

**«ԱՐՑԱԽԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ՄԻԶԱԶԳԱՅԻՆ
ՃԱՆԱԶՄԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐՆ ՈՒ
ՀԵՌԱՆԿԱՐՆԵՐԸ»**

2-րդ միջազգային երիտասարդական գիտաժողով
14-17 սեպտեմբերի 2017թ.
Արցախ (ԼՂՀ), ք.Ստեփանակերտ
ՆՅՈՒԹԵՐԻ ԺՈՂՈՎԱԾՈՒ

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ

2-ая международная молодёжная конференция
**«ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ
МЕЖДУНАРОДНОГО ПРИЗНАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ АРЦАХ»**
14-17 сентября 2017г.
Арцах (НКР), г.Степанакерт

**“ISSUES AND PROSPECTS OF THE
ARTSAKH REPUBLIC’S
INTERNATIONAL RECOGNITION”**

2nd international youth conference
September 14-17, 2017
Stepanakert, Artsakh (NKR)

SOURCEBOOK

ԱԵԳՍՍ-ՕՄՍՏԱ-ՍՅՏՏԱ
ԵՐԵՎԱՆ-ԵՐԵՎԱՆ-YEREVAN
2017

ՀՏԴ 32.001:06
ԳՄԴ 66.0
Ա 948

Հրատարակության է երաշխավորվել Ստեփանակերտի
Մեսրոպ Մաշտոց Համալսարանի Գիտական խորհրդի որոշմամբ
*Рекомендовано к публикации решением Ученого совета
Университета Месроп Маштоц в Степанакерта*
*Recommended for publication by the decision of the Academic Council
of the Mesrop Mashots University in Stepanakert*

Խմբագրական խորհուրդ

Նախագահ՝ ի.գ.դ., պրոֆ., ՀՀ ԳԱԱ ակադեմիկոս **Գագիկ Գագիյան**

Անդամներ՝ հ.գ.դ., պրոֆ. **Հրանտ Ավանեսյան**, պ.գ.դ., պրոֆ. **Վալերի Ավանեսյան**, ք.գ.դ., դոց. **Խաչիկ Գալստյան**, ի.գ.դ., պրոֆ. **Վլադիսլավ Գրուզդև**, ք.գ.դ., պրոֆ. **Սոկրատ Խանյան**, ի.գ.դ., պրոֆ. **Աշոտ Խաչատրյան**, ք.գ.դ., պրոֆ. **Մարիամ Մարգարյան**, տ.գ.դ., պրոֆ. **Հայկ Սարգսյան**, ք.գ.դ., պրոֆ. **Գարիկ Քեռյան**, պ.գ.թ., դոց. **Գրիգոր Բալասանյան**, պ.գ.թ., դոց. **Նելլի Բաղդասարյան**, տ.գ.թ., դոց. **Եվգենյա Հայրիյան**, ի.գ.թ., դոց. **Անահիտ Մանասյան**, հ.գ.թ., դոց. **Վիտյա Յարամիշյան**, տ.գ.թ., դոց. **Կարեն Ներսիսյան**, ի.գ.թ. **Սիրանուշ Պետիկյան**
Քարտուղար՝ ի.գ.թ. **Ավետիք Հարությունյան**

Редакционный совет

Председатель: д.ю.н., проф., академик НАН РА **Гегик Казинян**

Члены: д.п.н., проф. **Грант Аванесян**, д.и.н., проф. **Валерий Аванесян**, д.п.н., доцент **Хачик Галстян**, д.ю.н., проф. **Владислав Груздев**, д.ф.н., проф. **Сократ Ханян**, д.ю.н., проф. **Ашот Хачатрян**, д.п.н., проф. **Мариам Маргарян**, д.э.н., проф. **Айк Саргсян**, д.п.н., проф. **Гарик Керян**, к.и.н., доц. **Григор Баласаниян**, к.и.н., доц. **Нелли Багдасарян**, к.э.н., доц. **Евгения Айриян**, к.ю.н., доц. **Анаит Манасян**, к.п.н., доц. **Витя Ярамишян**, к.э.н., доц. **Карен Нерсисян**, к.ю.н. **Сирануш Петикян**

Секретарь: к.ю.н. **Аветик Арутюнян**

Editorial board

Editor-in-Chief: Gagik Ghazinyan, LL.D., Prof., NAS RA Academician

Editors: Hrant Avanesyan, Psy.D., Prof., Valeri Avanesyan, Doctor of History, Prof., Khachik Galstyan, Dr sc. pol., Assoc. Prof., Vladislav Gruzdev, LL.D., Prof., Sokrat Khanyan, Doctor of Philology, Prof., Ashot Khachatryan, LL.D., Prof., Mariam Margaryan, Dr sc. pol., Prof., Hayk Sargsyan, Dr sc. ec., Prof., Garik Keryan, Dr sc. pol., Prof., Grigor Balasanyan, Candidate of History, Assoc. Prof., Nelly Baghdasaryan, Candidate of History, Assoc. Prof., Yevgenya Hayriyan, Candidate sc. ec., Assoc. Prof., Anahit Manasyan Candidate of Law, Assoc. Prof., Vitya Yaramishyan, Candidate of Psy. sc., Assoc. Prof., Karen Nersisyan, Candidate sc. ec., Assoc. Prof., Siranush Petkiyan, Candidate of Law

Secretary: Avetik Harutyunyan, Candidate of Law

Ա 948 «Արցախի Հանրապետության միջազգային ճանաչման հիմնախնդիրներն ու հեռանկարները» 2-րդ միջազգային երիտասարդական գիտաժողովի կյուբերի ժողովածու. – Եր.: ԱԵԳՄՄ, 2017, 284 էջ:

Ժողովածուում ներառված են «Արցախի Հանրապետության միջազգային ճանաչման հիմնախնդիրներն ու հեռանկարները» 2-րդ միջազգային երիտասարդական գիտաժողովի կյուբերը:

В сборник включены материалы 2-ой международной молодежной конференции «Проблемы и перспективы международного признания Республики Арцах».

The material covered by the 2nd international youth conference “Issues and prospects of the Artsakh Republic’s international recognition” are included into the sourcebook.

ՀՏԴ 32.001:06
ԳՄԴ 66.0

ISBN 978-9939-1-0643-4

© Արցախի Երիտասարդ Գիտնականների և Մասնագետների Միավորում (ԱԵԳՄՄ), 2017

ՍՅՐԵՍԻ ՈՒ ՍՅՐԵՍԱԿԱՅՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ԽՆԴԻՐԸ ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ ԵՎ ԱՐՑԱԽՈՒՄ

Քրիստինե Ավետիսյան

ԵՊԲՀ Բժշկական հոգեբանության ամբիոնի

ավագ դասախոս, հ. գ. թ.

chrisam999@gmail.com

Մարդկության պատմության ընթացքում լայնամասշտաբ կոնֆլիկտները՝ պատերազմները միշտ եղել են, կան և կլինեն: Դրանք մարդկության զարգացման մի մասն են կազմում: Ուսումնասիրելով պատմությունը, ծանոթանալով գրական ստեղծագործություններին տեսնում ենք, որ պատմական բոլոր ժամանակաշրջաններում ժողովրդի լայն զանգվածներ հակամարտել ու դիմակայել են: Ընդ որում, այսօր պատերազմներն ընթանում են ոչ միայն մարտի դաշտում, այլ մերօրյա գիտատեխնիկական առաջընթացին համահունչ, դրանք ներխուժել են կենսագործունեության մյուս ոլորտներ նույնպես՝ զանգվածային լրատվամիջոցներ, հոգեբանություն, տնտեսություն, կրթություն, գիտություն, մշակույթ և այլն:

Վերջին տասնամյակների ընթացքում ինչպես Հայաստանի Հանրապետության, այնպես էլ Արցախի համար կարևորագույն խնդիրներից է դարձել հոգեբանական սթրեսը: Լինելով պատերազմող երկիր և անընդհատ գտնվելով պատերազմական գործողությունների կիզակետում, հույժ կարևոր է դարձել սթրեսակայունության ապահովումը լայն զանգվածների շրջանում:

Ժամանակակից աշխարհում հնարավոր չէ խուսափել կամ ապահովագրված լինել այդ հոգեվիճակից, քանի որ սթրեսորներն ամենուր են՝ տանը, դրսում, աշխատավայրում և այդպես շարունակ: Վերջիններս այն գործոններն են, որոնք խիստ բացասական ազդեցություն են ունենում մարդու կենսագործունեության և հոգեվիճակի վրա: Եվ, որպես կանոն, առաջին հերթին դա վերաբերում է այն երկրներին և այնտեղ ապրող բնակչությանը, որոնք գտնվում են արտակարգ, ասել է թե՛ պատերազմական իրավիճակներում և, որտեղ հստակ կերպով արտահայտվում է լայն զանգվածների սթրեսակայունության մակարդակը:

2016թ. ապրիլյան դեպքերն ու իրադարձությունները բոլորիս հիշողության և պատմության էջերում ամրագլցեցին «Ձառօրյա պատերազմ» անվանումով: Ունենալով մեծ թվով զոհեր և վիրավորներ, որոնք իրենց հետագա կյանքը կապրեն որպես հաշմանդամներ՝ հարկ էմ համարում խոսել այդ օրերին տիրող տրամադրության, մեր ազգի միասնականության, հայրենասիրության, համախմբվածության, պատրաստակամության, տոկունության, միմյանց նկատմամբ հանդուրժողականության և, իհարկե, սթրեսակայունության բարձր ցուցանիշների մասին: Սակայն, տարիներ շարունակ ձգձգվող անորոշությունը, հանգուցալուծում չգտնող կոնֆլիկտը, միջազգային ճանաչման անհրաժեշտությունը նույնպես մեծ դեր ունեն սթրեսի առկայության և սթրեսակայունության հարցում:

Անդրադարձ կատարելով հայոց պատմությանը՝ տեսնում ենք, որ դեռևս անտիկ շրջանից սկսած, Ուրարտական թագավորության ժամանակաշրջանում (Ք.ա. 9-6դդ.) Արցախը Հայաստանի մաս էր կազմում և հայտնի էր Ուրտեխե-Ուրտեխինի անունով: Նման հիշատակումներ կան Ստրաբոնի, Դիոն Կասիոսի, Պլինիոս Ավագի, Պլուտարքոսի և այլ անտիկ հեղինակների վկայություններում: Զ.ա. 4-րդ դարում, արդեն Երվանդունիների թագավորության օրոք, հայկական պետության կազմի մեջ էին մտնում Արցախն ու Ուտիքը: Այդ մասին են փաստում հույն պատմագիր Ստրաբոնի վկայությունները, որտեղ Արցախը ներկայացվում է,

որպես Մեծ Հայքի կազմում գտնվող նահանգ՝ Օրխիստինա-Արցախ անունով: Այնուհետև, Արշակունյաց հարստության օրոք Արցախը կրկին եղել է հայկական միասնական պետության կազմում: Սրա վկայությունն է հռոմեական կայսր՝ Ներոնի ժամանակներից հռոմում պահպանված պատի վրա փորագրված աշխարհի մարմարե քարտեզը, որտեղ Արցախը Արշակունյաց Հայաստանի առաջատար նահանգներից մեկն է: Հայաստանի՝ Մեծ Հայքի առաջին բաժանումից հետո (387թ.) Արցախը Արևելահայկական թագավորության մաս էր կազմում և այսպես շարունակ: Դեռ երկար կարող ենք արձանագրել այն փաստերը, որոնք վկայում են, որ Արցախը դեռևս պատմության ակունքներից սկսած Հայաստանի մի մասն է կազմել: Չմոռանանք նաև, որ մերօրյա Արցախյան ազատագրական պայքարը, Զառօրյա պատերազմը, ամենօրյա զոհերի թիվը, անարդարության զգացումը, ինչպես նաև յուրաքանչյուրի անհատական և կենցաղային խնդիրները չէին կարող զերծ պահել թե՛ Հայաստանի, թե՛ Արցախի ժողովրդին սթրեսային ապրումներից: Սրանց հանրագումարը կարող է շատ լուրջ հետք թողնել մարդու հոգեկանում, որն էլ իր հերթին հղի է ամենատարբեր հոգեկան և հոգեբանական խնդիրներով: Լինելով հոգեկան առողջության ոլորտի ներկայացուցիչ և ունենալով հասարակության տարբեր շերտերի հետ շփման լայն սահմաններ, պետք է նշեմ, որ Հայաստանում և Արցախում սթրեսի օրեցօր ահագնացող վտանգը հասել է մեծ չափերի: Սա լուրջ ահազանգ է բոլորիս համար: Իսկ, թե ինչպիսի հետևանքներով է հասուն այդ իրավիճակը՝ ներկայացնենք պարզաբանման միջոցով:

Տվյալ թեմայի ամբողջական բացահայտման համար, նախ և առաջ, դիտարկենք «սթրես» և «սթրեսակայունություն» հասկացություններն իրենց բաղկացուցիչներով: Սթրեսի ներքո հասկանում ենք անձի խիստ հուզական լարվածությունը, որն առաջանում է ի պատասխան որոշակի իրավիճակի: Այսինքն, սթրեսը մեր օրգանիզմի պատասխան հակազդեցությունն է արտաքին ներգործությունների: Սթրեսը, որպես կանոն, հանգեցնում է օրգանիզմի գործառնության խանգարմանը, որի արդյունքում խախտվում է անհատի կենսագործունեությունը:

Առանձնանում են սթրեսի հետևյալ տեսակները՝

1. դրական՝ առաջանում է մարդու համար հաճելի իրադրություններում,

2. բացասական՝ հանգեցնում է անձին սթրեսային վիճակի՝ առաջացնելով բացասական հույզեր,

3. ֆիզիոլոգիական՝ առաջանում է արտաքին միջավայրի բացասական գործոնների ազդեցության ներքո,

4. հոգեբանական՝ հանգեցնում է անձի հոգեբանական ամբողջականության և կայունության խանգարմանը.

ա) տեղեկատվական,

բ) հուզական,

5. կարճաժամկետ՝ առաջանում է կարճ ժամանակամիջոցով և սերտորեն կապված է անձի բնագրային գործողությունների հետ,

6. երկարաժամկետ՝ տևական լինելու պատճառով հանգեցնում է խանգարումների և դեպրեսիաների,

7. քրոնիկական՝ առաջանում է անձի տևական մտավոր և ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության անկայության դեպքում,

8. սուր՝ ենթադրում է անձի հոգեբանական հավասարակշռության կորուստ որևէ տհաճ դեպքի կամ երևույթի արդյունքում¹:

¹ Ахмедеева Н. Стресс: как его победить. Защита от стресса. М.: Психология, 2004, էջ 215-225:

Սթրեսը սերտորեն կապված է անձի պահանջմունքների, դրանց իրականացման անհնարինության հետ՝ հանգեցնելով ինչպես հոգեբանական պաշտպանական մեխանիզմների, այնպես էլ ֆիզիոլոգիական հնարավորությունների սրացմանը:

Բազմաթիվ գործոնների ազդեցության պատճառով կարող է անձի մոտ առաջանալ սթրես, որոնցից են պատերազմները, միջանձնային, անձ-խումբ և ներքին կոնֆլիկտները, աշխատանքային ծանրաբեռնվածության բացակայությունը կամ գերծանրաբեռնվածությունը, անձնային գործոնները, ինքնազնահատականի և ինքնավերաբերմունքի հետ կապված խնդիրները, հուզական անկայունությունը և այլն:

«Սթրեսակայունություն» եզրույթը նույնպես բավականին մեծ տարածում ունի մեր օրերում և ելթադրում է անձի աղեկվատ հակազդեցությունը որևէ անսովոր դեպքին կամ իրադարձությանը: Այն անձի ընդունակությունն է դիմանալ հոգեբանական ծանրաբեռնվածությանը՝ չենթարկվելով բացասական հույզերին և զգացմունքներին: Այն բացասական հակազդեցությունը կասեցնելու և սթրեսային ծանրաբեռնվածությունը հանգիստ տանելու կարողությունն է: Նման անձանց մոտ սթրեսն ավարտվում է իր բնականոն հունով, օրգանիզմի պաշարների վերականգնման միջոցով: Հակառակ դեպքում անհատը հակազդում է հոգեմարմնական խանգարումներով, որոնք շատ հաճախ սխալ են մեկնաբանվում հենց իրենց կողմից՝ համարելով դրանք օրգանական հիվանդություններ: Երբ մարդու հիվանդությունը տևական է և չունի ապաքինվելու միտում, այդժամ անհրաժեշտ է կիրառել հոգեբանական միջամտություն: Օրգանիզմի բարձր աստիճանի սթրեսակայունությունն անձին հնարավորություն է տալիս պահպանելու ներքին հանգստությունը ծայրահեղ իրավիճակներում՝ պահպանելով լավատեսությունը, աղեկվատ և արդյունավետ վարքը, ինչպես նաև անձնային հոգեբանական հուզական ամբողջականությունը:

Օրգանիզմի սթրեսակայունության ցածր աստիճանը մարդուն դարձրնում է խոցելի՝ բերելով հոգեհուզական վիճակի քայքայմանը և տարբեր հիվանդությունների առաջացմանը: Նա հնարավորություն չի ունենում կառավարել ինքն իրեն, թուլանում է էներգետիկ մակարդակով, իսկ վարքը դառնում է անարդյունավետ: Սթրեսակայունության ձևավորումը չունի տարիքային սահմանափակում:

Հոգեբանական սթրեսակայունությունն ունի մի քանի բաղադրիչներ.

- հոգեֆիզիոլոգիական (սյարդային համակարգի բնութագրիչ)
- կամային (գործողությունների գիտակցված ինքնակառավարում)
- մոտիվացիոն (մոտիվացիոն ուժն է որոշում հուզական կայունությունը)
- հուզական (բացասական ազդեցությունների արդյունքում կուտակված անձնային փորձը)
- ինտելեկտուալ (իրավիճակի վերլուծություն և ճշգրիտ գործողությունների հաջորդականություն):

Հոգեբանական սթրեսակայունությունը սահմանվում է անձնային սուբյեկտիվ առանձնահատկություններով և մոտիվացիոն համակարգով: Մարդիկ տարբեր հակազդեցություններ են դրսևորում ծայրահեղ իրավիճակներում՝ տազնապ, վախ, խուճապ, ագրեսիա, գրգռվածություն, ստուպոր և այլն: Սակայն, սթրեսակայուններն ընդունակ են վերահսկել հույզերը, կենտրոնացնել ներքին պաշարները և հաղթահարել իրավիճակն առանց բացասական հետևանքների: Պետք է նշել, որ նման անձինք քիչ տոկոս են կազմում:

Սթրեսակայունության ժամանակ գործի են դրվում անձի ողջ հոգեկան գործունեության բոլոր բաղադրիչները՝ հուզական, կամային, ինտելեկտուալ,

մոտիվացիոն, որոնք նպատակների հաջող նվաճում են ապահովում ամենատարբեր իրավիճակներում: Այսինքն, սթրեսակայունությունը մարդուն հնարավորություն է ընձեռում հաղթահարելու տարբեր էքստրեմալ իրավիճակներ՝ ապահովելով վերջինիս յուրօրինակ վարքային դրսևորումներով, որոնք անհրաժեշտ են հոգեկան ադապտացիայի ապահովման համար, որն էլ իր հերթին թույլ է տալիս անձին բավարարել սեփական պահանջմունքները և իրականացնել առավել նշանակալի նպատակներ՝ ապահովելով միջավայրի պահանջներին համապատասխանող վարքով: Արդյունավետ ադապտացիան բարեհաջող և ներդաշնակ կենսագործունեության կարևորագույն նախադրյալներից է, որի հիմնական գործոններից են՝ սոցիալական համախմբվածությունը, միջանձնային հարաբերություններ կառուցելու կարողությունը, ինչպես նաև բաց հաղորդակցման և ազատ շփման հնարավորությունը:

Անձի հոգեկան կայունությունը պայմանավորված է նրա անձնային առանձնահատկություններով: Հարկ է նշել, որ արտակարգ իրավիճակները ոչ միշտ են բերում գործունեության արդյունավետության վատացմանը: Սակայն, գտնվելով տևական սթրեսային վիճակում, մարդը գործի է դնում իր ողջ ներուժը և էներգետիկ ներքին պաշարները իր իսկ գործունեությունը պատշաճ վարելու համար, որը չի կարող անհետ անցնել և չանդրադառնալ նրա հոգեվիճակին:

Սթրեսի ֆիզիկական դրսևորումները անդրադառնում են անձի գրեթե բոլոր օրգան-համակարգերին²: «Սթրեսային էթիոլոգիային» բնորոշ հիվանդություններից են համարվում սիրտ-անոթային, աղետամոքսային, մարսողական, շնչառական, միզասեռական հիվանդությունները՝ կախված յուրաքանչյուր անհատի խոցելի օրգան-համակարգից: Սակայն, հարկ ենք համարում նշել, որ հետազոտությունների կիզակետում ամենից առաջ հայտնվում են սիրտ-անոթային համակարգի խանգարումներով անձինք, հատկապես Հայաստանի և Արցախի բնակչության շրջանում, քանի որ տվյալ օրգան-համակարգն առավել զգայուն է սթրեսի նկատմամբ:

Սակայն, չմոռանալք նշել, որ սթրեսը ինչպես առանձին անհատներին, այնպես էլ հասարակությանը ինքնաճանաչման հնարավորություն է ընձեռում, քանի որ հարկադրելով գործել, հակազդել և դիմադրել, այն բացահայտում է մարդկանց թաքնված կարողությունները, որոնք առօրյայում, բնականոն պայմաններում սովորաբար չեն դրսևորվում:

Սթրեսային իրավիճակներին մարդիկ կարող են արձագանքել և հակազդել միմյանցից խիստ տարբեր վարքային դրսևորումներով՝ կախված նրանց անձնային առանձնահատկություններից, սոցիալական փորձից, ինտելեկտուալ մակարդակից, հիվանդությունների առկայությունից կամ բացակայությունից: Ըստ սթրեսակայունության մակարդակի մարդիկ բաժանվում են 4 տիպի՝

1. սթրեսաանկայուններ՝ անձինք, որոնք սթրեսային իրավիճակներում դրսևորում են բարձր աստիճանի հուզականություն, զրգռվող են և անհավասարակշռված,

2. սթրեսամարզվողներ՝ անձինք, որոնք փորձում են ընտելանալ տարբեր սթրեսային իրավիճակներին, որի արդյունքում հակազդում են առավել հանգիստ,

¹ Антипов В. Психологическая адаптация к экстремальным условиям. Киев., 2005, էջ 107:

² Բժշկական հոգեբանություն: Ուսումնական ձեռնարկ / Խ.Վ.Գասպարյան, Ն.Գ.Ազատյան, Զ.Ս.Ավետիսյան, Տ.Ա.Առաքելյան, Ն.Ն.Գրիգորյան, Ս.Յ.Հարությունյան, Գ.Յ.Ղազարյան, Լ.Ռ.Մնացականյան, Ն.Տ.Վարդանյան, Ա.Յ.Տեր-Ստեփանյան. -Եր.: ԵՊԲԳ, 2015, էջ 121:

3. սթրեսաարգելակողներ՝ անձինք, որոնք արտաքին անսպասելի փոփոխություններին հակազդում են բավականին հանգիստ, թեպետ առանձնանում են կտրուկ դիրքորոշումներով,

4. սթրեսակայուններ՝ անձինք, որոնք հանգիստ են հակազդում ամենատարբեր բնույթի սթրեսածին իրավիճակներին և փոփոխություններին, լինեն դրանք կարճատև, թե երկարատև:

Այսպիսով, անհրաժեշտ ենք համարում նշել, որ սթրեսը մեծ ազդեցություն ունի անձանց ոչ միայն հոգեվիճակի, այլև օրգանիզմի ընդհանուր ֆիզիկական վիճակի վրա, առաջացնելով տարբեր օրգանական հիվանդություններ, դիմադրողականության անկում, տագնապայնության բարձրացում, դեպրեսիա, հոգեկան, հոգեբանական խնդիրներ, քաշի հետ կապված փոփոխություններ և այլն:

Ներկայացնում ենք մի քանի խորհուրդ սթրեսակայունության բարձրացման համար՝

- սթրեսային իրավիճակում հարկավոր է խորությամբ վերլուծել յուրաքանչյուր հնչեցված բառը,
- չհակազդել կտրուկ և անմիջապես,
- զբոսնել և զբաղվել սպորտով,
- զբաղվել ինքնակարգավորմամբ և մտքերի կարգավորմամբ,
- կենտրոնանալ իրականացվող գործի վրա,
- զբաղվել ստեղծագործական գործունեությամբ,
- պահպանել ակտիվ և պասսիվ հանգստի հաջորդականությունը,
- ստեղծված իրավիճակում մտածել վերջինիս դրական կողմերի մասին, որոնք, հիարկե, կան:

Եվ վերջում, ցանկություն ունեմ մի քանի գործուն առաջարկություններ անել սթրեսակայունության ապահովման հարցում: Հոգեբանական ամենօրյա, լուրջ և խորացված աշխատանք է հարկավոր տանել հասարակական բոլոր կառույցներում, ինչպիսիք են՝

- մանկապարտեզները,
- դպրոցները,
- բարձրագույն ուսումնական հաստատությունները,
- աշխատավայրերը,
- մանկատները,
- ծերանոցները:

Սա նշանակում է, որ յուրաքանչյուր հասարակական, պետական կառույց ցանկալի է, որ ունենա իր հոգեբանը կամ հոգեբանները, որոնք ամենօրյա աշխատանք կտանեն առանձին անհատների կամ խմբերի հետ: Ընդ որում, լինեն նաև նեղ մասնագիտացում ունեցող ընտանեկան հոգեբաններ, որոնց աշխատանքի անհրաժեշտությունն ու կարևորությունն ակնհայտ է:

Ամփոփելով թեման ուզում եմ նշել, որ այս ամենը հնարավոր կդառնա միայն մեծ ցանկության, կամային ջանքերի գործադրման միջոցով, ինչպես նաև վերջինիս անխուսափելիության ճշգրիտ գնահատման դեպքում:

Քրիստինե Ավետիսյան
ՍՅՐԵՍԻ ՈՒ ՍՅՐԵՍԱԿԱՅՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ԽՆԴԻՐԸ
ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ ԵՎ ԱՐՑԱՆՈՒՄ

Բանալի բառեր՝ Հայաստան, Արցախ, կոնֆլիկտ, սթրես, սթրեսակայունություն, ադապտացիա, պահանջմունքներ, մոտիվացիոն համակարգ

Մարդկության պատմության ընթացքում լայնամասշտաբ կոնֆլիկտները՝ պատերազմները միշտ եղել են, կան և կլինեն: Դրանք մարդկության զարգացման մի մասն են կազմում: Այսօր պատերազմներն ընթանում են ոչ միայն մարտի դաշտում, այլև ներխուժել են կենսագործունեության մյուս ոլորտներ: Վերջին տասնամյակների ընթացքում ինչպես Հայաստանի Հանրապետության, այնպես էլ Արցախի համար կարևորագույն խնդիրներից է դարձել հոգեբանական սթրեսը և սթրեսակայունության ապահովումը:

Ժամանակակից աշխարհում հնարավոր չէ խուսափել կամ ապահովագրված լինել այդ հոգեվիճակից, քանի որ սթրեսորներն ամենուր են՝ տանը, դրսում, աշխատավայրում և այդպես շարունակ: Վերջիններս այն գործոններն են, որոնք խիստ բացասական ազդեցություն են ունենում մարդու հոգեկան գործունեության վրա:

Սթրեսը մեծ ազդեցություն ունի անձանց ոչ միայն հոգեվիճակի, այլև օրգանիզմի ընդհանուր ֆիզիկական վիճակի վրա, առաջացնելով տարբեր օրգանական հիվանդություններ, դիմադրողականության անկում, տազնապայնության բարձրացում, դեպրեսիա, հոգեկան, հոգեբանական խնդիրներ, քաշի հետ կապված փոփոխություններ և այլն:

Кристине Аветисян
ПРОБЛЕМА СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ
В АРМЕНИИ И АРЦАХЕ

Ключевые слова: *Армения, Арцах, конфликт, стресс, стрессоустойчивость, адаптация, потребности, система мотивации*

В истории человечества всегда были, есть и будут широкомасштабные конфликты – войны. Они составляют часть развития человечества. Сегодня войны происходят не только на всем известных полях сражения, но и проникли в другие сферы жизнедеятельности, в том числе информационные и киберпространство.

В течении последних десятилетий, как для Республики Армения, так и для Арцаха, одним из наиважнейших задач стало обеспечение стрессоустойчивости в следствии психологического стресса. В современном мире невозможно избежать или застраховаться от этих психологических состояний, поскольку стрессоры повсюду – дома, на улице, на работе и т.д. Последние это те факторы, которые крайне негативно сказываются на душевном состоянии человека.

Стресс имеет большое воздействие не только на психическом состоянии личности, но и на общее физическое состояние организма, вызывая различные органические болезни, ослабление иммунитета, повышение тревожности, депрессию, душевные, психологические проблемы, изменение веса и т.д.

Kristine Avetisyan
**THE PROBLEM OF STRESS AND STRESS RESISTANCE
IN ARMENIA AND ARTSAKH**

Key words: *Armenia, Artsakh, conflict, stress, stress resistance, adaptation, needs, motivation system*

During the history of mankind large-scale conflicts, i.e. wars have always existed, still exist and will do. They are part of human development. Today wars are fought not only on the battlefields, but have also penetrated into other fields of human activity.

During recent decades, both for the Republic of Armenia and for Artsakh psychological stress and stress resistance assurance have become one of the most important issues. In the modern world it is impossible to avoid or be insured against that psychological state, as stressors are everywhere, at home, in the street, at workplace, etc. The latter are the factors which have strictly negative influence on the psychological activity of a person.

Stress has a huge effect not only on the psychological state of a person, but also on the overall physical condition of the organism, causing different illnesses, resilience drop, rise of anxiety, depression, mental, psychological problems, weight problems, etc.