

## ՃԳՆԱԺԱՄՍ, ԹԵ՛ ԿՐԻՉԻՍ: ԿԵՂԾ ԲԵԿԿՄԱՆ ԱՊՐՈՒՄՆԵՐԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ

Հովհաննիսյան Հ. Ռ. (ԵՊՀ, Երևան, Հայաստան)

hrach.hovhannisyanyan@ysu.am

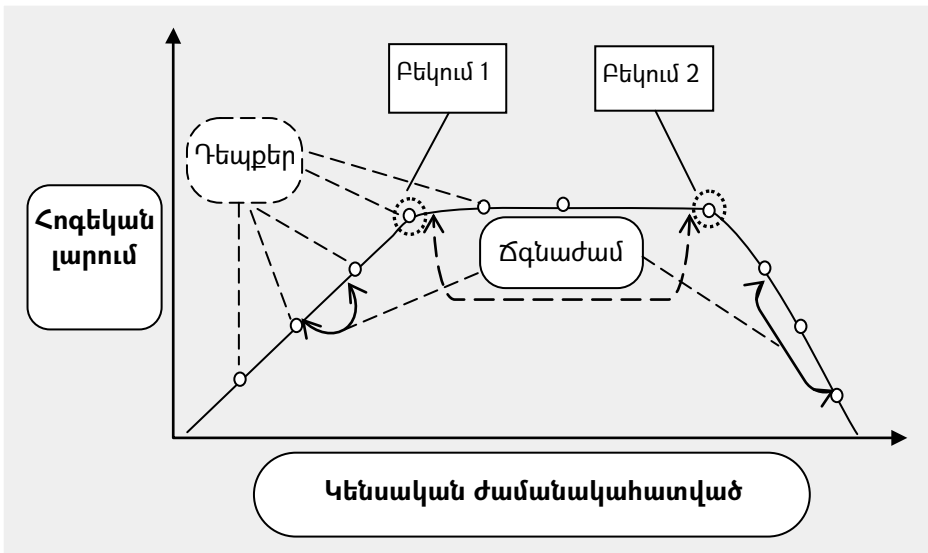
Հոդվածը նվիրված է երկու հասկացությունների պարզաբանմանը. հոգեբանական ճգնաժամին՝ որպես անձի տառապալից ապրում, և կրիզիսին՝ որպես մարդու կյանքի շրջադարձային անցում կամ բեկում: Առաջարկվում է դրանք տարբերակելու նկարագրական մոդել, ինչպես նաև ուշադրություն է դարձվում անձի այն փորձառությանը, որը նպաստում է ճգնաժամային ապրումների գործարկմանը՝ առանց կենսական բեկումների: Հոդվածում ներկայացված է նաև հեղինակի երկարատև ուսումնասիրություններից մի դրվագ՝ կապված ռիսկին հակվածությանը՝ որպես անձնային ճգնաժամը հաղթահարելու կամ արգելափակելու միջոց:

**Հանգուցային բառեր.** ճգնաժամ, կրիզիզ, կեղծ բեկման ապրում, սուր զգացողություն, սոցիալական կարծրատիպ, ռիսկին հակվածություն:

Ճգնաժամը սուբյեկտի կողմից ապրվող գործընթաց է, և գիտակցելի է: Այն ուղեկցվում է անորոշության, տագնապի, անապահովության զգացումներով, ընկճվածության, կոնֆլիկտայնության ու ֆրուստրացվածության բարձր աստիճաններով, և ենթակա է կանխարգելման ու հաղթահարման: Այս առումով, կարելի է ընդունել այն փաստը, որ ճգնաժամը պարտադիր չէ բեկումնային լինի անձի կյանքում, իսկ բեկումը ոչ միշտ է, որ ապրվում է, քանզի կարող է չգիտակցվել: Ճգնաժամի նկատմամբ կա սուբյեկտիվորեն երկարժեք վերաբերմունք: Առաջին հերթին բացասական՝ կապված անցանկալի հետևանքների գիտակցման և տհաճ զգացողության հետ: Երկրորդ հերթին դրական՝ կապված անձնային աճի, կատարելագործման, հաղթանակի հնարավորությունների հետ: Այս երկուսն էլ դիրքորոշումներ են, նախատրամադրվածություններ, որոնք անցյալի փորձի և ներկա վիճակի զուգորդություններ են:

Հարկ է հիշել, որ կրիզիսը (հուն.՝ *κρίσις* [crisis] բեկում, շրջադարձ, անցում, վճիռ, լուծում) նկատելի է անձի կենսական ժամանակահատվածներում՝ որակական փոփոխությունների կամ նորագոյացումների շնորհիվ, որոնք ուղղված են նոր իրավիճակին անձի հարմարմանը (ադապտացիա) կամ հնին վերահարմարմանը (ռեադապտացիա), և բնույթով հաճախ անշրջելի են: Իսկ ճգնաժամը (ճգնելու ժամը) գիտակից անձի կողմից դժվարությունների ապրման վիճակն է՝ սահմանափակ տևողությամբ: Երբեմն ճգնաժամն ու անցումային (կրիտիկական) պահերը չեն համընկնում, որովհետև մարդն ի վիճակի չէ նկատելու օբյեկտիվ այն բոլոր որակական փոփոխությունները,

որոնք անընդհատ են իր կենսագործունեության ընթացքում (օրինակ՝ ֆիզիկական և անձնային աճ, ծերացում, փորձառություն, հիվանդացում, առողջացում, գիտելիքի համալրում, դերափոխում, նոր հարաբերությունների հաստատում, մանկահասակ երեխայի դեպքում՝ խոսքի առաջացումը, քայլելու սկիզբը, առաջին ատամնազարը և այլն): Այսինքն, այդ բեկումներն ու անցումները նաև վրիպում են մարդկանց ուշադրությունից՝ շնորհիվ այն բանի, որ այս կամ այն պատճառով չեն գիտակցվում, հետևապես և ճգնաժամային ապրումներ չեն առաջանում: Որպես կանոն, մարդը մանրամասնորեն նկատում է կրիտիկական անցման այն պահերը, որոնք գնահատում է որպես առավել դժվարին, տառապալից ու տանջալից, վերաբերվում է դրանց որպես անհաղթահարելի՝ հասնելով ճգնաժամի, իսկ հաղթահարելուց հետո՝ իրեն վեհացած զգում: Այսինքն, նման դեպքերում անձը կողմնորոշվում է սեփական հոգեվիճակների ու վերջնարդյունքի համեմատություններով, որոնք միշտ չէ, որ համընկնող են՝ կախված իրավիճակից, հանգամանքներից, դիրքորոշումից, սպասումներից, տրամադրությունից, հակումներից և այլ գործոններից: Այս առումով *ճգնաժամը որոշ չափով համընկնում է հոգեկան տառապանքի կամ տառապալից ապրումների հետ:*



**Նկար 1.** Բեկման և ճգնաժամի տարբերակված արտահայտումը

Ելնելով արտակարգ և ճգնաժամային իրավիճակների հոգեբանության ուսումնասիրման մեջ երկարամյա մեր փորձից, առաջարկում ենք կրիտիկական (որպես բեկումնային, շրջադարձային) և ճգնաժամային (որպես տառապալից ապրում) վիճակների տարբերակված, նկարագրական հետևյալ մոդելը:

Հոգեհուզական լարումը, որն առաջանում է ներքին կոնֆլիկտի արդյունքում, ունի ուժգնության աստիճաններ՝ կախված կոնֆլիկտի աճի մակարդակից: Վերջինս արտահայտվում է մարդու կյանքում կոնկրետ դեպքերի ընթացքով: Դեպքեր, որոնք թեպետ տարբեր իրավիճակների են վերաբերվում և տարբեր բովանդակություններ ունեն, սակայն խնդրահարույց կամ կոնֆլիկտաստեղծ ընդհանուր պայմանների հետ են առնչվում: Դրանք ձևավորվում են անձնային նշանակալիություն ստացած իրադարձության համատեքստում: Դիցուք, որևէ նպատակի հասնելու նկրտումները կառուցել են տվյալ անձի գործունեության որոշակի ուղղվածություն և շրջանակներ, որոնք տարբեր պայմաններ ու պահանջներ են դնում նրա առջև: Իր համար նպատակին հասնելու ողջ ընթացքը նշանակալի որոշումներով, գործերով, անձանցով, հարաբերություններով, քայլերով ու արդյունքներով է պայմանավորված: Ընդունենք այդ ընթացքը՝ որպես տվյալ գործունեության համար կենսական ժամանակահատված: Այն հագեցած է տարբեր, իրարից անկախ կամ փոխապայմանավորված իրավիճակներով՝ դեպքերով: Դրանցից որոշները կարող են դժվարին լինել, որոշները՝ անցանկալի կամ անախորժ, մյուսները՝ անհաղթահարելի: Կարող է ի հայտ գալ հոգեկան պաշարների ու փորձի պակաս կամ սղաճ, որին կհետևի հոգեհուզական լարումը: Վերջինս ապահարմարման (դեզադապտացիայի) նշան է: Ծագում է հակասություն. մի կողմից՝ անհաղթահարելիության և անօգնականության զգացումները, չբավարարող անձնային որակները, մյուս կողմից՝ նպատակին հասնելու կարևորությունը և ակնկալվող արդյունքի ցանկալիությունը, առաջ են բերում ներանձնային կոնֆլիկտ: Եվ որքան գիտակցված է իրավիճակը՝ որպես բացասական, այնքան մեծ է ներքին կոնֆլիկտի ուժգնությունը: Կախված ներքին կոնֆլիկտային լարվածության աճից, անձի համար դեպքերը սկսում են նշանավորվել տարբեր չափերով:

Դեպքից դեպք ընկած ժամանակամիջոցներում տառապանքն ու ծանր ապրումները անձին բերում են ճգնաժամի: Կարելի է և այսպես ասել. կյանքի փորձն է հուշում ճգնաժամի մասին: Այսուհանդերձ, հերթական դեպքերից մեկը գործունեության ընթացքի որևէ հատվածում կարող է վճռորոշ լինել՝ սուբյեկտիվորեն ամրագրվելով որպես իրադարձություն, և դրան նախորդող ու հաջորդող դեպքերին տրվում են համահունչ գնահատականներ: Դրանց միջև համեմատություններ կատարելիս (համեմատվում են հատկապես դժվարությունները), անձը հաճախ տվյալ իրադարձությունն ընդունում է որպես շրջադարձային՝ բեկումնային: Այստեղ կարևոր է ընդգծել, որ դա իսկապես կարող է բեկումնային լինել, սակայն մեծ է հավանականությունը, որ հանդես գա որպես կեղծբեկում (պսևդոկրիզիս): Սա լոկ վերագրում է (ատրիբուցիա)՝ իրավիճակը առանձին հատկանիշներով գնահատելու սուբյեկտիվ և հուզականորեն գերհագեցած փորձի արդյունք:

Այսքանով հանդերձ, մենք դժվար, թե որևէ ցանկություն ունենանք ճգնաժամ ապրելու: Հակառակը՝ ձգտում ենք կանխել դրանք, կամ որքան

հնարավոր է շուտ հաղթահարել: Սակայն հո չե՞նք պատրաստվում ընդհատել աճն ու զարգացումը, դադարեցնել ակտիվ կենսագործունեությունը՝ խուսափելու համար անցանկալի ապրումներից: Անխուսափելի շրջադարձ է մանուկների առաջին ատամնազալը, առաջին քայլը, առաջին խոսքը և այլ տարիքային նորագոյացումներ, որոնք զարգացման հոգեբանության դասազրքերում թյուրիմացաբար դասվել են տարիքային ճգնաժամերի կոնտեքստում: Միգուցե դրանք ճգնաժամային են ծնողների համար...

Նշանակալի իրադարձությունները կազմված են առանձին դեպքերից, որոնց հանգուցալուծումը (կուլմինացիան) պայմանավորված է հոգեհուզական լարման աճի կրիտիկական կետով: Այս առումով դեպքերից յուրաքանչյուրը կարող է դառնալ հանգուցակետ՝ ուղեկցվելով ճգնաժամային ապրումներով: Եթե այդ հանգուցակետը բեկումնային է (կրիտիկական), ապա անցումային փուլում առաջանում է նոր որակ՝ նորագոյացում:

Հավասարապես հավանական է, որ շրջադարձային կամ բեկումնային պահը լինի ոչ թե լարման աճով պայմանավորված, այլ հակառակը՝ վերականգնողական գործընթացում հուզական լարման իջեցումով կամ թուլացումով: Այս պարագայում կրիտիկական պահ է դառնում ճգնաժամի ավարտը ազդարարող իրադարձությունը, որը կարող է ուղեկցվել էքզալտացված հոգեվիճակով՝ բարձրացված տրամադրությունով, բերկրանքով, հիացմունքով ու հաղթական զգացումներով, և ինչու ոչ՝ նաև հուզական սպառումով, դատարկության զգացումով, ապաթիայով կամ անտարբերությամբ և այլն: Նույնքան իրատեսական է, որ դեպքից դեպք անցումն ավարտվի առանց հոգեբանական նորագոյացումների, որը, սակայն, կուղեկցվի անախորժ ու ծանր ապրումներով: Այս պարագայում ապրումները սուբյեկտիվորեն ճգնաժամային են, սակայն կենսականորեն անբեկում: Հաճախ անձի համար խնդիրների լուծման ընթացքը դժվարին է դառնում (կամ թվում է անլուծելի)՝ ելնելով նախկինում ունեցած այն փորձից, որին բացասաբար է վերաբերվել: Դա առաջ է բերում անհանգստություն, հոգսառատ ու անախորժ զգացողություն, ուղեկցվում ծանր ապրումներով ու տագնապով՝ անձի համար ստեղծելով պսևոկրիզիս (կեղծբեկում): Վերջինս անհատական փորձում տրված է՝ որպես ժգնաժամի վիճակ: Այսինքն, այդ ճգնաժամային վիճակը զուգորդաբար հիշեցնում է բեկում, սակայն չի պարունակում կենսական որևէ նորագոյացում: Սա նշանակում է, որ կա կեղծ շրջադարձի հոգեբանական էֆեկտ: Այստեղից կարելի է պնդել, որ ճգնաժամը պայմանավորված է ոչ այնքան արտաքին գործոններով, որքան ապրումների անհատական փորձով, այդ թվում՝ հոգեբանական խնդիրների, անհանգստությունների, փսիխոտրավմատիկ հիշողությունների և տագնապների ծագման հաճախակիությունով ու նույնակերպությունով:

Ինչպես նշում է Գորդոն Օլպորտը. «Իրականում անհնար է հստակ սահման գծել տրավմատիկ և աստիճանական փոխակերպումների միջև: Հարցվածներից շատերը հստակ նկարագրել են իրենց տրավմատիկ

իրադարձությունները, որոնք հանկարծակիորեն անձնական մեծ ոլորտի են վերածվել: Շատերն էլ հայտնել են, որ ունեցել են արտառոց տպավորիչ հուզական ապրումներ, սակայն դրանք հազվադեպ են հանգեցրել կյանքի հանկարծակի վերակողմնորոշմանը: Սեփական վնասվածքները, առանձին ալեկոծող իրադարձությունները կարող են ստեղծել որոշակի գերակայող պերսևերատիվ համակարգ (ֆոբիաներ, խորշանք, ծեսեր և այլն): Բայց այդպիսի իրադարձությունները կարող են նաև սկիզբ դնել ԵՍ կերպարի կենտրոնի տեղաշարժմանը և դրանով իսկ ներգործել ֆունկցիոնալ ավտոնոմ պրոպրիատիվ վիճակների էվոլյուցիայի վրա: Որոշ վնասվածքներ պարզապես սառեցնում են վախերը, մյուսները կարող են փոխել անձի զարգացման ուղղությունը» [տես 2, էջ 328]: Այս առումով ճգնաժամի ապրման ձևն ու չափը անձի անհատական փորձի արգասիք է:

Ճգնաժամ ապրող մարդը կարող է ուշադրություն չդարձնել այդ ընթացքում կատարվող առանձին դեպքերին, նույնիսկ այնպիսիներին, որոնք իսկապես բեկումնային են: Սակայն նույն մարդը մասնավոր դեպքերին կարող է այնպիսի արժեք ու նշանակություն տալ՝ որոնք իր համար հատուկ իրադարձություններ են, և որոնք ունեն համապատասխան ապրումներ: Նա սուբյեկտիվորեն սկսում է դրանց վերագրել շրջադարձային պահին բնորոշ հատկանիշներ: Սրա պատճառները շատ են՝ սկսած հակումներից ու հետաքրքրություններից, ներշնչանքից, վերջացրած ակնկալիքով ու դիրքորոշումներով, բնավորության գծերով ու անձնային առանձնահատկություններով: Զգացումները, թեև խիստ անհատական ու իրադրական բնույթ են կրում, հաճախ դրսևորվում են հաստատուն ու միանման կերպով: Ակնհայտ են հատկապես այն դեպքերը, որոնք անձի կողմից յուրացվել են սոցիալական կոնկրետ միջավայրերում՝ կոնկրետ պայմանների թելադրանքով:

Սոցիալական կարծրատիպավորման ընթացքում մարդը, յուրացնելով սոցիալական նորմերն ու արժեքները, ակամայից դառնում է դրանց կրողն ու պահապանը: Եթե անգամ սոցիումի թելադրած բարոյական պահանջների նկատմամբ անհատական վերաբերմունքը բացասական հուզական երանգավորում էլ ունենա, ապա անհրաժեշտ պահին կփոխակերպվի՝ հարմարվելով անհատի սոցիալականացման ու ինտեգրացման կարիքներին: Սա ոչ միայն մտքի սահմանափակումով ու պատկերացումների կարծրացումով է արտահայտվում, այլև զգացմունքային բյուրեղացումով: Ընդ որում, դա կարող է տեղի ունենալ տարատեսակ հույզերի ներքո: Սակայն խոստովանենք նաև, որ սոցիալապես ընդունելի, բայց միևնույն ժամանակ թելադրված կամ պարտադրված զգացմունքների մեծ մասը ինքնազգացման առումով անհարմարավետ է, տհաճ:

Անձի կենսական ժամանակահատվածներում տարաբնույթ զգացումների համամասնությունները պայմանավորված են նաև սովորության ուժով: Սովորություն, որն սկսվում է ձևավորվել վաղ տարիքից՝ սոցիալ-մշակութային

նախապատվությունների ազդեցության ներքո: Դրանցից են, օրինակ, թախիծն ու ընկճվածությունը, այսպես կոչված՝ «աշնանային տրամադրությունը»՝ որպես մշակութային դիրքորոշում: Կենսատիթմիկ և Ֆիզիոլոգիական մի քանի գործոններ ժամանակավորապես անտեսելու դեպքում, հասկանում ենք, որ այս տրամադրությունը բուն հոգեբանական սկզբնապատճառներ ունի. դեռևս մանկուց և դպրոցական տարիքից երեխային մեծերի կողմից մատուցվել է աշնան ու թախիծի զուգորդական ըմբռնումը, կարելի է ասել՝ ներշնչանքը... Նույնիսկ՝ ծրագիրը: Հիշենք տարվա եղանակների մասին գրական ստեղծագործություններում, պոեզիայում և արվեստի տարբեր ձևերում արտացոլված տրամադրությունները: Հիշենք նաև տարվա եղանակների մասին դպրոցական շարադրությունները...

Բազում փաստեր կան, երբ մարդիկ ինչ-ինչ հանգամանքներում հակված են ենթագիտակցաբար կրկնելու այդ ապրումները (շարունակական վերապրումներ): Նրանց համար «ամենալավ» ու «արդյունավետ» ապրումները սովորական դարձած ապրումներն են, քանզի որոշակիություն կա դրանցում: Դա այդպես է, անգամ եթե դրանք իրենց կողմից բացասական արժևորում ունեն: Անձն ակամայից ընդունում է այն վիճակը, որը «հուսալիորեն փորձված է». չէ՞ որ այդ հոգսը նա բազմաթիվ անգամներ ապրել է, «անթերի» կատարել: Դրա շնորհիվ անձը կարողանում է մնալ քաջածանոթ վիճակում՝ կոմֆորտի զոնայում: Պատեհ առիթի դեպքում նա պատրաստ է հերթական անգամ «կարգին» անհանգստանալ: Հաճախակի և «բարեհաջող իրացված» ապրումները անձի համար ոչ միայն սովորական, այլև հոգեհարազատ են դառնում, եթե անգամ դրանք անախորժ ապրումներ են:

Բնավորության այնպիսի թուլություններ, ինչպիսիք են լավանությունը, խռովկանությունը, նեղացկոտությունը, զայրացկոտությունը, կովարարությունը, անհամբերությունը, բռնկունությունը և այլն, այս պարագայում կարելի է դիտարկել ոչ միայն որպես բնավորության գծեր կամ անձի որակներ, կամ էլ նորմալ ընթացքից շեղվող հոգեկան գործընթացներ, այլև շարունակ վերապրման կայուն հոգեվիճակներ: Ընդամենը պատեհ առիթ, և վերապրման վիճակը գործարկված է: Նման վիճակի անձիք մի տեսակ բավականություն են զգում այդ ապրումներից. ասենք՝ սիրում են նեղանալ, խռովել կամ զայրանալ, լինել երկարատև թախիծով պարուրված, դժբախտ ցույց տալ իրենց, տագնապալից սպասումներ ունենալ... Նման վարքագծեր դրսևորվում են տարբեր դրդապատճառներով, ինչպիսիք են ուշադրության տևական կարիքը, միայնակության կամ անօգնականության զգացումը, օտարվածությունը, վտանգվածությունը, ձախողվածությունը, չհասկացվածությունը, անպիտանության զգացումը, տարբեր բարդույթներ և այլն: Խոսքը ոչ թե այն մասին է, որ թվարկված վիճակներն են հաճելի տվյալ անձի համար, այլ որ այդ վիճակներն ունեն ազատ և «թիրախավորված» արտահայտվելու փորձված եղանակներ՝ ճշգրիտ վերապրումով և ապրումակցման ակնկալիքով: Իսկ դա՛

գործուն է, և՛ հուսադրող, և՛ սովորական (վարժ): Տվյալ անձի բուն հոգեբանական խնդիրներին ու շեղումներին անդրադառնալուց զատ, պետք է խոստովանենք, որ այդ ապրումներում նա հաստատ հմտացած է՝ լավ է կատարում: Եվ պակաս կարևոր չէ, որ դա նաև ցուցադրված լինի կամ վերբալիզացվի՝ այդ մասին հաճախակի խոսելու, անընդհատ քննարկելու հակումով: Իհարկե արդարացի կլիներ նույն բանն ասել և սուբյեկտիվորեն դրական վիճակների մասին: Սակայն այս պահին դրանց չենք անդրադառնա միայն այն պատճառով, որ դրանք պարզապես տառապալից և ճգնաժամային չեն:

Անգամ եթե կարոտախտով տառապող մարդու հուշերը հագեցած են դժվար ու տրավմատիկ անցյալի փաստերով, որոնք նա երբեք չէր ուզի, որ կրկնվեին, միևնույնն է՝ նոստալգիկ տրամադրությունը կարող է պատել նրան թեկուզ այն պատճառով, որ դա կապված է եղել իր ջախել օրերի հետ, թանկագին մարդկանց ու հարազատ վայրերի հետ: Թեև այն ժամանակներում նա տառապել ու տանջվել է, այսօր էլ բացասաբար է վերաբերում այդ դեպքերին, սակայն նա հիվանդագին կարոտով է վերապրում դրանցում զետեղված առանձին պահերը, որոնք, ի դեպ, կարող են լինել դեպքեր՝ միաժամանակ թե՛ դրական, թե՛ բացասական գնահատականներով: Ուրեմն կարոտաբաղձության դեպքում ո՞րն է դրական ապրումների իրական գործոնը՝ փաստացի անցյալի իրադարձությունը, թե՞ ներկայում այն վերապրելու վաղեմի փորձառությունը...

Եթե առաջինն է, ապա հոգեբանությանը քաջ հայտնի պատճառներով բացասական հուզական երանգավորումով հուշերը կա՛մ պիտի մասամբ սղված լինեն (արտամղվեն), կա՛մ դառնան վնասակար ու տարբեր փսիխոտրավմաների հանգեցնեն: Բայց, փաստորեն, դրանք համագոյակցում են դրականների հետ...

Իսկ եթե երկրորդն է, ապա կարող ենք հիմնավոր ենթադրություն անել, որ վերապրելիս, կարող է տեղի է ունենալ անցյալի լավ ու վատ դեպքերի մասին հուշերի հուզական համահավասարեցում, անգամ գերակշռել դրական հուզականությունը: Չէ՞ որ վատ իրադարձությունները արդեն հաղթահարված են, իսկ լավերը կարիք չունեն հաղթահարվելու... Առաջանում է մի պարադոքսալ իրավիճակ. հաճելիորեն կարող են վերապրվել նաև բացասաբար գնահատված նախկին իրադարձությունները: Այսպիսով, ճգնաժամն ապրվում է գիտակցաբար, ինչպես շրջադարձային կամ բեկումնային (կրիտիկական) արդյունքով, այնպես էլ իրադարձությունից իրադարձություն՝ առանց բեկման արդյունքի:

Առանց բեկման արդյունքով ճգնաժամերը (պսևդոկրիզիսները) հաղթահարելու առավել վառ ու խտացված օրինակ է էքստրեմալ գործունեությանը մարդու հակվածությունը: ԱՄՆ Դելավերի համալսարանի հոգեբանության պրոֆեսոր Մարվին Յուկերմանը (1960 թ.) ենթադրեց, որ մրցակցությունը, նպատակներին հասնելու մարդկանց անհազ ցանկությունը,

արկածախնդրությունը և նման կարգի երևույթների հետևում թաքնված է մեկ ընդհանուր անձնային հատկություն, որին անվանեց «զգացողությունների որոնում» (sensation seeking) [տես 5]: Տարեցտարի ավելանում է սուր զգացողության սիրահարների, ռիսկին ու վտանգավոր գործողություններին հակված անձանց թիվը: Մեր դիտարկումներով՝ հատկապես երիտասարդների շրջանում չարդարացված ռիսկը քողարկվում է նորաձև լինելու, համարձակ ու ինքնավստահ երևալու ձգտումներով, մոդայի վերջին ճիշով զվարճանալու բաղձանքով: Արդարացումները բազմազան են. հիմնականում մեջբերվում են սպորտն ու առողջ ապրելակերպը, ինքնաճանաչումն ու կյանքի ուղու փոփոխությունը, նորի ու արտասովորի բացահայտումն ու այլ հիմնավորումներ: Սակավաթիվ են այն դեպքերը, երբ այս հիմնավորումները համարժեք են իրողությանը: Դրանք ավելի շատ քողարկում են անձի ունայնությունն ու մոլեռանդությունը: Հուզական փորձի պակասը, համալրվելով թարմ փորձերով, աստիճանաբար հանգեցնում է ծայրահեղության (էքստրեմալ վարքի): Սուր զգացողությունների սիրահարները ծարավ են նոր, տարբերվող, բարդ և ուժգին ապրումների:

Արտակարգ իրավիճակներում գործող անձնակազմերի, ինչպես նաև էքստրեմալ մարզաձևերով զբաղվող և սուր զգացողությունների սիրահար երիտասարդների հետ կատարված մեր ուսումնասիրությունների շրջանակներում պարզվել է, որ ռիսկային գործունեության նկատմամբ հակվածությունը պայմանավորված է նեղանձնական խնդիրների լուծման ոչ ավանդական եղանակների փնտրտուքով, որն աստիճանաբար ձևավորում է այսպես ասած՝ «հաղթահարողի հոգեբանական բարդույթ»: Ամենատարբեր հարաբերություններում անձը, սպառված համարելով կենսական արժեքի խնդիրներ լուծելու լայնորեն ընդունված, ավանդական եղանակները, դիմում է կյանքի և առողջության համար վտանգավոր գործողությունների:

Ստորև ներկայացնում ենք սուր զգացողությանը և ռիսկին հակման հոգեբանական պայմանները՝ գործունային բաղադրիչների տարբերակմամբ (դրդապատճառներ, սպասումներ և ամրապնդումներ): Վերջիններս դուրս են բերվել մեր կողմից, էքստրեմալ մարզաձևերով զբաղվող և իրենց սուր զգացողությունների սիրահար համարող երիտասարդների շրջանում:

Հանուն սուր զգացողությունների՝ ռիսկի դիմելու «հարուցիչները».

- սոցիալական նորմեր, բարձրացված պահանջներ, մրցակցություն,
- միօրինակություն և միապաղաղություն, ձանձրույթ, ունայնություն,
- կենսական ռեսուրսների սպառում, հուզական սղություն, դեմոտիվացիա,
- կյանքի անվերահսկելիություն, ինքնակառավարման թուլացում,
- միջանձնային շփման սահմանափակումներ, անկայուն ինքնագնահատական,
- հոգեխոցող (փսիխոտրավմատիկ) իրադարձություններ:

Խելահեղ արարքներից «ակնկալիքները».



- իրավիճակի տիրապետում,
- նորի և արտասովորի բացահայտում,
- խոչընդոտների հաղթահարում, նպատակի և հաջողության հասանելիություն,
- մյուսներից տարբերվելու պարծանք,
- մարմնական հաճույք և բավարարվածություն,
- ինքնաճանաչում, ինքնավստահություն, հոգևոր ներդաշնակություն,
- արհեստավարժություն և պարզևատրում,
- ամուր առողջություն,
- միայնակության հաղթահարում:

Խիզախման «թյուր արդյունքները» (պսևդոռեզուլտատները) .

- կյանքի նկատմամբ վերահսկողություն, հաջողակություն, հաղթակա- նություն,
- կորսվող ինքնագնահատականի վերականգնում, ԵՍ-ի բարձրացում,
- ուրիշների կողմից հավանության արժանացում,
- ադրենալինի պակասի լրացում,
- կարճատև բարձր տրամադրություն՝ ի հեճուկս ընկճվածության,
- «կյանքի քաղցրության ճաշակում»:

«Զգացողությունների որսորդների» կողմից դժվարությունների և խոչըն- դոտների հաղթահարումը հաճախ զուգորդվում է անբարենպաստ հոգեվիճակ- ների կարգավորման հետ՝ առաջացնելով ապահովության զգացում, հոգեբա- նական հարմարավետություն և ինքնավստահության ամրապնդում: Գերհուզա- կանության շնորհիվ ստեղծվում է «ցանկալի վիճակ»՝ ԵՍ-ի հաստատման և սեփական կյանքը վերահսկելու զգացողություն: Հատկապես ուժգին է արտահայտվում բարեհաջող ավարտված խիզախման ակտը՝ ուղեկցվելով որոշակի էքստատիկ ապրումներով: Եվ որքան մեծ է անհատականությունն ընդգծելու կիրքը, այնքան մեծ է հակումը զգացողություններին ինտենսի- վություն հաղորդելու, ապա նաև մղվելու խելահեղ արարքների: Այստեղ ոչ պակաս դեր ունի նաև մշակութային գործոնը: Ռիսկի մասին այնպիսի ասույթներ, ինչպիսիք են «Ռիսկը գործի կեսն է», «Ով ռիսկի չի դիմում, նա շամպայն չի խմում», «Ռիսկը առաքինի գործ է» և այլ ողջունող արտա- հայտություններ, ավելի են խթանում վտանգին հակվածությունը՝ չհաշվարկված խիզախումներին: Ռիսկի մասին մենք էլ կարող ենք ասույթներ ավելացնել. «Ռիսկը ոչ պրոֆեսիոնալների գործն է», «Ռիսկը հուսալքության ծածկոցն է», «Ռիսկը անորոշության անզգայացումն է»... Թեև արդարացի կլինի նշել, որ բացառիկ դեպքերում ռիսկի դիմելը պարզապես անհրաժեշտություն է:

### Գրականություն

1. **Милыпо Е. Ю.** Проблема классификации личностных кризисов Т. 2 / Под ред. Козлова В. В.– Ярославль: МАПН, 2000, 250 с.

2. **Оллпорт Г. В.** Становление личности: Избранные труды. /Под общей редакцией Л.А.Леонтьева. М.: Смысл, 2002.- 462 с.
3. **Осипова А. А.** Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях.\_ Ростов н/Д: Феникс, 2005.-315 с.
4. **Рудигер Дальке** Кризис как шанс начать жить лучше\_ Изд-во ИГ , “Весь” 2006г.- 256с.
5. **Zuckerman M.** Sensation seeking and risky behavior./Published by American Psychological Association; Copyright 2007\_Washington DC.

### **КРИЗИС, ИЛИ КРИЗИСНОЕ СТРАДАНИЕ? ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПСЕВДОКРИЗИСНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ**

*Оганнисян Г. Р. (ЕГУ, Ереван, Армения)*

Статья посвящена уточнению двух понятий: психологический кризис как страдание человека, и кризис как поворотный момент или прорыв в жизни человека. Т.к. существует некоторая путаница, связанная с человеческим опытом и кризисами, предложена описательная модель дифференциации переживаний кризиса и психологических страданий. Мы также обратили внимание на жизненный опыт человека, который способствует возникновению кризисных переживаний без существенных изменений и прорывов, и называемые нами "псевдокризисами". Представленный в статье один эпизод из наших долгосрочных исследований касается склонности к риску.

**Ключевые слова:** кризис, страдание, псевдокризисное переживание, острые ощущения, социальный стереотип, склонность к риску.

### **IS IT SUFFERING OR CRISIS? PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF THE PSEUDO CRISIS EXPERIENCES**

*Hovhannisyan H. R. (YSU, Yerevan, Armenia)*

This article is about life crisis and attached terms of mental suffering. The thing is that there is some confusion associated with human experiences and crises. We are making an effort to clarify the causal nexus of human life turmoils, suffering and attitudes. And we offer a descriptive model for differentiation of the crisis experiences and psychological suffering. Also we have touched upon addiction to the risk as a means of coping or blocking a personal crisis.

**Key words:** crisis, pseudo crisis experiences, exciting experience, suffering, social stereotype, risk addiction.