

---

## ՄՅՈՒՄԻ ՀԵՏԱԶՈՏՄԱՆ ԹԵՍԻ ՀԱՅԵՐԵՆ ՏԱՐԲԵՐԱԿԻ ՏԵՂԱՅՆԱՑՄԱՆ ԳԻՏԱՓՈՐՁ

### ՀՐԱՆՏ ԱՎԱՆԵՍՅԱՆ, ԷԼԻՆԱ ԱՍՐԻՅԱՆ, ԱԼԻՆԱ ԳԱԼՍՏՅԱՆ, ԴԻԱՆԱ ՍԱՐԳՍՅԱՆ

Ժամանակակից կյանքում սթրեսները լուրջ ազդեցություն են թողնում մարդու վարքի, աշխատունակության, առողջության, միջամձնային փոխհարաբերությունների և ընտանեկան հարաբերությունների վրա: Սթրեսը ուժգին և երկարատև հոգեբանական լարվածության վիճակ է, որը մարդու մեջ առաջանում է այն ժամանակ, երբ նրա նյարդային համակարգը հուզական ծանրաբեռնվածություն է ստանում:

Ներքին և արտաքին գործոնների՝ սթրեսորների ազդեցությամբ մարդու ֆիզիկական ու հոգեկան լարվածությունը՝ սթրեսը, դրսևորվում է տարբեր ձևերով ու եղանակներով: Մասնագիտական գրականության մեջ առանձնացվում են սթրեսի երկու հիմնական տեսակ՝ ֆիզիոլոգիական և հոգեկան: Քանի որ մարդը սոցիալական էակ է, և նրա գործունեության մեջ հոգեկանը առաջատար տեղ է գրավում, այդ իսկ պատճառով վերականգնողական գործընթացներում խիստ կարևորում են հոգեկան սթրեսը: Կենսաբանական սթրեսների հոգեբանական և հոգեախտաբանական տեսանկյունները հետազոտող Ջ. Մեյսոնը որպես բոլոր տեսակի սթրեսորների կամ մարդկանց վրա ազդող գործոնների զուգորդության ընդհանուր հայտարար ընդունում է հուզական զրգռվածության համար պատասխանատու ֆիզիոլոգիական ապարատի ակտիվացումը, որն առաջանում է կենսական տարբեր իրավիճակներում տիաճ կամ սպառնալի գործոնների առկայության դեպքում<sup>1</sup>:

Սթրեսի հոգեբանական հայեցակարգի համար հիմք են հանդիսացել արտաքին տատանումների դեպքում օրգանիզմի ներքին միջավայրի հաստատունության մասին Կ. Բեռնարի և հոմեոստազիսի մասին Ու. Քենոնի գաղափարները: Սթրեսի տեսության հիմնադիր Յ. Սեյլեն, ուսումնասիրելով ընդհանուր հարմարման ախտանշանները, առաջին անգամ կիրառեց «սթրես» հասկացությունը, ինչի օգնությամբ նա փորձում էր նկարագրել ցանկացած վտանգավոր ազդակի հանդեպ օրգանիզմի ոչ յուրահատուկ հակազդումը: Սեյլեն սթրեսային հակազդումը բնութագրում էր որպես շրջապատի փոփոխվող պայմաններին օրգանիզմի հարմարում, այսինքն՝ օրգանիզմի պաշտպանական հակազդում շրջակա միջավայրի ազդեցություններին: Նա գտնում էր, որ եթե «չափավոր» սթրեսը կարող է նպաստել օրգանիզմի համարժեք գործունեությանը, ապա «ուժեղ» սթրեսը կարող է հարուցել օրգանիզմի համար անդառնալի բացասական հետևանքներ<sup>2</sup>:

Մեր աշխատանքի խնդրից բխում է սթրեսի ախտորոշման հիմնախնդրով զբաղվող տարբեր հեղինակների և մասնագետների կողմից եզրույթի մեկնաբանությունն ու վերլուծությունը:

Սթրեսաբանության մեջ ընդունած է, որ կենսաբանական, սոցիալական և հոգեբանական մի շարք գործոններ, որոնք օրգանիզմի վրա ներգործում

---

<sup>1</sup> Տե՛ս **Маклаков А. Г.** Общая психология. СПб., 2001, էջ 56-468:

<sup>2</sup> Տե՛ս նույն տեղը, էջ 456-468:

են շատ ինտենսիվ, կարող են դիտարկվել իբրև սթրեսածին: Որպես սթրեսոր (հոգեկան լարվածություն հարուցող գործոններ) կարող են դառնալ ինչպես բացասական, այնպես էլ դրական իրադարձությունները, երևույթները և գործոնները: Սթրեսորը հոգեկանին ներկայացվող պահանջ է, ճնշում: Սթրեսորի բնութագրական հարցում մեծ են հուզական (հաճելի և տհաճ) և իմացական գործոնների դերն ու նշանակությունը:

Ամերիկյան մասնագետ Ռ. Լազարուսը մեծ նշանակություն է տալիս սթրեսորի իմացական գնահատականներին:

Սթրեսի հետևանքները դրսևորվում են և՛ հոգեբանական, և՛ ֆիզիոլոգիկական մակարդակներում: Գրականության մեջ առանձնացված են սթրեսի դրսևորման երեք փուլ:

Առաջին փուլում դրսևորվում են սթրեսի վարքային ախտանիշները: Այս փուլին բնորոշ են դյուրագրգիռությունը, որոշում կայացնելու անկարողությունը, ճնշվող զայրույթը, կենտրոնանալու անկարողությունը, լաց լինելու ցանկությունը, հոգնածության զգացումը, հետաքրքրությունների բացակայությունը և այլն: Սթրեսորների շարունակական ներգործության դեպքում վրա է հասնում երկրորդ փուլը, որի ժամանակ ի հայտ են գալիս երկրորդական սոմատիկ ախտանիշներ: Երրորդ փուլում բացասական հույզերը հանգեցնում են օրգանիզմի նորմալ գործառնության խանգարումների, որոնք ֆիզիոլոգիկական մակարդակում արտահայտվում են արյան ճնշման տատանումներով, սրտի և աղեստամոքսային տրակտի, մեջքի ցավերի, գլխացավերի, շնչառության, տեսողության խանգարումների, ախորժակի կորստի, քնի և սեռական խանգարումների դրսևորումներով:

Հոգեբանական մակարդակում սթրեսային խանգարումների դրսևորման ախտանիշներն են անհանգստությունը, տագնապը, վատ տրամադրությունը, հուզական անհավասարակշռությունը, դյուրագրգիռությունը, շփման խանգարումները, մարդկանցից և շրջապատից փախչելու ցանկությունը և այլն:

Վարքագիտական տեսության համաձայն՝ սթրեսն օրգանիզմի գործառնությունը խաթարող միջամտություն է, որից օրգանիզմը փորձում է խուսափել: Տվյալ տեսության համաձայն՝ «գրգռիչ – պատասխան» բանաձևը կարելի է ներկայացնել «սթրեսոր – հարմարում» բանաձևով, այսինքն՝ սթրեսը ցանկացած արտաքին ճնշմանը հետևող հարմարման գործընթացն է:

Մասնագիտական հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ սթրեսի տեսությունները կառուցվում են երկու հիմնական գաղափարների շուրջ.

- սթրեսը օրգանիզմի և հոգեկանի այնպիսի վիճակ է, որն անմիջապես հարմարում է պահանջում,

- սթրեսը վնաս է հասցնում առողջությանը, եթե այն չի կառավարվում:

Ակնհայտ է, որ սթրեսը կարող է խաթարել մարդու գործունեությունը, խախտել նրա վարքի բնականոն ընթացքը: Երկարատև և հաճախադեպ սթրեսորները բացասական ազդեցություն են թողնում ոչ միայն մարդու հոգեբանական վիճակի, այլև նրա ֆիզիկական առողջության վրա: Դրանք տարբեր հիվանդությունների առաջացման և սրման «ռիսկային գործոններ» են: Հոգեբաններ Թ. Հոլմսը և Ռ. Ռահեն հետազոտելով 5000-ից ավելի այցելուների սթրեսածին կենսական տարբեր իրողություններից հիվանդությունների կախավածության սանդղակը (ներառյալ վարակիչները և վնասվածքները), հանգել այն եզրակացության, որ հոգեկան և ֆիզիկա-

կան հիվանդություններին նախորդում են մարդու կյանքում տեղի ունեցող որոշակի լուրջ փոփոխություններ: Իրենց հետազոտությունների հիման վրա նրանք կազմել են մի սադղակ, որում յուրաքանչյուր կարևոր կենսական իրողությանը համապատասխանում է որոշակի թվային արժեք՝ կախված այն բանից, թե որքանով է այն սթրեսածին<sup>3</sup>:

Գոյություն ունեն սթրեսի անմիջական կամ կողմնակի գնահատման բազմաթիվ մեթոդներ: Այս առումով խիստ կարևոր է ճիշտ ժամանակին և օպերատիվ ախտորոշել սթրեսային վիճակը: Մշակելով սթրեսի իր տեսությունը՝ ամերիկացի հոգեբան Դեյթոն սթրեսը սահմանեց որպես տարբեր տեսակի ճնշումների և հարմարման միջև հավասարության տարբերություն՝ սթրեսը = ճնշում - հարմարում<sup>4</sup>:

Սթրեսը չափելիս մենք իրականում որոշում ենք հարմարման դժվարությունը: Քոքսը և այլ հեղինակներ ևս սթրեսի վերաբերյալ տվել են մի շարք ճշգրիտ բնորոշումներ և նկարագրություններ, որոնցից Քոքսը ընտրեց սթրեսի այս սահմանումը՝ այն դարձնելով իր ձևավորած հարցարանի տեսական հիմք: Դեյթոնի սթրեսի թեստը (ԴՍԹ) հիմնված է ինքնահաշվետվության վրա, որը հնարավորություն է տալիս կարճ ժամանակահատվածում անձի մեջ ճշգրիտ բացահայտելու սթրեսի արտահայտվածության աստիճանը<sup>5</sup>:

Դեյթոնի սթրեսի թեստը թարգմանվել է հայերեն և անցել է տեղայնացման համապատասխան փուլերով: Մեթոդիկայի տեքստի թարգմանությունից և փորձարարական ճանապարհով հավաստիության հաստատումից (վերիֆիկացիա) հետո կազմակերպել ենք հետազոտության պիլոտաժային փուլը: Մենք ենթադրել ենք, որ օբյեկտիվ ինչ-ինչ պատճառներով նրա կողմից մշակած նորմատիվային սանդղակները կարող են ունենալ որոշ շեղումներ: ԴՍԹ սոցիոմշակութային հարմարվածությունը գնահատվել է հետազոտվողին ներկայացրած առաջադրանքների լուծումներից ստացվող բնօրինակի թեստային գնահատականների և թեստային առաջադրանքների համապատասխանության ստուգման ճանապարհով: Հաշվի են առնվել (հեղինակի համաձայնությամբ) նաև մեր հասարակությունում առկա մշակութային առանձնահատկությունները:

Թեստային առաջադրանքները անգլերենից հայերեն թարգմանելիս պահպանվել են հասկացությունների իմաստային բովանդակությունն ու նշանակությունը: Այս նպատակով անցկացվել է խմբային փորձաքննություն, երկկողմանի թարգմանություն, որի ժամանակ, ի դեպ, հրաժարվել ենք բառացի թարգմանությունից և փորձել պահպանել հասկացությունների իմաստը:

ԴՍԹ-ը սթրեսի տեսակի բացահայտման և որակավորման գործիք է, որը 18 և ավելի բարձր տարիքի մարդկանց հնարավորություն է տալիս որոշելու իրենց սթրեսի արտահայտվածության աստիճանը: ԴՍԹ ընդգրկում է 50 կենսաբանական և անձնային դրսևորումներ՝ խմբավորված երեք պրոֆիլներում: Դրանք են՝ անձնային դրսևորումների պրոֆիլը (20 միավոր), անձնային պահանջմունքների (18 միավոր) և անձնային կարողությունների (12 միավոր) պրոֆիլները, որոնցում դրսևորումները գնահատվում են մինչև 5 բալ:

<sup>3</sup> Տե՛ս «Կիրառական հոգեբանության պրակտիկում» / Կազմողներ՝ Ս. Ջ. Արզումանյան, Ս. Շ. Մկրտչյան, Վ. Ժ. Սարգսյան, Եր., 2002, էջ 74-75:

<sup>4</sup> Տե՛ս **Dato R. A.** Letters to the Editor. The Law of Stress. International Journal of Stress Management, 1996. Vol. 3., No 3, էջ 181-182:

<sup>5</sup> Տե՛ս **Կոօք Թ.** Стресс. М., 1981:

Հարցարանի օգնությամբ կարելի է չափել սթրեսի չորս մակարդակ՝ թույլ (20-39%), չափավոր (40-59%), արտահայտված (60-79%/) և ծայրահեղ (80-100%): Թեստը հնարավորություն է տալիս հետազոտություն անցկացնել նոտավորապես տասը բուժում և ինքնուրույն հաշվարկել արդյունքները: Վերաթեստավորումը կարող է լինել ցանկացած ժամանակ: ԴՍԹ-ը հաշվարկվում է մաթեմատիկական հատուկ մեխանիզմով, որը հնարավոր է հեշտությամբ կատարել: Թեստից հետո հաշվարկվում է յուրաքանչյուր ենթամասի պրոֆիլը՝ ստացված միավորը արտահայտելով տոկոսներով: Վերջնական արդյունքի հաշվարկը երեք պրոֆիլների հաշվարկների տոկոսային մեծությունն է: Թեստի մեկնաբանությունը տրվում է երկու տարբերակով՝ հաշվարկի արդյունքներով և գնահատման ցուցանիշներով: Հաշվարկը ներառում է յուրաքանչյուր պրոֆիլի միավորների գումարը: Գնահատումը համապատասխանում է սթրեսի չորս հիմնական մակարդակներից մեկին և ներկայացնում է սթրեսի կառավարման հնարավորությունները: Թեստի վերջին էջում առկա է սթրեսի կառավարման ռազմավարական ուղեցույց, որը երաշխավորում է օպտիմալ հաշվարկի հաճախականությունը՝ հիմնված սթրեսի մակարդակի վրա:

**Անդրադառնանք ԴՍԹ-ի բնօրինակի մշակման հետազոտական աշխատանքների նկարագրմանը:** ԴՍԹ-ի տեղայնացման աշխատանքների համար մեր հետազոտությունները նկարագրելուց առաջ նպատակահարմար ենք գտնում ներկայացնելու ԴՍԹ-ի բնօրինակի հետազոտությունները, որ կազմակերպել է Դեյթոն: Ընդգրկվել են տարբեր ազգության 400 չափահասներ: Խումբն ընտրվել է համաչափության սկզբունքով՝ տարիք, սեռ և կրթություն: Ամեն տասը տարվա տարիքային խմբում միավորների տարբերությունը կազմել է 3%: Սեռային տարբերությունը ևս կազմել է 3% (կանանց մեջ՝ մի փոքր ավելի բարձր): Կրթական, մասնագիտական և ազգային տարբերությունները վիճակագրությամբ չեն համեմատվել, քանի որ հետազոտության արդյունքում այդ տարբերություններն ավելի քիչ են եղել, քան սեռայինը և տարիքայինը: Արդյունքների նույնականությունը նորմատիվային խմբի անհրաժեշտությունը հերքելու ելակետային հիմք է տվել:

Բնօրինակի համար ԴՍԹ հուսալիությունը ստուգվել է ներքին գործակիցներով և վերաթեստավորմամբ: Յուրաքանչյուր պրոֆիլ հարաբերակցվել է մյուս երկու պրոֆիլների հետ, թեստում կիրառվել է կայուն չափորոշիչ՝  $r=0.5$  ( $p<0.05$ ), ըստ Սպիրմենի ռանգային կոռելյացիայի գործակցի:

Թեստ-վերաթեստավորման հուսալիությունը տարբեր խմբերում նույն արդյունքն է տվել: Սթրեսը այնպիսի բարձր զգայական տարբերակում ունի, որ վերաթեստավորման համար երկար ընդմիջումները անարդյունավետ են:

Սուբյեկտները կարիք ունեն հարաբերական մեկուսացման, որպեսզի խուսափեն արտաքին ճնշումներից: Սա ստեղծում է ուսումնասիրության դաշտ, որը թույլ է տալիս փոքր-ինչ կառավարելու թեստավորման միջավայրը: ԴՍԹ-ի թե՛ կլինիկական և թե՛ այլ՝ անհատական և ախտորոշիչ հետազոտություններում տարբերակվում է ավելի քիչ, քան շաբաթական 5% հանդիպումների անհրաժեշտությամբ և հազվադեպ է անցնում մեկ այլ մակարդակի՝ առանց ակնառու դեպքերի առկայության: 400 հետազոտվողների ամբողջական ընտրանքը բաշխվել է իրապես նորմալ, իսկ աղավաղումները և նեգատիվ շեղումները կազմել են 20%: Պատահական ընտրված 100 հետազոտվողների համար հաշվարկվել է միջին արժեք՝  $X = 47.85\%$  և ստանդարտ

շեղում՝  $\sigma = 10.55\%$ : Սթրեսի չորս մակարդակների ամբողջական պատկերի տոկոսային բաշխվածությունը հետևյալն է. մեղմ սթրես - 20%, բարձր սթրես - 70 %, ծանր սթրես - 10% և ծայրահեղ արտահայտված սթրես - 0%: Շեղումը կարող է պայմանավորված լինել այն հանգամանքով, որ հետազոտվողները մինչև հետազոտության մասին տեղեկանալը ենթագիտակցաբար իրենց գնահատում էին «առողջ»՝ հաշվի չառնելով պատասխանները: Ինչ վերաբերում է անկեղծությանը, ապա ակնկալվում էր, որ հետազոտվողները կփորձեն իրենց սեփական պատկերացումով մերժել սթրեսի մի քանի հարցապնդումներ: Անակնկալ չէր նաև այն, որ շատ քիչ հետազոտվողներ են անցել սուր արտահայտված սթրեսի սանդղակը: Այս սանդղակին անցումը վկայում է, որ հետազոտվողը տվյալ պահին կամ մոտ անցյալում գտնվել է ծայրահեղ կամ արտակարգ ճնշման տակ: Արտակարգ ճնշում կարող են լինել առողջական բազմաթիվ իրավիճակները, ինչպիսիք են՝ քրոնիկ և հոգեբանական ախտահարումները, ծայրահեղ լարվածությունը (դժբախտ պատահարներ, ավտովթարներ, կողոպուտներ, հարազատի մահ և այլն): Յուրաքանչյուրը վստահ է, որ արտակարգ իրավիճակներում մեծազանգված բնակչության շրջանում սպասվում է ծանր սթրեսի դրսևորում: Ծայրահեղ սթրեսը, որը չի հաղթահարվում բուժման միջոցով, կամ որը կրկնվում է, կարող է դիտվել որպես հետվնասվածքային սթրեսային խանգարում:

ԴՍԹ-ը մեծ մասամբ կիրառելի է բնակչության հատուկ խմբերի համար, քանի որ, ըստ կատարված հետազոտության, ԴՍԹ-ի վալիդությունը հնարավոր է ստուգել միայն մշակված հայտնի գործիքների միջոցով, որոնք լայն կիրառություն ունեն տարբեր ազգերի մեջ: ԴՍԹ-ի հետազոտվողները անցել են իրադրային տագնապի չափման, դեպրեսիայի ինքնազնահատման սանդղակ, տագնապի ինքնազնահատման սադղակ թեստերը: Արդյունքներն էլ կոռելյացվել են Սպիրմենի սանդղակով, և ստացվել են հավաստի գործակիցներ ( $0.97, p < .001, 0.86, p < .001, 0.77, p < .001$ )<sup>6</sup>: Սա վկայում է այն մասին, որ գործիքի վալիդականությունը ապահովված է, և այն կիրառելի է:

**Այժմ դիտարկենք ԴՍԹ-ի հայերեն տարբերակի տեղայնացման հետազոտական աշխատանքների նկարագրությունը:** Դեյթոյի սթրեսի թեստը, ինչպես արդեն նշել ենք, փորձարկվել և տեղայնացվել է ԵՊՀ ընդհանուր հոգեբանության, անձի և մասնագիտական գործունեության և փորձարարական հոգեբանության լաբորատորիաների աշխատակիցների ուժերով:

Հարցարանի թարգմանության և խմբագրման փուլերն անցկացնելուց հետո կատարվել է պիլոտաժ հետազոտություն, այնուհետև ներկայացուցչականության պահպանման համար ընտրվել են 100 հոգի, որոնցից 59-ը՝ իգական սեռի, իսկ 41-ը՝ արական: Ըստ բնակավայրի՝ 65 հոգի եղել է Երևանից, իսկ 35-ը՝ մարզերից: Հետազոտվողներից 45-ը ունեցել է բարձրագույն կրթություն, 22-ը՝ թերի բարձրագույն, 28-ը՝ միջնակարգ մասնագիտական, իսկ 5 հոգի՝ միջնակարգ:

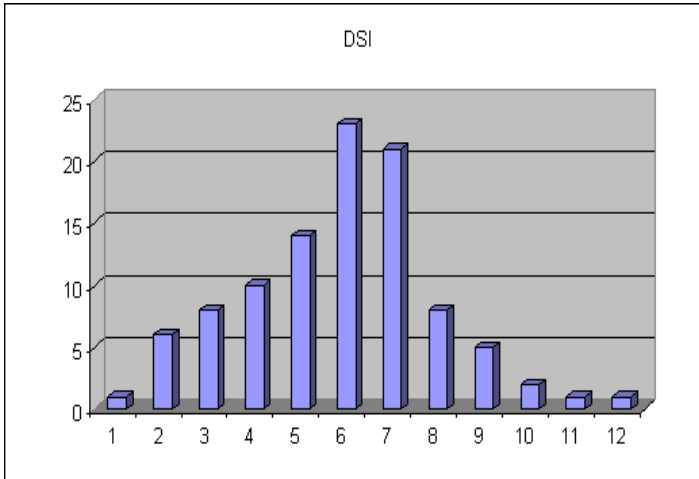
Հետազոտական խմբի համասեռությունը պահպանվել է նաև ըստ աշխատանքային գործունեության և զբաղվածության: Աշխատողները եղել են 63 հոգի, որոնցից 30-ը՝ պետական ոլորտում, 33-ը՝ մասնավոր, մնացած 37-ը՝ չաշխատողներ:

<sup>6</sup> Տե՛ս **Dato R. A.** Comments on Dato's "Law of Stress". Replies to Morgan and Comper-nolle. International Journal of Stress Management, 1997. Vol. 4., No. 1, էջ 75-76:

Միջին տարիքը եղել է 40:

Հետազոտական տվյալները բաշխվել են նորմալի սահմաններում: Հետազոտական արդյունքների գումարային բալի բաշխվածությունը  $\chi^2$  չափանիշի հաշվարկմամբ ստացվել է 26.36, որը թույլատրելի է 0.05 վիճակագրական նշանակալիությամբ:

Այս գծապատկերում ներկայացված է ԴՍԹ ցուցանիշների բաշխման ֆունկցիան համապատասխան հաճախություններով:



$\chi^2=26,39, P<0.05$

100 հետազոտվողների համար ներկայացված բաշխման գծապատկերում 78-ը նվազագույն ցուցանիշն է, իսկ 171-ը մեծագույնը՝ բալային ներկայացմամբ:  $\rho$ -ն նշանակալիության մակարդակն է, իսկ  $\chi^2$ -ը բաշխման կրիտիկական նշանակությունը, որը թույլ է տալիս մաթեմատիկական վիճակագրական հետազոտվելուծությունները շարունակել նորմալ բաշխման պարամետրերի հաշվարկման համար:

ԴՍԹ-ի «դրսևորումների արտահայտվածության», «պահանջմունքների բավարարման» և «կարողությունների զարգացածության» բաժինների համար հաշվարկվել են միջին արժեքները և ստանդարտ շեղումները, ինչպես նաև ընդհանուր ԴՍԹ գումարային բալը և տոկոսային միջին ցուցանիշը (աղյուսակ 1):

**Աղյուսակ 1**

	Դրսևորումների արտահայտվածություն		Պահանջմունքի բավարարում		Կարողության զարգացածություն		ԴՍԹ	
		%		%		%		%
M	43	43	45	50	29	48	117	46
$\sigma$	12	12	9	12	8	11	19	9

Նշենք, որ մեր ստացված ցուցանիշները էականորեն չեն տարբերվում ԴՍԹ ցուցանիշներից: Չեն գրանցվել էական տարբերություններ ըստ սեռի, տարիքի և կրթության: Կարելի է առանձնացնել «պահանջմունքների բավարարման» ցուցանիշը:

րարման» միջին ցուցանիշը, որը համեմատաբար բարձր է մյուս երկու՝ «դրսևորումների արտահայտվածության» և «կարողությունների զարգացածության» միջին ցուցանիշներից: Այս առումով մեզ հետաքրքրեց յուրաքանչյուր ենթամասի համար կոռելյացիոն ուղիղ կախվածությունը ԴՍԹ ընդհանուր ցուցիչից: Ըստ Պիրսոնի գծային կոռելյացիոն բանաձևի՝  $p < 0.05$  նշանակալիությամբ ստացվել են հետևյալ հավաստի գործակիցները.

«դրսևորումների արտահայտվածության» համար՝  $r = 0.49$ ,

«պահանջումների բավարարման» համար՝  $r = 0.67$ ,

«կարողությունների զարգացածության» համար՝  $r = 0.56$ :

Ստացված գործակիցները հավաստում են պահանջումների բավարարման ցուցանիշների առավել ծանրակշիռ արտահայտվածությունը ԴՍԹ սանդղակում: Սակայն դա չի նշանակում, որ սանդղակի մյուս երկու ենթամասերի գնահատման անհրաժեշտություն չկա: Ստացված արդյունքները մեծ նշանակություն ունեն հոգեբանական գործնական և խորհրդատվական աշխատանքների ընթացքում: Ըստ Դեյթոյի կառավարման ուղեցույցի, եթե հետազոտվողի ԴՍԹ ցուցանիշն ընկած է թույլ մակարդակում, ապա անձին բավարար են սթրեսի վերաբերյալ տեղեկություններն ու համապատասխան կրթությունը: Չափավոր սթրեսի դեպքում արդյունավետ են նաև առնվազն ամիսը մեկ անգամ անցկացվող հոգեբանական խորհրդատվական աշխատանքները: Իսկ եթե ԴՍԹ մակարդակը արտահայտված է, ապա անհրաժեշտ է չբավարարվել հոգեբանի աջակցությամբ և դիմել բժշկական հաստատություն: Ընդ որում, այս դեպքում հանդիպումների հաճախություններն ավելանում են: Մեր հետազոտական խմբում սուր կամ ծայրահեղ ԴՍԹ ցուցանիշը շատ հազվադեպ է հանդիպել: Այն պետք է ուղեկցվի ամենօրյա հանդիպումներով, հոսպիտալացման պայմաններում:

Ըստ Դեյթոյի ներկայացված սանդղակի՝ ԴՍԹ միջին ցուցանիշի տոկոսային արտահայտվածությունը 48 է, իսկ ստանդարտ շեղումը՝ 11: Մեր հետազոտական խմբի համար տոկոսային միջինը եղել է 46-ը, ստանդարտ շեղումը՝ 9: Տարբերությունների գիտական հավաստման համար հաշվարկել ենք ԴՍԹ հայտնի և մեր կողմից հաշվարկված փորձարարական արդյունքների միջինների և դիսպերսիաների տարբերությունները Ստյուդենտի և Ֆիշերի չափանիշներով<sup>7</sup>:

Գործակիցները  $p = 0.05$ -ի համար հետևյալն են՝

$t_{st} = 1.96$ ,

$F = 1.65$ ,

որտեղ  $p$ -ն նշանակալիության մակարդակն է,

$t_{st}$  -ն միջինների համեմատության Ստյուդենտի չափանիշը,

$F$  -ը՝ դիսպերսիոն վերլուծության Ֆիշերի չափանիշը:

Հաշվարկները հավաստում են, որ մեր կողմից տեղայնացվող հայերեն տարբերակի համար ԴՍԹ -ի միջոցով գնահատվող սթրեսային մակարդակի նորմատիվները նույնպես ընդունելի են (աղյուսակ 2):

**Աղյուսակ 2**

Սթրեսի ԴՍԹ միջին մակարդակը			
թույլ	չափավոր	արտահայտված	սուր
50-98	99-148	149-198	199-250
20-39%	40-59%	60-79%	80-100%

<sup>7</sup> Տե՛ս «Психологическая диагностика». Учебное пособие. М., 1997, էջ 250–265:

Այսպիսով, ստացված հետազոտական տվյալները վկայում են մեր կողմից հետազոտվող ֆենոմենի ունիվերսալության մասին, այսինքն՝ անկախ սեռից, տարիքից և մասնագիտությունից, մարդիկ սթրեսորին արձագանքում են օրգանիզմի հարմարման և վերականգնման հնարավորությունների միջոցով: Փոփոխվող միջավայրի պայմաններում օրգանիզմի և հոգեկան գործունեության հարմարումն ապահովող համակարգը, ինչպես ցանկացած գործառնական համակարգ, համեմատաբար ամուր կապերով միավորված ենթահամակարգերի համախմբություն է: Որպես հավելում. կարող ենք նաև եզրակացնել, որ մարդու հարմարվելու պաշարը՝ որպես նրա օրգանիզմի կենսաբանական առանձնահատկություն, չունի սեռատարիքային, էթնիկ, մասնագիտական արտահայտված տարբերություններ, ինչն էլ թույլ է տալիս սթրեսը դիտելու որպես ունիվերսալ հոգեկան դրսևորում, իսկ ԴՍԹ-ը՝ կարճատև ժամանակահատվածում մարդու սթրեսի մակարդակի բացահայտման ունիվերսալ մեթոդիկա:

**ГРАНТ АВАНЕСЯН, ЭЛИНА АСРИЯН, АЛИНА ГАЛСТЯН, ДИАНА САРКИСЯН – Эксперимент по адаптации армянского варианта теста для исследования стресса.** – Обзор современной литературы позволил выявить две основные идеи, на которых строятся всевозможные теории стресса. Во-первых, это такое состояние организма и психики, которое требует немедленной адаптации; во-вторых, если стрессом не управлять, он наносит организму вред. Основываясь на краеугольных данных стрессологии, американский психолог Роберт Дейто выдвинул собственную теорию, где стресс рассматривался как разность между давлением и возможностями адаптации организма, и разработал методику оценки стресса. «Опросник стресса» Дейто(ОСД) был переведен на армянский язык и прошел все этапы адаптации, предусмотренные канонами психодиагностики. Кроме того, с целью разрешить языковое несоответствие была организована групповая экспертиза. При этом авторы отказались от буквального перевода, исходя не из словарного значения слов, а из их смысла. Эксперимент показал, что стресс можно рассматривать в качестве универсального психического проявления, а методику ОСД – как универсальную методику и определять с ее помощью уровень стресса у человека за короткий промежуток времени.

**HRANT AVANESYAN, ELINA ASRIYAN, ALINA GALSTYAN, DIANA SARGSYAN – Experiment on adapting the Armenian variant of the questionnaire on stress evaluation.** – The review of contemporary literature on stress has revealed two basic ideas underlying stress theories. Thus, stress is defined as a physical and mental state that requires immediate adaptation; if not managed, stress can destruct one's health. Based on the mentioned cornerstones of stress management, the American psychologist Robert Dato founded his own theory, regarding stress as a difference between pressure and adaptation possibilities of the organism. R. Dato also developed techniques for stress evaluation. Dato questionnaire was translated into Armenian and conducted at all stages of adaptation, required by psychodiagnosics canons. At the same time, a group expertise was organized to solve any language discrepancies. It is worth mentioning that the authors tried to convey the meaning rather than provide the direct translation of words used in the questionnaire.

The experiment confirmed that stress can be considered a universal phenomenon and DSI technique can serve as a universal tool for stress level evaluation within a short period of time.