


**ԿՈՒՏԱԿԱՅԻՆ ՍԹՐԵՍԻ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՀԱՄԱԼԻՐ
ՄԵԹՈԴԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՀԱՂԹԱՀԱՐՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ
ՀԵՏՊԱՏԵՐԱԶՄՅԱՆ ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ**

ՍԱՀԱԿ ՀՈՎՀԱՆՆԻՍՅԱՆ * 
Երևանի պետական համալսարան

Ժամանակակից հոգեբանական միտքը վաղուց է դուրս եկել սթրեսի՝ որպես լոկ «մեկանգամյա հարվածի» պարզունակ ընկալումից: Այսօր մենք գործ ունենք մի իրականության հետ, որտեղ սթրեսը ոչ թե իրադարձություն է, այլ շերտավորվող հիշողություն և մարդու կենսական ուժերը հյուծող, ինչպես նաև օրգանիզմի ռեսուրսները ծանրաբեռնող կամ սպառող գործոն: Հայաստանի համար այս խնդիրն ունի առավել խոցելի և խիստ թիրախային հասցեատերեր՝ Արցախից բռնի տեղահանված մեր հայրենակիցները: Մա մի հանրույթ է, որի համար սթրեսը սկսվել է տասնամյակներ առաջ ձգվող «ո՛չ պատերազմ, ո՛չ խաղաղություն» անորոշությունից, անցել 44-օրյա պատերազմի սարսափներով, համավարակի մղձավանջով, տևական շրջափակման նվաստացմամբ և ավարտվել (կամ գուցե նոր փուլ թևակոխել) լիակատար տեղահանությամբ:

Սույն ուսումնասիրությունը յուրահատուկ փորձ է՝ հասկանալու այս «դիսթրեսի քառակուսին», որը գիտական գրականության մեջ ընդունված է կոչել «կուտակային (կումուլյատիվ) սթրես» եզրույթով: Այս երևույթը սահմանվում է որպես բազմագործոն բացասական ներգործությունների արդյունք, որտեղ յուրաքանչյուր նոր սթրեսոր ոչ միայն գումարվում է նախորդին, այլև որակապես փոխում է հոգեբանական դիմակայունության կառուցվածքը: Հետազոտությունում կուտակային սթրեսը դիտարկվում է ոչ միայն տեղական փորձի, այլև համաշխարհային մեթոդաբանական գույճահեռների լույսի ներքո:

* **Սահակ Հովհաննիսյան** - մանկավարժական գիտությունների թեկնածու, ԵՊՀ ընդհանուր հոգեբանության ամբիոնի դոցենտ, ԵՊՀ հոգեբանության գիտահետազոտական կենտրոնի գիտաշխատող

Саак Оганесян – кандидат педагогических наук, доцент кафедры общей психологии ЕГУ, научный сотрудник научно-исследовательского центра психологии ЕГУ

Sahak Hovhannisyan – PhD, Associate Professor, Chair of General Psychology, YSU, Senior Researcher, Research Center of Psychology, YSU

Էլ. փոստ՝ s.hovhannisyan@ysu.am ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4733-322X>

- Հետազոտությունը ֆինանսավորվել է ՀՀ ԿԳՄՍՆ Բարձրագույն կրթության և գիտության կոմիտեի կողմից (Հետազոտական նախագիծ № 25RG-5A146)



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

Ստացվել է՝ 16.05.2026

Գրախոսվել է՝ 30.05.2026

Հաստատվել է՝ 22.06.2026

© The Author(s) 2026

Այսպիսով, սույն հոդվածի նպատակն է ներկայացնել կուտակային սթրեսի հիմնահարցին նվիրված դրամաշնորհային ծրագրի շրջանակներում իրականացվող հետազոտության տեսական և մեթոդաբանական հիմքերը, ինչպես նաև փորձարարական փուլի միջանկյալ արդյունքներն ու կիրառական ելքերը:

Բանալի բառեր – կուտակային սթրես, համալիր թեստավորում, կենսահոգեւոցիալական մոտեցում, քաղկեդոնագրություններ, ռեզիլիենտություն, հոգեֆիզիոլոգիական օբյեկտիվացում, հաղթահարման ուղիներ

Արդի աշխարհի համընդհանուր աշխարհաքաղաքական տեղաշարժերը, զինված հակամարտությունները և դրանցից բխող հարկադրված, բռնի տեղահանությունները լրջագույն մարտահրավեր են մարդու հոգեկան առողջության և բարեկեցության համար: Այս համատեքստում արցախահայության փորձառությունը յուրահատուկ ախտաբանական դաշտ է ձևավորել, որի ուսումնասիրությունները շարունակվում են մինչ այսօր: Վերջին երեք տասնամյակների «խրամատային պատերազմին» բնորոշ Արցախյան իրավիճակը, իր միջազգային մեկուսացվածությամբ հանդերձ, դանդաղ գործողության ակնհիմանն էր կարատև ազդեցություն է թողել ազգաբնակչության կոլեկտիվ հոգեկանի վրա՝ հյուսելով հոգեկան ճկունության և փոխհատուցման մեխանիզմները: Հայաստանի պարագայում արցախցիների շուրջ տեղի ունեցած իրադարձությունները (30-ամյա անորոշություն, սահմանային միջադեպեր, անհամար մարդկային կորուստներ, համավարակ, 44-օրյա պատերազմ, 10-ամյա շրջափակում և լիակատար տեղահանություն) հանգեցրել են այնպիսի մի ծայրահեղ ծանր վիճակի, որտեղ սթրեսածին ազդեցությունները ոչ միայն բազմաշերտ են, այլև շարունակական ու կուտակային (կումուլյատիվ)¹:

Կուտակային սթրեսի յուրահատկությունների և դրան հակազդելու կառուցակարգերի բացահայտմանը միտված դրամաշնորհային թեմայի շրջանակում իրականացվող համալիր հետազոտության նպատակն է ուսումնասիրել և բացահայտել սթրեսածին ազդեցության և դրա կուտակային էֆեկտի ընկալման, հարմարման ու հաղթահարման հոգեբանական առանձնահատկությունները՝ կապված միմյանց հաջորդող, շարունակական և բազմագործոն բացասական ներգործությունների հետ: Հետևաբար, նշված նպատակի նվաճման համար կատարված ուսումնասիրությունների ներկայիս արդյունքների քննարկումը սույն հոդվածում միտված է լուսաբանելու կուտակային սթրեսի՝ որպես բազմաշերտ և ռեսուրսները սպառող երևույթի գնահատման անհրաժեշտության, ինչպես նաև դրա հաղթահարման ուղիների գիտական հիմնավորումները:

¹ Տե՛ս **Hovhannisyan, S., Yaramishyan, V.** (2025). Specific features of assessing stress factors contributing to the accumulation of psychological tension. / Proceedings of the 10th International Scientific Conference on "The Current Issues in theoretical and applied psychology", Yerevan, YSU press, էջ 317: // URL: http://publishing.yasu.am/files/The_Current_Issues_In_Theoretical_and_Applied_Psychology.pdf

Այսպիսով, ընդհանրացնելով կատարված հետազոտության տեսական հիմքերի և փաստարկված տեսակետների համակարգային վերլուծությունը, կարելի է ձևակերպել կուտակային սթրեսի ուսումնասիրման հետևյալ հայեցակարգային տեսլականը:

Կուտակային (կումուլյատիվ) սթրեսը հարկավոր է դիտարկել որպես բազմակի, փոխկապակցված և ժամանակի ընթացքում կուտակվող սթրեսորների համակցված արդյունք²: Ի տարբերություն քրոնիկ սթրեսի, որը բնութագրում է կյանքի մեկ ոլորտ, կուտակային սթրեսը թույլ է տալիս գնահատել սթրեսորների հավաքական բնույթը կյանքի տարբեր ոլորտներում (ֆինանսներ, հարաբերություններ, աշխատանք և այլն)³: Սույն հիմնախնդիրը հետազոտելիս առավել նպատակահարմար է ցուցաբերել համալիր՝ կենսահոգեաբանական մոտեցում⁴, որի շրջանակում կուտակային սթրեսը դիտարկվում է որպես անհատի կենսաբանական, հոգեբանական և սոցիալ-մշակութային համակարգերի վրա միաժամանակ ներգործող երևույթ:

Ամբողջացնելով կուտակային սթրեսին նվիրված մի շարք հետազոտություններով ապացուցված օբյեկտիվ փաստերն ու օրինաչափությունները՝ կարելի է հավաստանշել, որ սույն հոգեբանական երևույթի էությունն որոշարկվում է հետևյալ տեսական հասկացությունների դիտարկումներով՝ ալոստազ և ալոստատիկ բեռ, վաղաժամ ծերացում, ՀՀՄ (հիպոթալամուս-հիպոֆիզ-մակերիկամային) գործառույթների խաթարում (դիսռեգուլյացիա), մեդիամիջավայր (մեդիասթրես), հոգեբանական տոկոսություն (ռեզիլիենտություն) և այլն:

Ալոստազը միջավայրի փոփոխվող պայմաններին և սթրեսին օրգանիզմի՝ ակտիվորեն հարմարվելու գործընթացն է: Հայդմ՝ օրգանիզմի ներքին պարամետրերի փոփոխության ճանապարհով այդ հասկացության չարաշահումը հանգեցնում է «ալոստատիկ բեռի» կուտակման և գործառական համակարգերի հյուծման ու սպառման: Այսպես, երբ մարդը ենթարկվում է երկարատև ճնշող ազդեցության, նրա օրգանիզմը փորձում է գտնել նոր հավասարակշռություն՝ ալոստազի միջոցով: Սակայն, եթե սթրեսորները կրկնվում են կամ դառնում քրոնիկ, ապա ձևավորվում է ալոստատիկ ծանրաբեռնվածություն: Սա այն գինն է, որը վճարում է մարմինը հարմարվելու համար⁵: Բռնի տեղահանված

² Տե՛ս **Ավանեսյան Հ., Ավթանդիլյան Դ., Ամիրջանյան Ա.** (2026): Բռնի տեղահանված անձանց մոտ կուտակային սթրեսի միջառարկայական գնահատման անհրաժեշտության մեթոդաբանական սկզբունքներ // Բանբեր Երևանի համալսարանի. Փիլիսոփայություն, Հոգեբանություն, հտ. 17, № 1(49), էջ 51:

³ Տե՛ս **Haight, B. L., Peddie, L., Crosswell, A. D. et al.** (2023). Combined effects of cumulative stress and daily stressors on daily health. *Health Psychology*, 42(5), էջ 325-334:

⁴ Տե՛ս **Lugg, W.** (2022). The biopsychosocial model—history, controversy and Engel. *Australasian Psychiatry*, 30(1), էջ 55-59, նաև՝ **Ավանեսյան Հ., Ավթանդիլյան Դ., Ամիրջանյան Ա.** (2026), էջ 60:

⁵ 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:

անձանց պարագայում այս բեռը դառնում է կրիտիկական (սահմանային), քանի որ սթրեսորները հաջորդում են միմյանց՝ թույլ չտալով օրգանիզմին վերադառնալ իր բնականոն վիճակին: Ակնհայտ է դառնում, որ այսպիսի սահմանային վիճակի շտկումը պահանջում է ոչ թե պարզապես առկա ախտանիշների վերացում, այլ ինքնակարգավորման հմտությունների ձևավորում ԿՀԿ (կենսաբանական հետադարձ կապի) տեխնոլոգիաների միջոցով:

Հետազոտական ճանապարհով ապացուցված է, որ «Պատերազմի սթրես» տանում են ոչ միայն առաջնագծում գտնվող մարտիկները, այլև այն տարածքների բնակիչները, որտեղ մարտեր են ընթանում, և որտեղ մարտեր չկան, այսինքն՝ հարաբերականորեն անվտանգ է: Պատերազմական գոտում երկարատև բնակությունը առաջացնում է կուտակային սթրես, որը հանգեցնում է հոգեախտաբանական տարբեր ապրումների, հուզական և ճանաչողական խանգարումների: Կյանքին սպառնացող երկարատև վտանգն առաջացնում է վախ, սարսափ և անելանելիության զգացում: Պատերազմական պայմաններում խաղաղ բնակչությանն աստիճանաբար համակում են պասիվությունը, հիասթափությունն ու դժգոհությունը, նվազում է աշխատունակությունը, վրա է հասնում ֆիզիկական և մտավոր հյուծվածությունը, թուլանում են իմունային համակարգն ու օրգանիզմի պաշտպանական գործառույթները: Մշտական լարվածությունն ու սպառնալիքի սպասումն անհնար են դարձնում հանգստանալն ու թուլանալը⁶:

Մեր հետազոտության առանցքային գիտական թեզերից մեկն էլ այն է, որ տևական սթրեսը հոգեֆիզիոլոգիական մակարդակում արագացնում է օրգանիզմի հյուծումը⁷: Միջազգային հետազոտությունների⁸ վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ կուտակային սթրեսը չի սահմանափակվում միայն հուզական դիսթրեսով, այլև հանգեցնում է կենսահոգեբանական տարիքի փոփոխության և վաղ ծերացման: Պատերազմի հետևանքները ստիպում են մարդկանց ծերանալ վաղաժամ, ինչն արտահայտվում է նրանց արտաքին տեսքի և ֆիզիկական առողջության վրա: Սա հատկապես ակնառու է ՀՀՄ առանցքի կարգավորիչ գործառույթների խանգարման (դիստեգուլյացիայի) համատեքստում, որտեղ սթրեսային ազդեցությունները դառնում են շարունակական և կյանքին սպառնացող: Սա նշանակում է, որ տևական սթրեսի տակ գտնվող մարդու

⁶ Տե՛ս **Захарова Н. М., Цветкова М. Г.** (2020). Психические и поведенческие нарушения у мирного населения региона, подвергшегося локальным военным действиям // Психология и право. Том 10, № 4, էջ 185-197:

⁷ Տե՛ս **Epel, E. S., Crosswell, A. D., Mayer, S. E. et al.** (2018). More than a feeling: A unified view of stress measurement for population science // *Frontiers in Neuroendocrinology*, Vol. 49, էջ 146-169:

⁸ Տե՛ս **Mischoulon, M. D.** (2019). Commentary on “Accelerated DNA Methylation Aging in U.S. Military Veterans: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study”[□] *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(5), էջ 533-535: **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), էջ 41-51:

կորտիզոլի հակազդեցությունը փոխվում է այն կա՛մ դառնում է չափազանց զգայուն (հիպոռեակտիվ), կա՛մ, ընդհակառակը, «հոգնում է» ու դադարում արձագանքել, ինչը վկայում է հարմարվողական ռեսուրսների լիակատար հյուժման մասին: Կորտիզոլը առավել հայտնի է սթրեսին օրգանիզմի պատասխանի ձևավորման վրա ունեցած ազդեցությամբ, սակայն այն նաև մասնակցում է նյութափոխանակության կարգավորմանը, նվազեցնում է բորբոքումը և մասնակցում է հիշողության ձևավորմանը: Կորտիզոլի մշտապես բարձր մակարդակները հանգեցնում են տրամադրության տատանումների, անհանգստության և դեպրեսիայի⁹: Այս համատեքստում 2020 թ. Արցախյան պատերազմն ու դրան հաջորդած 10-ամսյա շրջափակումը ստեղծեցին լարվածության կուտակման մի այնպիսի մակարդակ, որը կարելի է բնորոշել որպես «լետալ» սթրեսի հիմք: Շրջափակումը, որն ուղեկցվում էր սննդի, վառելիքի և դեղորայքի սպառմամբ, ինչպես նաև հակառակորդի կողմից տարածվող կեղծ լուրերով, ամբողջականացրեց մարդկանց հուսահատությունն ու բոլորի կողմից լքված լինելու զգացողությունը:

Հայտնի է նաև, որ կուտակային սթրեսը տարբեր սրտանոթային հիվանդությունների, տրամադրության խանգարումների, դեպրեսիայի և հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարումների զարգացման գործոն է: Այսպես, Ելլի համալսարանի ամերիկացի գիտնականների ուսումնասիրությունը, որին մասնակցել է մոտ 450 մեծահասակ, հաստատում է կուտակային սթրեսի կապը կենսաբանական ծերացման արագացմանը հանգեցնող մի շարք հիվանդությունների հետ: Ապացուցվել է նաև կուտակային սթրեսի ազդեցությունը մարդու կենսաբանական տարիքը որոշող էպիգենետիկական ժամացույցի («GrimAge») վրա: Արդյունքները ցույց են տալիս, որ զինված հակամարտության գոտիներում ապրողների և առաջնագծում կռվողների շրջանում դրսևորվող կուտակային սթրեսն արագացնում է էպիգենետիկ ծերացումը, մեծացնում է կենսաբանական տարիքը, հիվանդացությունն ու մահացությունը¹⁰:

Ժամանակակից պայմաններում սթրեսի կուտակմանը զգալիորեն նպաստում է նաև տեղեկատվական հոսքերի ինտենսիվությունը և սոցիալական մեդիայի միջոցով տարածվող տազնապածին տեղեկատվությունը: Սովորաբար, մեդիասթրեսը դրսևորվում է քրոնիկ հոգնածության, անհանգստության, անտարբերության և դատարկության զգացողության միջոցով, սակայն վերջերս կատարված հոգեբանական հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ սոցիալական ցանցերի չափազանց օգտագործումը կապված է թե՛ անհանգստության, թե՛ դեպրեսիայի և թե՛ ճանաչողական խանգարումների մակարդակի

⁹ Sté u **Young, E. S., Doom, J. R. et al.** (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, նաև՝ **Ավանեսյան Հ., Ավթանդիլյան Դ., Ամիրջանյան Ա.** (2026), էջ 54-55:

¹⁰ Sté u **Zachary, M. H., Nia, F., Ke, X. & Rajita, S.** (2021). Psychological and biological resilience modulates the effects of stress on epigenetic aging. *Translational Psychiatry*, 11, էջ 601:

բարձրացման հետ, մասնավորաբար՝ հիշողության և կենտրոնացման խանգարումների հետ¹¹: Այն սրում է կախվածությունն առաջացնող վարքագիծը սոցիալական ցանցերում՝ ստեղծելով արատավոր շրջան: Այստեղ զգալի դեր են խաղում նաև միջնորդող գործոնները, այդ թվում՝ տեղեկատվության անընդհատ հոսքից հոգնածությունը, ինչ-որ կարևոր բան բաց թողնելու վախը և տեղեկատվական հաղորդագրությունների հավաստիության գնահատման բարձր անորոշությունը¹²: Այսպիսով, սույն հետազոտությունում սոցիալական ցանցերից առաջացած սթրեսը դիտվում է որպես բազմագործոն երևույթ, բացի այդ, միշտ չէ նաև, որ սոցիալական մեդիան ուղղակիորեն է բարձրացնում սթրեսի մակարդակը:

Թեև կուտակային սթրեսի առաջացման գործոններն ու պայմանները դեռևս ամբողջությամբ պարզված չեն, այդուհանդերձ որոշ հետազոտություններ¹³ ցույց են տալիս, որ անհատական բնութագրերը, մասնավորաբար՝ դժվարությունների հաղթահարման ոճն ու անձնային դիմադրողականությունը, կարող են բուֆերային դեր խաղալ՝ ենթադրաբար բացատրելով տեղահանվածների ժողովրդագրական տվյալներից կախված հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարումների հաճախության տարբերությունները:

Հոգեբանական տոկունությունը սահմանվում է որպես կյանքի դժվարին հանգամանքներին հարմարվելու, վերականգնվելու, հոգեկան առողջությունը պահպանելու և անգամ դրանցից հետո հոգեբանական աճ արձանագրելու ունակություն՝ անկախ դժբախտությունների հետևանքներից¹⁴: Սույն հետազոտության ուղղվածությունը նախանշող մոտեցումն այն է, որ հաջողված քույինգ-ռազմավարությունները (օրինակ՝ ընտանեկան և/կամ սոցիալական աջակցությանն ապավինելը)¹⁵ ուղղակիորեն նպաստում են հոգեբանական տոկունությանը, իսկ դիմացկուն անհատները ավելի քիչ հավանականությամբ են ունենում հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարման ախտանիշներ, քան ոչ ռեզիլիենտները:

¹¹ Տե՛ս **Ou M., Zheng H., Kim H. K., Chen X.** (2023). A Meta-Analysis of Social Media Fatigue: Drivers and a Major Consequence / *Computers in Human Behavior*. Vol. 140, էջ 14:

¹² Տե՛ս **Xie T., Wang Y.** (2025). Too much social media to sleep: the chained mediation effect of information strain and depressive symptoms on the relationship between social media overload and insomnia // *BMC Public Health*, 25, էջ 1404:

¹³ Տե՛ս **Hooberman, J., Rosenfeld, B., Rasmussen, A. & Keller, A.** (2010). Resilience in Trauma-Exposed Refugees: The moderating effect of coping style on resilience variables. *Am J Orthopsychiatr.*, 80, էջ 557-63: **Thompson, N. J., Fiorillo, D., Rothbaum, B. O. et al.** (2018). Coping strategies as mediators in relation to resilience and posttraumatic stress disorder. *J. Affect. Disorder*. 1; 225, էջ 153-159:

¹⁴ Տե՛ս **Bonanno, G. A.** (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), էջ 20-28: **Bonanno, G. A.** (2005). Resilience in the Face of Potential Trauma. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), էջ 135-138:

¹⁵ Տե՛ս **Vogel, J. M., & Pfefferbaum, B.** (2014). Family resilience after disasters and terrorism: Examining the concept. In R. Pat-Horenczyk, D. Brom, & J. M. Vogel (Eds.), *Helping children cope with trauma: Individual, family and community perspectives*, էջ 81-100:

Այսպիսով, վերը դիտարկված տեսական հիմքերը, ինչպես նաև փորձարարական փուլի ընթացիկ արդյունքները հիմք են տալիս ձևավորելու կուտակային սթրեսի համալիր և բազմափուլ հետազոտական ռազմավարության առանցքը: Վերջինիս մեթոդաբանական հիմքը պետք է կազմի ինտեգրված գնահատման մոտեցումը, որը ներառում է ինչպես արտաքին սթրեսորների, այնպես էլ ներքին գործոնների չափումը: Հետազոտական համալիր մեթոդաբանության մշակման ընթացքում անդրադարձ է արվել մի քանի առանցքային միջազգային մոդելների, որոնց թվում են.

- *Ավստրալական BNLA (Ավստրալիայում նոր կյանք կառուցելու) նախագիծը*: Այս հետազոտությունը¹⁶ շեշտը դնում է նախամիգրացիոն տրավմայի և հետամիգրացիոն սթրեսորների (մենակություն, տնտեսական խնդիրներ) փոխազդեցության վրա: Մենք նույնպես որդեգրել ենք այս բաժանումը հետազոտությունում առանձնացնելով նախքան տեղահանումը (Արցախում ապրած տարիները, Արցախյան իրադարձությունները) և տեղահանումից հետո (Հայաստանում հաստատվելու դժվարությունները) եղած դրսևորումները:

- *Միքսիկան փախստականների «ընտանեկան համակարգի» մոտեցումը*: Հեյզերը և Գրեդեբեկը (2023)¹⁷ ապացուցել են, որ մոր հոգեկան առողջությունը ուղղակիորեն կանխորոշում է երեխայի կոգնիտիվ զարգացումը: Սա մեզ հուշեց ներառել սեռատարիքային գործոնների խորքային վերլուծություն և թիրախավորել ընտանիքը՝ որպես մեկ միասնական հոգեբանական միավոր, այդ թվում՝ դիտարկելով ընտանիքի անդամների կորստյան հանգամանքը:

- *Ուկրաինական ճգնաժամի փորձը*: Ռիցիի (2023) և Օվիեդոյի (2022) աշխատանքները¹⁸ ցույց տվեցին «ներքին կապիտալի» (հավատք, ինքնակազմակերպում) և թվային հաղորդակցության դերը ռեզիլիենտության (հոգեբանական տոկունության) ձևավորման գործում:

Մշակված մեթոդաբանությունը և փորձարկված թեստավորման փաթեթները թույլ են տալիս ոչ միայն արձանագրել հոգեկան առողջության խաթարումները, այլև բացահայտել դրանց առաջացման մեխանիզմները՝ ստեղծելով հիմքեր նպատակային և արդյունավետ հոգեբանական միջամտության համար:

¹⁶ Sté u **Chen, W., Hall, B. J., et al.** (2017). Pre-migration and post-migration factors associated with mental health in humanitarian migrants in Australia and the moderation effect of post-migration stressors: findings from the first wave data of the BNLA cohort study // *Lancet Psychiatry*. Published online February 1:

¹⁷ Sté u **Hazer, L., Gredebäck, G.** (2023). The effects of war, displacement, and trauma on child development. *Humanities and Social Sciences Communications*, էջ 10:

¹⁸ Sté u **Rizzi, D., Ciuffo, G., Landoni, M., Mangiagalli, M. and Ionio, C.** (2023). Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: a systematic review of coping strategies and risk and protective factors. *Front. Psychol*, էջ 14, նսև՝ **Oviedo, L., Seryczyńska, B., Torralba, J., Roszak, P., Del Angel, J., Vyshynska, O., Muzychuk, I., Churpita, S.** (2022). Coping and Resilience Strategies among Ukraine War Refugees. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, էջ 13094:

Վերոնշյալը հիմնավորվում է մշակված համալիր փորձարարական գործիքակազմով, որը ներառում է՝ ճգնաժամային իրավիճակներում հոգեվիճակի արագ գնահատում ապահովող մեթոդիկաներ, սթրեսի արտահայտվածության կլինիկական ախտորոշում, սթրեսածին գործոնների ազդեցության հարաբերակցությունը բացահայտող հեղինակային հարցարան, հետևանքների հաղթահարման մեխանիզմները բացահայտող քոպինգ-ռազմավարություններ, օբյեկտիվ ցուցանիշների դուրսբերման հոգեֆիզիոլոգիական չափումներ:

Այսպես, բացի առաջնային կանխարգելման (սթրինինգային) ընթացակարգերից (ձեպընթաց-մեթոդիկաներ), որոնք թույլ են տալիս սեղմ ժամկետներում ստանալ վալիդ տվյալներ՝ առանց հետազոտվողին հավելյալ հոգնեցնելու, իրականացվել է նաև կլինիկական խորքային գնահատում (Դեյթոյի սթրեսի թեստի (ԴՄԹ) տեղայնացված տարբերակ), որը թույլ է տալիս տարբերակել սթրեսի արտահայտվածության չորս մակարդակները՝ թույլից մինչև ծայրահեղ:

Համալիր թեստավորման փաթեթի մշակման գործընթացն անցել է մի քանի փուլով՝ թարգմանություն, տեղայնացում և պիլոտային փորձարկում: 2023-ին իրականացված պիլոտային հետազոտությանը մասնակցել են բոնի տեղահանված 176անձինք: Հետազոտական այս փուլը բացահայտեց մի պատկեր, ըստ որի՝ տազնապն ու դեպրեսիան դարձել են «նոր նորմա», ինչը պահանջում էր անհապաղ միջամտություն:

Նախնական հետազոտությունը ցույց է տվել, որ 10.79%-ի մոտ արձանագրվել է ծանր դեպրեսիա: Տեղահանվածների միայն 28.98%-ի մոտ է դիտվել նվազագույն տազնապ, իսկ 11.36%-ն ունեցել է ուժեղ տազնապի դրսևորումներ: Մնացած բոլոր հարցվածների մոտ արտահայտվել է տարբեր աստիճանի տազնապայնություն: Հետաքրքրական է նաև սեռային համեմատությունը, ըստ որի՝ տեղահանված կանանց շրջանում տազնապայնության մակարդակը զգալիորեն ավելի բարձր է եղել:

Հաջորդիվ մշակվել է սթրեսածին գործոնների ըմբռնման և հաղթահարման մեխանիզմների հեղինակային հարցարան, որի միջոցով գնահատվել են տեղահանման փուլերին (նախամիգրացիոն, միգրացիոն, հետմիգրացիոն) բնորոշ արտաքին և ներքին սթրեսածին գործոնների ազդեցությունը: Հաշվի առնելով պիլոտային փուլի արդյունքները՝ թեստային փաթեթները լրամշակվել են. անցում է կատարվել 5-բալանոց Լայկերտի սանդղակի, ինչը նվազեցնում է կոգնիտիվ ծանրաբեռնվածությունը և ապահովում տվյալների անհրաժեշտ դիսպերսիա: Ավելին, ստացված արդյունքների հիման վրա հարցարանը լրամշակվել է և ստեղծվել է դրա թվայնացված տարբերակը, որը հնարավորություն է տալիս ինքնաշխատ կերպով հաշվարկելու հետազոտվողների ստացած միավորները:

Հատկանշական է, որ տեղեկատվական հոսքերը (մեդիաթրեստորները) ստացել են ամենաբարձր միջին ցուցանիշը ($M=3.15$)՝ զերազանցելով ներքին և

արտաքին այլ սթրեսորներին: Մա նշանակում է, որ սոցիալական մեդիան և անընդհատ տազնապածին լուրերը դարձել են կուտակային սթրեսի հիմնական «անուցողները»: Հենց այս հանգամանքն էլ հիմնավորում է սույն հետազոտությունում ամրագրված մոտեցումը՝ կազմված հարցարանում մեդիամիջավայրը դիտարկելու որպես առանձին և հզոր սթրեսածին կառուցամաս:

Կուտակային սթրեսից ձերբազատվելու առավել նպաստակահարմար քուպինգ-ռազմավարությունները բացահայտելու համար թվայնացվել է նաև Է. Հայմի մեթոդիկան: Վերջինիս միջոցով ուսումնասիրվել է, թե ինչպես են մարդիկ հաղթահարում վարքային, հուզական և ճանաչողական դժվարությունները: Կատարված վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ «փախուստի» կամ «մեկուսացման» ռազմավարությունները միայն խորացնում են տազնապը, մինչդեռ «ճանաչողական վերաիմաստավորումը» և սոցիալական աջակցությունը ռեզիլիենտության հիմք են:

Հետազոտության հաջորդ փուլերն արդեն միտված են լինելու զուտ ախտորոշումից դեպի թիրախային միջամտությունների անցմանը, ինչը, մեր համոզմամբ, պետք է իրականացվի նկար 1-ում ներկայացված մոդելով:

Նկար 1. Կուտակային սթրեսի դիմակայման և հաղթահարման մոդելը

Քուպինգ ռազմավարությունների ընտրություն	Հոգեֆիզիոլոգիական օբյեկտիվացում	Ինքնակարգավորման հմտությունների ձևավորում
<ul style="list-style-type: none"> • Ճանաչողական վերաիմաստավորում և սոցիալական աջակցության որոնում: 	<ul style="list-style-type: none"> • ԿՀԿ-ի և ԷԷԳ-ի միջոցով սթրեսի «մատնահետքերի» բացահայտում գլխուղեղի ալիքային ակտիվության մեջ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Թիրախային միջամտություն՝ միտված հոգեհուզական վիճակի շտկմանը և ներքին հավասարակշռության վերականգնմանը:

Ներկայացված մոդելից բխում է, որ վերը նշված թիրախային միջամտությունների շարքում առաջնահերթ կարևորվում է կուտակային սթրեսի օրինաչափությունների հոգեֆիզիոլոգիական օբյեկտիվացումը, որը համալիր հետազոտության ամենահավակնոտ կառուցամասն է: Ենթադրվում է, որ ԿՀԿ և ԷԷԳ տեխնոլոգիաների կիրառումը հնարավորություն կտան դուրս բերելու արտահայտված սթրես և տազնապ ունեցող անձանց օբյեկտիվ ցուցանիշները: Դրանց միջոցով փորձ է արվելու տեսնել կուտակային սթրեսի «մատնահետքերը» ուղեղի ալիքային ակտիվության մեջ, և այդ հենքի վրա՝ իրականացնել թիրախային խմբի հոգեհուզական վիճակների շտկում, ինչպես նաև ձևավորել հոգեշտկողական ինքնակարգավորման հմտություններ: Փորձը ցույց է տալիս,

որ նմանատիպ տեխնոլոգիաները հատկապես արդյունավետ են հետվնասվածքային սթրեսային խանգարումների (PTSD) դեպքում:

Սկար 1-ում ներկայացված սթրեսի հաղթահարման և ռեզիլիենտության ուրվագծային մոդելը պատկերավոր ցույց է տալիս հնարավոր դինամիկ անցումը՝ ոչ արդյունավետ քուպինգներից (փախուստ, մեկուսացում) դեպի տոկունություն ձևավորող ռազմավարություններ, ինչպիսիք են ճանաչողական վերաիմաստավորումը և սոցիալական աջակցությունը: Մոդելում առանձնահատուկ տեղ է հատկացված ԿՀԿ տեխնոլոգիաներին՝ որպես ինքնակարգավորման հմտությունների ձևավորման և ալոստատիկ բեռի նվազեցման գործուն միջոցի:

Այսպիսով, սթրեսի գնահատումը ճգնաժամային պայմաններում պահանջում է նուրբ հավասարակշռություն ակադեմիական ճշգրտության և կիրառական արագության միջև: Այնուհանդերձ, սույն հետազոտության կիրառական ելքը լոկ թվերի հավաքագրումը չէ: Այն միտված է ստեղծելու համալիր թեստավորման փաթեթներ և թիրախային շտկողական ծրագրեր, որոնք հասանելի կլինեն ՀՀ պրակտիկ հոգեբանների ողջ հանրության:

Մեր խորին համոզմամբ՝ միայն գիտականորեն հիմնավորված, հոգեֆիզիոլոգիական և կենսահոգեազդեցիչական մոտեցումների համադրումը թույլ կտա գործնական հոգեբանին ոչ միայն պարզապես ախտորոշել սթրեսի հասցրած վնասը, այլև օգնել մարդկանց վերագտնելու իրենց ներքին հավասարակշռությունը ժամանակակից աշխարհում, որը դեռ շարունակում է ենթարկվել նորանոր ցնցումների:

Ամփոփելով կարելի է փաստել, որ կուտակային սթրեսի հետազոտությունը հետպատերազմյան Հայաստանում պահանջում է անցում իրադարձակենտրոն պարզ մոդելներից բազմամակարդակ կենսահոգեազդեցիչականության գնահատման: Հետազոտական հիմնահարցի ձևակերպումից սկսած՝ ցայժմ իրականացված աշխատանքները, տեսական վերլուծությունից մինչև գործիքակազմի թվայնացում և պիլոտային հետազոտություն, ստեղծել են ամուր գիտական հիմք հասարակության հոգեբանական դիմակայունությունն ամրապնդելու համար:

СААК ОГАНЕСЯН – Комплексная методология оценки кумулятивного стресса и пути преодоления в послевоенной Армении*. – Современная психологическая мысль давно вышла за рамки упрощенного восприятия стресса, как простого «разового удара». Сегодня мы имеем дело с реальностью, где стресс — это не событие, а многослойная память и фактор, истощающий жизненные силы человека, а также обременяющий или потребляющий ресурсы организма. Для Армении эта проблема затрагивает наиболее уязвимых и целенаправленно пострадавших: наших соотечественников, насильственно перемещенных из Арцаха. Это сообщество (социум), для которого стресс начался с длившейся

* Исследование было поддержано Комитетом по высшему образованию и науке МЭСКС РА (Научно-исследовательский проект № 25ՄԴ-5A146)

десятилетиями неопределенности «ни войны, ни мира», прошел через ужасы 44-дневной войны, кошмар пандемии, унижение длительной блокады и завершился (или, возможно, вступил в новую фазу) полным перемещением населения.

Данное исследование представляет собой уникальную попытку понять этот «квадрат стресса», который в научной литературе обычно называют «кумулятивным стрессом». Это явление определяется как результат многофакторных негативных воздействий, где каждый новый стрессор не только усиливает предыдущий, но и качественно изменяет структуру психологической устойчивости. В данном исследовании кумулятивное напряжение рассматривается не только в свете локального опыта, но и в свете глобальных методологических параллелей.

Таким образом, цель данной статьи — представить теоретические и методологические основы исследования, проводимого в рамках грантовой программы, посвященной проблеме кумулятивного стресса, а также промежуточные результаты и практические выводы экспериментального этапа.

Ключевые слова: *кумулятивный стресс, комплексное тестирование, биопсихосоциальный подход, копинг-стратегии, резилентность, психофизиологическая объективация, пути преодоления*

SAHAK HOVHANNISYAN – *Comprehensive Methodology for Assessing Cumulative Stress and Ways of Overcoming in Post-war Armenia**. – Modern psychological thought has long since moved beyond the simplistic perception of stress as a mere “one-time blow.” Today, we are dealing with a reality where stress is not an event, but a layered memory and a factor that depletes a person’s vital forces, as well as burdens or consumes the body’s resources. For Armenia, this problem has the most vulnerable and strictly targeted recipients: our compatriots forcibly displaced from Artsakh. This is a community (society) for which stress began with the decades-long uncertainty of “neither war nor peace” passed through the horrors of a 44-day war, the nightmare of a pandemic, the humiliation of a prolonged blockade, and culminated (or perhaps entered a new phase) in total displacement.

This study is a unique attempt to understand this “distress square,” which in scientific literature is commonly called “cumulative stress.” This phenomenon is defined as the result of multifactorial negative influences, where each new stressor not only adds to the previous one, but also qualitatively changes the structure of psychological resilience. In the study, cumulative stress is considered not only in the light of local experience, but also in the light of global methodological parallels.

Thus, the purpose of this article is to present the theoretical and methodological foundations of the research carried out within the framework of the grant program dedicated to the issue of cumulative stress, as well as the intermediate results and practical outcomes of the experimental stage.

Key words: *cumulative stress, comprehensive testing, biopsychosocial approach, coping strategies, resilience, psychophysiological objectification, ways of overcoming*

* The research was supported by the Higher Education and Science Committee of MESCS RA (Research project № 25RG-5A146)

Օգտագործված գրականություն / References

- Ավանեսյան Հ., Ավթանդիլյան Դ., Ամիրջանյան Ա. (2026). Բռնի տեղահանված անձանց մոտ կուտակային սթրեսի միջառարկայական գնահատման անհրաժեշտության մեթոդաբանական սկզբունքներ // Բանբեր Երևանի համալսարանի. Փիլիսոփայություն, Հոգեբանություն, հտ. 17, № 1(49), 51-62: [Avanesyan H., Avt'andilyan D., Amirjanyan A. (2026). *Brnni teghahanvats andzants' mot kutakayin st'resi mijarrarkayakan gnhatman anhrazheshtut'yan met'vodabanakan skzbunk'ner: Banber Yerevani hamalsarani. P'ilisop'ayut'yun, Hogebanut'yun, Ht. 17, № 1(49), 51-62:*] DOI: <https://doi.org/10.46991/BYSU.E/2025.17.1.051>
- Захарова Н. М., Цветкова М. Г. (2020). Психические и поведенческие нарушения у мирного населения региона, подвергнувшегося локальным военным действиям. Психология и право. Том 10, № 4, с. 185-197. [Zaharova N. M., Cvetkova M. G. (2020). *Psihicheskie i povedencheskie narušeniâ u mirnogo naseleniâ regiona, podvergšegosâ lokal'nyim voennym dejstviâm. Psihologîâ i pravo. Tom 10, № 4, s. 185-197.*] DOI: [doi:10.17759/psylaw.2020100413](https://doi.org/10.17759/psylaw.2020100413)
- 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), 41-51. [Finogenova, T. A., Berezina, T. N., Litvinova, A. V., Rybcov, S. A. (2023). *Vliânie raznyh vidov stressa na biopsihologičeskij vozrast. Sovremennââ zarubežnââ psihologîâ, 12(3), 41-51.*] DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120304>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066x.59.1.20>;
- Bonanno, G. A. (2005). Resilience in the Face of Potential Trauma. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 135-138. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00347.x>
- Chen, W., Hall, B. J., et al. (2017). Pre-migration and post-migration factors associated with mental health in humanitarian migrants in Australia and the moderation effect of post-migration stressors: findings from the first wave data of the BNLA cohort study // *Lancet Psychiatry*. Published online February 1. DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366\(17\)30032-9](http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366(17)30032-9)
- Epel, E. S., Crosswell, A. D., Mayer, S. E. et al. (2018). More than a feeling: A unified view of stress measurement for population science. *Frontiers in Neuroendocrinology*, Vol. 49, 146-169. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2018.03.001>
- Haight, B. L., Peddie, L., Crosswell, A. D. et al. (2023). Combined effects of cumulative stress and daily stressors on daily health. *Health Psychology*, 42(5), 325-334. DOI: [doi: 10.1037/hea0001281](https://doi.org/10.1037/hea0001281)
- Hazer, L., Gredebäck, G. (2023). The effects of war, displacement, and trauma on child development. *Humanities and Social Sciences Communications*, 10:909. DOI: <https://doi.org/10.1057/s41599-023-02438-8>
- Hooberman, J., Rosenfeld, B., Rasmussen, A. & Keller, A. (2010). Resilience in Trauma-Exposed Refugees: The moderating effect of coping style on resilience variables. *Am J Orthopsychiatr.*, 80, 557-63. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01060>
- Hovhannisyan, S., Yaramishyan, V. (2025). Specific features of assessing stress factors contributing to the accumulation of psychological tension. / *Proceedings of the 10th International Scientific Conference on "The Current Issues in theoretical and applied psychology"*, Yerevan, YSU press, p. 317-320. // URL: http://publishing.y-su.am/files/The_Current_Issues_In_Theoretical_and_Applied_Psychology.pdf
- Lugg, W. (2022). The biopsychosocial model—history, controversy and Engel. *Australasian Psychiatry*, 30(1), 55-59. DOI: <https://doi.org/10.1177/10398562211037333>
- Mischoulon, M. D. (2019). Commentary on “Accelerated DNA Methylation Aging in U.S. Military Veterans: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study”. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(5), 533-535. DOI: [10.1016/j.jagp.2019.01.008](https://doi.org/10.1016/j.jagp.2019.01.008)
- Ou M., Zheng H., Kim, H. K., Chen, X. (2023). A Meta-Analysis of Social Media Fatigue: Drivers and a Major Consequence / *Computers in Human Behavior*. Vol. 140, 1–15. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107597>

Oviedo, L., Seryczyńska, B., Torralba, J., Roszak, P., Del Angel, J., Vyshynska, O., Muzychuk, I., Churpita, S. (2022). Coping and Resilience Strategies among Ukraine War Refugees. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 13094. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph192013094>

Rizzi, D., Ciuffo, G., Landoni, M., Mangiagalli, M. and Ionio, C. (2023). Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: a systematic review of coping strategies and risk and protective factors. *Front. Psychol.* 14:1266125. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1266125>

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

Thompson, N. J., Fiorillo, D., Rothbaum, B. O. et al. (2018). Coping strategies as mediators in relation to resilience and posttraumatic stress disorder. *J. Affect. Disorder.* 1; 225:153-159. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.08.049>.

Vogel, J. M., & Pfefferbaum, B. (2014). Family resilience after disasters and terrorism: Examining the concept. In R. Pat-Horenczyk, D. Brom, & J. M. Vogel (Eds.), *Helping children cope with trauma: Individual, family and community perspectives* (pp. 81–100). // URL: <https://psycnet.apa.org/record/2013-44051-005>

Xie T., Wang Y. (2025). Too much social media to sleep: the chained mediation effect of information strain and depressive symptoms on the relationship between social media overload and insomnia // *BMC Public Health*, 25:1404. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22698-0>

Young, E. S., Doom, J. R. et al. (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), 301-312: DOI: <https://doi.org/10.1017/S0954579419001779>

Zachary, M. H., Nia, F., Ke, X. & Rajita, S. (2021). Psychological and biological resilience modulates the effects of stress on epigenetic aging. *Translational Psychiatry*, 11:601. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01735-7>