

ՍԹՐԵՍ, ՖՐՈՒՍՏՐԱՑԻԱ, ԿՈՆՖԼԻԿՏ, ՃԳՆԱԺԱՄ ԵՎ ՀՈԳԵՏՐԱՎՄԱ. Ի՞նչ են սրանք

Ճգնաժամային հոգեբանության մեջ ճգնաժամ հասկացության հետ զուգահեռ հաճախ կիրառվում են նաև **սթրես, ֆրուստրացիա, կոնֆլիկտ և հոգետրավմա** հասկացությունները, որոնք սակայն նույնական չեն:

ՍԹՐԵՍ

Սթրեսի ներքո հասկանում են օրգանիզմի ոչ սպեցիֆիկ պատասխանը բարդ իրադրությանը, որն օրգանիզմից պահանջում է փոփոխված պայմաններին հարմարվելու համար որոշակի վերականգնում: Այսինքն, սթրեսը բոլոր մարդկանց մոտ կենսաբանորեն պայմանավորված օրգանիզմիկ տիպական վերականգնումներն են՝ որպես արտաքին բարդ իրավիճակին տրվող պատասխան:

Սթրեսն ուղղված է օրգանիզմի կենսագործունեության պահպանմանը:

ՖՐՈՒՍՏՐԱՑԻԱ

Ֆրուստրացիան անձի համար որևէ նշանակալից նպատակին հասնելու ճանապարհին հանդիպող խոչընդոտների հետ բախման հետևանքով առաջացող տհաճ, դիսկոմֆորտային հոգեկան վիճակն է: Ընդ որում, որքան ավելի ցածր է անձի տոկոսությունը, այնքան ավելի ինտենսիվ է նա վերապրում ֆրուստրացիան, և հակառակը:

Ֆրուստրացիան ուղղված է առանձին կենսական պահանջմունքի կամ ցանկության իրականացմանը:

ԿՈՆՖԼԻԿՏ

Կոնֆլիկտը շահերի բախմամբ բնորոշվող վիճակ է՝ անձի համար դրանց բարձր նշանակության պարագայում: Կոնֆլիկտները լինում են արտաքին, ներքին, միջանձնային, միջխմբային և այլն: Կոնֆլիկտի կարևոր ցուցանիշը որևէ շահի համար երկու հակադրվող կողմերի միջև բախումն է, որը բնորոշվում է բարձր լարվածությամբ և կարող է հանգեցնել դեստրուկտիվ հետևանքների:

Կոնֆլիկտն ուղղված է անձի շահերի բավարարմանը և ինքնահաստատմանը:

ՃԳՆԱԺԱՄ

Ճգնաժամը դիտվում է որպես անձի զարգացման որոշակի փուլերի միջև անցումային շրջան, կամ կյանքի համար վտանգավոր ու սկզբունքորեն նոր խոչընդոտները հաղթահարելու նպատակով ուժերի արտառոց լարվածության վիճակ:

***Ճգնաժամն ուղղված է անձի զարգացմանը և նրա կյանքի գլոբալ
մտահղացման իրականացմանը:***

ՀՈԳԵՏՐԱՎՄԱ

Հոգետրավմայի ներքո հասկանում են հոգեկանի ինտեգրատիվ գործունեության խափանում, որը հանգեցնում է անձի ֆունկցիոնալության խանգարումների, ախտաբանական դրսևորումների, անձնային խորքային փոփոխությունների, հոգեկան գործընթացների վնասվածությանը:

***Հոգետրավման որևէ ուղղվածություն չունի: Այն հնարավոր ախտաբանական
հետևանքն է չհաղթահարված և ինտենսիվ սթրեսի, կոնֆլիկտի, ֆրուստրացիայի
ու ճգնաժամի: Ճգնաժամը պարտադիր չէ, որ հանգեցնի հոգետրավմայի, սակայն
դրա ձևավորման համար «բարենպաստ» պայմաններ է ստեղծում:***