Բանբեր Երևանի համալսարանի. Փիլիսոփայություն, Հոգեբանություն
2026, Vol. 17, No. 1(49), ապրիլ, 51-62
https://doi.org/10.46991/BYSU.E/2026.17.1.051

ԲՌՆԻ ՏԵՂԱՀԱՆՎԱԾ ԱՆՁԱՆՑ ՄՈՏ ԿՈՒՏԱԿԱՅԻՆ ՍԹՐԵՍԻ ՄԻՋԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏՈՒԹՅԱՆ ՄԵԹՈԴԱԲԱՆԱԿԱՆ ՍԿԶԲՈՒՆՔՆԵՐ

ՀՐԱՆՏ ԱՎԱՆԵՍՅԱՆ*, ԴԻԱՆԱ ԱՎԹԱՆԴԻԼՅԱՆ**,
ԱՆԱՀԻՏ ԱՄԻՐՋԱՆՅԱՆ***
Երևանի պետական համալսարան

Սույն հոդվածում վերլուծվում են բռնի տեղահանվածների շրջանում կուտակային սթրեսի առանձնահատկությունները և դրա չափման անհրաժեշտությունը՝ կենսա-հոգեսոցիալական մոտեցման շրջանակում: Կուտակային սթրեսը բազմակի, փոխ-կապակցված և ժամանակի ընթացքում կուտակվող սթրեսորների համակցման արդյունք է: Այն միաժամանակ ներգործում է անհատի կենսաբանական, հոգե-բանական և սոցիալական համակարգերի վրա:
Ներկայումս տեղահանության խնդիրը ավելի արդիական է դառնում: Տեղահան-ությունը կուտակային սթրեսի առաջացմանը նպաստող կարևոր գործոն է: Բռնի տեղահանության պայմաններում սթրեսային փորձառությունները ոչ միայն բազմաշերտ են, այլև շարունակական. սթրեսածին գործոնները առկա են ինչպես տեղահանման ընթացքում, այնպես էլ դրանից առաջ և հետո, ինչի հետևանքով

Հետազոտությունն իրականացվել է «Գիտական արդյունավետության խթանման» 25RG-5A146 դրամաշնորհային ծրագրի շրջանակներում

* **Հրանտ Ավանեսյան** – հոգեբանական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր, ԵՊՀ ընդհանուր հոգեբանության ամբիոնի վարիչ, ԵՊՀ հոգեբանության գիտահետազոտական կենտրոնի ղեկավար
Грант Аванесян – доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой общей психологии, руководитель научно-исследовательского центра психологии ЕГУ
Hrant Avanesyan – Professor, Dr. of Psychology, Head of the Chair of General Psychology, YSU
Էլ. փոստ՝avanesyanh@ysu.am https://orcid.org/0000-0002-5987-7830
** **Դիանա Ավթանդիլյան** – ԵՊՀ հոգեբանության գիտահետազոտական կենտրոնի հետազոտող
Диана Автандилян – исследователь Научно-исследовательского центра психологии ЕГУ
Diana Avtandilyan – Researcher at YSU Psychology Research Center
Էլ. փոստ՝ diana.avtandilyan7@gmail.com https://orcid.org/0009-0007-7201-526X
*** **Անահիտ Ամիրջանյան** – ԵՊՀ հոգեբանության գիտահետազոտական կենտրոնի հետազոտող
Анаит Амирджанян – исследователь Научно-исследовательского центра психологии ЕГУ
Anahit Amirjanyan – Researcher at YSU Psychology Research Center
Էլ. փոստ՝ anahit.amirjanyan@ysu.am https://orcid.org/0009-0000-2007-6932

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

Ստացվել է՝ 16.03.2026
Գրախոսվել է՝ 18.03.2026
Հաստատվել է՝ 02.04.2026
© The Author(s) 2026

աստիճանաբար ձևավորվում են հարմարվողական ռեսուրսների սպառում, ֆունկցիոնալ փոփոխությունների առաջացման վտանգ։
Կուտակային սթրեսին բնորոշ են բազմոլորտ ազդեցությունը, ժամանակային դինամիկան, արտաքին և ներքին գործոնների փոխազդեցությունը։ Ուստի կուտակային սթրեսի գնահատումը, հատկապես բռնի տեղահանվածների դեպքում, չի կարող սահմանափակվել չափման մեկ գործիքով, հաշվի առնել անհատի կենսագործունեության միայն մեկ միջավայր, ունենալ լոկ իրադարձությունների գումարային բնույթ։ Առաջարկվում է հատուկ, համակարգված և համակցված չափման մոտեցման անհրաժեշտություն, որը կներառի հոգեբանական, ֆիզիոլոգիական և սոցիալական գործոնների ինտեգրված գնահատում։

Բանալի բառեր – *կուտակային սթրես, անձ, բռնի տեղահանված, գնահատում, հոմեոստազ, ալոստազ, ալոստատիկ բեռ*

Ժամանակակից աշխարհում տեղի ունեցող զինված հակամարտությունների, քաղաքական անկայունության և անվտանգության սպառնալիքների աճի պայմաններում սթրեսածին գործոնների ազդեցությունը զգալիորեն մեծացել է։ Դա պայմանավորված է ոչ միայն բռնի տեղահանվածներին սպառնացող անմիջական վտանգով, այլև տեղեկատվական միջավայրի ինտենսիվությամբ՝ լրատվամիջոցների և սոցիալական մեդիայի միջոցով տարածվող սթրեսածին տեղեկատվության շարունակական հոսքով։

Սթրեսը կարող է առաջանալ ինչպես իրական, այնպես էլ ապագա հնարավոր իրադարձություններից[1]։ Իհարկե, սթրեսը ընկալվում է բացասական իմաստով, բայց այն կարող է և՛ վնասել հոգեկան ու ֆիզիկական առողջությունը, և՛ դրդել ավելի արդյունավետ գործունեության, ակտիվացնել մարդուն։ Իսկ թե ինչպիսին կլինի նրա ազդեցությունը, պայմանավորված է սթրեսի բնութագրիչներով, անհատական և սոցիալական տարբեր գործոններով[2]։

Սթրեսին արձագանքը տարաբնույթ հետազոտություններում դիտարկվում է որպես ադապտացիոն մեխանիզմ, որն ուղղված է այդ հավասարակշռության պահպանմանը՝ ի պատասխան որևէ մարտահրավերի։ Սակայն սթրեսին ուղղված բոլոր արձագանքները չէ, որ հստակորեն ադապտացիոն են։ Որոշ ֆիզիոլոգիական արձագանքներ, որոնք, թվում է, կարճաժամկետ պլանում օգուտներ են տալիս, կարող են հետագայում հանգեցնել երկարաժամկետ բացասական հետևանքների։

Մարդկանց վրա սթրեսի ազդեցության բնույթը կախված է բազմաթիվ գործոններից, որոնցից առանձնացնենք երեքը՝ սթրեսի ինտենսիվություն, սթրեսի տևողություն, անձի զգայունություն սթրեսորի նկատմամբ։ Հետազո-

[1] Տե՛ս **Щербатых, Ю. В.** (2006). Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, էջ 24։

[2] Տե՛ս **Мельникова, М. Л**. (2018). Психология стресса: теория и практика: учебно-методическое пособие / Урал. гос. пед. ун-т; науч. ред. Л. А. Максимова. Екатеринбург, էջ 5։

տությունները հաստատել են, որ մարդու առողջության համար ավելի վտանգավոր են ոչ թե ուժեղ և կարճատև սթրեսները, այլ երկարատև, թեև ոչ այնքան ուժեղները: Հանգում ենք այն մտքին, որ սթրեսի տևողությունը ավելի էական է, քան ուժգնությունը: Որքան երկար է սթրեսածին գործոնն ազդում մարդու վրա, այնքան ուժեղ է սթրեսը: Կենսաբանորեն նույնպես մենք պատրաստ ենք կարճատև ու ինտենսիվ պայքարի, մինչդեռ երկարատև դիմադրությունը սպառում է օրգանիզմի ռեսուրսները, դարձնում խոցելի, հատկապես երբ սթրեսն անկանխատեսելի է[3]:

Մարդու կյանքում սթրեսային բոլոր իրավիճակների ընդհանուր քանակը որոշում է սթրեսի ընդհանուր քանակը, որին նա ենթարկվում է որոշակի ժամանակահատվածում[4]: Այսինքն՝ սթրեսն ունի կուտակային (կումուլյատիվ) էֆեկտ: Կուտակային սթրեսը անհատի կողմից ապրվող հաճախակի, երկարատև և ինտենսիվ սթրեսի հետևանք է: Կուտակային սթրեսը համալիր հասկացություն է, որը արտացոլում է կյանքի տարբեր ոլորտներում սթրեսորների ազդեցության քրոնիկ (առնվազն 6 ամիս տևողությամբ) բնույթը, ինչպես նաև անհատի սուբյեկտիվ գնահատականը այդ սթրեսորներին: Այն դեպքում, երբ քրոնիկ սթրեսը բնութագրում է անձի կյանքի մեկ ոլորտ, կուտակային սթրեսը ավելի արժեքավոր է, քանի որ թույլ է տալիս գնահատել սթրեսորների ազդեցության հավաքական բնույթը (կյանքի տարբեր ոլորտների գնահատումը)[5]:

Նման իրավիճակներում մարդը հյուծվում է և այլևս չի կարողանում դիմակայել սթրեսին: Կուտակային սթրեսը հակված է կուտակվելու գրեթե ամեն օր, և որոշակի փուլում դժվար է տարբերակել դրա առանձնահատկությունները: Այն կարող է դառնալ կյանքի այնպիսի անբաժանելի մաս, որ դրան արձագանքելը կթվա նորմալ, և մարդն այլևս ուշադրություն չի դարձնի դրանց[6]:

Առօրյա կյանքում անհատները ենթարկվում են սթրեսածին հոգեսոցիալական բազմաթիվ գործոնների: Ըստ Ռադլերի և նրա գործընկերների՝ կուտակային սթրեսը կարելի է հասկանալ որպես ճնշման կուտակում հինգ ոլորտներում՝ ֆինանսներ, հարաբերություններ, ընկալվող անհավասարություն, աշխատանքային/ընտանեկան կյանք և խտրականություն: Այս գործոնների փոխհարաբերության ուսումնասիրության ընթացքում էլ առանձնացվել է ընդհանուր «s-գործակիցը»: Այսինքն՝ կա մեկ ընդհանուր գործակից, որի մակարդակը կապի մեջ է վերոնշյալ ոլորտներում առկա սթրեսի մակարդակի հետ:

---

[3] Տե՛ս **Щербатых, Ю. В.** (2006), էջ 74-75. **Anisman, H. & Merali, Z.** (1999). Understanding Stress: Characteristics and Caveats. Alcohol Research & Health: The Journal of the National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. 23, էջ 241–249:

[4] Տե՛ս **Гридчин, А. А.** (2020). Кумулятивный стресс как источник возникновения утомленности или усталости. Общество: социология, психология, педагогика, (6), сс. 87–92.

[5] Տե՛ս **Haight, B. L., etc.** (2023). Combined effects of cumulative stress and daily stressors on daily health. Health Psychology, 42(5), էջ 325–334:

[6] Տե՛ս **Гридчин, А. А.** (2020), էջ 87–92:

Սա ցույց է տալիս, թե ինչպես է սթրեսը հակված բազմաթիվ ոլորտներում համատեղ առաջանալու և սթրեսի ընդհանուր մակարդակը բարձրացնելու[7]:

Կուտակային սթրեսի հոգեֆիզիոլոգիական մեխանիզմների վերլուծություն

Կուտակային սթրեսի դրսևորման օրինաչափությունները հասկանալու համար անդրադառնանք դրա հոգեֆիզիոլոգիական մեխանիզմներին: Օրգանիզմում կան փոփոխականներ, ցուցանիշներ, որոնք սովորական պայմաններում հավասարակշռության վիճակում են: Դրանցից են մարմնի ջերմաստիճանը, թթվածնի հագեցվածության մակարդակը և այլն: Յուրաքանչյուրն ունի այդ ցուցանիշների՝ իր համար օպտիմալ մակարդակը, որն առկա է հավասարակշռության վիճակում[8]: Օրգանիզմի ներքին միջավայրի հարաբերական կայունությունը, հավասարակշռությունը պահպանվում են հոմեոստազի միջոցով: Երբ սթրեսորները տեղաշարժում են օրգանիզմը հոմեոստատիկ կետերից, ինքնակարգավորվող ֆիզիոլոգիական մեխանիզմները գործում են կորցրած հավասարակշռությունը վերականգնելու համար[9]: Ընդհանուր կայունությունը պահպանելու համար փոփոխվելու, կենսական ցուցանիշները բարձրացնելու կամ նվազեցնելու ճանապարհով նոր կայուն վիճակի բերելու ունակությունը կոչվում է ալոստազ: Այսինքն՝ ալոստազի միջոցով փոփոխվում են օրգանիզմի ցուցանիշները՝ փոփոխվող միջավայրին հարմարվելու համար: Ալոստազի ժամանակ փոփոխվելու ունակ միջակայքից այն կողմ անցնելը կարող է հանգեցնել ալոստատիկ ծանրաբեռնվածության: Վերջինս սթրեսորներին արձագանքելու գործընթացի կուտակային ցուցանիշ է, որն առաջանում է շրջակա միջավայրի կրկնվող կամ շարունակական մարտահրավերից, որին անհատը արձագանքում է որպես սթրեսային ազդակ[10]: Երբ սթրեսորները նմանատիպ են, դրանց կրկնվելուն զուգընթաց՝ օրգանիզմի արձագանքի արդյունավետությունը կարող է նվազել, որի հետևանքով սթրեսորի հասցրած վնասը գնալով մեծանում է և կուտակվում[11]:

Անդրադառնանք HPA առանցքին (հիպոթալամուս-հիպոֆիզ-մակերիկամային առանցք): Այս առանցքի դիսռեգուլյացիան նույնպես կապված է կու-

---

[7] Տե՛ս **Финогенова, Т. А., и др.** (2023). Влияние разных видов стресса на биопсихологический возраст. Современная зарубежная психология, 12(3), էջ 41–51:

[8] Տե՛ս **Абитов И.Р., Акбирова Р.Р.** (2022). Психология стресса: учебно-методическое пособие. Казань: НОУ ДПО «Центр социально-гуманитарного образования», էջ 9:

[9] Տե՛ս **Stewart, J. A.** (2006). The detrimental effects of allostasis: allostatic load as a measure of cumulative stress. Journal of Physiological Anthropology, 25(1), էջ 133–145:

[10] Տե՛ս **Hazer, L., & Gredebck, G.** (2023). The effects of war, displacement, and trauma on child development. Humanities and Social Sciences Communications, 10(1), էջ 1–19. **McEwen, B. S., & Stellar, E.** (1993). Stress and the individual: Mechanisms leading to disease. Archives of Internal Medicine, 153(18), էջ 2093–2101:

[11] Տե՛ս **McEwen, B. S.** (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. New England Journal of Medicine, 338(3), էջ 171–179. **Stewart, J. A.** (2006), էջ 133–145:

տակային սթրեսի հետ: HPA առանցքը կարգավորում է նյարդաէնդոկրին արձագանքը սպառնալիքներին կամ մարտահրավերներին՝ ամբողջ մարմնում մոբիլիզացնելով էներգետիկ ռեսուրսները: Կորտիզոլը այդ առանցքի հիմնական վերջնանյութն է. սթրեսի պայմաններում առողջ անհատները ունենում են կորտիզոլի կտրուկ աճ: HPA առանցքի կրկնվող կամ երկարաժամկետ ակտիվացումը դիսռեգուլյացիա է առաջացնում կորտիզոլի ռեակտիվության մեջ[12]: Հետազոտություններից մեկի համաձայն՝ այն մասնակիցները, որոնք կյանքի ընթացքում ենթարկվել էին ավելի բարձր կուտակային սթրեսի, ցույց էին տվել կորտիզոլի հիպոռեակտիվություն սթրեսային պայմաններում, մինչդեռ ավելի ցածր կուտակային սթրեսի պարագայում դիտվում է կորտիզոլի կորագիծ աճ և հետագա վերականգնում[13]:

Կուտակային սթրեսի հետևանքները

Կուտակային սթրեսի ազդեցության ամբողջական պատկերը ներկայացնելու համար անդրադառնանք դրա հետևանքներին: Եթե սթրեսին անմիջապես հաջորդում է դրան տրվող ֆիզիկական արձագանք, սթրեսը մեծ վնաս չի պատճառում: Բայց երբ սթրեսային արձագանքը չի լիցքաթափվում, սթրեսի բացասական հետևանքները սկսում են կուտակվել մարմնում[14]: Եթե կուտակային սթրեսը ժամանակին չի հաղթահարվում, այն կարող է հանգեցնել հոգնածության կամ հյուծվածության, որն էլ իր հերթին կարող է վերածվել սթրեսային խանգարումների ավելի բարդ ձևերի: Կուտակային սթրեսը սրտանոթային տարբեր հիվանդությունների զարգացման գործոն է: Այն կապված է նաև քնի խնդիրների և քրոնիկ առողջական խնդիրների հետ: Սթրեսի ազդեցությամբ հուզական ֆոնը դառնում է ավելի բացասական, վատատեսական, մարդը դառնում է ավելի անհանգիստ, կորցնում է հավատը հաջողության և դրական փոփոխությունների նկատմամբ: Ավելի երկարելու դեպքում սթրեսը կարող է տրամադրության խանգարումների և ընդհուպ դեպրեսիայի հանգեցնել[15]: Սթրեսի առկայության պայմաններում տուժում են ուշադրությունը, կենտրոնացումը, աշխատանքային հիշողությունը[16]: Վաղ կյանքի սթրեսը կարող է փոփոխել ուղեղի զարգացման հետագիծը: Այն կարող է դանդաղեցնել

---

[12] Տե՛ս **Mann, F. D., etc.** (2021). Cumulative stress: A general "s" factor in the structure of stress. Social Science & Medicine, էջ 289, 114405. **Young, E. S., etc.** (2021). Life stress and cortisol reactivity: An exploratory analysis of the effects of stress exposure across life on HPA-axis functioning. Development and Psychopathology, 33(1), էջ 301–312:

[13] Տե՛ս **Lupien, S. J., etc.** (2009). Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. Nature Reviews Neuroscience, 10(6), էջ 434–445:

[14] Տե՛ս **Гридчин, А. А.** (2020), էջ 87–92:

[15] Տե՛ս **Финогенова, Т. А., и др.** (2023), էջ 41–51. **Щербатых, Ю. В.** (2006), էջ 43. **Mann, F. D., etc.** (2021), էջ 289, 114405:

[16] Տե՛ս **Щербатых, Ю. В.** (2006), էջ 39. **Haight, B. L., etc.** (2023). Combined effects of cumulative stress and daily stressors on daily health. Health Psychology, 42(5), էջ 325–334:

ուղեղի զարգացումը[17]: Կուտակային սթրեսը արագացնում է կենսաբանական ծերացումը, մեծացնում կենսաբանական տարիքը և մահացությունը[18]:

Հայթի և ալյոց կատարած հետազոտության շրջանակներում դիտարկվել է, թե արդյոք բարձր կումուլյատիվ սթրեսը ուժեղացնում է առօրյա սթրեսորների բացասական ազդեցությունը առողջության վրա: 2022 չափահաս մասնակիցների հետ իրականացված հետազոտության արդյունքները ցույց տվեցին, որ և՛ բարձր կումուլյատիվ սթրեսը, և՛ առօրյա սթրեսորների առկայությունը մեծացնում էին ֆիզիկական ախտանշանների առաջացման հավանականությունը, դրանց քանակը և արտահայտվածության աստիճանը: Արդյունքում նաև պարզ դարձավ, որ երբ կումուլյատիվ սթրեսի մակարդակը բարձր էր, առօրյա սթրեսորների վնասակար ազդեցությունը առողջության վրա զգալիորեն ուժեղանում էր: Սա նշանակում է, որ երկարաժամկետ սթրեսի բարձր ֆոն ունեցող անձինք զգալիորեն ավելի խոցելի են դառնում առօրյա սթրեսի ազդեցության նկատմամբ[19]:

Կուտակային սթրեսը տեղահանվածների շրջանում

Կուտակային սթրեսին նպաստող իրավիճակներից են պատերազմական իրավիճակները: Կյանքին սպառնացող վտանգի երկարատև զգացումը առաջացնում է վախ, սարսափ և անհուսություն: Քաղաքացիական բնակչության շրջանում պատերազմական պայմաններում աստիճանաբար աճում են պասիվությունը, հիասթափությունը և դժգոհությունը, նվազում է նրանց աշխատունակությունը, առաջանում է ֆիզիկական ու մտավոր հյուծվածություն, և նվազում է օրգանիզմի պաշտպանողականությունը: Մշտական լարվածությունը և սպառնալիքի սպասումը թույլ չեն տալիս մարդկանց հանգստանալ: Այդ շարունակական սթրեսածին պայմանները զնալով վատթարացնում են օրգանիզմի դիմակայելու ունակությունը, հանգեցնում սթրեսի կուտակման[20]:

Ըստ առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության 2024 թ. տվյալների՝ 123,2 մլն բռնի տեղահանված անձ է հաշվառվել: Նրանց 71%-ը արտագաղթել է երկրներ, որտեղ մարդիկ ունեն եկամտի միջին կամ ցածր մակարդակ: Լինելով առավել խոցելի խմբում՝ փախստականների և արտագաղթածների շրջանում շատ են հոգեկան խանգարումների դրսևորումները՝ դեպրե-

---

[17] Տե՛ս **Lupien, S. J., etc.** (2009). Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. Nature Reviews Neuroscience, 10(6), էջ 434–445:

[18] Տե՛ս **Финогенова, Т. А., и др.** (2023). Влияние разных видов стресса на биопсихологический возраст. Современная зарубежная психология, 12(3), էջ 41–51. **Mann, F. D., etc.** (2021), էջ 289, 114405:

[19] Տե՛ս **Haight, B. L., etc.** (2023). Combined effects of cumulative stress and daily stressors on daily health. Health Psychology, 42(5), էջ 325–334:

[20] Տե՛ս **Финогенова, Т. А., и др.** (2023), էջ 41–51:

սիա, տագնապայնություն, հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարում, ինքնասպանության միտումներ և պսիխոզներ[21]: Նրանք ենթարկվում են սթրեսորների ինչպես նախամիգրացիոն, այնպես էլ հետմիգրացիոն շրջանում:

Նախամիգրացիոն շրջանում սթրեսորներ են՝ պատերազմի փորձառությունը (պատերազմից տուժած տարածաշրջանում լինելը, մարտական գործողություններին ականատես լինելը, հրետակոծությունը կամ ռմբակոծությունը, կյանքի սպառնալիքի առկայությունը, բռնի տեղահանումը, ընտանիքի անդամի կամ մտերիմի մահը, դիակներ տեսնելը, գերեվարության ականատես կամ զոհ դառնալը, բռնության ականատես կամ զոհ դառնալը), բազային պահանջմունքները (ուտելիքի և ջրի սակավությունը կամ բացակայությունը, տանիքի բացակայությունը, նյութական այլ կորուստներ) և ընտանեկան հարաբերությունները (ընտանիքից հարկադրված բաժանում)[22]:

Հետմիգրացիոն շրջանին են դասվում լեզվի հետ կապված դժվարությունները, սոցիալական անբավարար աջակցությունը, հեռու գտնվող մտերիմների համար անհանգստությունները: Դժվարություններից են նաև աշխատանք, կացարան չունենալը, խտրականությունը, մշակութային, ընտանեկան դժվարությունները, ֆինանսական օգնության սահմանափակ լինելը: Հետարտագաղթյա դժվարությունները կարող են սրել առաջնային տրավմատիկ իրողությունների ազդեցությունը: Այդ ամենը հանգեցնում է սթրեսի կուտակման:

Սթրեսի ազդեցության ծավալը կարող է պայմանավորված լինել ինչպես անհատի բնութագրերով (գենետիկ նախատրամադրվածություն, հաղթահարման ռազմավարությունների ձև, հուզական կարգավորման հմտություններ, վաղ մանկության փորձ), այնպես էլ սթրեսորի բնույթով: Իրենց ազդեցությունն ունեն ընտանեկան, սոցիալական, մշակութային գործոնները:

Ընտանիքի անդամները կարող են տարբեր կերպ արձագանքել պատերազմի և արտագաղթի իրողություններին՝ կախված նրանց տարիքից, սեռից, ընտանիքի կառուցվածքում նրանց դերից և այլն: Պատերազմի, տեղահանության և վերաբնակեցման հետևանքները ընտանիքում կարող են հանգեցնել երիտասարդների դերի և պատասխանատվությունների փոփոխության: Վերաբնակեցման ընթացքում երեխաները որպես կանոն ավելի արագ են սովորում ընդունող երկրի լեզուն, քան նրանց ծնողները: Արդյունքում կարող է առաջանալ «դերի շրջվածություն», որի դեպքում ընտանիքի անունից պետական կառույցների հետ բանակցողը լինում են ոչ թե ծնողները, այլ երեխաները, և նրանք ստանձնում են այնպիսի առաջնորդական դերեր, որոնք սովորաբար կատարում են ծնողները:

Սոցիալական գործոնների թվին են դասվում համայնքային ռեսուրսները և համայնքի աջակցությունը: Սոցիալական ու աշխատանքային պայմանները և

---

[21] Տե՛ս https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/refugee-and-migrant-mental-health

[22] Տե՛ս **Hazer, L., & Gredebck, G.** (2023). The effects of war, displacement, and trauma on child development. Humanities and Social Sciences Communications, 10(1), էջ 1–19:

սոցիալական նեղ շրջանը կարող են ազդել սթրեսային արձագանքի ձևավորման վրա։

Մշակութային մակարդակի գործոններ են հոգևորությունը, մշակութային ինքնությունը և մշակութային ավանդույթները[23]։

Կուտակային սթրեսի չափման առանձնահատկությունները

Կուտակային սթրեսի տեսական վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ այն բազմաբաղադրիչ և ժամանակի ընթացքում կուտակվող երևույթ է և չի սահմանափակվում միայն կյանքի առանձին իրադարձությունների ազդեցությամբ։ Այն ձևավորվում է տարբեր ոլորտներում սթրեսորների համատեղ ազդեցության, կրկնվող սթրեսորների կուտակման, հոգեֆիզիոլոգիական փոփոխությունների արդյունքում և արտահայտվում է ինչպես արտաքին միջավայրի պայմանների, այնպես էլ ներքին կարգավորման համակարգերի մակարդակում։

Մի կողմից, կուտակային սթրեսը պայմանավորված է սոցիալական, ֆինանսական, աշխատանքային, հարաբերությունների և այլ ոլորտներում առկա սթրեսորների կուտակմամբ, մյուս կողմից՝ վարքային, ճանաչողական, հուզական, գենետիկական առանձնահատկություններով։ Այսպիսով, կուտակային սթրեսն ունի երկկողմ կառուցվածք.

- Արտաքին ազդեցություններ՝ սոցիալական միջավայրի առանձնահատկություններ, աշխատանքային, ֆինանսական պայմաններ, ընտանեկան և միջանձնային հարաբերություններ։
- Ներքին արձագանքներ՝ կոգնիտիվ առանձնահատկություններ՝ ընկալում, գնահատում, մտածողություն, հուզական ինքնակարգավորում, ինքնագնահատական, ֆիզիկական առողջություն, հոգեֆիզիոլոգիական ցուցանիշներ։

Վերլուծված տեսական դրույթները օգնում են հանգելու մի շարք հետևությունների։ Կուտակային սթրեսը բռնի տեղահանվածների շրջանում՝

1. չի սահմանափակվում կենսագործունեության մեկ ոլորտով, այլ բարդ և բազմամակարդակ բնույթ ունի,
2. կուտակվում և զարգանում է ժամանակի ընթացքում,
3. ազդեցություն ունի հոգեկան, ֆիզիկական և սոցիալական ֆունցիոնալության վրա. արտահայտվում է ինչպես արտաքին սթրեսորների մակարդակում, այնպես էլ հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական ներքին արձագանքների մակարդակում,
4. պահանջում է ախտորոշիչ և վերականգնողական համալիր մոտեցում։

---

[23] Տե՛ս **Щербатых, Ю. В.** (2006), էջ 78-89. **Denov, M., etc.** (2019). Intergenerational resilience in families affected by war, displacement, and migration: “It runs in the family”. Journal of Family Social Work, 22(1), էջ 17–45. **Fondacaro K., Mazulla E.** (2018). The Chronic Traumatic Stress Framework: A conceptual model to guide empirical investigation and mental health treatment for refugees and survivors of torture. Torture Journal, 28(1):

Այն կառուցվածքային, ոլորտային և ժամանակային ինտեգրացիայի արդյունք է: Հետևաբար, դրա գնահատումը չի կարող սահմանափակվել միայն կյանքի իրադարձությունների մեխանիկական հաշվարկով: Անհրաժեշտ է չափման այնպիսի մոտեցում, որը կարտացոլի ինչպես արտաքին սթրեսորների բազմոլորտային կուտակումը, այնպես էլ դրանց ներքին վերամշակման և ազդեցության մեխանիզմները:

Կուտակային սթրեսը սովորաբար գնահատվում է՝ համատեղելով քրոնիկ տարբեր սթրեսորների ազդեցության չափանիշներից ստացված ստանդարտացված արդյունքները և այդ ազդեցությունների ընկալումները՝ որպես դժվարություն, սպառնալիք կամ սթրես: Հարաբերությունները, ֆինանսական, աշխատանքային, ընտանեկան և այլ բացասական ազդեցությունները կազմում են այն ոլորտները, որոնցից մի քանիսում սթրեսային ազդեցությունը հանգեցնում է կուտակային սթրեսի հնարավոր առաջացման[24]:

Սթրեսի չափման լայնորեն կիրառվող գործիքներից շատերը իրադարձակենտրոն են: Կյանքի իրադարձություններից կախված՝ սթրեսի մակարդակի չափման նպատակով կիրառվող հիմնական գործիք է Հոլմսի և Ռահեի մեթոդիկան: Այն հիմնված է քանակական հաշվարկի վրա և ենթադրում է, որ անհատի կյանքում տեղի ունեցող փոփոխությունների ընդհանուր միավորային գումարը արտացոլում է սթրեսային ծանրաբեռնվածությունը[25]: Այս մեթոդիկան համապատասխանում է վերոնշյալ այն գաղափարին, որ մարդու կյանքում բոլոր սթրեսային իրավիճակների ընդհանուր քանակը որոշում է սթրեսի ընդհանուր քանակը: Սակայն կուտակային սթրեսի համատեքստում այս մոտեցումը մի շարք սահմանափակումներ ունի:

Մեթոդիկան ներառում է իրադարձություններ՝ կապված ընտանիքի, աշխատանքի, առողջության և այլ ոլորտների հետ, սակայն այն չափում է միայն արտաքին գործոնների ազդեցությունը՝ դուրս թողնելով անհատական առանձնահատկությունները, ընկալման տարբերությունները, ներքին վերամշակման առանձնահատկությունները: Այն նաև չի անդրադառնում սթրեսորի տևողության և կրկնելիության վրա, քանի որ հնարավոր է, որ իրադարձությունը ոչ մեկ անգամ է տեղի ունեցել: Չնայած որոշ սահմանափակումներին՝ այն ներառում է իրադարձությունների բազմոլորտ ցանկ և մինչ օրս թարմացվում և կիրառվում է հետազոտություններում, քանի որ արտաքին գնահատման հուսալի գործիք է:

Միևնույն ժամանակ, կուտակային սթրեսի ամբողջական պատկերի ստացման համար անհրաժեշտ է կիրառել և անգամ ստեղծել մեթոդիկաներ, որոնք,

---

[24] Տե՛ս **Щербатых, Ю. В.** (2006), էջ 93:

[25] Տե՛ս **Ավանեսյան, Հ. և այլք** (2024): Հոգեբանական գնահատման գործիքակազմ: Ուսումնական ձեռնարկ, Եր., ԵՊՀ հրատ., 114-117 էջեր:

արտաքին ազդեցություններին զուգահեռ, ներառում են նաև ներքին առանձնահատկությունները, ավելի համակարգված և կառուցվածքավորված են: Չափման նոր մոտեցումը պիտի

- պահպանի կենսահոգեսոցիալական ամբողջականությունը (կենսահոգեսոցիալական մոդել)՝ ներառելով ինչպես նյարդաֆիզիոլոգիական փոփոխությունները, հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարումը, դեպրեսիան, տագնապայնությունը, այնպես էլ սոցիալական գործոնները (կարգավիճակի կորուստ, մեկուսացում, իրավական անորոշություն)[26],
- հաշվի առնի սթրեսորների ազդեցության ժամանակագրական դինամիկան՝ ընդգրկելով նախամիգրացիոն, միգրացիոն և հետմիգրացիոն փուլերը,
- ունենա միջառարկայական բնույթ՝ ինտեգրելով հոգեբուժությունը, առողջապահությունը, նայրդաբանությունը, սոցիալական գործոնները,
- ցուցաբերի մշակութային և համատեքստային զգայունություն՝ հաշվի առնելով մշակութային նորմերը, կրոնական առանձնահատկությունները, սեռային դերերը, սոցիալական կարգավիճակը, ադապտացված լինի հետազոտվողների լեզվին և մշակույթին,
- հիմնվի միջազգային ստանդարտների և արդի գիտական ուսումնասիրությունների վրա:

Բռնի տեղահանված անձանց շրջանում կուտակային սթրեսի միջառարկայական գնահատումը անհրաժեշտություն է: Նրա տեսական հիմքը կենսահոգեսոցիալական հարացույցն է, իսկ գործնական իրականացումը՝ հոգեբանական, սոցիալական, բժշկական դիագնոստիկ մեթոդների ինտեգրացիան:

ГРАНТ АВАНЕСЯН, ДИАНА АВТАНДИЛЯН, АНАИТ АМИРДЖАНЯН* **–** ***Методологические принципы необходимости междисциплинарной оценки кумулятивного стресса у насильственно перемещенных лиц***. – Данная статья посвящена анализу характеристик кумулятивного стресса у насильственно перемещенных лиц и необходимости его измерения в рамках биопсихосоциального подхода. Кумулятивный стресс является результатом сочетания множественных, взаимосвязанных и накапливающихся во времени стрессоров. Он одновременно воздействует на биологическую, психологическую и социальную системы индивида. Проблема перемещения приобретает все большую актуальность в настоящее время. Перемещение, в силу своей специфики, является важным фактором, способствующим возникновению кумулятивного стресса. В условиях вынужденного перемещения стрессовые переживания не только многослойны, но и непрерывны, стрессогенные факторы присутствуют как во время перемещения, так и до и после него, в результате чего постепенно формируется истощение адаптивных ресурсов, возникает риск функциональных изменений. Кумулятивный стресс характеризуется многосекторальным воздействием, временной динамикой и взаимодействием внешних и внутренних факторов. Таким образом, оценка кумулятивного стресса, особенно в случае насильственно перемещенных лиц, не может ограничиваться одним инструментом измерения, учитывать

[26] Տե՛ս **Lugg, W.** (2022). The biopsychosocial model–history, controversy and Engel. *Australasian Psychiatry*, *30*(1), էջ 55-59:

* Исследование проведено в рамках грантовой программы «Стимулирование научной продуктивности» 25RG-5A146

только одну среду жизненной деятельности человека или носить исключительно кумулятивный характер. Предлагается специфический, систематический и комплексный подход к измерению, который будет включать в себя интегрированную оценку психологических, физиологических и социальных факторов.

Ключевые слова: *кумулятивный стресс, личность, насильственно перемещённый, оценка, гомеостаз, аллостаз, аллостатическая нагрузка*

HRANT AVANESYAN, DIANA AVTANDILYAN, ANAHIT AMIRJANYAN*– *Methodological Principles for the Need for an Interdisciplinary Assessment of Cumulative Stress in Forcibly Displaced Persons*. – This article is aimed at analyzing the characteristics of cumulative stress among forcibly displaced persons and the need to measure it within the framework of a biopsychosocial approach. Cumulative stress is the result of a combination of multiple, interconnected and time-accumulating stressors. It simultaneously affects the biological, psychological and social systems of an individual. The problem of displacement is becoming more relevant in the current period. Displacement, due to its specificities, is an important factor contributing to the emergence of cumulative stress. In conditions of forced displacement, stressful experiences are not only multi-layered, but also continuous, stress-causing factors are present both during displacement, before and after it, as a result of which the depletion of adaptive resources is gradually formed, the risk of functional changes occurs. Cumulative stress is characterized by multi-sectoral impact, temporal dynamics, and the interaction of external and internal factors. Therefore, the assessment of cumulative stress, especially in the case of forcibly displaced persons, cannot be limited to a single measurement tool, take into account only one environment of an individual's life activity, or have a purely cumulative nature. The need for a specific, systematic, and combined measurement approach is proposed, which will include an integrated assessment of psychological, physiological, and social factors.

Key words: *cumulative stress, person, forcibly displaced, assessment, homeostasis, allostasis, allostatic load*

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

Շահերի բախման վերաբերյալ հայտարարություն
Հեղինակները հաստատում են, որ շահերի բախում առկա չէ։

Օգտագործված գրականություն // References

Ավանեսյան, Հ., Գալստյան, Ա., Պապոյան, Վ., Սարգսյան, Դ., Հովհաննիսյան, Ս., Պապոյան, Ս. (2024). Հոգեբանական գնահատման գործիքակազմ: Ուսումնական ձեռնարկ, Եր., ԵՊՀ հրատ., 236 էջ: DOI:10.46991/YSUPH/9785808426955

Абитов И.Р., Акбирова Р.Р. (2022). Психология стресса: учебно-методическое пособие. Казань: НОУ ДПО «Центр социально-гуманитарного образования», 126 с. | Abitov I.R., Akbirova R.R. (2022). Psikhologiya stressa: uchebno-metodicheskoye posobiye. Kazan': NOU DPO «Tsentr sotsial'no-gumanitarnogo obrazovaniya», 126 s.

Гридчин, А. А. (2020). Кумулятивный стресс как источник возникновения утомленности или усталости. Общество: социология, психология, педагогика, (6), сс. 87–92. | Gridchin, A. A. (2020). Kumulyativnyy stress kak istochnik vozniknoveniya utomlennosti ili ustalosti. Obshchestvo: sotsiologiya, psikhologiya, pedagogika, (6), ss. 87–92.

* The research was conducted within the framework of the grant program “Promotion of Scientific Productivity” 25RG-5A146

Мельникова, М. Л. (2018). Психология стресса: теория и практика: учебно-методическое пособие / Урал. гос. пед. ун-т; науч. ред. Л. А. Максимова. Екатеринбург, 112 с. | Mel'nikova, M. L. (2018). Psikhologiya stressa: teoriya i praktika: uchebno-metodicheskoye posobiye / Ural. gos. ped. un-t; nauch. red. L. A. Maksimova. Yekaterinburg, 112 s.

Финогенова, Т. А., Березина, Т. Н., Литвинова, А. В., & Рыбцов, С. А. (2023). Влияние разных видов стресса на биопсихологический возраст. Современная зарубежная психология, 12(3), сс. 41–51. | Finogenova, T. A., Berezina, T. N., Litvinova, A. V., & Rybtsov, S. A. (2023). Vliyaniye raznykh vidov stressa na biopsikhologicheskiy vozrast. Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya, 12(3), ss. 41–51. DOI: https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120304

Щербатых, Ю. В. (2006). Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 256 с. | Shcherbatykh, YU. V. (2006). Psikhologiya stressa i metody korrektsii. SPb.: Piter, 256 s.

Anisman, H. & Merali, Z. (1999). Understanding Stress: Characteristics and Caveats. Alcohol Research & Health: The Journal of the National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. 23, pp. 241–249.

Denov, M., Fennig, M., Rabiau, M. A., & Shevell, M. C. (2019). Intergenerational resilience in families affected by war, displacement, and migration: “It runs in the family”. Journal of Family Social Work, 22(1), pp. 17–45. DOI:10.1080/10522158.2019.1546810

Fondacaro K., Mazulla E. (2018). The Chronic Traumatic Stress Framework: A conceptual model to guide empirical investigation and mental health treatment for refugees and survivors of torture. Torture Journal, 28(1). DOI: https://doi.org/10.7146/torture.v28i1.105477

Haight, B. L., Peddie, L., Crosswell, A. D., Hives, B. A., Almeida, D. M., & Puterman, E. (2023). Combined effects of cumulative stress and daily stressors on daily health. Health Psychology, 42(5), pp. 325–334. DOI: https://doi.org/10.1037/hea0001281

Hazer, L., & Gredebck, G. (2023). The effects of war, displacement, and trauma on child development. Humanities and Social Sciences Communications, 10(1), pp. 1–19. DOI: https://doi.org/10.1057/s41599-023-02438-8

Lugg, W. (2022). The biopsychosocial model–history, controversy and Engel. *Australasian Psychiatry*, *30*(1), pp. 55-59. DOI: https://doi.org/10.1177/10398562211037333

Lupien, S. J., McEwen, B. S., Gunnar, M. R., & Heim, C. (2009). Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. Nature Reviews Neuroscience, 10(6), pp. 434–445. DOI: https://doi.org/10.1038/nrn2639

Mann, F. D., Cuevas, A. G., & Krueger, R. F. (2021). Cumulative stress: A general “s” factor in the structure of stress. Social Science & Medicine, p. 289, 114405. DOI: https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114405

McEwen, B. S., & Stellar, E. (1993). Stress and the individual: Mechanisms leading to disease. Archives of Internal Medicine, 153(18), pp. 2093–2101. DOI: 10.1001/archinte.1993.00410180039004

McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. New England Journal of Medicine, 338(3), pp. 171–179. DOI: 10.1056/NEJM199801153380307

Stewart, J. A. (2006). The detrimental effects of allostasis: allostatic load as a measure of cumulative stress. Journal of Physiological Anthropology, 25(1), pp. 133–145. DOI: https://doi.org/10.2114/jpa2.25.133

Young, E. S., Doom, J. R., Farrell, A. K., Carlson, E. A., Englund, M. M., Miller, G. E., & Simpson, J. A. (2021). Life stress and cortisol reactivity: An exploratory analysis of the effects of stress exposure across life on HPA-axis functioning. Development and Psychopathology, 33(1), pp. 301–312. DOI: https://doi.org/10.1017/S0954579419001779

URL: https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/refugee-and-migrant-mental-health (հասանելի է՝ 03.03.2026)

URL: https://dictionary.apa.org/stress (հասանելի է՝ 03.03.2026)