը՝ «վարակելով» ամբողջ խումբը: Բնորոշվում է վարքի, հույզերի և մտքերի անվերահսկողությամբ:

Ֆրուստրացիա - (լատ. frustratio - անհաջողություն, խաբկանք, ծրագրերի խանգարում), իրական կյանքում կամ երևակայության մեջ նպատակների չիրականացման կամ կարիքների չբավարարման պատճառով առաջացած հոգեկան վիճակ: Ֆրուստրացիան իր դրսևորումն է ստանում այնպիսի զգացմունքներում, ինչպիսիք են հիասթափությունը, անհանգստությունը, գայրույթը, հուսահատությունը և այլն:

Կոգնիտիվ - (լատ. cognitio - կիմանամ) այն, ինչ վերաբերում է ճանաչողու-



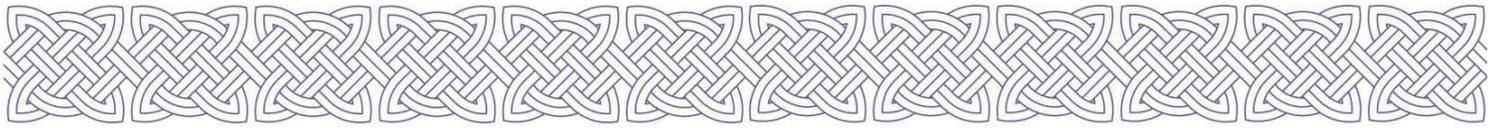
Ցուցումներ

11

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



10 րոպե



թյանը, գլխուղեղի այն գործառույթներին, որոնց շնորհիվ մարդը ձևավորում է հասկացություններ, գործողություններ կատարում դրանց հետ և հանգում որոշակի եզրակացությունների:

Խուճապային գրոհ - կտրուկ, անսպասելի ազդակից առաջացած գերլարված վիճակ, որի արդյունքում մարդը կորցնում է ռացիոնալ մտածելու կարողությունը:

Ռացիոնալ - (լատ. rationalis - հաշվարկային) բանական, ապացույցների և հիմնավորումների վրա խարսխված:

Չգայունակություն - միջավայրի փոփոխությանը հակազդելու օրգանիզմի զգայական ունակություն: Կարող է լինել բարձր և ցածր, պայմանավորված է տարիքային, սեռային, անհատական առանձնահատկություններով:

Ազդեխիա - նպատակաուղղված ապակառուցողական վարք, որը հակասում է մարդկանց համակեցության կանոններին, վնաս է հասցնում շնչավոր և անշունչ օբյեկտներին:

Ապաթիա - (հուն. α - առանց, πάθος - կիրք) հուզական պասիվ, անտարբեր վիճակ:

