

ԻՆՉ Է ՃԳՆԱԺԱՄԸ

«Ճգնաժամ» հասկացությունը ծագում է հունարեն «kreses»՝ լուծում, բեկումնային կետ, ելք: Հետաքրքրական է, որ չիևարենում «ճգնաժամ» բառը նշանակող հիերոգլիֆը բաղկացած է երկու մասերից, որոնք նշանակում են «խնդիր» և «հնարավորություն» կամ «բեկումնային կետ», ինչը մատնանշում է ճգնաժամի՝ որպես կյանքի բարդ իրավիճակի երկակի բնույթն ու զարգացման պոտենցիալը:

危機

Ավանդաբար «ճգնաժամ» հասկացությունը կապված է զարգացման հոգեբանության հետ, որի ներքո այն դիտվում է որպես **անձի զարգացման որոշակի ժամանակահատված, մարդկային կյանքի տարիքային փուլերի միջև անցումային շրջան**: Նման ճգնաժամերը կոչվում են նորմատիվային:

Ըստ կլինիկական հոգեբանության հասկացման՝ **ճգնաժամը ուժերի արտառոց լարվածության վիճակ է՝ ուղղված հաղթահարելու անձի առողջության և կյանքի համար վտանգավոր ու սկզբունքորեն նոր խոչընդոտները**: Նման ճգնաժամը անվանվում է ոչ նորմատիվային:

Ցանկացած ճգնաժամի դեպքում անձը բախվում է ուժեղ ապրումների հետ՝ տագնապ, վախ, հուսահատություն, անօգնականության զգացում և այլն: Սակայն առավել սուր կերպով դրսևորվում են **անհնարիության** ապրումները: Վերջիններս լինում են մի քանի տեսակի՝

- ☺ Նախկին կերպով, անձին հայտնի ձևով գոյատևելու/ապրելու անհնարիության զգացում («Այլևս այսպես ապրելն անհնարին է»),
- ☺ սեփական պահանջմունքները, ձգտումները և արժեքներն իրականացնելու անհնարիության զգացում («Նախկին երազանքներն ու պլաններն այլևս հնարավոր չէ իրագործել»),
- ☺ Նախկին փորձից ծանոթ եղանակների միջոցով ճգնաժամը հաղթահարելու անհնարիության զգացում («Իմ իմացած ձևերով այլևս չի ստացվում հարթել խնդիրները»):

Միևնույն ժամանակ, ճգնաժամը կարելի է նկարագրել հետևյալ բաղադրիչներով.

- ☞ ճգնաժամի աղբյուրներ՝ մարդու մոտ առաջացող ներքին ու արտաքին հակասություններ, խնդիրներ, կյանքի «հարվածներ» և այլն. այն ամենն, ինչը կարող է խթանել ճգնաժամը,
- ☞ «Ախտանիշներ»՝ ապրումների լայն շրջանակ, վարքային ու հուզական դրսևորումներ, բնականոն կյանքին ոչ բնորոշ հոգեվիճակներ և ինքնազգացողություն,
- ☞ ճգնաժամը խորացնող հնարավոր հանգամանքներ՝ արտաքին ու ներքին անբարենպաստ գործոններ, որոնք իրենցով ճգնաժամի աղբյուր չեն, սակայն արդեն սկսված ճգնաժամում էականորեն նպաստող են դրա խորացմանը՝ աշխատանքային սթրեսները, առողջական խնդիրները, պատասխանատվության բարձր զգացումը և ոչ ճկուն մտածողությունը, ֆինանսական անբավարար միջոցները և այլն:
- ☞ ճգնաժամից ելքը հեշտացնող հանգամանքներ՝ անձի ներքին ու արտաքին ռեսուրսները՝ բնավորության առանձնահատկությունները, սոցիալական միջավայրի աջակցությունը, հաճելի աշխատանքը, ֆիզիկական ակտիվությունը, ճկուն մտածողությունը, հուզական բարձր ինտելեկտը և այլն:
- ☞ Գործունեության արդյունավետության վրա ճգնաժամի ազդեցություն՝ տարբեր դերերի և ֆունկցիաների իրականացման բարդացումը կամ անհնարիությունը, աշխատանքային արդյունավետության իջեցումը կամ «փախուստը դեպի աշխատանք», հոբիների և հանգստի կրճատումը, սոցիալական մեկուսացումը և այլն:
- ☞ ճգնաժամից դուրս չգալու «վճարի» ձևեր՝ հոգեկան և առողջական վիճակի վատթարացումը, ախտանիշների քրոնիֆիկացիան, անցանկալի վարքային ձևերի ի հայտ գալը, դեստրուկտիվ հարաբերությունների և կապվածությունների ձևավորումը, մասնագիտական հետընթացը և այլն:
- ☞ Հոգեբանական աջակցության առանձնահատկություններ՝ տվյալ անձին և տվյալ ճգնաժամին առավելապես համապատասխան հոգեբանական աջակցության եղանակներ, դրանց կազմակերպման առանձնահատկությունները և այլն:

Հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ ճգնաժամի հաղթահարման **երեք հիմնական եղանակ** կա՝

1

ճգնաժամի արդյունավետ լուծում ճգնաժամային իրավիճակի իմաստի գիտակցման, կառուցողական քոփինգների և ներքին ռեսուրսների օգտագործման շնորհիվ,

2

ճգնաժամային իրավիճակի անարդյունավետ լուծում անձի՝ իրավիճակում իմաստ տեսնելու անընդունակության և հուզական ապրումների վրա չափազանց կենտրոնացվածության հետևանքով,

3

Հեռացում ճգնաժամային իրավիճակի լուծումից, խուսափում դրա հետ կապված բացասական ապրումներից:

Լավագույն տարբերակն առաջինն է, քանի որ միայն այդ դեպքում է անձն առավելագույն չափով օգտագործում ճգնաժամի զարգացնող պոտենցիալը, լիարժեքորեն թևակոխում կյանքի և հոգեկան զարգացման Նոր փուլ, ապրում է անձնային զգալի աճ: Սակայն այս տարբերակը հաճախ ամենաբարդն է, քանի որ ենթադրում է անձի գիտակցված և նպատակաուղղված ներգրավվածություն ճգնաժամային հոգեվիճակների մեջ, ճգնաժամի միջով անցնելու որոշում, հոգեհուզական բարձր տոկոսություն և ինքնակարգավորման հմտությունների առկայություն: