Բանբեր Երևանի համալսարանի. Փիլիսոփայություն, Հոգեբանություն
2026, Vol. 17, No. 1(49), ապրիլ, 79-89
https://doi.org/10.46991/BYSU.E/2026.17.1.079

ԻՐԱԿԱՆ ԵՎ ԹՎԱՅԻՆ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆԱՑՄԱՆ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱՆՁԻ ԱՌԿԱ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԲԱՐԵԿԵՑՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ

ԷՄՄԱ ՍԱՐԳՍՅԱՆ*
Երևանի պետական համալսարան

Վերջին տասնամյակում անձի հոգեբանական բարեկեցության հիմնախնդիրը դարձել է հոգեբանական, սոցիալական և միջառարկայական հետազոտությունների հիմնական թեմաներից: Պատճառն այն է, որ հոգեբանական բարեկեցությունն այլևս չի դիտարկվում որպես բացառապես ներհոգեբանական երևույթ, այլ որպես բարդ իրողություն, որը պայմանավորված է սոցիալական, մշակութային և մի շարք այլ գործոններով: Դրանց թվում հատկապես նշանակալի դեր են խաղում սոցիալ-հոգեբանական գործոնները, քանի որ անձի հոգեբանական բարեկեցության նախադրյալները ձևավորվում են առավելապես դեռահասության տարիքում հաղորդակցության, սոցիալական փոխազդեցության և ինքնիրացման արդյունքում: Ժամանակակից աշխարհում այս գործընթացները ծավալվում են ոչ միայն իրական, այլև թվային պայմաններում՝ էականորեն վերափոխելով սոցիալականացման վերաբերյալ ավանդական պատկերացումները: Թեև թվային սոցիալականացումը նոր հնարավորություններ է ընձեռում սոցիալական կապերի հաստատման և ինքնարտահայտման համատեքստում, այն հաճախ պարունակում է որոշակի հոգեբանական ռիսկեր: Այս միտումներն անհրաժեշտություն են առաջացնում ուսումնասիրելու, թե ինչպես են իրական և թվային սոցիալական փոխազդեցությունները համատեղ ազդում անձի հոգեբանական բարեկեցության և հուզական կայունության վրա:

Հոդվածի թեմայի արդիականությունը պայմանավորված է հատկապես այն հանգամանքով, որ դեռահասության շրջանը անձի ֆիզիկական, սոցիալական, հուզական և մտավոր զարգացման ամենակարևոր փուլերից է, որը կարող է անձին խոցելի դարձնել հոգեկան առողջությանը վերաբերող խնդիրների նկատմամբ: Հետևաբար, սույն հոդվածի նպատակը արդիական է, որը ենթադրում է վերլուծել դեռահասների հոգեբանական բարեկեցությունը պայմանավորող սոցիալ-հոգեբանական գործոնների ազդեցությունը թե՛ իրական, թե՛ թվային պայմաններում և մատնանշել էմպիրիկ հետազոտության ռազմավարությունը:

* **Էմմա Սարգսյան** – ԵՊՀ փիլիսոփայության և հոգեբանության ֆակուլտետի ընդհանուր հոգեբանության ամբիոնի ասպիրանտ
Эмма Саркисян – аспирантка кафедры общей психологии ЕГУ
Emma Sargsyan – PhD Student at the Chair of General Psychology, YSU
Էլ. փոստ՝ emma.sargsyan@ysu.am ORCID ID:https://orcid.org/0009-0004-9867-9337

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Ստացվել է՝ 27.02.2026
Գրախոսվել է՝ 04.03.2026
Հաստատվել է՝ 02.04.2026
© The Author(s) 2026

Բանալի բառեր – *անձ, հոգեբանական բարեկեցություն, իրական/թվային սոցիալականացում, ինքնիրացում, կրթական միջավայր, դեռահասության շրջան, կեղծ «ես»*

Բարեկեցության գաղափարի խորքային ընկալումն անձի և սոցիալական հոգեբանության ամենաքննարկվող և ուշագրավ արդի թեմաներից է[1]: Այս երևույթը մեկնաբանվում է այն բանով, որ մարդու և ընդհանրապես հասարակության ներդրած ջանքերն ուղղված են կենսական բարեկեցության հասնելու նպատակին:

Անձի առողջությունն ու բարեկեցությունը մարդկային պատմության ողջ ընթացքում ամենաշատն ուշադրության արժանացած երևույթներն են, որոնք տարբեր ժամանակներում ստացել են տարաբնույթ սահմանումներ և բնութագրիչներ:

«Հոգեբանական բարեկեցության կառուցվածքը»[2] աշխատության մեջ Ն. Բրադբուրնը նշում է, որ երկար տարիներ բարեկեցությունը համարվել է բարոյական, քաղաքական կամ տնտեսական հիմնախնդիր, և միայն վերջերս է այն սկսել դիտարկվել հոգեբանական համատեքստում: Չնայած այս հանգամանքին՝ անձի հոգեբանական բարեկեցությունը չափող հայեցակարգված որևէ համակարգ դեռևս չկա: Ավստրիացի հոգեբան Մ. Ջահոդան «Դրական հոգեկան առողջության ներկայիս հայեցակարգերը»[3] գրքում փաստում է, որ թեև «բարեկեցություն» եզրույթը հաճախ գործածվում է անձի հոգեկան առողջությունը դրական լույսի ներքո բնութագրելու համար, միևնույնն է, այն չի կարող բավարար չափանիշ լինել: Մինչդեռ հոգեկան առողջության այլ բաղադրիչները, ինչպիսիք են տարբեր իրավիճակներում անձի ցուցաբերած հարմարման ունակությունները, սթրեսակայունությունը և հույզերը, տարածված դասակարգումներ են հոգեկան առողջությունը նկարագրելիս:

Մյուս կողմից, հեդոնիստական բարեկեցության ժամանակակից ամենահայտնի տեսությունը, որը հաստատվել է ոլորտի բազմաթիվ հեղինակների կողմից, պատկանում է Էդ Դիներին, որը սուբյեկտիվ բարեկեցությունը սահմանում է որպես ռեֆլեկտիվ ճանաչողական գնահատումներ, ինչպիսիք են կյանքով և աշխատանքով բավարարվածությունները, կյանքի տարատեսակ իրադարձությունների նկատմամբ աֆեկտիվ արձագանքները, ուրախությունն ու տխրությունը: Սուբյեկտիվ բարեկեցությանն աղերսակցվում են նաև մի շարք հասկացություններ, ինչպիսիք են «լավատեսությունը», «կյանքով բավա-

---

[1] Տե՛ս **Nesi, J.** (2020). The Impact of Social Media on Youth Mental Health: Challenges and Opportunities. North Carolina Medical Journal, 81(2), 116–121. https://doi.org/10.18043/ncm.81.2.116

[2] Տե՛ս **Bradburn, N.**(1969) The Structure of Psychological Well-being// Aldine Publishing Company, 7-10. https://www.norc.org/content/dam/norc-org/pdfs/BradburnN_Struc_Psych_Well_Being.pdf

[3] Տե՛ս **Jahoda, M.** (1958). Current concepts of positive mental health//Basic Books, Inc., Publishers, 168, 18-20:

րարվածությունը», «երջանկությունը», որոնք նույնիսկ որոշ դեպքերում փոխլրացնում են միմյանց, բայցևայնպես, ինչպես ցույց են տալիս վերլուծությունները, «սուբյեկտիվ բարեկեցությունը» և «երջանկությունը» նույնը չեն: Ներկայումս «սուբյեկտիվ բարեկեցություն» հասկացությունը կարելի է սահմանել երեք չափանիշներով՝ **նորմատիվ**, որը պայմանավորված է արտաքին գործոններով, ինչպիսիք են առաքինությունը և բարեպաշտությունը, **սուբյեկտիվ**, որոնք ապահովում են անձի ձգտումների և ցանկությունների ներդաշնակ բավարարումը՝ ստիպելով նրան սեփական կյանքը բարեկեցիկ գնահատել, ինչպես նաև **դրական հուզական փորձառությունները**, որոնք օբյեկտիվորեն գերակշռում են անձի կյանքում, կամ վերջինս սուբյեկտիվորեն հակված է դրանց[4]:

Հաջորդիվ անհրաժեշտ է քննարկել մարդու բարեկեցությունը սահմանելու գիտական տարբեր մոտեցումները՝ հաշվի առնելով ֆիզիկական, հոգեբանական, սոցիալական և այլ գործոններ: Օրինակ՝ Կ. Ռոջերսի մարդակենտրոն մոտեցման հիմքում ընկած է այն գաղափարը, որ մարդն ունի հասունության ձգտելու քողարկված հակում և կարողություն: Եթե կան հոգեբանական նպաստավոր պայմաններ, այս հակումը դառնում է պոտենցիալ: Այն դրսևորվում է մարդու՝ ինքն իրեն բացահայտելու ցանկությամբ, որն իր հերթին հանգեցնում է սեփական անձի նկատմամբ դժգոհության: Այս գիտակցումը խթանում է ենթագիտակցական նոր փորձառությունները: Հասունության ձգտումն ընկած է անձի՝ սեփական անհատականության վերաձևակերպման և կյանքի նկատմամբ ունեցած վերաբերմունքի փոփոխման հիմքում[5]:

Այժմ խոսենք Ալբերտ Բանդուրայի ճանաչողական-վարքաբանական մոտեցման մասին:

Ըստ հեղինակի՝ բարեկեցությունը մեծապես պայմանավորված է այն հանգամանքով, թե ինչպես է անձը գնահատում ինքն իրեն, իր կարողությունները և շրջակա աշխարհը: Սոցիալական ճանաչողության տեսության շրջանակներում Բանդուրան խոսում է «ինքնարդյունավետություն» եզրույթի մասին, որը ձևավորվում է սոցիալական պայմանների ազդեցության ներքո՝ հիմնվելով անհատի ճանաչողական պարամետրերի վրա: Բանդուրայի պնդմամբ՝ ինքնարդյունավետությունը թույլ է տալիս անձին վերլուծել սոցիալական փոխազդեցության սուբյեկտին, ինչպես նաև գնահատել նրա գործունեության արդյունավետությունը՝ հաշվի անելով անհատի ներկայիս կարիքները, արժեքներն ու հույզերը, որոնք որպես կանոն որոշում են նրա վարքագիծը[6]:

---

[4] Տե՛ս **Diener, Ed.** (1999). Subjective well-being: Three decades of progress.// Psychological Bulletin, 125(2), 276–302. https://docslib.org/doc/6764439/subjective-well-being-three-decades-of-progress

[5] Տե՛ս **Роджерс, К.** (1994). Взгляд на психотерапию. Становление человека// М.: "Прогресс", 480, 10-15:

[6] Տե՛ս **Bandura, A.** (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*// W.H. Freeman & Company 1977b, 604, 116-159:

Անդրադառնանք մեկ այլ ականավոր հոգեբանի՝ Ա. Մասլոուի մոտեցումներին անձի բարեկեցության համատեքստում: Մարդասիրական հոգեբանության հիմնադիրներից մեկը՝ Մասլոուն, կարծում էր, որ մարդն ի ծնե ձգտում է աճելու, զարգանալու և իր ներուժը առավելագույնս իրացնելու: Մարդկանց ներհատուկ է ստեղծելու կարողությունը, և նրանք ավելի շատ մոտիվացված են աճի ներքին պահանջմունքներով, քան սոսկ կենսաբանական գործոններով[7]: Բարեկեցության մասին խոսելիս հարկավոր է հաշվի առնել այն ձևավորող հիմնական երևույթներից մեկը՝ ինքնիրացումը: «Ինքնիրացում» տերմինն առաջին անգամ կիրառվել է Կ. Գոլդշտեյնի կողմից: Ըստ նրա՝ ինքնիրացումը կյանքի համընդհանուր սկզբունքն է՝ ուղղված անձնական կարողությունների վերականգնմանը, և բնորոշ չէ սոսկ օրգաններին կամ բջիջներին: Հեղինակի կարծիքով՝ ինքնիրացումը մարդու՝ հնարավոր բոլոր ճանապարհներով սեփական բնածին կարողություններն ու ներուժը յուրացնելու միակ դրդապատճառն է[8]: Սակայն ժամանակակից գիտնականների աշխատություններում այս հարցում նկատվում են ավելի համակողմանի մոտեցումներ: Այս առիթով արժե հիշատակել Ե. Ա. Ռիլսկայայի և Է. Ֆ. Յաշչենկոյի աշխատանքները: Ռիլսկայան, ուսումնասիրելով տարբեր ոլորտներում մարդու կենսունակությունը, մեծապես կարևորում է ինքնիրացման գործնական կողմը՝ անձի՝ սոցիումում արդյունավետորեն գործելու կարողությունը, փոփոխությունների նկատմամբ հարմարվողականությունը և իր նպատակներին հասնելու ձգտումը: Գիտնականի հայեցակարգում կարելի է բացահայտել նաև ինքնիրացման հիմնական դրսևորումները: Դրանք են՝ սթրեսային իրավիճակներում բարձր դիմադրողականության ցուցաբերումը, արդյունավետ ինքնակարգավորման մեխանիզմները, զարգացած սոցիալական հմտությունները և նախաձեռնողականությունը: Այս որոշակիորեն ստանդարտացված տվյալները հնարավորություն են տալիս օբյեկտիվորեն գնահատելու անձի ինքնիրացման ներուժը: Մյուս կողմից՝ Է. Ֆ. Յաշչենկոն, կենտրոնանալով անհատի արժեքային-իմաստաբանական ոլորտի վրա, բացահայտում է ինքնիրացման հոգեբանական խորը հիմքերը՝ ցույց տալով, թե որ արժեքներն ու սպասումներն են առաջնորդում անձին ձևավորելու սեփական ինքնությունը[9]: Ըստ ժամանակակից հեղինակների պնդումների՝ սուբյեկտիվ բարեկեցությունը ինքնիրացման անբաժանելի գործոն է: Ինքնիրացման գործընթացը հատկապես կարևոր է ուսումնասիրել դեռահաս տարիքի համատեքստում: Օ. Բ. Միխայլովայի և

[7] Տե՛ս **Mcleod, S.** (2025). Maslow's Hierarchy of Needs https://www.researchgate.net/publication/383241976_Maslow's_Hierarchy_of_Needs

[8] Տե՛ս **Михайлова, О.Б., Сафи, С.М.** (2018). Социальные проблемы самоактуализации в подростковом возрасте // Мир науки. Социология, филология, культурология, № 2 https://sfk-mn.ru/PDF/10SCSK218.pdf

[9] Տե՛ս **Жуйкова, С.А.** (2025). Методики диагностики самоактуализации личности С.Б. Кауфмана и А.В. Лазукина в контексте сравнительно-сопоставительного анализа// Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы. М., Т. 18, № 1, 31–33:

Ս. Մ. Սաֆիի աշխատանքներում դեռահասությունը դիտարկվում է որպես ինքնիրացման գործընթացի հիմնական փուլ, քանի որ հենց այս ժամանակահատվածում է առաջին անգամ զարգանում սեփական ներուժը բացահայտելու և անհատի՝ իրեն որպես սոցիալական և անձնական գործունեության սուբյեկտ հաստատելու գիտակցված անհրաժեշտությունը: Հեղինակները պնդում են, որ, ի տարբերություն օնտոգենեզի նախորդ փուլերի, դեռահասության շրջանում ինքնիրացումը որակապես նոր բնույթ է ստանում: Սա բացատրվում է այն հանգամանքով, որ մանկության շրջանում ինքնիրացումը հիմնականում հարմարվողական և կախյալ է, իսկ դեռահասության շրջանում այն դառնում է ռեֆլեկտիվ, արժեքային և ներքուստ մոտիվացվող: Դեռահասության շրջանում ինքնիրացման կենտրոնական մեխանիզմը ինքնագիտակցության զարգացումն է: Ինքնիրացումը դրսևորվում է սոցիալական տարբեր դերերի ուսումնասիրության, գործունեության տարատեսակ ոլորտների փորձարկումների և անհատականության ընդգծման միջոցով[10]: Այս համատեքստում կարևորվում է դպրոցի և վերջինիս սոցիալական ազդեցության նշանակությունը, որը դեռահասների հոգեբանական բարեկեցության որակը որոշող ակտիվ գործոն է: Այստեղ հոգեբանական բարեկեցությունն ընկալվում է որպես բարդ երևույթ՝ ներառելով կյանքով ընդհանուր բավարարվածության, այլոց հետ դրական հարաբերությունների, ինքնագնահատականի և ինքնավարության զգացման, ինչպես նաև կրթական միջավայրին հարմարվելու ունակության ցուցանիշները: Նշված թեման հանգամանորեն քննարկվել է Ի. Ա. Վինոգրադովայի աշխատանքում: Նա դպրոցականների հոգեբանական բարեկեցությունն ուղղակիորեն պայմանավորում է կրթական այն միջավայրի տեսակով, որտեղ նրանք սովորում են: Ավելին, դպրոցը դիտարկվում է ոչ միայն որպես կրթական, այլև որպես տարածական-սոցիալական և անձնական-հոգեբանական միջավայր: Դեռահասների պարագայում հոգեբանական բարեկեցության վրա էական ազդեցություն են ունենում ներդասարանային մթնոլորտը, ուսուցիչների և հասակակիցների հետ հարաբերությունները, գնահատականներն ու խրախուսանքները և այլն[11]:

Ներկայումս հոգեբանները նաև մատնանշում են դպրոցում հարմարման գործընթացների և անձնական բարեկեցության միջև կապը: Օրինակ՝ Խլոմովի, Բոչավերի և Կորնեևի կողմից 2021 թվականին կատարված էմպիրիկ ուսումնասիրության շրջանակներում հետազոտվել է, թե ինչպես է կրթական միջավայրն ազդում դեռահասների կոպինգ ռազմավարությունների, լավատեսության և ընդհանուր հոգեբանական բարեկեցության վրա: Արդյունքները

[10] Տե՛ս **Михайлова, О.Б., Сафи, С.М.** նշվ. աշխ. :

[11] Տե՛ս **Виноградова, И. А., Громова, Т. С.** (2024). *Возрастная психология / Developmental Psychology*.https://www.researchgate.net/publication/378241015_VOZRASTNAA_PSIHOLOGIA_DEVELOPMENTAL_PSYCHOLOGY_351-354

ցույց են տվել, որ դպրոցը զգալիորեն ազդում է սովորողների կողմից օգտագործվող կոպինգ ռազմավարությունների ինտենսիվության և տեսակի վրա, ընդ որում՝ խրախուսման բարձր մակարդակ ունեցող ուսումնական միջավայրերում գտնվող դեռահասները ավելի հակված են կիրառելու խնդիրի լուծմանն ուղղված կոպինգ ռազմավարություններ: Վերը նշված վերլուծությունը փաստում է, որ արդյունավետ կրթական միջավայրը կարևոր է ոչ միայն ակադեմիական առաջադիմություն, այլև հոգեսոցիալական հարմարվողականություն և դիմադրողականություն ձևավորելու համար[12]: Թեմային անդրադարձել են նաև Վ. Պապոյանը և Ա. Գալստյանը իրենց «Անձի հոգեբանական բարեկեցությունը որպես հոգեկան առողջության նախապայման» հոդվածի շրջանակներում: Ուսումնասիրության կարևոր շեշտադրումներից է երիտասարդների հոգեբանական բարեկեցության ձևավորման գործում սոցիալական և խմբային միջավայրի դերը: Ըստ հեղինակների՝ հոգեբանական բարեկեցությունը էականորեն ձևավորվում է կրթական-խմբային համատեքստերում, որտեղ միջանձնային փոխազդեցությունը, համագործակցությունը և սոցիալական փոխադարձ աջակցությունը վճռորոշ դեր են խաղում: Դպրոցական-կրթական միջավայրը, մասնագիտացված խմբակներում ձևավորված համայնքները նպաստում են հասակակիցների հետ դրական հարաբերությունների հաստատմանը և կենսական նպատակների ձևավորմանը: Ուսումնասիրության շրջանակներում Պապոյանը և Գալստյանը[13] նկատում են, որ հոգեբանական բարեկեցության ավելի բարձր մակարդակ ունեցող անհատները դրսևորում են անձնական աճի և դրական սոցիալական հարաբերությունների առավել տպավորիչ ցուցանիշներ, մինչդեռ ավելի ցածր բարեկեցության մակարդակը փոխկապակցված է խաթարված կամ ոչ բավարար խմբային ինտեգրման հետ:

Քննարկենք թվային սոցիալականացման պայմաններում հոգեբանական բարեկեցության վրա ազդող սոցիալ-հոգեբանական գործոնները: Հետազոտությունները ընդգծում են, որ ինքնության ձևավորումը, որն առանցքային դեր ունի դեռահասների հոգեկան առողջության գործում, հիմնականում ձևավորվում է սոցիալական փոխազդեցությունների միջոցով[14]: Թվային դարաշրջանում այս գործընթացներն առավելապես ծավալվում են առցանց հարթակներում, որտեղ դեռահասները բախվում են սոցիալական համեմատության, հասակակիցների կողմից գնահատականների արժանանալու և ինքնաներկայացման խնդիրներին:

---

[12] Տե՛ս **Khlomov, K. D., Bochaver, A. A., & Korneev, A. A.** (2021). Well-being and Coping with Stress among Russian Adolescents in Different Educational Environments. Psychology in Russia, state of the art, 14 (3), 68–80. https://doi.org/10.11621/pir.2021.0305

[13] Տե՛ս **Papoyan, V., & Galstyan, A.** (2025). Person's psychological well-being as a prerequisite for mental health, Georgian Medical News, 10(367), 81–87:

[14] Տե՛ս **Erikson, E. H**. (1968). *Identity: Youth and crisis,* W. W. Norton & Company 336, 200-250:

Այսպես, օրինակ, ֆիզիոլոգիական զարգացումները, ինչպիսիք են սեռահասունությունը, մարմնի և հորմոնալ փոփոխությունները, կարող են ազդել, թե ինչպես է անձն ընկալում ինքն իրեն: Իր «Դեռահասությունը» դասագրքում Լ. Սթեյնբերգը նշում է, որ դեռահասության շրջանում ֆիզիկական փոփոխությունները դեռահասին կարող են խոցելի դարձնել արտաքին ազդեցությունների նկատմամբ՝ առաջացնելով ցածր ինքնագնահատական, այլոց հետ մշտապես համեմատվելու հակում և հոգեբանական բացասական փորձառություններ[15]: Մյուս կողմից՝ Մարսթոնը իր աշխատության մեջ անդրադառնում է ուշ դեռահասության շրջանում կատարվող փոփոխություններին, որտեղ անձը, կենտրոնանալով սեփական թերությունների վրա, փորձում է հավանության արժանանալ թվային սոցիալական փոխազդեցությունների միջոցով[16]: Սա արդյունավետորեն իրագործելու համար դեռահասներն ընտրողաբար են ներկայանում՝ զարգացնելով «կեղծ ես»: Այս մասին է խոսում Ջ. Թվենջեն «iGen»[17] աշխատության շրջանակներում: Հեղինակի պնդմամբ՝ իրենց ինքնագնահատականը ձևավորելու նպատակով դեռահասները սովորաբար հիմնվում են սոցիալական արտաքին արձագանքների վրա, ինչպիսիք են համացանցային հավանություններն ու մեկնաբանությունները: Վերջերս կատարված հետազոտությունները ևս փաստում են, որ թվային սոցիալականացման պայմաններում դեռահասների հոգեբանական բարեկեցությունը որոշվում է ոչ միայն առցանց տիրույթում անցկացրած ժամանակով, այլև այնտեղ ձեռք բերված փորձառությունների որակով: Ե. Վոլկովան և Գ. Սորոկոումովան պնդում են, որ դեռահասների սոցիալական վարքագիծը, թվային գրագիտությունը, առցանց տիրույթում անցկացրած ժամանակը և սոցիալական փոխազդեցությունների նկատմամբ վստահությունը համարվում են բարեկեցության գնահատման հիմնական չափանիշներ: Դրանք ենթադրում են, որ թվային սոցիալականացման արդյունքում ձևավորված հոգեբանական բարեկեցությունը պետք է դիտարկել ինչպես ներքին փորձառությունների, այնպես էլ արտաքին կարողությունների զարգացման համատեքստում (օրինակ՝ հաղորդակցական հմտություններ, թվային կարողություններ): Այսպիսով հաստատվում է, որ ժամանակակից աշխարհում թվային սոցիալականացումը դեռահասների ընդհանուր հոգեսոցիալական զարգացման անբաժանելի մասն է[18]: Այդուհանդերձ, թվային սոցիալականաց-

---

[15] Տե՛ս **Steinberg, L.** (2017). Adolescence (11th ed.). McGraw-Hill Education. 26-27

[16] Տե՛ս **Marston, Emily G et al.** (2010) Rejection Sensitivity in Late Adolescence: Social and Emotional Sequelae, Journal of Research on Adolescence, the official journal of the Society for Research on Adolescence vol. 20,4 (2010): 959-982. doi:10.1111/j.1532-7795.2010.00675.x

[17] Տե՛ս ***Twenge, J., iGen (2017)*** Ch. 4: Insecure, New York, NY : Atria Books, 342, 71-75 (hardcover edition):

[18] Տե՛ս **Volkova, E. N., & Sorokoumova, G. V**. (2024). **Psychological criteria of adolescent well-being in the context of digital socialization.** *Social Psychology and Society,* 15(2), Moscow State University of Psychology & Education, 12–27

ման ազդեցությունը դեռահասների հոգեբանական բարեկեցության վրա նույնպես տարբերվում է՝ կախված անձի մոտիվացիաներից և վարքագծից: «LifeOnSoMe» ուսումնասիրությունը պարզել է, որ վիրտուալ ինքնաներկայացմամբ չափազանց տարված դեռահասները ցուցաբերել են տագնապայնության և դեպրեսիվ ախտանշանների ավելի բարձր մակարդակ, քան ինքնաներկայացման ավելի ցածր կենտրոնացում ունեցող հասակակիցները[19]: Այս պարագայում, փաստորեն, թվային սոցիալականացումը հոգեբանական բարեկեցության բացասական ազդեցության գործոն է: Մյուս կողմից՝ որոշ նոր հետազոտություններ հաստատում են, որ թվային սոցիալականացման և դեռահասների հոգեբանական բարեկեցության միջև կապը միանշանակ բացասական չէ. այն մեծապես կախված է համատեքստային և անհատական գործոններից: Թվային տիրույթում դեռահասների հավասարակշռված ներգրավվածությունը, համադրվելով իմաստալից իրական սոցիալական փոխհարաբերությունների հետ, կարող է դրականորեն անդրադառնալ հոգեբանական բարեկեցության վրա: Այս տեսանկյունից կարևորվում են թվային սոցիալական միջավայրի ընտրությունը, առցանց տիրույթում անցկացված ժամանակի որակը և միջանձնային փոխազդեցությունները[20]:

Բնականաբար, վերջին տարիներին հոգեբանական բարեկեցության գիտական խնդիրը գրավել է նաև հայ մասնագետների ուշադրությունը, ովքեր այն ուսումնասիրել են երիտասարդների օրինակով և մշակել են այն գնահատելու մեթոդ[21]:

ЭММА САРКИСЯН – ***Влияние факторов реальной и цифровой социализации на актуальное психологическое благополучие личности.***– За последнее десятилетие концепт психологического благополучия приобрел центральное значение в психологических, социологических и междисциплинарных исследованиях. Усиленный интерес к данной проблематике объясняется концептуальным сдвигом: психологическое благополучие перестало рассматриваться исключительно как интрапсихическое или индивидуальное явление и трактуется как многомерная, динамически конструируемая реальность, определяемая социальными, культурными и контекстуальными факторами. Особую значимость в рамках данного теоретического поля приобретают социально-психологические детерминанты, поскольку базовые предпосылки психологического благополучия

---

[19] Տե՛ս **Finserås, T. R., Hella, R. T., Andersen, A. I. O., et al.** (2024). **"Digital self-presentation and adolescent mental health: Cross-sectional and longitudinal findings from the LifeOnSoMe study".** *BMC Public Health,* 24, Article 2635. BioMed Central (Springer Nature).

[20] Տե՛ս **Carvalho TB, et al.** (2025)**. Healthy social network use and well-being during adolescence: A biopsychosocial approach.** *Children, 10*(10), 1649. MDPI.,
https://www.mdpi.com/2227-9067/10/10/1649?utm_source=researchgate.net&utm_medium=article

[21] Տե՛ս **Ասրիյան Է., Կարապետյան Ն., Սամոխվալովա Ա.** (2022): Ուսանողի հոգեբանական բարեկեցության սանդղակի հայերեն տարբերակի տեղայնացում // Եր., Արդի հոգեբանություն, № 2, էջ 3-10:

Գևորգյան Մ., Խաչատրյան Ն. (2016): Սուբյեկտիվ բարեկեցությունը և այն պայմանավորող գործոնների առանձնահատկությունները երիտասարդների շրջանում / Անձի հոգեբանության տեսական և կիրառական հարցեր (գիտական հոդվածների ժողովածու), Եր., էջ 153-162:

формируются преимущественно в подростковом возрасте через межличностное взаимодействие, социальное общение, процесс становления идентичности и самореализацию. В современном обществе эти процессы реализуются как в офлайн-, так и в цифровой среде, что существенно трансформирует традиционные модели социализации. Цифровые контексты расширяют возможности социального взаимодействия и самовыражения, предоставляя новые формы коммуникации и конструирования идентичности. Вместе с тем они порождают качественно новые психологические риски, включая повышенную восприимчивость к социальному сравнению, киберагрессии и давлению онлайн-валидации. В этом контексте возникает объективная необходимость комплексного исследования взаимосвязи и интерактивного влияния реального и цифрового социального опыта на психологическое благополучие и эмоциональную устойчивость подростков. Особая актуальность исследования обусловлена возрастной спецификой подросткового периода как критической и сенситивной фазы развития, характеризующейся интенсивными физическими, когнитивными, эмоциональными и социальными преобразованиями. Данный этап повышает уязвимость к нарушениям психического здоровья, одновременно являясь формирующей фазой становления адаптивных копинг-стратегий и психосоциальных ресурсов. Цель статьи заключается в системном анализе влияния социально-психологических детерминант на психологическое благополучие подростков в реальных и цифровых социальных контекстах, а также в разработке методологической рамки и стратегического дизайна планируемого эмпирического исследования.

Ключевые слова: *личность, психологическое благополучие, реальная/цифровая социализация, самореализация, образовательная среда, подростковый период, ложное «Я»*

EMMA SARGSYAN – *The Impact of Real and Digital Socialization Factors on Personality's Current Psychological Well-Being*.– Over the past decade, the concept of psychological well-being has emerged as a central focus in psychological, sociological, and broader interdisciplinary research. This growing attention reflects a conceptual shift: psychological well-being is no longer understood as exclusively intrapsychic or individual, but rather as a multidimensional, dynamically constructed phenomenon shaped by social, cultural, and contextual determinants. Within this framework, socio-psychological factors are particularly significant, as the foundational conditions for psychological well-being are predominantly established during adolescence through processes of interpersonal communication, social interaction, identity formation, and self-realization.

In contemporary society, these developmental processes occur across both offline and digital environments, substantially transforming traditional models of socialization. Digital contexts provide expanded opportunities for social engagement and self-expression, offering new modalities for interaction and identity construction. Simultaneously, these environments introduce qualitatively novel psychological risks, including heightened susceptibility to social comparison, cyber-aggression, and pressures to seek online validation. As a result, there is a clear need for a comprehensive investigation into the complex and interactive effects of real-life and digitally mediated social experiences on adolescents' psychological well-being and emotional resilience.

The relevance of this study is further underscored by the developmental specificity of adolescence, a critical and sensitive period characterized by rapid physical, cognitive, emotional, and social changes. This stage of development can heighten vulnerability to mental health difficulties while also serving as a formative phase for the acquisition and consolidation of adaptive coping strategies and psychosocial resources.

Accordingly, the primary objective of this research is to analyze the influence of socio-psychological determinants on adolescents' psychological well-being across both real and digital social contexts. The study also aims to establish a rigorous methodological framework and strategic design for an empirical investigation that addresses these interactions, thereby

contributing to a nuanced understanding of how contemporary social environments shape adolescent psychological health.

Key words: *personality, psychological well-being, real/digital socialization, self-realization, educational environment, adolescence, false self*

Էթիկայի վերաբերյալ հայտարարություն
Հեղինակը հաստատում է, որ պահպանվել են հետազոտությանը վերաբերող էթիկական բոլոր պահանջները։

Շահերի բախման վերաբերյալ հայտարարություն
Հեղինակը հաստատում է, որ շահերի բախում առկա չէ։

Օգտագործված գրականություն / References

Ասրիյան Է., Կարապետյան Ն., Սամոխվալովա Ա., Ուսանողի հոգեբանական բարեկեցության սանդղակի հայերեն տարբերակի տեղայնացում // Արդի հոգեբանություն, 2022, № 2, էջ 3-10:

Գևորգյան Մ., Խաչատրյան Ն., Սուբյեկտիվ բարեկեցությունը և այն պայմանավորող գործոնների առանձնահատկությունները երիտասարդների շրջանում / Անձի հոգեբանության տեսական և կիրառական հարցեր (գիտական հոդվածների ժողովածու), Եր.: 2016, էջ 153-162:

Виноградова, И. А., Громова, Т. С. (2024). *Возрастная психология / Developmental Psychology.* https://www.researchgate.net/publication/378241015_VOZRASTNAA_PSIHOLOGIA_DEVELOPMENTAL_PSYCHOLOGY_351-354/ Vinogradova, I. A., & Gromova, T. S. (2024). *Vozrastnaya psikhologiya / Developmental psychology* (pp. 351–354).

Жуйкова, С.А. (2025) Методики диагностики самоактуализации личности С.Б. Кауфмана и А.В. Лазукина в контексте сравнительно-сопоставительного анализа// Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы, Москва, Т. 18, № 1, 31–33/Zhuykova, S. A. (2025). Metodiki diagnostiki samoaktualizatsii lichnosti S. B. Kaufmana i A. V. Lazukina v kontekste sravnitel'no-sopostavitel'nogo analiza. *Rossiyskiy universitet druzhby narodov imeni Patrisa Lumumby, 18*(1), 31–33.

Михайлова, О.Б. Сафи С.М. (2018) Социальные проблемы самоактуализации в подростковом возрасте // Мир науки. Социология, филология, культурология, №2, https://sfk-mn.ru/PDF/10SCSK218.pdf /Mikhaylova, O. B., & Safi, S. M. (2018). Sotsial'nye problemy samoaktualizatsii v podrostkovom vozraste. *Mir nauki. Sotsiologiya, filologiya, kul'turologiya*, (2).

Роджерс, К. (1994) Взгляд на психотерапию. Становление человека// М.: "Прогресс", 480, 10-15/Rodzhers, K. (1994). *Vzglyad na psikhoterapiyu. Stanovlenie cheloveka* (pp. 10–15). Progress.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control* (pp. 116–159). W. H. Freeman & Company.

Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being* (pp. 7–10). Aldine Publishing Company. https://www.norc.org/content/dam/norc-org/pdfs/BradburnN_Struc_Psych_Well_Being.pdf

Carvalho, T., et al. (2025). Healthy social network use and well-being during adolescence: A biopsychosocial approach. *Children, 10*(10), 1649. MDPI. https://www.mdpi.com/2227-9067/10/10/1649

Diener, E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276–302. https://docslib.org/doc/6764439/subjective-well-being-three-decades-of-progress

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis* (pp. 200–250). W. W. Norton & Company.

Finserås, T. R., Hella, R. T., Andersen, A. I. O., et al. (2024). Digital self-presentation and adolescent mental health: Cross-sectional and longitudinal findings from the LifeOnSoMe study. *BMC Public Health, 24*, Article 2635. BioMed Central (Springer Nature).

Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health* (pp. 18–20). Basic Books.

Khlomov, K. D., Bochaver, A. A., & Korneev, A. A. (2021). Well-being and coping with stress among Russian adolescents in different educational environments. *Psychology in Russia: State of the Art, 14*(3), 68–80. https://doi.org/10.11621/pir.2021.0305

Marston, E. G., et al. (2010). Rejection sensitivity in late adolescence: Social and emotional sequelae. *Journal of Research on Adolescence, 20*(4), 959–982. https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00675.x

McLeod, S. (2025). Maslow's hierarchy of needs. https://www.researchgate.net/publication/383241976_Maslow's_Hierarchy_of_Needs

Nesi, J. (2020). The impact of social media on youth mental health: Challenges and opportunities. *North Carolina Medical Journal, 81*(2), 116–121. https://doi.org/10.18043/ncm.81.2.116

Papoyan, V., & Galstyan, A. (2025). Person's psychological well-being as a prerequisite for mental health. *Georgian Medical News, 10*(367), 81–87.

Steinberg, L. (2017). *Adolescence* (11th ed., pp. 26–27). McGraw-Hill Education.

Twenge, J. (2017). *iGen* (Ch. 4: "Insecure," pp. 71–75). Atria Books.

Volkova, E. N., & Sorokoumova, G. V. (2024). Psychological criteria of adolescent well-being in the context of digital socialization. *Social Psychology and Society, 15*(2), 12–27. Moscow State University of Psychology & Education.