

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ  
Խ. ԱԲՈՎՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ  
ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ**

**ՇԱՀԻՆՅԱՆ ԶԱՐՈՒՀԻ ԲԱԲԿԵՆԻ**

**ԱՆՁԻ ԲՆՈՒԹԱԳՐԵՐԻ ԵՎ ԻՆՔՆԱԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ՓՈԽՆԵՐԳՈՐԾՈՒԹՅԱՆ  
ՕՐԻՆԱԶԱՓՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ՝ ՀԱՐԱԲԵՐԱԿԱՆ ՀԱՆԳՍՏԻ ԵՎ ՔՆՆԱԿԱՆ  
ԼԱՐՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒՄ  
(մանկավարժական ԲՈՒՀ-ի օրինակով)**

**Ա Տ Ե Ն Ա Խ Ո Ս ՈՒ Թ Յ ՈՒ Ն**

ԺԹ.00.01.-«Ընդհանուր հոգեբանություն, հոգեբանության տեսություն և պատմություն, անձի հոգեբանություն» մասնագիտությամբ հոգեբանական գիտությունների թեկնածուի գիտական աստիճանի հայցման համար

Գիտական ղեկավար՝

հոգեբանական գիտությունների

թեկնածու, դոցենտ **Ս. Մ. Փիլոսյան**

**ԵՐԵՎԱՆ – 2017**

**ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ**

**ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ** ..... 4

**ԳԼՈՒԽ I**

**ԻՆՔՆԱԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐԸ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅԱՆ ՄԵՋ** ..... 12

1.1. Ինքնակառավարման ուսումնասիրության հիմնական մոտեցումները ..... 12

1.2. Ինքնակառավարման գործընթացները և գործառույթները ..... 22

1.3. Ինքնակառավարումը անձի կառուցվածքում ..... 32

1.4 Հոգեկան լարվածության հիմնախնդիրը ժամանակակից հոգեբանության մեջ ..... 35

1.5. Ինքնակառավարման խնդիրը հոգեկան լարվածության պայմաններում ..... 44

**ԳԼՈՒԽ II**

**ԻՆՔՆԱԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ԲԱՂԱԴՐԱՄԱՍԵՐԻ ԵՎ ԱՆՁԻ ԲՆՈՒԹԱԳՐԵՐԻ՝ ԱՆՁՆԱՅԻՆ ԿԱՌՈՒՅՑՆԵՐԻ, ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՓՈՐՁԱՐԱՐԱԿԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅՈՒՆ** ..... 51

2.1 Հետազոտության կազմակերպումը, մեթոդաբանական հիմքերը, մեթոդներն ու դրանց ընտրության հիմնավորումը ..... 51

2.2 Ինքնակառավարման և անձնային կառույցների համահարաբերակցային ցուցանիշների վերլուծություն հարաբերական հանգստի պայմաններում ..... 59

2.3 Ինքնակառավարման և անձնային հատկությունների համահարաբերակցային ցուցանիշների վերլուծություն հարաբերական հանգստի պայմաններում ..... 65

2.4 Ինքնակառավարման և անձնային կառույցների համահարաբերակցային ցուցանիշների վերլուծություն հոգեկան լարվածության պայմաններում ..... 78

2.5 Ինքնակառավարման և անձնային հատկությունների համահարաբերակցային ցուցանիշների վերլուծություն հոգեկան լարվածության պայմաններում ..... 84

**ԳԼՈՒԽ III**

**ԻՆՔՆԱԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ԲԱՂԱԴՐԱՄԱՍԵՐԻ ԵՎ ԱՆՁԻ ԲՆՈՒԹԱԳՐԵՐԻ՝  
ԱՆՁՆԱՅԻՆ ԿԱՌՈՒՅՑՆԵՐԻ, ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ  
ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ..... 95**

3.1. Ինքնակառավարման և անձնային կառույցների, հատկությունների դրսևորման  
առանձնահատկությունների վերլուծություն հարաբերական հանգստի և  
հոգեկան լարվածության պայմաններում ..... 95

**ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ..... 124**

**ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԱՌԱՋԱՐԿՆԵՐ ..... 127**

**ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ..... 128**

**ՀԱՎԵԼՎԱԾ 1 ..... 139**

**ՀԱՎԵԼՎԱԾ 2 ..... 149**

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

### **Թեմայի արդիականությունը**

Հասարակության զարգացման արդի փուլին բնորոշ են սոցիալական, հասարակական, քաղաքական, տնտեսական, մշակութային և այլ բնույթի բուռն փոփոխությունները: Այդ պայմաններում առավել կարևոր նշանակություն են ստանում անձի ակտիվության, հատկապես՝ նոր պայմաններում որևէ գործունեություն ծավալելիս ինքնակառավարման առանձնահատկությունները: Այդ է պատճառը, որ կրթական համակարգի բարեփոխումների հիմնական հայեցակետը դարձավ ուսուցման անձնակենտրոն ուղղվածությունը, այսինքն՝ սովորողի ինքնուրույնության և անձնային ակտիվության ուղղորդման՝ ինքնակառավարման ձևավորումը:

Ինքնակառավարումը գործունեության և վարքի ուղղորդման և կառավարման ինտեգրացված գործընթաց է, որը ենթադրում է անձի իմացական, հուզականային ոլորտների և անձնային կառույցների, հատկությունների համադրական գործունեություն:

Գիտական գրականության մեջ ինքնակառավարման հիմնախնդրին անդրադարձել են Ն. Ս. Լեյտեսը (1980), Կ. Ա. Աբուլխանովա-Սլավսկայան (1982), Ն. Մ. Պեյսախովը (1991), Օ. Ա. Կոնոպկինը (1995), Լ. Ն. Ալեքսևան (1996), Վ. Ն. Պանկրատովը (2001), Վ. Ի. Մորոսանովան (2002), Գ. Ս. Նիկիֆորովը (2006) և այլք:

Սակայն ոչ հոգեկան բոլոր բարդ գործընթացների, ո՛չ առանձին հատկությունների, կառույցների, ո՛չ էլ ինքնակառավարման առանձին բաղադրամասերի ուսումնասիրություններ չեն կարող բավարար լինել՝ ինքնակառավարման գործընթացի իրականացման մեխանիզմների բացահայտման համար: Այն գործում է համակարգի բոլոր օրենքներով և ինչպես ամեն մի համակարգում, արդյունքը ինտեգրացված է: Այդ պատճառով էլ ինքնակառավարման հիմնախնդրին անդրադառնալիս անհրաժեշտ է կատարել նրա բաղադրամասերի և անձի բնութագրերի՝ անձնային հատկությունների, կառույցների համակարգային ուսումնասիրություն: Ինքնակառավարումը կարևորվում է, հատկապես, մարդու գործունեության լարվածության իրավիճակներում, երբ նա կանգնած է մի կողմից սեփական հուզական ոլորտի կարգավորման, մյուս կողմից՝ գործունեության ողջ



ընթացքի վերահսկման և կառավարման խնդիրների առջև:

Հոգեկան լարվածության հիմնախնդրին անդրադարձել են Վ. Դ. Նեբիլիցինը (1966), Ռ. Լազարուսը (1970), Ն. Ի. Նայենկոն (1976), Օ. Վ. Օվչիննիկովան (1977), Հ. Սելյեն (1979), Մ. Պ. Մկրտումյանը (1999) և այլոք:

Ուսանողների համար լարվածության այդպիսի իրավիճակ է ստեղծվում քննական շրջանում, որը լարված իրավիճակի տիպիկ մոդել է: Քննական լարվածության և ինքնակառավարման հիմնախնդրին իրենց աշխատություններում անդրադարձել են (Ա. Լ. Լուրիան, Ա. Ի. Լեոնտևը, Է. Յու. Պունզը (1973), Ֆ. Լ. Վեդյակը (1983), Յու. Ա. Միսլավսկին (1988), Կ. Վ. Սուդակովը (1996) ):

Թեմայի ընտրությունը պայմանավորված է եղել ինքնակառավարման գործընթացում ողջ համակարգի բաղադրամասերի փոխկապակցվածության, առավել կարևոր անձնային հատկությունների և կառույցների և լարված իրադրության մեջ դրանց փոփոխությունների բացահայտման համակարգային ուսումնասիրության անհրաժեշտությամբ:

Հարաբերական հանգստի և քննական լարվածության պայմաններում ինքնակառավարման առանձին բաղադրամասերի, անձնային հատկությունների, կառույցների համակարգային ուսումնասիրությունը հնարավորություն կտա բացահայտել անձնային կառույցների և առանձին հատկությունների դերը՝ ինքնակառավարման առանձին բաղադրամասերի արդյունավետության, դրանց ինտեգրալ արդյունքի ստացման գործընթացում և դրանց փոփոխությունները՝ քննական լարվածության պայմաններում:

**Հետազոտության օբյեկտը** հանդիսանում է անձնավորության ինքնակառավարումը:

**Ուսումնասիրության առարկան է՝** ինքնակառավարման բաղադրամասերի համահարաբերակցությունը անձնային հատկությունների և անձնային կառույցների հետ՝ հարաբերական հանգստի և հոգեկան լարվածության պայմաններում:

**Ուսումնասիրության նպատակն է՝** բացահայտել ինքնակառավարման առանձին բաղադրամասերի, անձնային հատկությունների և կառույցների փոխներգործության առանձնահատկությունները՝ հոգեկան տարբեր վիճակներում:

**Հետազոտության վարկածը՝** ենթադրվում է, որ ինքնակառավարման բաղադրամասերից յուրաքանչյուրի արդյունավետությունը պայմանանավորված է անձնային տարբեր հատկություններով, ինտելեկտուալ մակարդակով և հուզական ոլորտի անհատական առանձնահատկություններով: Ինքնակառավարման ամբողջ գործընթացի կարգավորման մեջ առաջատար դեր ունեն անձի ինտելեկտուալ մակարդակը, անձնային ռեֆլեքսիվությունը և վերահսկման ներքին ուղղվածությունը: Քննական լարվածության պայմաններում ինքնակառավարման առաջնային գործոն է դառնում հուզական ինտելեկտը:

Ուսումնասիրության նպատակի իրականացման համար առաջ են քաշվել հետևյալ կոնկրետ **խնդիրները**.

1. Ուսումնասիրել գիտական գրականության մեջ ինքնակառավարման և հոգեկան վիճակների վերաբերյալ տեսություններն ու հիմնական մոտեցումները:

2. Բացահայտել անձնային կառույցների և ինքնակառավարման առանձին բաղադրամասերի համահարաբերակցության առանձնահատկությունները:

3. Բացահայտել անձնային հատկությունների և ինքնակառավարման տարբեր բաղադրամասերի փոխադարձ կապը:

4. Ուսումնասիրել ինքնակառավարման բաղադրամասերի և անձնային կառույցների համահարաբերակցման առանձնահատկությունները՝ հարաբերական հանգստի և հոգեկան լարվածության պայմաններում:

5. Ուսումնասիրել ինքնակառավարման բաղադրամասերի և անձնային հատկությունների համահարաբերակցման առանձնահատկությունները՝ հարաբերական հանգստի և հոգեկան լարվածության պայմաններում:

**Հետազոտության ընտրակազմը՝** ՀՊՄՀ-ի Հոգեբանության և սոց. մանկավարժության ֆակուլտետի երկրորդ և երրորդ կուրսի 109 ուսանող:

**Հետազոտության համար տեսամեթոդական հիմք** են ծառայել Լ. Ֆոն. Բերտալանֆիի (1969), Բ. Ֆ. Լոմովի (1984), Բ. Գ. Անանևի (2001) կողմից մշակված համակարգային մոտեցումը, Օ. Ա. Կոնոպկինի (1980) գործառույթահամակարգային տեսությունը, անձի ձևավորման և զարգացման Բ. Գ. Անանևի տեսությունը:

**Հետազոտության մեթոդները՝** հետազոտությունը կատարվել է դիտման, գիտափորձի, թեստավորման մեթոդներով, ընդգրկելով ինքնակառավարման համակարգի հիմնական բաղադրիչները, անձնային հատկությունները և կառույցները: Առավել համալիր ուսումնասիրության նպատակով օգտագործվել են մի շարք ստանդարտացված մեթոդիկաներ՝

1. Ն. Մ. Պեյսախովի «ինքնակառավարման ընդունակություն» մեթոդիկան [122, էջ 339-347]:

2. Զ. Ռավենի «Աստիճանաբար բարդացող աղյուսակներ» մեթոդիկան՝ ինտելեկտի հետազոտման նպատակով [141, էջ 60]:

3. Ն. Հոլլի հուզական ինտելեկտի մեթոդիկա [57, էջ 633-634]:

4. Մ. Ռոկիչի «Արժեքային կողմնորոշումներ» մեթոդիկան [126, էջ 191-192]:

5. «Ինքնագնահատում» թեստը [126, էջ 279-280]:

6. Անձնավորության ուսումնասիրության ստանդարտացված բազմագործոն մեթոդիկան (MMPI) [120]:

7. Անձնավորության հատկությունների շեշտվածության և նյարդա-հոգեկան անկայունության մեթոդիկա (էքստրավերսիա-ինտրովերսիա, նյարդա-հոգեկան անկայունություն) [110, էջ 68-80]:

8. Զ. Դ. Սպիրերգի և Յու. Խանինի «Իրավիճակային և անձնային տազնապայնության մակարդակի գնահատման սանդղակը» [43, էջ 144-151]:

9. Ա. Վ. Կարպովի «Ռեֆլեքսիվության զարգացման մակարդակի ախտորոշման մեթոդիկա» [61, էջ 391-396]:

10. Զ. Ռոտտերի վերահսկողության ուղղվածության մակարդակի հետազոտման մեթոդիկան [27, էջ 26-28]:

11. Տ. Էլերսի հաջողության հասնելու շարժառիթավորվածության հարցարանը [122, էջ 513-515]:

Ստացված տվյալները ենթարկվել են համահարաբերակցային վերլուծության:

### **Հետազոտության գիտական նորույթը**

Համակարգային մոտեցման դիրքերից ուսումնասիրվել են ինքնակառավարման և անձնային հատկությունների, կառույցների փոխհարաբերության առանձնահատկու-

թյունները՝ հարաբերական հանգստի և քննական լարվածության պայմաններում: Բացահայտվել են ինքնակառավարման առանձին բաղադրամասերի արդյունավետությունը պայմանավորող անձնային հատկություններն ու կառույցները և դրանց փոխհարաբերությունը՝ քննական լարվածության պայմաններում:

Եվ՝ հանգստի, և՛ քննական լարվածության պայմաններում ինքնակառավարման արդյունավետության առաջնային գործոններ են ընդհանուր և հուզական ինտելեկտների մակարդակը, անձի ռեֆլեքսիվությունը, վերահսկման ներքին ուղղվածությունը և ինքնագնահատականը: Լարվածության պայմաններում ինքնակառավարման արդյունավետության կարևոր գործոն է դառնում հուզական ինտելեկտը:

### **Հետազոտության տեսական նշանակությունը**

Կատարված գիտահետազոտական արդյունքները ընդլայնում են ինքնակառավարման բաղադրամասերի և անձնային հատկությունների, անձնային կառույցների միջև առկա կապերի ու փոխհարաբերությունների, և հոգեկան լարվածության պայմաններում դրանց փոփոխությունների մասին գիտական պատկերացումների շրջանակը: Ստացված արդյունքները կարող են ընդլայնել անձի հոգեբանության տեսական շրջանակը:

### **Հետազոտության գործնական նշանակությունը**

Գիտափորձարարական ուսումնասիրության արդյունքները կարող են օգտագործվել բարձրագույն ուսումնական հաստատություններում ուսումնական գործընթացի գիտական կազմակերպման մեջ: Մշակված վարժանքները կարող են կիրառվել անձնային հատկությունների զարգացման միջոցով ինքնակառավարման հատկությունների կատարելագործման նպատակով:

### **Պաշտպանության ներկայացվող հիմնական դրույթները**

1. Ինքնակառավարման տարբեր բաղադրամասեր որոշակի փոխհամահարաբերակցության մեջ են անձնային տարբեր կառույցների հետ:
2. Ինքնակառավարման տարբեր բաղադրամասերի արդյունավետությունը պայմանավորված է անձնային տարբեր հատկություններով:
3. Հոգեկան լարվածության պայմաններում ինքնակառավարումը դժվարանում է՝ հատկապես բարդ բաղադրամասերի արդյունավետության անկման պատճառով:

4. Հոգեկան լարվածության պայմաններում ինքնակառավարման տարբեր բաղադրամասերի արդյունավետությունը պայմանավորվում է որոշակի անձնային հատկություններով:

### **Հետազոտության փուլերը**

**1-ին փուլում (2007-2008թթ.)** կատարվել են անձնավորության ինքնակառավարման և անձնային հատկությունների, կառույցների, հոգեկան լարվածության փոխհարաբերության ուսումնասիրություն, գրականության տեսական վերլուծություն, հետազոտության առարկայի և օբյեկտի ընտրություն, խնդիրների որոշակիացում, հետազոտության իրականացման մեթոդաբանության, մեթոդների և մեթոդիկաների ընտրություն:

**2-րդ փուլում (2009-2010 թթ.)** կատարվել են ինքնակառավարման բաղադրամասերի ու անձնային հատկությունների, կառույցների հետազոտությունները հարաբերական հանգստի պայմաններում: Նախապատրաստական փուլում կատարվել են նախնական փորձեր, որի ընթացքում ընտրվել են առավել համարժեք մեթոդիկաներ:

**3-րդ փուլում (2010-2011 թթ.)** կատարվել են ինքնակառավարման բաղադրամասերի ու անձնային հատկությունների, կառույցների հետազոտությունները քննական լարվածության պայմաններում:

**4-րդ փուլում (2011-2013 թթ.)** կատարվել են հետազոտության տվյալների մշակումը, քանակական և որակական վերլուծությունները, ընդհանրացվել են արդյունքները, շարադրվել է ատենախոսությունը, ձևակերպվել են եզրակացություններն ու գործնական առաջարկները:

### **Հետազոտության փորձաքննությունը և տվյալների հուսալիությունը**

Ուսումնասիրության արդյունքների հավաստիությունն ապահովվել է հոգեբանական հետազոտություններին ներկայացվող պահանջներով, հիմնախնդրի տեսական համալիր վերլուծությամբ, ընտրված մեթոդաբանական սկզբունքներով, ատենախոսության նպատակին և խնդիրներին համապատասխան հոգեբանական գիտության և պրակտիկայի մեջ ընդունված մեթոդների և մեթոդիկաների կիրառությամբ, փորձարկվողների բավարար թվաքանակի ընտրությամբ: Հետազոտության արդյունքների հավաստիությունն ապահովվել է տվյալների մաթեմատիկական վիճակագրական մեթոդ-

ների մշակմամբ, ինչպես նաև քանակական և որակական համալիր վերլուծությամբ:

Հետազոտության արդյունքները պարբերաբար քննարկվել են Խ. Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ-ի Հոգեբանության տեսության և պատմության ամբիոնի նիստերում և գիտաժողովներում: Հետազոտական աշխատանքի վերաբերյալ հրատարակվել է յոթ հոդված:

**Հետազոտության արդյունքները ներկայացվել են հետևյալ գիտաժողովներում և ամսագրերում.**

1. Շահինյան Ջ. Բ., Ղազարյան Ա. Հ. Հոգեկան լարվածության պայմաններում ինքնակառավարման դրսևորման առանձնահատկությունները բնավորության շեշտվածություն ունեցող պատանիների մոտ, Հոգեբանությունը և կյանքը, N1-2, 2011թ., էջ 45-49:

2. Շահինյան Ջ. Բ. Անձնավորության ինքնակառավարման և ինտելեկտի համահարաբերակցային առանձնահատկությունները հոգեկան լարվածության պայմաններում, Խ. Աբովյանի անվան պետական մանկավարժական համալսարան Գիտական տեղեկագիր N3-4(28-29), Երևան, 2016թ. էջ 64-68:

3. Շահինյան Ջ. Բ. Հոգեկան լարվածության իրավիճակներում ինքնակառավարման որոշ հիմնահարցեր, «Այլընտրանք» Գիտական հանդես, Երևան, 2016թ., ապրիլ-հունիս, էջ 382-389:

4. Շահինյան Ջ. Բ. Ինքնակառավարման և հուզական ինտելեկտի համահարաբերակցային առանձնահատկությունները, «Այլընտրանք» Գիտական հանդես, Երևան, 2016թ., ապրիլ-հունիս, էջ 209-215:

5. Շահինյան Ջ. Բ. Անձնավորության ինքնակառավարման բաղադրամասերի և ռեֆլեքսիվության համահարաբերակցային առանձնահատկությունները քննական լարվածության պայմաններում, «Կանթեղ», Գիտական հանդես, Երևան, Ասողիկ, 2016թ., էջ 140-145:

6. Շահինյան Ջ. Բ. Ինքնակառավարման և ինքնագնահատականի փոխազդեցության առանձնահատկությունները, «Կանթեղ», Գիտական հանդես, Երևան, Ասողիկ, 2016թ., էջ 146-149:

7. Շահինյան Ջ. Բ. Նախաքննական շրջանում ինքնակառավարման առանձնահատկությունների և տազնապայնության փոխհարաբերակցությունը պատանիների

մոտ: Հասարակություն, ընտանիք, դեռահաս՝ արդիական խնդիրներ Հայաստանում և Սփյուռքում: Միջազգային գիտա-գործնական համաժողովի հոդվածների ժողովածու /ՀՀ սփյուռքի նախարարություն, Հայ-Ռուսական /Սլավոնական/ համալսարան, Հայկական հոգեվերլուծական ընկերություն, Երևան 2012թ., Ապրիլի 13-14, էջ. 106-109:

### **Ատենախոսության կառուցվածքը**

Ատենախոսությունը բաղկացած է ներածությունից, երեք գլուխներից, եզրակացություններից, գործնական առաջարկներից, գրականության ցանկից (141 անուն): Ատենախոսության ծավալը կազմում է համակարգչային շարվածքով 138 տպագիր էջ, որտեղ ներառված են 10 գծապատկեր, 27 հիստոգրամ: Ատենախոսությանը կցված է նաև 2 հավելված (19 էջ):

# ԳԼՈՒԽ I

## ԻՆՔՆԱԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐԸ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ

### ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅԱՆ ՄԵՋ

#### 1.1. Ինքնակառավարման ուսումնասիրության հիմնական մոտեցումները

Վերջին տարիներին աճել է հոգեկան ինքնակառավարման խնդրի նկատմամբ հետաքրքրությունը, ինչը վկայում են տվյալ ֆենոմենի ուսումնասիրությունները հոգեբանական տարբեր ոլորտների ներկայացուցիչների կողմից [25, 39, 62, 107, 118, 133]:

Հասարակական փոփոխությունների արդի պայմաններում զգալիորեն աճում են յուրաքանչյուր մարդու՝ ինքնուրույն որոշումներ ընդունելու, վարքի ձևեր մշակելու, այլ մարդկանց հետ հարաբերությունները կարգավորելու անհրաժեշտությունը: Ժամանակակից հոգեբանական գիտության առավել արդիական խնդիրներից է ձևավորման առավել զգայուն փուլերում անձի հոգեկան ակտիվության ուղղորդման և գործունեության արդյունավետության պայմանների ուսումնասիրությունը: Բուհում ուսումնական գործընթացի արդյունավետությունը պայմանավորված է ոչ միայն ուսանողի գիտելիքներով, այլև տվյալ համակարգին ուսանողի ադապտացման դրական և բացասական ընթացքով: Հայտնի է, որ ադապտացիան միջավայրին հարմարման մեխանիզմների մշակման գործընթաց է: Հակազդումների կարգավորման այդ բազմամակարդակ համադրությունը ենթադրում է անձնավորության տևական ակտիվություն, որն ուղղված է սոցիալական պայմաններին հարմարվելուն և փոխներգործության պայմաններում սոցիալ-հոգեբանական անհավասարակշռության հաղթահարմանը [3]:

Մարդու կյանքի հատկապես այս ժամանակաշրջանում է հիմնականում ձևավորվում անձի բարոյական, իրավական, սոցիալական ինքնագիտակցությունը: Ժամանակակից երիտասարդության համար անհրաժեշտ են այնպիսի հատկանիշներ, ինչպիսիք են ակտիվությունը, շարժունակությունը, ինքնուրույնությունը, սոցիալական



փոփոխությունների պայմաններում կողմնորոշվելու ունակությունը և այլն, որի հիմքում ընկած է ինքնակառավարման ունակությունը [10]:

Հոգեկան ինքնակառավարման տեղն ու դերը բավականին ակնհայտ են, եթե հաշվի առնենք այն փաստը, որ անձնավորության ամբողջ կյանքը գործնականում հանդիսանում է գործունեության, արարքների, շփման ակտերի և նպատակաուղված ակտիվության այլ տեսակների անսահման բազմազանություն: Ելնելով սուբյեկտի անընդմեջ ակտիվ լինելու բնույթից և ինքնառավարումը դիտարկելով որպես սուբյեկտիվ ակտիվության ձևերից մեկը, մենք կարող ենք ենթադրել, որ ինքնակառավարումը նույնպես անընդմեջ է [10]:

Հոգեկան երևույթների և գործընթացների կարգավորիչ բնույթի մասին պատկերացումների հիմք հանդիսացան Ի. Պ. Պավլովի և Ի. Մ. Սեչենովի աշխատությունները:

Ինքնակառավարման մասին արդի պատկերացումը (այդ գործընթացի բովանդակության և մեխանիզմի, դրա ձևավորման և դրսևորումների մասին) կազմվում է դետերմինիզմի և զարգացման ընդհանուր գիտական սկզբունքների, հոգեկան երևույթների ուսումնասիրության սուբյեկտա-գործունեության մոտեցման հիման վրա (Լ.Ս. Ռուբինշտեյն, Մ. Յա. Բասով, Ա. Ն. Լեոնտև, Բ.Մ. Տեպլով, Ա. Ա. Սմիրնով, Գ.Գ. Անանև):

Որոշ աշխատանքներում ցույց է տրված, որ ինքնակառավարումը կարող է դրսևորվել մի դեպքում որպես ինքնուրույն գործընթաց, որպես գործունեության ակտիվության տեսակ, մյուս դեպքում՝ որպես գործողությունների համակարգ, որը մարդու կողմից կարող է լինել գիտակցված կամ չգիտակցված [68]:

Լ. Գ. Դիկայան և Վ. Վ. Սեմիկինը ուսումնասիրել են մարդու կողմից արտաքին և ներքին միջավայրի ադեկվատ արտացոլման դերը՝ ինքնակառավարման հաջողության համար [48, էջ 55-65]:

Ինքնակառավարման գործընթացի ձևավորումը սուբյեկտի ակտիվ գործունեության կայացումն է, որը ընդունակ է գիտակցել իր իսկ նպատակները, կառուցել գործողությունների համակարգը, որն ուղղված է նպատակադրմանը, դրանց իրականացման վերահսկմանը, շտկմանը, գործողությունների ծրագրավորմանը՝ կախված

ստեղծված իրավիճակից: Այս ամենը կախված է մարդու ակտիվության ճկուն կարգավորման հնարավորությունից:

Սուբյեկտի գործունեության արդյունավետությունը պայմանավորված է նաև կոնկրետ գործունեության առանձնահատկություններից, նպատակների դժվարության մակարդակից և մարդու որոշակի անձնային գծերից [22, էջ 407-410]:

Հետազոտողները հայտնաբերել են, որ որոշակի անձնային տիպի կառույցներ, ինչպիսին է, օրինակ՝ ինքնագիտակցությունը, կապված են բարձր ինքնակառավարման հետ, ինչը իր հերթին նպաստում է դժվար առաջադրանքների ավարտին [136]:

Ի. Կենֆերը նշում է, որ շատ գիտնականներ սկսում են ուսումնասիրել անձնային փոփոխականների և իմացական գործընթացներում ինֆորմացիայի մշակման կապը: Ըստ Ժ. Պիաժեի՝ սերտ կապ կա իմացական գործընթացների կառավարման և գործողությունների վերահսկման միջև: Հետագայում այս կարծիքը հաստատվել է նաև Ա. Վ. Զապորոժեցիի հետազոտություններում [54, էջ 146-178]:

Հուզական կառավարումը, նույնպես իրականանում է իմացական գործընթացների հիման վրա: Լ. Պուլկինենեն կոգնիտիվ հասունության կարևոր պայման է համարում հույզերի կառավարումը [140, էջ 84-105]:

Շագիվալևա Գ. Ռ., Բիլդանովա Վ. Ռ. գրում են, որ հոգեբանական ինքնակառավարումը իրենից ներկայացնում է հնարների և մեթոդների ամբողջություն, որն ուղղված է հոգեֆիզիոլոգիական վիճակների շտկմանը, ինչի շնորհիվ հոգեկան և սոմատիկ գործառույթները բարելավվում են, միաժամանակ իջնում է հուզական լարվածության մակարդակը, բարձրանում է աշխատունակությունը և հոգեբանական դրական տրամադրվածության աստիճանը [132, էջ 3]:

Հոգեբան Ա. Ա. Ֆայզուլանը, գրում է, որ մարդը պարտավոր է պահպանել որոշակի կազմակերպվածություն: Նա գտնում է, որ մարդու այդ բարդ կարգավորող ընդունակությունը բնորոշվում է նրանով, թե մարդն ինչպես է ուղղորդում իր ակտիվությունը [127]: Այս մոտեցման հետ համաձայնվում է նաև Գ. Ս. Կոստյուկը, որը գտնում է, որ տարիքի հետ սեփական ակտիվության ուղղորդման դերն աստիճանաբար ավելանում է [69]:

Երեխայի զարգացմանը զուգընթաց նրա անձնային հատկությունները, բնավորության ձևավորումը դառնում են կամային, գիտակցված: Այսպես, ուշադրությունը, հիշողությունը, մտածողությունը զարգանալով, չգիտակցված ձևերից դառնում են գիտակցված, որտեղ առավել նշանակություն են ունենում կամային գործընթացները:

Որպես նորագոյացություն՝ ինքնակառավարումը առաջին անգամ հայտնվում է նախադպրոցական տարիքի վերջում, իսկ հետո կրտսեր դպրոցական տարիքում կենտրոնական տեղ է զբաղեցնում ոչ միայն վարքը, այլև հոգեկան գործընթացները կառավարելու ունակությունը [36, էջ 145-146]: Արդյունքում ձևավորվում են մտածողությունը, ուշադրությունը, կամային է դառնում նաև երեխայի գործունեության կազմակերպումը [31]:

Գ. Ա. Վիլենսկայան, Ե. Ա. Սերգիենկոն կարծում են, որ վարքի կարգավորման զարգացման գործում մեծ դեր է խաղում շրջապատը, ընտանիքում դաստիարակման ոճը: Շրջապատի ազդեցության տակ փոխվում է վարքի ոճը, որը ձևավորվում է կյանքի առաջին երեք տարիների ընթացքում [33, էջ 23-39]:

Յու. Ա. Միսլավսկու կարծիքով՝ մարդու ակտիվության կարգավորման գործընթացում զգալի դեր է խաղում նրա սոցիալական միջավայրը: Հեղինակը կարծում է, որ վարքի ներքին կարգավորմանը միանում է արտաքին ազդեցությունը [89, 90]:

Մեծահասակ մարդու մոտ նրա անձնային բնութագիրը բնորոշում է հոգեկան ակտիվության բովանդակային կողմը՝ անձի արժեհամակարգը, ինչպես նաև դիրքորոշումը, շարժառիթավորվածությունը, որոնք հանդես են գալիս որպես ներքին ակտիվության կարգավորման գործոններ:

Այսպիսով՝ անձնավորության վարքի և գործունեության կարգավորման մեխանիզմների ձևավորումը սկսվում է մարդու կենսագործունեության ընթացքում վաղ տարիներից սկսած և շարունակվում է մարդու ամբողջ կյանքի ընթացքում: Հույզերի, անձնային հատկությունների, պահանջմունքների, նպատակների, դիրքորոշումների, արժեհամակարգի, իդեալների ձևավորման և դրանց կարգավորիչ գործառույթների ընդլայնմանը զուգընթաց ինքնակառավարման համակարգը կատարելագործվում է, կառուցվածքը՝ բարդանում:

Վ. Ն. Պանկրատովի կարծիքով՝ մարդու մոտ ինքնակառավարումը զարգանում է չորս փուլերով: Առաջին փուլ: Նորածին երեխան ընդունակ չէ կառավարել իր հոգեկանը, քանի որ կառավարել նշանակում է կարողանալ ինքնուրույն վերահսկել վարքը, կոնկրետ նպատակներ դնել: Երեխայի ադապտացիան արտաքին աշխարհին իրականանում է հոգեկանի կարգավորիչ հնարավորությունների արդյունքում, արտացոլման գործընթացի կատարելագործման միջոցով: Այլ կերպ ասած, երեխան իր կյանքի ուղին սկսում է շարժողական և ինքնակարգավորման հմտություններ ձևավորելով: Այս մակարդակում ինքնակառավարումն իրականանում է ծնողների օգնությամբ: Երկրորդ փուլում հասնելով որոշակի զարգացման մակարդակի՝ տիրապետելով խոսքին և ուղղահայաց քայլքին, երեխան սկսում է փոխադարձ կապ հաստատել ինքնակարգավորման և ինքնակառավարման գործընթացների միջև: Այս փոխադարձ կապը սկզբում զարգանում է խաղի միջոցով, հետագայում ուսուցման և աշխատանքային գործընթացներում: Երրորդ փուլ: Ինքնակառավարումը առավել ցայտուն է դառնում դեռահասության, իսկ ավելի շատ պատանեկության տարիքում, երբ մարդը ձգտում է ինքնուրույնության, երբ ցանկանում է սեփական հնարավորությունները իրականացնել: Չորրորդ փուլ: Հասուն մարդուն բնորոշ է ինքնակարգավորման և ինքնակառավարման բազմազան և բարդ համադրություն: Այս ամենի հիմքում ընկած է անձնավորության կայացումը, սուբյեկտի գործունեության և վարքի ձևավորումը [104]:

Կյանքի ընթացքում հույզերի, անձնային հատկությունների, պահանջմունքների, նպատակների, դիրքորոշումների, արժեհամակարգի, իդեալների ձևավորման և դրանց կարգավորիչ գործառույթների ընդլայնմանը զուգընթաց, ինքնակառավարման համակարգը կատարելագործվում է, կառուցվածքը բարդանում:

Ինքնակառավարման գործընթացների օրինաչափությունների ուսումնասիրության առավել արդյունավետ ուղին համակարգային մոտեցումն է: Համակարգային մոտեցման համաձայն ինքնակառավարումը հիերարխիկ է և ունի կառուցվածք: Դրանից ելնելով մենք ինքնակառավարումը դիտում ենք որպես անձնավորության համակարգի ենթահամակարգ: Ելնելով համակարգային մոտեցումից, մենք ընդունում ենք մարդու ակտիվության ինքնակարգավորումը՝ որպես մի ենթահամակարգ, որն ունի որոշակի

համակարգային որակներ (ամբողջականություն, կառուցվածքայնություն, աստիճանակարգ, միջավայրի հետ փոխկապվածություն): Ինքնակառավարումը դիտվում է որպես մարդու ակտիվության յուրահատուկ ձև, որն իրականացնում է անձնային կառույցների ազդեցությունը ակտիվության նպատակասլացության վրա [104]:

Ի. Ա. Զիդարյանի կարծիքով համակարգային մոտեցման շրջանակներում ակտիվության խնդիրը հանդես է գալիս որպես ինքնակառավորվող համակարգի կողմից վարքի ընտրություն՝ ի պատասխան արտաքին պայմանների կամ ներքին փոփոխությունների [45, էջ 56-88]:

Ա. Օ. Պրոխորովի կարծիքով հոգեկան իրավիճակների կարգավորման միասնական կառուցվածքը կապված է սուբյեկտի ապրելակերպի, աշխարհի սուբյեկտիվ մոդելների՝ ներառյալ կյանքի ստրատեգիաների, արժեհամակարգի, նպատակների հետ [109, էջ 170-178]:

Վ. Մ. Բեխտերը և նրա աշակերտներ՝ Լ. Ն. Լազարուսը, Մ. Յա. Բասովը, Վ. Ն. Մյասիշևը, հոգեկան ինքնակառավարման խնդիրն ուսումնասիրեցին կառուցվածքային-գործառույթային մոտեցմամբ: Համաձայն Վ. Մ. Բեխտերի ինքնակառավարումը մարդու գիտակցված ազդեցությունն է իր իսկ հոգեկան երևույթների վրա (հոգեկան գործընթացներ, վիճակներ, հատկություններ), որի նպատակն է պահպանել կամ փոփոխության ենթարկել գործընթացները [68]:

Ըստ Ն. Ս. Լեյտեսի ինքնակառավարումը հանդես է գալիս որպես ընդհանուր ակտիվության հոգեկան բնութագիր: Նա նշում է, որ ինքնակառավարումը, ինչպես և ակտիվությունը, հանդես է գալիս հոգեկան բոլոր ակտերում և որ առավել ընդհանուր մտավոր ընդունակություններն են ակտիվությունը և ինքնակառավարումը [72]:

Կառուցվածքա-գործառույթային մոտեցման համաձայն՝ ինքնակառավարման գործընթացը պետք է դիտարկվի որպես ամբողջական, ամփոփ կառուցվածքով, տեղեկատվականորեն բաց համակարգ, որն իրականացվում է գործառույթային օղակների (բլոկերի) փոխհարաբերությամբ [70]:

Կառուցվածքա-գործառույթային մոտեցումը, որը մշակվել է ՌԳԱ Հոգեբանության ինստիտուտի ինքնակարգավորման լաբորատորիայում Օ. Ա. Կոնոպկինի ղեկավար

րությանը, թույլ տվեց առանձնացնել և ուսումնասիրել ինքնակառավարման համակարգի հիմնական օղակները և դրանք իրականացնող կառավորող գործընթացները, և դրա հիման վրա ստեղծել մարդու կամաձին ակտիվության ինքնակարգավորման համակարգի մոդել [68]:

Օ. Ա. Կոնոպկինի կառուցվածքա-գործառույթային մոդելի համաձայն ինքնակարգավորման համակարգը կարելի է պատկերացնել գործառույթային օղակների տեսքով. սուբյեկտի կողմից իր ակտիվության նպատակների ստեղծում և ընդունում, գործունեության համար կարևոր պայմանների սուբյեկտիվ մոդելի ստեղծում, կատարվող գործողությունների իրականացման ծրագրի կազմում, գործունեության արդյունքների վերահսկում և ուղղում: Որքան բարձր է կարգավորող գործառույթների կազմավորվածությունը և որքան ավելի ներդաշնակ է ակտիվության ինքնակարգավորման ամբողջական գործընթացը, այնքան բարձր կլինի անհատի ադապտացիայի մակարդակը [67, 68]:

Օրինակ, Ա. Գոլուբը առաջարկում է կառուցվածքային մոտեցում ամբողջական անհատականության նկատմամբ և առաձնացնում է ակտիվությունը և ինքնակարգավորումը որպես համակարգ ձևավորող հատկանիշներ: Վերջիններիս հիմնական գործառույթը կայանում է նրանում, որ դրանք կենտրոնացնում են անհատականության այնպիսի ենթակառուցվածքների որոշակի հարաբերակցություն, ինչպիսին են՝ շարժառիթավորվածությունը, խառնվածքը, ունակություններն ու բնավորությունը, թույլ չտալով առանձնացնել դրանցից որևէ մեկը, չխախտելով անհատականության ամբողջական կառուցվածքը [40, էջ 64-74]:

Լ. Գ. Դիկայան և Վ. Վ. Սեմիկինը եկել են այն եզրակացության, որ ինքնակառավարումը կարելի է նկարագրել ֆունկցիոնալ համակարգերի տեսության լեզվով, որպես ենթահամակարգ, որը մտնում է հոգեկան գործունեության կառուցվածքի մեջ [48]:

Լ. Պ. Գրիմակը առանձնացնում է ինքնակառավարման հետևյալ մակարդակները՝ տեղեկատվա-էներգետիկ (այս մակարդակը կարգավորում է օրգանիզմի հոգեկան ակտիվության տեղեկատվա-էներգետիկ հոսքի հաշվին, այստեղ կարևորվում են, «հակազդման ռեակցիան», կատարսիսը, արարողակարգային գործողությունները),

հուզա-կամային՝ ինքնաներշնչումը, ինքնահրահանգը, ինքնահամոզումը, ինքնախոստովանությունը, շարժառիթավորումը, ինքնաշտկումը՝ ինքնակազմակերպվածությունը, ինքնաակտուալիզացիան, ինքնակատարելագործում: Ինքնակառավարման հիմնական միջոցը հեղինակը համարում է մարդու շփումը ինքն իրեն հետ, որը կարող է ընթանալ երկու դեպքում՝ արթուն վիճակում և գիտակցության ֆոնի փոփոխման վիճակում [44]:

Վերջին տարիներին ակտիվորեն զարգանում են ինքնակարգավորման վերաբերյալ անհատական-ոճային մոտեցումները, որտեղ առանցքային հասկացություն է ինքնակառավարման ոճը, որը հանդիսանում է այն ինտեգրատիվ կառույցը, որը միջնորդավորվում է անձնային տարբեր հատկությունների փոխազդեցությունը [65]:

Վ. Ս. Մերլինը՝ դա բնորոշում է որպես ինտեգրատիվ անհատականություն: Այս կառույցը հիմք է հանդիսանում գործունեության անհատական ոճերի ձևավորման և ակտիվության տարբեր տեսակների իրականացման համար [86]:

Վ. Ի. Մորոսանովայի կարծիքով, ընդհանուր ինքնակառավարման օրինաչափությունները համահարաբերակցում են սուբյեկտի գործունեության և գիտակցության հետ: Նրա կարծիքով, երբ անձնավորությանը դիտում ենք որպես գործունեության սուբյեկտ, անհրաժեշտ է անդրադառնալ ինքնակառավարման անհատական առանձնահատկություններին, որոնք կապված են մարդու գիտակցական և անգիտակցական անհատական կառույցների հետ [91, էջ 5-17]:

Օ. Ա. Կոնոպկինը և Վ. Ի. Մորոսանովան ինքնակառավարման անհատա-ոճային առանձնահատկությունը բնութագրում են որպես տվյալ մարդուն բնորոշ հոգեկան ինքնակառավարում, որը կայուն համակարգ է և դրսևորվում է ակտիվության տարբեր տեսակներում [93]:

Բ. Ա. Վյատկինը ոճ ասելով հասկանում է մարդու անհատական հոգեբանական առանձնահատկությունները և որ այն շատ կայուն համակարգ է [37, 38]:

Կարևոր մոտեցումներից է նաև ինքնակառավարման վերաբերյալ սուբյեկտիվ մոտեցումը (Կ. Ա. Աբուլխանովա-Սլավսկայա, Պ. Կ. Անոխին, Ն. Ա. Բեռնշտեյն, Օ. Ա. Կոնոպկին, Ա. Ն. Լեոնտև): Կ. Ա. Աբուլխանովա-Սլավսկայան նշում է, որ ինքնակառավարումը սեփական ակտիվությունը կազմակերպելու, կառավարելու, մոբիլիզացնելու,

կարգավորելու ընդունակություն է [6]:

Ինքնակառավարման գործընթացում գործունեության սուբյեկտը կարգավորում է հոգեկան ակտիվության մակարդակը՝ ելնելով լարվածության երկարատևությունից և հոգեկան ռեսուրսների հստակ հաշվարկիչ [7]:

Շատ հեղինակներ առանձնացնում են ինքնակառավարման հուզական կողմը՝ որի բովանդակային մակարդակը անհրաժեշտ է որպեսզի մարդը մտածի, գիտակցի և նկարագրի բառերի միջոցով հուզական վիճակները, գիտակցի սեփական պահանջ-մունքները, դժվար իրավիճակներում կարողանա վերլուծել և կողմնորոշվել: Թվարկված հմտությունները վերաբերվում են մտավոր գործունեությանը, որը վերջին տասնամյակում ուսումնասիրվում է մի շարք գիտնականների կողմից և ստացել է «հուզական ինտելեկտ» անվանումը [14, 15, 128, 135, 137, 139]:

Հուզական ինտելեկտը (EQ) իր և ուրիշների հուզական վիճակի գիտակցման, հուզական ոլորտի կառավարման ընդունակությունն է, որով պայմանավորվում է ավելի բարձր ադապտիվությունը և հաղորդակցման արդյունավետությունը [16]:

Ինքնակառավարման խնդիրներն ավանդաբար ուսումնասիրվել են գործունեության մոտեցման համատեքստում: Պատահական չէ, որ ինքնակառավարման խնդիրների ուսումնասիրությունների մեծամասնությունը կապված է եղել որևէ գործունեության ինքնակարգավորման ուսումնասիրության հետ՝ մասնագիտական (մարդ-օպերատորի սենսոմոտորային գործունեության ուսումնասիրություն), ուսումնական, մարզական և այլն: Նման ուսումնասիրությունների մեծամասնությունն ուղղված է եղել գործունեության օպտիմիզացիայի ուղիների որոնմանը, օրինակ, էքստրեմալ պայմաններում գործունեության արդյունավետության բարձրացմանը [52, 68, 83]:

Այսպիսով, հոգեկան ինքնակառավարում է համարվում մարդու կողմից իրեն հատուկ հոգեկան երևույթների (գործընթացներ, հոգեկան վիճակներ, հատկություններ), իր կողմից իրականացվող գործունեության, սեփական վարքի վրա գիտակցված ազդեցությունը՝ դրանց պահպանման կամ դրանց ընթացքի բնույթի փոփոխման նպատակով: Ինքը՝ մարդը, հանդիսանում ինքնակառավարման սուբյեկտ, իսկ որպես օբյեկտ կարող են հանդիս գալ իրեն հատուկ հոգեկան երևույթները, իր կողմից



իրականացվող գործունեությունը կամ սեփական վարքը [100, էջ 389]:

Ինքնակառավարումը համակարգային գործընթաց է, որն ապահովում է գործունեության պայմաններին համահունչ սուբյեկտի փոփոխականություն, ճկունություն՝ կենսագործունեության ցանկացած մակարդակում:

Ինքնակառավարումը մի գործընթաց է, որի ժամանակ կառավարման սուբյեկտն ու օբյեկտը համընկնում են: Ինքնակառավարման նպատակն ինքն իր համար դնում է մարդը, ինքն է կառավարում իր ակտիվության ձևերը՝ շփում, վարք, գործունեություն և ապրում: Ինքնակառավարումը ստեղծագործական գործընթաց է: Այն կապված է նորը ստեղծելու, անսովոր իրավիճակի կամ հակասության հանդիպելու դեպքում նոր նպատակներ ստեղծելու, նպատակների իրականացման նոր լուծումների և միջոցների որոնման հետ [100]:

Հոգեբանության մեջ առայժմ չի ձևավորվել ինքնակառավարման և ինքնակարգավորման հասկացությունների բավարար մեկնաբանություն: Դրանք հաճախ օգտագործվում են որպես հոմանիշներ: Սակայն պետք է տարբերել ինքնակառավարումը ինքնակարգավորումից: Ինքնակարգավորումը այնպիսի փոփոխություններ են, որոնք կատարվում են գոյություն ունեցող կանոնների, նորմերի, կարծրատիպերի շրջանակներում: Ինքնակարգավորման գործառույթը այլ է. ուղղորդել և վերահսկել սեփական գործողությունները՝ համաձայն դրված նպատակի, ամրապնդել այն, ինչ ձեռք է բերվել ինքնակառավարման ընթացքում: Մարդու համար ինքնակառավարումը ի՞նչ և ինչպե՞ս անել հարցերի վերաբերվող որոշումներ ընդունելն է: Ինքնակառավարումից դեպի ինքնակարգավորում անցումն է գաղափարից կամ մտահաղացումից դեպի դրա իրականացումը: Ինքնակարգավորումը կապված է ազատության և ինքնուրույնության հետ, ինքնակառավարումը՝ գիտակցվածության և նպատակասլացության [104]:

Հոգեկան ինքնակառավարումը մարդու՝ իրեն հատուկ հոգեկան երևույթների (գործընթացներ, վիճակներ, կարգավիճակներ), իր կողմից իրականացվող գործունեության, սեփական վարքի վրա գիտակցված ազդեցություն՝ դրանց ընթացքի (գործողության) բնույթի ապահովման (պահպանման) կամ փոփոխման նպատակով:

Հոգեկան ինքնակառավարման գործընթացները կրում են հիմնականում՝ գիտակ-

ցական (բայց ոչ բոլոր փուլերում գիտակցված) և նպատակաուղված բնույթ ունեն [104]:

Հոգեբանության գրականության մեջ կարելի է առանձնացնել ինքնակառավարման երեք մոտեցում.

1. ինքնակառավարումը որպես գործունեության յուրահատուկ տեսակ, որն ունի յուրահատուկ մոտիվ, յուրահատուկ նպատակ և միջոցներ [48, 58],

2. ինքնակառավարումը որպես հոգեկան գործընթաց [68,55],

3. ինքնակառավարումը որպես ընդունակություն:

Ինքնակառավարման տեղը և դերը մարդու կյանքում բավականին ակնհայտ է, քանի որ մարդու կյանքն՝ ինքնին գործունեության բազմաթիվ տեսակների, արարքների, հաղորդակցման ակտերի և նպատակաուղված ակտիվության այլ տեսակների դրսևորման անընդմեջ շարժընթաց է [11]:

Այսպիսով, մեր ուսումնասիրության հիմքում ընկած է (Օ. Ա. Կոնոպկին, Վ. Ի. Մորոսանովա, Վ. Ի. Ստեպանսկի և այլոց) ինքնակառավարման հետևյալ բնորոշումը. ինքնակառավարումը համակարգված, կազմակերպված հոգեկան գործընթաց է, որը ղեկավարում է արտաքին և ներքին ակտիվության բոլոր ձևերը և ուղղված է սուբյեկտի կողմից որոշված նպատակներին հասնելուն:

## **1.2. Ինքնակառավարման գործընթացները և գործառույթները**

Ինքնակառավարման համակարգային ուսումնասիրության մոտեցումը ենթադրում է դրա դիտարկումը որպես ակտիվության մետահամակարգի ենթահամակարգ [12]:

Համակարգային մոտեցման շրջանակներում, ինչպես նաև, ելնելով ինքնակարգավորման գործընթացների ուսումնասիրության կառուցվածքա-գործառույթային մոտեցումից, արդի ուսումնասիրություններում ընդունված է համարվում ինքնակառավարման դիտարկումը որպես ամբողջական, կառուցվածքային, ամփոփ, գործառույթային օղակ-

ների փոխհարաբերություններով իրականացված համակարգ: Վերջիններիս առանձնացման համար հիմք են հանդիսանում յուրահատուկ ինքնակարգավորող գործառույթներ, որոնք համակարգորեն փոխգործակցում են [68]:

Ինքնակառավարման գործընթացի գործառույթային օղակների մոդելը մշակվել է Օ. Ա. Կոնոպկինի կողմից՝ ուսումնական (դպրոց, ԲՈՒՀ), արտադրա-աշխատանքային, մարզական գործունեության տեսակների վերլուծության հիման վրա: Նրա կողմից առանձնացվել են ինքնակարգավորման լիարժեք գործընթաց իրականացնող հետևյալ գործառույթային օղակները: Այդ օղակներից յուրաքանչյուրն իրականացվում է համապատասխան ինքնակարգավորող գործընթացով՝ նպատակների պլանավորում, կարևոր պայմանների մոդելավորում, գործողությունների ծրագրավորում, արդյունքների գնահատում և գործողությունների ճշտում [64]:

Այդ օղակներն են.

- ***Սուբյեկտի կողմից իր ակտիվության ընդունում***

Սուբյեկտի կողմից ընդունված գործունեության նպատակը ընդհանուր համակարգի ձևավորման գործառույթ ունի: Ինքնակառավարման ամբողջ գործընթացը ձևավորվում է նպատակին հասնելու համար այնպես, ինչպես այն գիտակցվում է սուբյեկտի կողմից [64]:

- ***Գործունեության համար կարևոր պայմանների սուբյեկտիվ մոդելի ձևավորում***

Կարևոր պայմանների սուբյեկտիվ մոդելում արտացոլվում է ակտիվության այն արտաքին և ներքին պայմանների համալիրը, որոնց հաշվի առնելն ինքը՝ սուբյեկտը, անհրաժեշտ է համարում՝ գործունեության բարեհաջող իրականացման համար: Մոդելը ներառում է տեղեկատվություն՝ գործունեության ընթացքում պայմանների դինամիկայի մասին: Այսպիսի մոդելի հիման վրա մարդն իրականացնում է գործունեության ծրագրավորումը:

- ***Սուբյեկտի կողմից գործունեության ծրագրի ընդունում***

Ինքնակարգավորման այս օղակն իրականացնելով, սուբյեկտն իրականացնում է գործողությունների ծրագրի կառուցման, ստեղծման կարգավորիչ գործառույթը: Նման ծրագիրը տեղեկատվություն է, որի հիման վրա ընտրվում է տվյալ պայմաններում

նպատակին հասնելու գործողությունների բնույթը, հաջողականությունը, մեթոդները [64]:

- **Հաջողության գնահատման չափանիշներ**

Հոգեկան կարգավորման գործառույթային օղակներից է նաև նպատակին հասնելու սուբյեկտիվ չափանիշների (հաջողության չափանիշների) ընտրությունը: Այն նպատակի բովանդակության հստակեցման գործառույթ է կրում: Նպատակի ընդհանուր ձևակերպումը (պատկերը) շատ հաճախ բավարար հստակ չէ, «նեղ ուղղվածություն» ունեցող կարգավորման համար, և ընդունված նպատակի իր սուբյեկտիվ հասկացության համաձայն սուբյեկտը հաղթահարում է նպատակի սկզբնական տեղեկատվական անորոշությունը՝ ձևավորելով արդյունքի գնահատման չափորոշիչներ [64]:

- **Գործունեության արդյունքների գնահատումը հաջողության, ցանկալիի, սպասումների չափորոշիչներին համապատասխանելիության նպատակով իրական արդյունքների վերահսկման և գնահատման կարգավորող օղակը** ընթացիկ և վերջնական արդյունքների սուբյեկտի՝ կողմից մշակված «հաջողության չափորոշիչների» հետ համեմատության և գնահատման գործառույթ ունի և տեղեկատվություն է պարունակում գործունեության ծրագրավորված ընթացքի միջանկյալ և վերջնական արդյունքների ու իրական ընթացքի միջև համապատասխանության (կամ անհամապատասխանության) աստիճանի մասին [66]:

- **Գործունեության ուղղման անհրաժեշտության և բնույթի վերաբերյալ որոշման օղակում** առաջանում է գործունեության բնույթի փոփոխության անհրաժեշտություն, որի գնահատման հիմքում դրվում են կարագավորիչ գործընթացի ցանկացած այլ օղակում կատարված ուղղումները [66]:

Գործընթացի բոլոր օղակները փոխկապակցված են և իրենց բովանդակային և գործառույթային հստակությունը ստանում են միայն ինքնակարգավորման գործընթացի ամբողջական կառուցվածքում [17]:

70-ական թթ. Ն. Մ. Պեյսախովը գալիս է այն եզրակացության, որ ինքնակառավարման համակարգը զարգանում է երկու փուլով. առաջին փուլում ձևավորվում է հորիզոնական կառույցը: Մինչև ինքնակառավարման համակարգի ձևավորումը պետք է

առաջին հերթին նրա նկատմամբ պահանջ առաջանա [105]:

Այդ պահանջն առաջանում է այն դեպքում, երբ նախկին ձևավորված գործողությունները, միջոցներն արդեն չեն արդարացնում իրենց, և մարդը դժգոհություն, անբավարարվածություն է զգում: Սկսում է ձևավորվել ինքնակառավարման համակարգը, որն իր մեջ ներառում է ութ հաջորդական փուլ՝ հակասությունների վերլուծության, կանխատեսման, նպատակադրման, չափորոշիչների ձևավորման, որակի գնահատման, գործողությունների որոշման ընդունման, վերահսկման և շտկման [105]:

Ինքնակառավարման ամբողջական ընթացքը, ըստ Լ. Դ. Ստոլյարենկոյի իրականանում է հետևյալ շարժընթացով՝

**Հակասությունների վերլուծության** (իրավիճակի մեջ կողմնորոշման) փուլում ձևավորվում է իրավիճակի սուբյեկտիվ մոդելը, որտեղ մարդը պետք է պատասխանի ի՞նչ է կատարվում ինձ հետ, ինչու՞ այժմ չի ստացվում, ինչպես առաջ, ինչը՞ փոխվեց, և այլ նման հարցերի:

**Կանխատեսման փուլում** մարդն ստեղծում է ուղղման ցանկալի նպատակի պատկերը, որը հիմնված է անցյալի և ներկայի վրա: Այստեղ մարդը անցյալ վերադառնալով, փորձում է կանխատեսել գործողությունների հետագա ընթացքը և ցանկալի գործողությունները, պատասխանելով հետևյալ հարցերին. Ի՞նչ կլինի եթե ոչինչ չանեմ, իսկ եթե ինչ որ բան անեմ ի՞նչ կլինի, իսկ ի՞նչ անեմ, որ ճիշտ լինի [122]:

**Նպատակադրման փուլում** կանխատեսման շնորհիվ ստեղծվում է գործունեության հետագա ընթացքի ցանկալի նպատակների համակարգը, որտեղ պետք է ընտրություն կատարել: Ընտրությունը կատարվում է, ի՞նչ պետք է կոնկրետ փոխել՝ իրավիճակը, թե՞ ինքն իրեն հարցերի պատասխանների հիման վրա:

**Պլանավորման փուլում** մարդը պատասխանում է նպատակին հասնելու համար ինչ միջոցներ են անհրաժեշտ և ինչպիսի հաջորդականությամբ այն պետք է իրականացնել հարցերին և մշակում նպատակին հասնելու գործողությունների հաջորդականությունը:

**Հաջողության գնահատման չափանիշների ընտրության փուլում** մարդը պետք է ցուցանի ինչն էր իր հաջողությունները՝ պլանի իրականացման համար:

Ինչպես գնահատել այն ինչ անհրաժեշտ էր անել: Ինչպես գնահատել իր արարքների ու գործողությունների բավարար լինելը: Չափանիշների հապճեպ ընտրությունը կարող է հանգեցնել անհիմն գործողությունների [122]:

**Որոշման ընդունման փուլում** պլանից անցում է կատարվում դեպի գործողությունները, այսինքն՝ գործելու որոշում է ընդունվում: Բայց դրա համար մարդուն անհրաժեշտ է պատասխանել հետևյալ հարցերին. ամե՞ն ինչ եմ արդյոք կանխատեսել, ունե՞մ արդյոք ժամանակ, սկսե՞մ արդյոք գործել, թե՞ մի փոքր էլ սպասեմ: Այս դեպում ժամանակ կորցնել չի կարելի: Երբ մարդն ի վերջո որոշում է անցնել ակտիվ գործողությունների, հաճախ պարզվում է որ այդ պահին ամեն ինչ արդեն այնքան է փոխվել, որ ամեն, նույնիսկ շատ պատրաստված գործողությունը կորցնում է իր իմաստը:

**Ինքնավերահսկման փուլում** ինֆորմացիա է հավաքարգվում այն մասին, թե ինչպես է կատարվում ծրագիրը շփման, վարքի, գործունեության ընթացքում: Մարդը պատասխանում է հետևյալ հարցերին՝ ինչպե՞ս է ընթանում գործը, կա՞ր արդյոք շարժ նպատակին հասնելու համար, իմ արարքներում սխալներ չկա՞ն արդյոք:

**Շտրկման փուլում** կատարվում է ռեալ գործողությունների, վարքի, շփման, ապրումների, ինչպես նաև հենց կառավարման համակարգի փոփոխություն: Մարդը պատասխան է փնտրում հետևյալ հարցին՝ ինչպե՞ս շարունակել գործընթացը: Այդ հարցի պատասխանը կախված է ինքնավերահսկման արդյունքներից [122]:

Եթե ամեն ինչ ընթանում է այնպես, ինչպես պլանավորված է, ապա կարելի է շարունակել գործողությունները նույն ընթացքով, կրկնել այն նորից, որպեսզի համոզվի ինքնակարգավորման համակարգի արդյունավետության մեջ: Փաստորեն, դա անցում է ինքնակառավարմանը, այսինքն՝ ինքնակարգավորման գործընթացում ձեռք բերված նորի ամրապնդմանը:

S. Պարսոնսի և L. Ֆ. Ալեքսեևայի սոցիալական համակարգերի տեսության հիման վրա առանձնացվել են ակտիվության չորս հիմնական գործառույթ՝

1. ադապտիվ
2. նպատակադրող (նպատակին հասնելու)

3. ինտեգրատիվ

4. կարգավորող:

Ակտիվության բոլոր այս չորս գործառույթները կրում են միջնորդավորված բնույթ և իրականացվում են ինքնակառավարման միջոցով [78]:

Դիտարկենք, թե ինչպես են իրականացվում վերը նշված գործառույթները ակտիվության ինքնակառավարման տեսանկյունից: Օրինակ, ադապտիվ գործառույթն ուղղված է հոգեկան գործառույթների, հոմեոստազի կամ ադեկվատ սոցիալական փոխազդեցության որոշակի հավասարակշռվածության պահպանմանը: Ադապտացիոն մեխանիզմների այսպիսի մեկնաբանումը որոշ չափով մոտեցնում է ադապտացիայի և ինքնակարգավորման հասկացությունները: Մեր ուսումնասիրությունում ավելի ճիշտ կլինի օգտագործել այդ հասկացությունների հետևյալ տարբերակումը. ադապտացիան (անհատի ադապտացիա գործունեության պայմաններին, հստակ գործունեությանը և սոցիալական փոխազդեցությանը) պետք է հասկանալ որպես ինքնակարգավորող մեխանիզմների գործողության (վերջնական) օպտիմալ արդյունք, իսկ ինքնակարգավորումը, իր հերթին՝ որպես ադապտիվ ակտիվության դրսևորում [10]:

Ակտիվության նպատակադրող գործառույթը, որն իրականացվում է ինքնակառավարման համակարգի միջոցով, արտահայտվում է սուբյեկտի կողմից նպատակների կամավոր ստեղծման և դրանց հասնելու մեջ: Ընդ որում՝ եթե նպատակին հասնելու համար որոշակի կամային ջանքեր պետք է դրվեն, դա կատարվում է կամային ինքնակառավարման մեխանիզմներով [10]:

Ակտիվության ինտեգրատիվ գործառույթն իրականացվում է ինքնակառավարման միջոցով: Ինքնակառավարող գործընթացների միջոցով անհատականության կառուցվածքում տեղի է ունենում տարբեր մակարդակի առանձին հատկությունների փոխազդեցություն և դրանց ինտեգրացում, ինչի հետևանքով անհատականության վարքն ու գործունեությունը ունենում են հստակ կայուն առանձնահատկություններ [10]:

Այդ կապակցությամբ պետք է նշել ինքնակառավարման ևս մեկ ոչ պակաս կարևոր գործառույթ, որը բխում է ինտեգրատիվից՝ փոխհատուցման գործառույթը: Վերջինս արտահայտվում է որպես անձնային գոյացությունների (որպես կանոն ավելի բարձր

մակարդակի) հաշվին փոխհատուցում՝ մարդու կողմից դրված նպատակներին առավել արդյունավետ հասնելու համար:

Շնորհիվ ինտեգրատիվ և փոխհատուցման գործառույթների մարդու անհատակա-նությունը դառնում է միասնական կայուն համակարգ իր ակտիվության բոլոր դրսևորումներում: Այդ ակտիվությանը «...միաժամանակ կամ հաջորդականորեն մասնակցում են մարդու կենսագործունեության բոլոր բաղադրիչները՝ ֆիզիոլոգիական, հոգեկան, անձնային, սոցիալ-դերային...» [10, էջ. 93]:

Ակտիվության վերջին՝ կարգավորող գործառույթի շնորհիվ ինքնակառավարման միջոցով սուբյեկտը կարգավորում է իր ակտիվության մակարդակը՝ ելնելով գործունեության պայմաններից, ներկա իրավիճակից բազմազան ներքին և արտաքին գործոններից:

Կ. Ա. Ալբուխանովա-Սլավսկայան ակտիվության ինքնակառավարման համակարգում տարբերակում է հոգեկան և անձնային կարգավորումների մակարդակները և սահմանում է այդ մակարդակներից յուրաքանչյուրի գործառույթները: Հոգեկան կարգավորման մակարդակը կապված է հոգեկան ակտիվության պահպանման և ուժերի հավաքագրման հետ, որտեղ հոգեկան ակտիվությունը հանդես է գալիս որպես անհատի կողմից իրական գործունեության իրականացման ներքին սուբյեկտիվ պայման [8]:

Անձնային կարգավորման մակարդակն ընդգրկում է գործունեության մեջ անհատի ներգրավման միջոցները, անհատի վերաբերմունքը գործունեության նկատմամբ: Այդ վերաբերմունքի տակ հեղինակը հասկանում է հրահանգների, մոտիվների, արժեքների, պատրաստակամության, տրամադրվածության, հմտությունների լայն տարրապատկեր [8]:

Կարգավորման անձնային կողմը, ըստ Լ. Գ. Դիկայայի և Վ. Վ. Սեմիկինի, կայա-նում է գործունեության կայունություն ապահովող որոշակի անձնային գծի (մոտիվացիոն և այլն) պահպանման մեջ: Նրանց կարծիքով, ինքնակառավարման անձնային մակարդակի շնորհիվ բացահայտվում է մարդու ներուժը, ինչը նրան անկախ է դարձնում հանգամանքներից, ապահովում է նրա ինքնաիրականացումը՝ նույնիսկ



ամենադժվար պայմաններում [48]:

Հեղինակները (Լ. Գ. Դիկայան և Վ. Վ. Սեմիկինը) փորձարարական եղանակով պարզել են նաև, որ սովորական պայմաններում հոգեկան ինքնակառավարումը անմիջականորեն մտնում է գործունեության գործընթացի մեջ (մասնագիտական կամ ուսումնական), և ակտիվության կարգավորումը կատարվում է ավտոմատ կերպով՝ անգիտակցական մակարդակում: Առավել բարդ և էքստրեմալ իրավիճակներում, երբ կարգավորման գործունեության կարևորությունը էականորեն աճում է, հոգեկան ինքնակարգավորումը կարող է անցնել ոչ կամաձին մարկարդակից կամաձինի և որոշակի պայմաններում ընդունել յուրահատուկ հոգեկան գործունեության բնույթ իրեն հատուկ բոլոր բաղադրիչներով (նպատակ, միջոց): Այդպիսի գործունեությունը կարող է համադրվել կամ հաջորդել ընթացիկ գործունեության հետ և ապահովել դրա կատարման էներգետիկ և հոգեբանական անհրաժեշտ մակարդակ [48]:

Բ. Գ. Ջեյգարնիկը, ինքնակառավարման հոգեկան մակարդակում առանձնացնում է սուբյեկտի գործողությունների կամային կազմակերպումը, այդ գործողությունների ուղղորդումը դեպի օպերացիոն-տեխնիկական մակարդակ և անձնային-մոտիվացիոն մակարդակ, որն ապահովում է սեփական գործունեության մոտիվների գիտակցումը [55]:

Վ. Ի. Սելիվանովը որպես մարդու ակտիվության ինքնակառավարման բարձրագույն մակարդակ է դիտարկում ակամա և կամաձին կարգավորում: Նա ընդգծում է, որ ինքնակառավարման համակարգերի ակտիվացումը և ինքնակառավարման տարբեր միջոցների մշակումը արդի կիրառական խնդիրներ են՝ ուղղված գործունեության օպտիմիզացիայի, հատկապես գործունեության ծանր կամ վտանգավոր պայմաններում, որոնք կարող են հանգեցնել հոգեբանական սթրեսի [116]:

Ս. Լ. Ռուբինշտեյնը՝ նշելով հոգեկանի և գործունեության դինամիկ բնութագրերի միջև կապի առկայությունը, տարբերակում է դրդողական և կատարողական կարգավորում [114]:

Լ.Գ. Դիկայայի կարծիքով՝ կարգավորման ցածր, ոչ կամաձին մակարդակները ղեկավարվում են գիտակցված ինքնակառավարման կողմից, բայց նաև իրենց

ազդեցությունն են ունենում ինքնակառավարման այդ բարձրագույն կառույցի վրա, հասկապես՝ կենսագործունեության անբարենպաստ պայմաններում [46, էջ138]:

Ինքնակարգավորման համակարգի ևս մեկ կառուցվածքային մոդել կարող է ծառայել Գ. Ա. Վիլենսկայայի և Ե.Ա. Սերգիենկոյի կողմից նկարագրած մոդելը: Այս մոդելը կազմված է վարքի կարգավորման երեք բաղկացուցիչից, որոնց զարգացման արագությունը և ժամանակը մարդու օնթոգենեզի տարբեր փուլերում տարբեր են: Դրանք են՝ գործողությունների վերահսկումը (առանձին շարժումներից մինչև շարժողական ակտերի օղակ), զգայական կարգավորումը և կոգնիտիվ կարգավորումը (կոգնիտիվ վերլուծության ունակություն, որը կարող է կանխագուշակել և պլանավորել գործունեությունը): Այդ երեք բաղկացուցիչները փոխադարձ անկախ չեն, այլ ինտեգրված են միասնական համակարգում [33]:

Լ. Ֆ. Ալեքսևան ինքնակառավարման գործընթացում հասկապես կարևորում է սուբյեկտի հոգեկան ակտիվության արտահայտվածությունը: Օ. Ա. Կոնոպկինի ինքնակառավարման գործընթացի գործառույթային կառուցվածքի մոդելի վերլուծության և դրա կիրառման արդյունքում, Լ. Ֆ. Ալեքսևևան գալիս է այն եզրակացության, որ այդ մոդելի յուրաքանչյուր կառուցվածքային բաղադրամասի հայտնվելուն նախորդում է ուղեղի և գիտակցության ակտիվ և ինտենսիվ աշխատանք [10]:

Այնուհետև հեղինակը նշում է որ, նպատակը՝ լինելով կանխագուշակվածի գիտակցված պատկերը, որի իրականացմանն ուղղված է մարդու ակտիվությունը, ձևավորվում է ակտիվ մտավոր գործունեություն, և մարդը՝ ձևավորված և իր կողմից ընդունված նպատակի հիման վրա պարզում է ակտիվության իրականացման ուղղությունները՝ հաշվի առնելով շրջապատի հետ փոխազդեցության հնարավոր պայմանները և սեփական էներգետիկ հնարավորությունները: Այդ ժամանակ մտավոր գործունեությունը ծավալվում է հիմնվելով հիշողության և կուտակված կյանքի փորձի վրա: Այսպես հայտնվում է գործունեության պայմանների սուբյեկտային մոդելը [10]:

Այնուհետև, ակտիվ մտավոր գործունեության արդյունքում ձևավորվում է կատարողական գործողությունների ծրագիր, որի իրականացումը կարող է մարդուց պահանջել ակտիվության արտահայտում հոգեկան, սուբյեկտիվ, անձնային,

սոցիալական մակարդակներում:

Հեղինակը գալիս է այն եզրակացության, որ մարդու կամավոր գործունեության ինքնակառավարման ընթացքում սուբյեկտի ակտիվությունը նախորդում է կարգավորման բոլոր գործընթացներին: Լ. Ֆ. Ալեքսեևայի կարծիքով, ինքնակառավարումն իրենից ներկայացնում է հոգեկանի կարգավորման անձնային ձևերը՝ համաձայն գործունեության օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ պայմանների: Անձնային կարգավորումը դադարեցնում է տարաձայնությունները գործունեության հոգեբանական գրավչության, հոգե-ֆիզիկական ակտիվության և անհրաժեշտության միջև: Այն հանդես է գալիս որպես կամային կարգավորում, եթե անհրաժեշտ է շարժառիթավորվածության և զգացմունքի, զգացմունքի և կամքի միջև որոշակի տարաձայնություններ հաղթահարել [10]:

Գործունեության ընթացքում սուբյեկտի կատարելագործումը և դրա հետ կապված գործունեության որակի բարձրացումը դիտարկվում է որպես ինքնակարգավորման դինամիկ կողմ: Ինքնակարգավորման արժեքային կողմը կապված է գործունեության, ստրատեգիայի և սուբյեկտի տակտիկայի՝ գիտակցական և զգայական կարգավորմամբ հոգեբանական ռեժիմների ստեղծմամբ: Այսպիսով, ինքնակարգավորման ընդհանուր օրինաչափություններն դրսևորվում են յուրահատուկ ձևով ամեն անհատի կողմից՝ կախված իր հոգեֆիզիոլոգիական, հոգեկան, սոցիալ-հոգեբանական առանձնահատկություններից [10]:

Ինքնակառավարման հետազոտությունների վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ առավել համապարփակ է ակտիվության ինքնակառավարման մոտեցումը, որտեղ ինքնակառավարումը դիտարկվում է որպես ամբողջական և զարգացող համակարգ, որն ունի նպատակների պլանավորման, պայմանների մոդելավորման, գործողությունների պլանավորման, արդյունքների գնահատման և շտկման գործառույթները:

### 1.3. Ինքնակառավարումը անձի կառուցվածքում

Ընդհանրացնելով ինքնակառավարման բնույթի վերաբերյալ առկա տեսական վերլուծությունների արդյունքները կարելի է եզրակացնել, որ ինքնակառավարումը մարդու կողմից իրեն հատուկ հոգեկան երևույթների (գործընթացներ, հոգեկան վիճակներ, հատկություններ), իր կողմից իրականացվող գործունեության, սեփական վարքի վրա գիտակցված ազդեցությունը՝ դրանց պահպանման կամ դրանց ընթացքի բնույթի փոփոխման նպատակով: Ինքը՝ մարդը, հանդիսանում է ինքնակառավարման սուբյեկտ, իսկ որպես օբյեկտ կարող են հանդիս գալ իրեն հատուկ հոգեկան երևույթները, իր կողմից իրականացվող գործունեությունը կամ սեփական վարքը [100, էջ 389]:

Ինքնակառավարման հենց այսպիսի մեկնաբանությունն էլ մեզ թույլ տվեց ենթադրել, որ ինքնակառավարումը որպես ֆունկցիոնալ համակարգ, պետք է լինի անձնային մի շարք հատկությունների և կառույցների հիմքում և տարաբնույթ փոխհարաբերությունների մեջ լինի այդ հատկությունների հետ:

Հետազոտության ընթացքում, բնականաբար, մեր առջև դրված կարևորագույն խնդիրներից մեկն էր ընդհանրացնել հոգեբանական գրականության մեջ ինքնակառավարման և անձնային տարբեր հատկությունների, կառույցների փոխապայմանավորվածության հարցին նվիրված առկա հետազոտությունների արդյունքները: Պետք է ի սկզբանե նշենք, որ այդպիսի աշխատանքները մեծաթիվ չեն, առկա աշխատանքներում էլ անձնային հատկությունների ընդգրկվածությունը մեծ չէ: Մյուս կողմից էլ, գիտական փնտրտուքի արդյունքում հանդիպել են ոչ միայն ինքնակառավարման և անձնային հատկությունների փոխկապակցվածությանը, այլ նաև ինքնակառավարման և անձի հոգեկան այլ ոլորտների նվիրված մի շարք աշխատանքներ:

Այդ իսկ պատճառով, հարկ ենք համարում կանգ առնել ինքնակառավարման և հոգեկան տարբեր երևույթների ու հատկապես անձնային հատկությունների և կառույցների փոխապայմանավորվածությանը նվիրված գիտական աշխատանքներին, հետազոտություններին:

Հետաքրքիր հետազոտություններ է կատարել Յու. Ա. Միսլավսկին, որը ուսումնասիրել է պատանիների ինքնակառավարման և անձնավորության ակտիվության խնդիրները: Նրա կարծիքով ինքնակառավարման ձգտումը պայմանավորված է տվյալ պահին մարդու մոտ ձևավորված արժեհամակարգով: Վերջինիս տակ նա հասկանում է անձնավորության կառուցվածքի այնպիսի բաղադրիչները, ինչպիսիք են արժեքները, իդեալները, Ես-ը, ինքնագնահատականը [89]:

Կատարվել են մի շարք հետազոտություններ ինքնակառավարման և տիպոլոգիական առանձնահատկությունները բացահայտելու նպատակով: Խառնվածքի, նեյրոտիզմի և ինտրովեսիայի կապերը ուսումնասիրիլ են Վ. Ի. Մորոսանովան և Ե. Մ. Կոնոզը. Արդյունքում պարզ է դարձել, որ նեյրոտիզմի և էքստրավեսիայի ցուցանիշները բազմազան կապերի մեջ են կարգավորիչ բաղադրամասերի հետ: Օրինակ նեյրոտիկ մարդկանց մոտ լավ է զարգացած պլանավորման բաղադրամասը, սակայն ընդհանուր ինքնակառավարումը նրանց մոտ ցածր է [94]:

Մ. Մ. Բոնդարյովը ուսումնասիրել է զինակոչիկների ինքնակառավարման վարքի անհատա-ոճային առանձնահատկությունները՝ զինվորական ծառայության առաջին ամիսների ընթացքում: Հեղինակը պարզել է, որ անձնային տազնապայնությունը բացասական կապի մեջ է գտնվում ինքնակառավարման «ճկունության» և «մոդելավորման» բաղադրամասի հետ: Ինքնակառավարման «պլանավորման» բաղադրամասի ցածր ցուցանիշը անմիջականորեն կապվում է բարձր իրադրային տազնապայնության հետ և մոդելավորման, գործողությունների պլանավորման միջին զարգացվածության մակարդակով, որոնք նպաստում են ինքնակառավարմանը [32]:

Մ. Կ. Ակիմովայի տեսանկյունից ինքնակառավարումը, ակտիվությունը և ինտելեկտն անմիջական կապի մեջ են: Իր հետազոտություններում նա եկել է այն եզրակացության, որ ակտիվությունը իր մեջ ներառում է կանխատեսում, որն էլ ինտելեկտի հիմքում է ընկած: Ակտիվության հանդեպ ինքնակառավարումը ենթարկվող դեր է խաղում, որի գործառույթն է ապահովել ակտիվության անհրաժեշտ մակարդակ [9]:

Ինքնակառավարման և շարժառիթավորման կապի մասին գրում է Ա. Ա.

Ֆայզուլաևը: Իր հետազոտություններում նա նկարագրում է օբյեկտիվիզացիան (երբ մարդը գիտակցում է իր սեփական մոտիվները կողքից), որպես կոնկրետ մեխանիզմ, որը նպաստում է գիտակցված մոտիվացիոն ինքնակառավարմանը [127]:

Վերլուծելով ներքին և արտաքին շարժառիթավորումը Ռ.Չարմսը օգտագործում է «կաուզալության լոկուս» տերմինը: Ներքին շարժառիթավորման դեպքում անձնավորությունը ունի կաուզալության ներքին լոկուս, այսինքն պատկերացում ունի այն մասին, որ պատճառները, որոնք պայմանավորում են մարդու վարքը, գտնվում են հենց մարդու ներսում և նա գործում է իր կամքով: Արտաքին շարժառիթավորման դեպքում անձնավորությունը իր իսկ վարքի պատճառները փնտրում է արտաքին միջավայրում [131]:

Բ. Վ. Ջեյգարնիկի և համահեղինակների հետ ուսումնասիրություններում նկարագրվում են ինքնակառավարումը, ռեֆլեքսիան և բովանդակային կապը: Դիտարկվում է ռեֆլեքսիայի դերը ինքնակառավարման գործընթացում և շիզոֆրենիայով և փսիխոպաթիայով հիվանդների առանձնահատկությունները [55]:

Հարկ է նշել նաև, որ հաղորդակցումը սկզբունքային դեր է խաղում ինքնակառավարման գործընթացում: Լ. Ի. Անցիֆերովան և որոշ հեղինակներ կարևորում են մարդկանց վերաբերմունքը միմյանց նկատմամբ: Լ. Ի. Անցիֆերովան հաղորդակցումը համարում է անձնավորության ակտիվության ներքին աղբյուր, որը հետագայում հիմք է հանդիսանում անձնային կառույցների ձևավորման համար [20]:

Յու. Ա. Միսլավսկու կարծիքով, մարդու ակտիվության կարգավորման գործում կարևոր դեր է կատարում հասարակական միջավայրը: Նրա կարծիքով, մի կողմից վարքի կարգավորմանը միանում է արտաքին ազդեցությունը, մյուս կողմից այդպիսի մոտեցումը կարգավորման գործընթացին բերում է այն պնդմանը, որքան արտաքին ազդակների ազդեցությունը նշանակալի է անձնավորության վրա, այնքան կազմակերպված է տվյալ համակարգը [89]: Այսպիսով, խնդրի վերաբերյալ կարծիքներն ու ուսումնասիրությունների արդյունքները շատ են, սակայն դեռևս լուրջ ուսումնասիրության կարիք ունի:

## 1.4 Հոգեկան լարվածության հիմնախնդիրը ժամանակակից հոգեբանության մեջ

Ժամանակակից հասարակության մեջ սոցիալական, տնտեսական, էկոլոգիական, քաղաքական սրընթաց փոփոխությունների պայմաններում առաջնային է դառնում անձնային կայունության պահպանումը և հոգեկան լարվածության հիմնախնդրի ուսումնասիրությունները խիստ արդիական են [111, էջ 96]:

Հոգեկան լարվածությունը պայմանավորված է կենցաղային խնդիրներով, միջանձնային հարաբերություններով, տեղեկատվական ծանրաբերոնվածությամբ, մասնագիտական գործունեության բովանդակությամբ: Հաճախ մարդը հայտնվում է հուզական լարվածության, անհանգստության, տագնապային վիճակում: Այս իրավիճակը զուգորդվում է ոչ միայն հոգեկան անհավասարակշռվածությամբ, այլև մի շարք ֆիզիոլոգիական փոփոխություններով (մկանային սպազմեր, բարձր անոթային ճնշմամբ, շնչառության արագացմամբ և այլն): Ուսանողների հոգեկան առողջության հետազոտության արդիականությունը պայմանավորված է ուսանողական միջավայրում սթրեսագեն գործոնների առկայությամբ, ինչպիսիք են սոցիալական ադապտացիայի փուլերը, ապագա մասնագիտական միջավայրում ինքնահաստատվելու անհրաժեշտությունը և այլն [100]:

Դժվար իրավիճակներում անձնավորության հուզական վիճակները բնորոշելու համար օգտագործում են տարբեր հասկացություններ, որոնցից առավել հայտնի են «հոգեկան լարվածություն» և «սթրես» հասկացությունները [59, 60]:

Հարկ է նշել, որ «հոգեբանական սթրեսի» և «հոգեկան լարվածություն» հասկացությունների միջև հստակ տարանջատում չկա: Հաճախ այս տերմինները դիտարկվում են որպես հոմանիշներ, որոնք բնութագրում են գործունեության դժվար իրավիճակներում հոգեկան վիճակների առանձնահատկությունները: Երբեմն սթրեսը դիտարկվում է որպես հոգեկան լարվածության բարձրագույն աստիճան, որը բացասական և ուժեղ ազդեցություն է թողնում գործունեության վրա, մինչդեռ հոգեկան լարվածությանը հատուկ է ադեկվատ պայմաններին օրգանիզմի ֆունկցիոնալ համակարգի համապա-

տասախանությունը [34, էջ 17]:

«Սթրես»-ի բազմանշանակության հետևանքով շատ հեղինակներ նախընտրում են կիրառել «հոգեկան լարվածություն» հասկացությունը, որում ընդգծվում է տարբեր մակարդակների դժվարության իրավիճակներում առաջացած հոգեկան լարվածության դրսևորումները: Հոգեկան համակարգի լարվածության մեջ կարևոր տեղ են զբաղեցնում հուզական և շարժառիթավորման բաղադրամասերը: Հոգեկան լարվածությունը բնութագրվում է որպես օրգանիզմի և անձնավորության ակտիվացման ոչ սպեցիֆիկ հակազդում՝ ի պատասխան դժվար իրավիճակին, որը կախված է ոչ միայն ազդող գործոնների բնույթից, այլև կոնկրետ մարդու օրգանիզմի զգայունակությունից, պայմանների, իրադարձությունների ընկալման ադեկվատության աստիճանից, անհատական առանձնահատկություններից և վարքի կարգավորման սուբյեկտիվ հնարավորություններից [95]:

Այս երկու հասկացությունները տարբերվում են իրարից արտահայտվածության աստիճանով: Հենց այս պատճառով սթրեսը ընդունված է դիտարկել որպես հոգեբանական լարվածության բարձրագույն աստիճան:

Նույնիսկ ամենահասարակ գործունեությունը զուգորդվում է նյարդահոգեբանական լարվածության որոշակի աստիճանով: Դա պայմանավորված է նրանով, որ մարդու վրա անընդհատ ազդում են արտաքին միջավայրի բազմաթիվ գրգռիչներ: Այս երևույթը Պ. Կ. Անոխինի կողմից անվանվել է իրավիճակային աֆֆերենտացիա: Օրգանիզմը հաշվի է առնում այդ գրգռիչները և պատասխանում է դրանց որոշակի հակազդումով, որն ապահովում է իր ամբողջականությունն ու գոյատևումը: Այդպիսի հակազդումներն ընդունված է կոչել սպեցիֆիկ: Այլ, յուրահատուկ կամ անսովոր ազդեցություններին օրգանիզմը պատասխանում է ոչ սպեցիֆիկ հակազդումով, որը, որպես կանոն, զուգորդվում է կարգավորման բոլոր մեխանիզմների լավածությամբ և էներգետիկ ռեսուրսների հավաքագրմամբ [18]:

Սթրեսի ոչ սպեցիֆիկ բնույթի մասին անդրադարձել է Հ. Սեյլեն: 1936թ. Հ. Սեյլեն ցույց տվեց, որ տարբեր բնույթի արտաքին ազդակների նկատմամբ օրգանիզմը պատասխանում է ոչ միայն սպեցիֆիկ, այսինքն համարժեք, այլ նաև միատիպ, կամ ոչ



սպեցիֆիկ հակազդումով: Այդ ընդհանուր կարծրատիպային հակազդումը Հ. Սեյեն անվանեց սթրես:

Հետագայում Հ. Սեյեն սթրեսը բնութագրում է որպես օրգանիզմի ոչ սպեցիֆիկ կարծրատիպային ծրագրավորված ֆիլոգենետիկ համախմբություն, որոնք պայմանավորված են ցանկացած ուժեղ, գերուժեղ, էքստրեմալ ազդեցությամբ և զուգակցվում է օրգանիզմի պաշտպանական ուժերի վերակառուցմամբ [117]:

Սթրեսի հոգեբանական պատկերացումը ներկայացրեց Ռ. Լազարուսը: Նա հոգեբանական սթրես ասելով հասկանում էր հակազդում, որը միջնորդավորվում է վտանգի գնահատմամբ և հոգեբանական պաշտպանական գործընթացներով [71]:

Ռ. Լազարուսը մշակեց հոգեբանական սթրեսի կոգնիտիվ հայեցակետը, որի էությունն հետևյալն է.

1. չի կարելի նույնացնել հոգեբանական սթրեսը ֆիզիոլոգիականի հետ,

2. հոգեբանական սթրեսի տարբերությունը կայանում է նրանում, որ գրգռիչի և ադապտացիոն ռեակցիայի միջև գտնվում է վտանգի գնահատման հոգեբանական գործընթացը: Բացի այդ, ֆիզիոլոգիական սթրեսի գրգռիչները ուրիշ են, հոգեբանականի՝ ուրիշ, տարբեր են նաև սթրեսի դիմակայման ռեակցիաներն ու նյարդային մեխանիզմները: Ռ. Լազարուսը շեշտը դնում է ֆունդամենտալ նշանակության գործոն, որի ժամանակ անհատը կատարում է գրգռիչի նշանակության վերլուծություն, գնահատում հնարավոր վնասի չափը, իսկ ֆիզիոլոգիական սթրեսի դեպքում, նկատի ունենալով սթրեսորի ռեալ ֆիզիկական բնույթը, փոխել նրա ներգործման ձևը և, համապատասխանաբար նաև սթրեսային ռեակցիան անհնար է: Հոգեբանական սթրեսի դեպքում վտանգի ըմբռնումը հույզ է առաջացնում, իսկ ֆիզիոլոգիական սթրեսի դեպքում ռեակցիան անմիջական է [71]:

Քանի որ գնահատման, արժեվորման խնդիր կա, կարևոր դեր են ստանում անձնային հոսակությունները, խառնվածքը, արժեհամակարգը, ինքնագնահատականը, անձնավորության ուղղվածությունը, ինտելեկտը, հուզական ինտելեկտը:

Հոգեբանական սթրեսը բաժանվում է տեղեկատվականի և հուզականի: Տեղեկատվականն առաջանում է տեղեկատվական ծանրաբեռնվածության հետևանքով, երբ

մարդը չի կարողնում լուծել որևէ խնդիր, չի հասցնում ճիշտ որոշումներ կայացնել, երբ արագություն և տվյալ որոշում կայացնելը բարձր պատասխանատվություն է ներկայացնում: Հուզական սթրեսն առաջանում է ուժեղ գրգռիչների դեպքում և դրսևորվում է վտանգի իրավիճակներում [117]:

Հոգեբանական սթրեսի առաջացման անհրաժեշտ պայման է հանդիսանում տագնապ առաջացնող իրական կամ ենթադրող վտանգի ըմբռնումը, որը Ֆ. Բ. Բերյոզինի կարծիքով հանդիսանում է հոգեբանական սթրեսի մեխանիզմներից մեկը [23]:

Կ. Վ. Սուդակովը նշում է, որ հոգեկան լարումն իր գագաթնակետին է հասնում սթրեսի դեպքում: Վերջինս առաջանում է անձնավորությանը ներկայացվող պահանջների և դրանց բավարարման հնարավորությունների անհաղթահարելի դիսբալանսի հետևանքով [125]:

Շատ հետազոտողների կարծիքով, սթրեսի աստիճանը և նրա հետևանքով առաջացած վնասը աճում է, եթե հիմնական կոնֆլիկտի վրա գումարվում են այլ ներգործություններ, ինչի պատճառով և հուզական ապարատ ակտիվանում է [85]:

Մարդու գործունեությունը միշտ ընթանում է արտաքին միջավայրի որոշակի պայմաններում: Արտակարգ պայմաններում առաջանում են լարված իրավիճակներ, որոնք ունեն արտահայտվածության տարբեր աստիճաններ՝

Սթրես-ֆունկցիոնալ վիճակ, որն առաջանում է արտաքին բացասական ազդակների հետևանքով և ազդում առաջնային և երկրորդային գործընթացների կամ ծայրամասային օրգանների վրա [123]:

Էքստրեմալ իրավիճակներ – լարվածության միջին մակարդակով;

Պարաէքստրեմալ իրավիճակներ–լարվածության միջին մակարդակով;

Դժվար իրավիճակներ – համեմատաբար ցածր լարվածության մակարդակով [95]:

Համարվում է, որ հոգեբանական լարվածության հիմքում ընկած են հետևյալ գործոնները՝

1. Աշխատանքի պարտադրվող տեմպը, որը բարձր է օպտիմալից [29, 41, 42, 66, 84, 119, 130]:

2. Ինֆորմացիայի ծավալը և դրա բարդությունը [53,63]:

3. Դժվար իրավիճակները և հուզական ապրումները [51, 56, 79, 112, 129, 138]:

Գործունեության արդյունավետությունն աճում է լարվածության ժամանակ, քանի որ լարվածությունը իրենից ներկայացնում է ընդհանուր ակտիվության բարձրացման մի վիճակ, երբ հոգեկան, նյարդային, նարդա-հումորալ և սոմատո-վեգետատիվ գործընթացներ համախմբվում են: Այդ կարծիքին են նաև Բ. Ֆ. Լոմովը, Գ. Խ. Շինգարովը, Դ. Օ. Հովհաննիսյանը [76, 103, 134]: Էքստրեմալ իրավիճակներում նվազում է գործունեության միայն այն կողմերի արդյունավետությունը, որոնք երկրորդային նշանակություն ունեն հիմնական խնդրի լուծման գործում [ 80, 81, 82]:

Լարվածության ցանկացած դեպքում նվազում է աշխատանքի արդյունավետությունը, սակայն այդ նվազումը տարբեր բնույթի է լինում՝ արգելակվող, իմպուլսիվ [121]:

Օ. Վ. Օվչիննիկովան և Ն. Ի. Նայենկոն առանձնացնում են երկու տիպի լարվածություն: Ելնելով գործունեության արդյունավետության լավացումից և վատացումից: Հեղինակներն առանձնացնում են՝ օպերատիվ և հուզական լարվածություն:

1. Օպերատիվ լարվածությունն այն վիճակն է, երբ գերիշխում է լարվածության գործնական բնույթը, փորձարկվողները հանգիստ են, ընդունում են կատարած սխալները և ուղում դրանք, իրենց ուժերի վրա վստահ են: Օպերատիվ լարվածության ժամանակ մտածողությունն ու օպերատիվ հիշողությունը կայուն են: Օպերատիվ լարվածությունը բերում է մարդու ուժերի հավաքագրման:

2. Հուզական լարվածության դեպքում գերիշխում են հուզական գործընթացները: Հուզական լարվածության վիճակում մտածողությունն ու օպերատիվ հիշողությունը կորցնում են ճկունությունը, ինչը հանգեցնում է գործունեության կազմակերպման խափանման [102]:

Մ. Ի. Դյաչենկոն առանձնացնում է հոգեկան լարվածության հետևյալ տեսակները՝ պերցեպտիվ (առաջանում է, երբ մարդը դժվարանում է ըմբռնել անհրաժեշտ ինֆորմացիան); ինտելեկտուալ (երբ անհնարին է դառնում ճգնաժամային իրավիճակից դուրս գալու համարժեք միջոց գտնել); հուզական (երբ առաջանում են գործունեության կազմակերպմանը խափանող հոյզեր), կամային (երբ մարդը չի կարողանում գիտակցված կամային ճիգ գործադրել և տիրապետել իրավիճակին); մոտիվացիոն

(կապված մոտիվների պայքարի հետ, օրինակ կատարել պարտքը կամ խուսափել դրանից) [50]:

Մ. Ի. Դյաչենկոյի կարծիքով հոգեկան լարվածությունը բարդ իրադրության սուբյեկտի արտացոլումն է: Եթե իրադրությունը անձի հոգեկան առանձնահատկությունների շնորհիվ նշանակալի է դառնում մարդու համար, առաջանում է լարվածություն [50]:

Մ. Պ. Մկրտումյանը արտակարգ և հատուկ պայմանները դիտարկում է որպես անձի համար հոգեկան լարվածության պայմաններ: Նա առանձնացնում է հոգեկան լարվածության երեք տեսակներ՝ օպտիմալ (լավագույն), արտակարգ և գերարտակարգ: Գերարտակարգ պայմանները կապված են օրգանիզմի հիվանդագին փոփոխությունների հետ: Նա նշում է, որ արտակարգ են այն պայմանները, որոնց ազդեցությունը հանգեցնում է շարժումների անհամաձայնության վիճակի: Հեղինակը նշում է, որ շարժումների անհամաձայնության վիճակը բնութագրվում է ֆիզիոլոգիական և վարքային ռեակցիաների խանգարվածությամբ: Հատուկ և արտակարգ պայմաններում ինքնակարգավորման կարևորագույն նպատակը անհարմարվածության վիճակի փոխհատուցումն է: Այստեղ կարևորվում է անձի հոգեկան գործունեության ապահովումը օպտիմալ (լավագույն) նպատակահարմար մակարդակի վրա, որը նրան հնարավորություն է տալիս ոչ միայն դիմագրավելու տարբեր բնական և սոցիալական անբարենպաստ ազդակների, այլև ակտիվորեն և նպատակադրված ազդելու գլխավոր նպատակի իրականացումն ապահովող գործառնության ստրատեգիայի ճիշտ ընտրության վրա [2, էջ 14-15]:

Վ. Դ. Նեբիլիցինը նշում է, որ դժվար իրավիճակներում գործունեության և վարքի դինամիկ կողմը չափազանց կարևոր նշանակություն է ստանում, անմիջականորեն բնորոշում է մարդու գործունեության արդյունավետությունը, հուսալիությունը, որ հոգեկան գործընթացների ընթացքի դինամիկ և բովանդակային բնութագրերը կարող են երբեմն էականորեն մոդուլավորել իրեն բովանդակային կողմերը, իսկ էքստրեմալ պայմաններում ուղիղ (հաճախ վճռական) ազդեցություն ունենալ մարդու գործունեության վերջնական արդյունքի վրա [98]:

Բարդ իրավիճակներում իրենց զգացնել են տալիս մարդու անհատա – հոգեբանա-

կան առանձնահատկությունները, երբ այս կամ այն վիճակի արտահայտվածությունը պայմանավորված է ի ծնե ձեռք բերած մեխանիզմներով, որոնք առաջացնում են սոմատո-ֆիզիոլոգիական դիստուրբացիա [98]:

Շատ հեղինակներ բարդ իրավիճակները բնութագրում են որպես ուսումնասիրության համար առավել հարմար անհատա-հոգեբանական որակներ [4, 56, 96, 123, 129]:

Մի շարք հետազոտություններ ցույց են տվել, որ հոգեբանական լարվածության պայմաններում ամենից առաջ խաթարվում են բարդ գործողությունները և ինտելեկտուալ գործընթացները, մինչդեռ պարզ գործընթացներն ունեն համեմատաբար ավելի մեծ կայունություն [134]: Այլ կերպ ասած, հուզական գրգրվածության ոչ բարձր աստիճանը կարող է օգնել բարդ խնդիրների լուծմանը [54, 71, 124, 125]:

Մարդու գիտակցության ձևավորումը պայմանավորված է նրա գործունեությամբ, նրա հոգեկան կապերով, գործընթացներով և հատկություններով: Մարդու կարգավորող գործունեությունը իրականացնելիս, նրանք հանդիսանում են դրա իրականացման ադեկվատ պայման [115]:

Այսպես, հոգեկան լարվածությունը, որը առաջացել է անորոշության իրավիճակում, «հաղորդելով» արտաքին պայմանների առանձնահատկությունների մասին, կարող է բարձրացնել կամ նվազեցնել ուսանողի մոբիլիզացնող հնարավորությունները, ուղղորդելով նրան կամ դեպի խնդրի լուծման ակտիվ ելքերի փնտրում, կամ հակառակը, խնդրի նկատմամբ պասիվ վերաբերմունք:

Լարվածության վիճակի հոգեբանական յուրահատկությունը կախված է ոչ միայն արտաքին գործոնների ազդեցությունից, չնայած որ նրանք պետք է բավականին ուժեղ լինեն ուսանողի համար, այլ նաև անձնային իմաստից, մասնագիտական գործունեության նպատակից և իրավիճակի գնահատականից:

Հոգեկան լարվածության վիճակներից է համարվում քննական շրջանը, որը ավելի հաճախ կապվում է անառարկայական տագնապի, քնի խանգարման և դեպրեսիայի հետ: Քննական շրջանը հետազոտողների կողմից օգտագործվում է որպես լարված իրավիճակի մոդել և լավ նկարագրված է գրականության մեջ [113, 30, 79]:

Շատ դեպքերում քննական լարվածության հեղինակը ինքը՝ ուսանողն է, քանի որ հենց ինքը ուսանողը քննական իրավիճակին լարվածության բնույթ է տալիս: Մարդը քննությանը արձագանքում է համապատասխան իր մեկնաբանության, հիմնվելով արտաքին ազդակների վրա: Դա կախված է այնպիսի չափանիշներից, ինչպիսիք են անձնային առանձնահատկությունները, սոցիալական կարգավիճակը, դիրքորոշումները, արժեքները, շարժառիթավորումը և այլն: Լարվածության արտահայտվածությունը դետերմինավորվում է այն գնահատականով, որը մարդը տալիս է ազդակին [71]:

Քննական իրավիճակը ԲՈՒՀ-ում հանդիսանում է ուսումնական գործունեության մեջ պատասխանատու և ավարտական փուլ: Քննությունների արդյունքներից կախված է ոչ միայն ուսանողի անցումը դեպի հաջորդ ավելի բարձր ուսուցման մակարդակ, այլ նաև ուսանողական միջավայրում նրա վարկանիշի, մասնակցությունը կոլեկտիվի հասարակական կյանքին: Այդ ամենը նպաստում է հուզական լարվածության բարձրացմանը: Դրան կարող են նպաստել նաև այնպիսի գործոններ, որոնցից են ուսանողի կողմից առարկայի ոչ լիարժեք իմացությունը, հարցի անորոշությունը, քննողի նկատմամբ վախը և հարցման մեթոդը:

Գրականության մեջ կան տվյալներ՝ առաջին և երկրորդ կուրսի ուսանողների մոտ սթրեսի արտահայտման բնույթի վրա քննական իրավիճակի ազդեցության զգալի տարբերությունների մասին [35]: Առաջին կուրսի ուսանողների լարվածության հավանականության պատճառներից են, ինչպես սոցիալական, այնպես էլ հոգեբանական առանձնահատկությունները: Այսպես, օրինակ, սոցիալական տեսանկյունից, առաջին կուրսեցիների մոտ կյանքի նոր փուլ է սկսվում, նոր պահանջներ, նոր միջանձնային հարաբերություններ և այլն: Քննական լարվածության հոգեբանական պատճառներից է նաև ուսանողի կողմից ուսումնական գործընթացի ռացիոնալ և ինքնուրույն կազմակերպելու անկարողությունը, որի հետևանքով առաջանում է կարճ ժամանակահատվածում մեծ ծավալի ուսումնական նյութի ընկալման անհրաժեշտության իրավիճակ [35]:

Ա. Գ. Լուրիան և Ա. Ն. Լեոնտևը եկան այն եզրակացության, որ քննությունը տրավմատիկ ազդեցություն է թողնում ուսանողների հոգեկանի վրա [79]: Նախաքննական իրավիճակը, որպես հոգեկան լարվածության իրավիճակ, բնորոշում են

նաև Մ. Ա. Երիցյանը, Ն. Ա. Քոչարյանը [51]:

Ուսանողների հոգեկան վիճակը նախաքննական շրջանում հետազոտել է նաև Է. Յու. Պունգը: Հետազոտության տվյալները (մաշկի ջերմաստիճանի չափումը, զարկերակային ճնշումը, տրեմորը, ռեակցիայի արագությունը, միմիկան, պանտոմիմիկան, ինտենսիվությունը, խոսքի արագությունը) հեղինակին թույլ տվեցին եզրակացնել, որ նախաքննական լարվածությանը բնորոշ են վախը և լարվածությունը [113]:

Լարվածությունը և ադապտացիան հետազոտելիս հեղինակները օգտագործում են ոչ միայն հոգեբանական, այլ ֆիզիոլոգիական մեթոդներ, որովհետև նյարդային համակարգի հատկությունները իրենց հետքն են թողնում բոլոր հոգեկան գործընթացների վրա: Որոշ գործընթացների վրա այդ ազդեցությունն ավելի մեծ է, մյուսների վրա՝ քիչ [99]:

Պ. Կ. Անոխինը ընդգծում է, որ օրգանիզմում բոլոր գործընթացները, բոլոր կարգավորիչ համակարգերը, որոնք գործում են կազմակերպման տարբեր մակարդակներում փոխկապակցված են, անկախ նրանից, թե որ գործընթացն է, և որ կարգավորիչ համակարգն է էքստրեմալ իրավիճակում ենթարկվում բեռնվածության հարմարումը ինտեգրատիվ ակտ է [19]:

Նյարդային համակարգի տիպի ազդեցությունը հոգեկան լարվածության վրա նշում է նաև Վ. Ա. Մերլինը: Հոգեբանական ադապտացիան լարվածությունը հաղթահարելու գործընթաց է: Ներքին հնարավորությունների և ուժերի հավաքագրման օգնությամբ մարդը հարմարվում է հուսալիությունը ապահովելու և գործունեության արդյունավետությունը պահպանելու նպատակով [87]:

Ինքնակառավարման համակարգը հնարավորություն է տալիս կամային ղեկավարել սեփական ձգտումներով: Դրա բացակայության կամ ոչ լիարժեք ձևավորվածության դեպքում, սթրեսը բացասաբար է ազդում հիշողության, մտածողության վրա, արտահայտվում է գործողությունների ընկճվածություն, շարժումների անկաշկանդություն: Դժվարանում են գիտակցության վերահսկման և ղեկավարման գործընթացները, ինչը խանգարում է հաշվի առնել և կանխատեսել փոփոխվող իրավիճակը [124]:

Հոգեկան լարվածության հիմնախնդիրը ուսումնասիրելով, գալիս ենք այն եզրակա-

ցության, որ հոգեկան լարվածությունը բարդ իրադրության սուբյեկտի արտացոլումն է, որը պայմանավորված է գրգռիչի նշանակալիությամբ: Ի հակադրություն հոգեկան լարվածության վիճակի, հարաբերական հանգստի պայմանները բնութագրվում են որպես նորմալ պայմաններում հոգեկան ակտիվության պատրաստականության վիճակ:

### **1.5. Ինքնակառավարման խնդիրը հոգեկան լարվածության պայմաններում**

Ներկա ժամանակներում, գործունեության բոլոր ոլորտներում նկատվում է նյարդահոգեկան լարվածության աճ, ինչն ուղղորդվում է մարդու հոգեկան կայունության և հարմարման հմտությունների նկատմամբ առավել բարձր պահանջներով: Ինքնակառավարման խնդրի կարևորությունն աճում է մարդու գործունեության էքստրեմալ կամ ճգնաժամային իրավիճակներում, երբ անհատից պահանջվում է հոգեկան կայունություն և ադապտիվություն: Այդ կապակցությամբ անհատի ակտիվության հոգեկան կարգավորման և ինքնակառավարման խնդիրներին դարձվում է առավել մեծ ուշադրություն: Հոգեկան լարվածության տեսակներից է համարվում քննական շրջանը, որը հաճախ զուգորդվում է անառարկայական տագնապի, քնի խանգարման, լարվածության հետ: Քննական շրջանը հետազոտողների կողմից օգտագործվում է որպես լարված իրավիճակի մոդել և լավ նկարագրված է գրականության մեջ [30, 79]: Այս պարագայում կարևոր տեղ է զբաղեցնում հոգեկան փոփոխականների էության հարցը: Այդ փոփոխականներից է կախված ինքնակարգավորման ոլորտում անհատից բարձր ակտիվություն պահանջող կյանքի ճգնաժամային իրավիճակների ելքի բարենպաստությունը կամ անբարենպաստությունը: Պատասխան հակազդման բնույթի համար որոշիչ են հանդիսանում ոչ միայն արտաքին, այլև ներքին հոգեկան պայմանները և գործընթացները: Այդ հակազդման տիպերը և ձևերն ունեն անձին բնորոշ անհատական գծեր [26]:

Ինքնակառավարման բացակայության կամ ոչ լիարժեք ձևավորված լինելու



հետևանքով կարող է բերել բացասական հույզերի առաջացմանը, մտածողության հիշողության վատթարացմանը, գործողությունների սահմանափակմանը: Տվյալ իրավիճակում դժվարանում է գիտակցության կարգավորիչ գործառույթը, որը խանգարում է կանխարտացույց փոփոխվող իրավիճակը [124]:

Հոգեկան ինքնակառավարման ուսումնասիրության աշխատությունների շարքից առավել առանձնանում են հոգեկան լարվածության պայմաններում մարդու ակտիվության բազմաթիվ ուսումնասիրությունները: Այդ ուսումնասիրությունները կատարվել են մարդու գործունեության ընդհանուր խնդիրների համատեքստում, որտեղ առանձնահատուկ տեղ է հատկացվել հիմնականում հոգեֆիզիոլոգիական վիճակներին, ինչպես նաև մարդու մասնագիտական գործունեության ընթացքում աշխատունակության և ապահովության վրա ոլորտի սթրեսային գործոնների ազդեցության հարցերին:

Ելնելով վերոգրյալից, մենք որոշեցինք կատարել անձի ինքնակառավարման խնդրի առաջատար հայեցակետերի վերլուծություն:

Գրականության մեջ օգտագործվում են «coping» և «defense» տերմիններ: «Coping» տերմինն ակտիվորեն սկսել է օգտագործվել ամերիկյան հոգեբանության մեջ 1960-կան թվականներին՝ սթրեսային իրավիճակներում անձի վարքի ուսումնասիրության նպատակով [74]:

«Coping» գաղափարն առաջացել է անգլերեն «cope» բառից, որը նշանակում է հաղթահարել: Հոգեբանության մեջ այդ բառը թարգմանվում է որպես ադապտիվ, տիրապետող վարք կամ հոգեբանական հաղթահարում: «Coping»-ը իրավիճակի հետ փոխհարաբերության անհատական մեթոդ է, որը կառուցվում է համաձայն իրավիճակի տրամաբանությանը, մարդու կյանքում դրա կարևորությանը և մարդու հոգեբանական հնարավորությունների: Որոշ հեղինակներ մեկնաբանում են «coping»-ը որպես ապրելաոճի իրավիճակային մոդիֆիկացիա:

Տիրապետող վարքի տեսության շրջանակներում բարձրացվում է ակտիվության խնդիրը, բայց սահմանափակվում են վարքային հնարների և տեխնիկաների ուսումնասիրությամբ՝ քիչ պարզաբանելով ներքին դետերմինանտները, ակտիվության աղբյուրները: Հետևաբար չի լուսաբանվում այն հարցը, թե ինչու որոշ մարդիկ

ակտիվորեն դիմակայում են կյանքի դժվարություններին, իսկ մյուսները ոչ՝ թույլ տալով, որ հանգամանքները որոշեն իրենց կյանքի ուղղվածությունը: Այնուամենայնիվ, առանձին աշխատություններում կարելի է հանդիպել տիրապետման ակտիվության ներքին աղբյուրների մատնանշմանը՝ անձնային դիսպոզիցիա (կարծրություն, ամրություն, ուժ, դիմակայություն, որը հիմնականում ձևավորվում է մանուկ հասակում՝ դաստիարակման հատուկ ոճի ազդեցության տակ), ինտերնալության հատկանիշ [20]:

Մյուս կողմից, որպես անգիտակից ինքնակառավարման միջոց առանձնացնում են պաշտպանական մեխանիզմները: Պաշտպանական մեխանիզմների գործունեության անհատական առանձնահատկությունների ուսումնասիրության ընթացքում սկսվել է օգտագործվել «անհատական պաշտպանական ոճ» հասկացությունը, որպես կյանքի անբարենպաստ իրավիճակների ընթացքում կիրառվող պաշտպանական վարքի կայուն ռազմավարություն:

Մոտ 20 տարի առաջ հոգեֆիզիոլոգիայում առաջել են սթրեսային իրավիճակում վարքի երկու ծայրահեղ տիպերի մասին գաղափարը՝ այսպես կոչված որոնողական ակտիվություն և ստեղծված իրավիճակից դուրս գալու համար անհրաժեշտ ելքի որոնումից հրաժարվելը:

«Որոնողական ակտիվություն» տերմինի տակ հասկացվում է ակտիվ վարք, որն ուղղված է տհաճ իրավիճակի, դրանում վերաբերմունքի փոփոխմանը կամ հաճելի հանգամանքների ամրագրմանը: Որոնողական ակտիվությունը դա կարևորագույն վարքային և հոգեբանական մեխանիզմ է: Այդ մեխանիզմն ապահովում է ակտիվություն ցուցաբերող մարդկանց գոյատևման հավանականության մեծացում՝ համեմատած այն մարդկանց հետ, որոնք պասիվություն են ցուցաբերում բարդ իրավիճակներում: Որոնողական ակտիվություն շնորհիվ բարձրանում է օրգանիզմի դիմադրողականությունը վնասակար ազդեցությունների նկատմամբ:

Հետաքրքիր է դիտարկել Մ.Ջ. Ապտերի և Կ. Սմիթի ռեվերսիվության տեսությունը մարդու ակտիվության ինքնակառավարման տեսանկյունից [21]:

Տեսության հեղինակների կարծիքով, կախված գործունեության առանձնահատկություններից և այլ հանգամանքներից նույն մարդու մոտ գործում են երկու այլընտրան-

քային համակարգ՝ խուսափելու կամ ակտիվություն որոնելու:

«խուսափելու համակարգի» գործողության պայմաններում ակտիվության բարձրացումը ուղղորդվում է լարվածության, տագնապի աճով, իսկ դրա նվազումը՝ ռելաքսացիայով: Ակտիվացման որոնման համակարգը խթանող իրավիճակներում, ընդհակառակը, ակտիվության աճը բերում է դրական հուզական գրգռման:

Երկու համակարգերն էլ գործում են բոլոր մարդկանց մոտ, բայց նկատվում են որոշակի «նախասիրություններ» դրանցից մեկի ակտիվացման նկատմամբ: Ապտերի ուսումնասիրություններում խուսափման համակարգը կապված է նպատակի կողմնորոշման հետ (նպատակային վիճակ), իսկ ակտիվության որոնման համակարգը՝ գործունեության ընթացքի կողմնորոշման հետ: Մ. Զ. Ապտերը նշում է, որ ակտիվության բարձրացման հետ մեկտեղ «խուսափման համակարգի» գերակայությունը բերում է լարվածության, տագնապի աճի [21]:

Ներկայումս, արտասահմանյան գրականությունում ուսումնասիրողների ուշադրությունը գրավում է կյանքի դժվար իրավիճակներում հոգեբանական հաղթահարման խնդիրը, կամ «coping behavior»: Մասնավորապես, coping-ի ուսումնասիրության մոտեցումներից մեկի տեսանկյունից հոգեբանական հաղթահարման տակ հասկացվում է սթեսային իրավիճակներին որոշակի կերպով հակազդելու համեմատաբար կայուն հակվածություն [97]:

Մյուս կողմից, նման նախատրամադրվածությունը կարելի է դիտարկել նաև որպես սեփական վարքի ինքնակառավարման անհատի յուրահատուկ մեթոդ կամ ոճ: Ենթադրվում է, որ մարդու վարքի ռազմավարությունը և ոճը գործնականում մնում են անփոփոխ տարբեր ծագում ունեցող սթրեսների ժամանակ, հետևաբար դրանք հանդիսանում են բավականին կայուն գոյացություններ [47]:

Հետաքրքիր է նաև Մ. Ի. Դյաչենկոյի այն եզրահանգումը, որ լարվածության իրավիճակում մտածողությունը կամ ակտիվանում է ադեկվատ արտացոլելով իրականությունը, կամ գերակտիվանում է, որն լարվածության իրավիճակներում կաշուն մտքերի և պատկերների բնույթ է ստանում, կամ էլ տեղի է ունենում փախուստ բուն խնդրից [49]:

Հոգեբանական ոճերի ուսումնասիրման աշխատանքների շարքից հատկապես առանձնանում են սթրեսային իրավիճակներում մարդու հակազդման ոճերի բազմաթիվ ուսումնասիրություններ: Առանձին ուսումնասիրություններում դիտարկվում է ոչ թե ակտիվության ինքնակառավարման ոճը, այլ դրա իրականացման ոճերը վարքի, գործունեության, շփման անհատական յուրահատուկ կաղապարների ձևով [97]:

Վերոնշյալ ուսումնասիրություններում բացահայտվել է սթրեսային իրավիճակներում մոտիվացիոն-կամային ոլորտին վերաբերող վարքի հոգեբանական և անձնային դետերմինանտների դերը: Այսպես, Լ.Գ. Դիկայան գրում է հոգեկան ինքնակառավարման նոր համակարգի կայացման, գործունեության էքստրեմալ պայմաններում ադապտացիայի նոր ռազմավարությունների մասին:

Մի շարք աշխատություններում ճգնաժամը նաև կապվում է ոչ այնքան սթրեսային ապրումների, որքան ներանձնային հակասության բացահայտման և ծավալման հետ [26]: Ճգնաժամը կարող է ծավալվել տարբեր ուղիներով. մարդը կարող է օգտագործել հաղթահարման կառուցողական ռազմավարություն, ընտրել խնդիրներից խուսափման ուղին կամ հետևել ինքնաքայքայման ռազմավարությանը [5]:

Օ. Ա. Պրոխորովը, ուսումնասիրելով հոգեկան վիճակների ինքնակառավարումը ուսումնական և մանկավարժական գործընթացում գալիս է այն եզրակացության, որ ինֆորմացիայի չափազանց մեծ ծավալի յուրացումը, տրված ժամանակի սահմանափակումը դեռահասների մոտ առաջացնում է հուզական լարվածություն, որը պահանջում է ուսուցանվողներից ինքնակառավարման հմտություններ, ինչը հեղինակի կարծիքով կարելի հաղթահարել կոմպետենտ ուսուցչի միջոցով [108]:

Հոգեբանական գրականության մեջ կարելի է հանդիպել անհատի առնվազն երկու տեսակների բաժանում, որոնք տարբերվում են աշխարհի նկատմամբ յուրահատուկ վերաբերմունքով, ինքնագնահատականով, կոգնիտիվ ոճերով և այլն՝ կախված անհատի ինտերնալությունից կան էքստերնալությունից:

Հաղթահարման մեթոդների (coping styles) ուսումնասիրության ոլորտում առաջատար մասնագետ Ռ. Լազարուսի (1970) կարծիքով, գոյություն ունի հակազդման երկու գլոբալ տեսակ՝ խնդրի կողմնորոշմամբ և սուբյեկտի կողմնորոշմամբ ոճեր:

Որոշ ուսումնասիրողներ առանձնացնում են նաև հակազդման երրորդ բազային ոճ՝ խուսափում, որին կարելի է հանդիպել առաջին երկուսի հետ համադրված:

Ինչով են տարբերվում այդ ոճերը մեկը մյուսից: Որոնք են այն կենտրոնական անձնային գոյացությունները, որ բնորոշում են ոճերից յուրաքանչյուրը: Անցիֆերովայի կարծիքով, դրանք շրջապատող աշխարհը վերահսկելու և փոխելու, կատարվող իրադարձությունների վրա ազդելու և բարդ իրավիճակները հաղթահարելու սեփական ունակության մեջ համոզվածության տարբեր աստիճաններն են [20]:

Լ. Գ. Դիկայայի և Ա. Վ. Մախնաչի կարծիքներով, անձնային երեք փոփոխականները՝ նեյրոտիզմը, ինքնագնահատականը և լոկուս-վերահսկումը կարող են հանդես գալ որպես անձնային գոյացություններ, որոնք բնորոշում են սթրեսին հակազդելու յուրահատկությամբ [47]:

Աբուլխանովա-Սլավսկայայի կարծիքով էքստերնալները և ինտերնալները տարբերվում են նաև ինքնակառավարման մակարդակով: Ինտերնալներն օժտված են ինքնակարգավորման բարձր աստիճանով և կարող են վերահսկել բացասական հույզերը. էքստերնալներին հատուկ է ինքնակարգավորման ցածր աստիճան, ցածր ինքնագնահատական և սեփական ուժերի նկատմամբ անվստահություն [5]:

Անհատական-ոճային մոտեցումը թույլ է տալիս պատասխանել այսփսի հարցերին, ինչպիսիք են՝ թե ինչու տարբեր մարդիկ տարբեր կերպ են ընկալում միևնույն իրավիճակները, ինչու նրանք՝ տիրապետելով ռազմավարությունների մոտավորապես նույն պաշարի, ընտրում են բարդ իրավիճակների լուծման տարբեր եղանակներ [20]: Նկատվել է, որ անհատական ոճը բերում է հուզական բավարարվածության: Ավելին՝ ռացիոնալ, բայց ոչ սեփական ոճի ընտրությունը բերում է հուզական բավարարվածության կտրուկ անկմանը [73]:

Ինքնակառավարման անհատական-ոճային առանձնահատկությունների ուսումնասիրությունը հանգեցնում է նրան, որ կա անհրաժեշտություն ուսումնասիրել ինքնակարգավորման ոճի փոխկապակցվածությունը տարբեր մակարդակի անձնային կառուցվածքների հետ (ինչպես նեյրոդինամիկ, անձնային, այնպես էլ սոցիալական):

Այսպիսով, ամփոփելով տեսական վերլուծության արդյունքները, մենք եկանք այն

եզրակացության, որ տվյալ հիմնահարցերի ուսումնասիրությունը կնպաստի գիտագործնական այն խնդիրների լուծմանը, որոնք կապված են անհատի գործունեության արդյունավետության բարձրացման, ներդաշնակության, մարդու անհատական առանձնահատկությունների առավել ամբողջական և ներդաշնակ զարգացման համար պայմանների ստեղծման հետ, և բացահայտել մարդու կենսագործունեության, հոգեբանական և ֆիզիկական առողջության վրա անբարենպաստ շրջապատի (սթրեսային իրավիճակների) բացասական հետևանքների վերացման հնարավոր ուղիները:

## ԳԼՈՒԽ II

### ԻՆՔՆԱԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ԲԱՂԱԴՐԱՄԱՍԵՐԻ ԵՎ ԱՆՁԻ ԲՆՈՒԹԱԳՐԵՐԻ՝ ԱՆՁՆԱՅԻՆ ԿԱՌՈՒՅՑՆԵՐԻ, ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՓՈՐՁԱՐԱՐԱԿԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅՈՒՆ

#### 2.1 Հետազոտության կազմակերպումը, մեթոդաբանական հիմքերը, մեթոդներն ու դրանց ընտրության հիմնավորումը

Գիտահետազոտական աշխատանքները կազմակերպվել են երեք փուլով՝ նախնական գիտափորձեր, գիտափորձեր հարաբերական հանգստի պայմաններում և հոգեկան լարվածության պայմաններում: Նախապատրաստական փուլում կատարվել են նախնական փորձեր, որի ընթացքում ընտրվել են առավել համարժեք մեթոդիկաներ: Երկրորդ փուլում (2009-2010 թթ.) կատարվել են ինքնակառավարման բաղադրամասերի ու անձնային կառույցների, հատկությունների հետազոտությունները հարաբերական հանգստի պայմաններում: Հաջորդ փուլում (2010-2011 թթ.) կատարվել են ինքնակառավարման բաղադրամասերի ու անձնային հատկությունների, կառույցների հետազոտությունները քննական լարվածության պայմաններում:

Մեր հետազոտության շրջանակներում ընդգրկված են եղել մի կողմից ինքնակառավարման բաղադրամասերը (հակասությունները վերլուծությունը, կանխատեսումը, նպատակադրումը, պլանավորումը, հաջողության գնահատման չափանիշները, որոշման ընդունումը, ինքնավերահսկումը, շտկումը), մյուս կողմից՝ անձնային կառույցները (ինտելեկտը, հուզական ոլորտը, արժեհամակարգը, ինքնագնահատականը, վերահսկողության ուղղվածությունը) և անձնային հատկությունները (խառնվածքը, շարժառիթավորվածությունը, տագնապայնությունը, ռեֆլեքսիվությունը):

Գիտափորձերին մասնկացել են ՀՊՄՀ-ի Հոգեբանության և սոց. մանկավարժության ֆակուլտետի երկրորդ և երրորդ կուրսի 109 ուսանող:

Անձնավորության ինքնակառավարման և անձնային տարբեր հատկությունների, կառույցների միջև գոյություն ունեցող կապերը և դրանց դրսևորումները բացահայտելու

նպատակով մեր կողմից կատարվել է հետազոտություն, որն իրականացվել է համակարգային մոտեցման շրջանակներում:

Հոգեբանության մեջ համակարգային մոտեցման մեթոդաբանական հիմքերը մշակել են Բ. Գ Անանևը, Լ. Ֆոն Բերտալանֆին, Բ. Ն. Լոմովը, Վ. Դ. Շադրիկովը, Վ. Վ. Դրուժինինը: Բ. Գ. Անանևը նշում է, որ մարդը՝ որպես իմացության օբյեկտ, ուսումնասիրվում է շատ հիմնարար և կիրառական գիտությունների կողմից և մարդը ներկայացված է կենսաբանական, ֆիզիոլոգիական, հոգեբանական, սոցիոլոգիական մակարդակներում: Կենսաբանականում նա ներկայացվում է բջջի, ֆիզիոլոգիականում՝ օրգանիզմի, հոգեբանականում՝ գիտակցության, սոցիալականում՝ անձի նկարագրերով: Իսկ իրականում մարդը դրանց ինտեգրալն է, հետևաբար՝ նրա ուսումնասիրությունները պետք է կատարվեն միայն համակարգային մոտեցմամբ: Համակարգային մոտեցման հիմնական խնդիրը համակարգերի վերլուծությունն ու համադրությունն է, ինչի միջոցով կառուցվում է իրական համակարգի մոդելը [13]:

Համակարգային մոտեցումը հետազոտության մեթոդաբանական ուղղություն է, որում օբյեկտը դիտարկվում է որպես համակարգ, այսինքն, բազմաթիվ տարրերի, նրանց միջև կապերի և հարաբերությունների մի ամբողջություն: Ցանկացած հոգեբանական ֆունկցիոնալ համակարգ պետք է դիտել որպես փոխկապակցված տարրերի համադրություն, որն ունի ներուժ, նպատակ և միջավայրի հետ հետադարձ կապի մեջ է:

Համակարգային ուսումնասիրություններին ներկայացվող պահանջներն են.

- բացահայտել բաղադրիչների ֆունկցիոնալ կախվածությունը, ելնելով նրանից, որ համակարգի հատկությունները նրա բաղադրիչների պարզ հանրագումարը չեն,
- վերլուծել վարքի կախվածությունը առանձին տարրերի և ամբողջ համակարգի հատկություններից,
- ուսումնասիրել համակարգի և միջավայրի փոխադարձ կախյալությունն ու փոխազդեցությունը,
- ուսումնասիրել համակարգում բաղադրամասերի աստիճանակարգումը,
- նկարագրել համակարգի տարաբնույթ կողմերը,



- կատարել համակարգի դինամիկայի ուսումնասիրություն՝ փոփոխվող, զարգացող ամբողջի առանձնահատկությունների բացահայտման նպատակով:

Համակարգային մոտեցման շրջանակներում, ինչպես նաև, ելնելով ինքնակառավարման գործընթացների ուսումնասիրության կառուցվածքա-գործառության մոտեցումից, արդի արտասահմանյան հոգեբանությունում ընդունված է համարվում ինքնակառավարման գործընթացի դիտարկումը որպես ամբողջական, կառուցվածքային, ամփոփ, գործառությանի օղակների փոխհարաբերություններով իրականացված համակարգ: Վերջիններիս առանձնացման համար հիմք են հանդիսանում յուրահատուկ ինքնակարգավորող գործառույթներ, որոնք համակարգորեն փոխգործակցվում են [68]:

Ինքնակառավարման գործընթացի գործառությանի օղակների մոդելը մշակվել է Օ. Ա. Կոնոպկինի կողմից գործունեության տարբեր տեսակների վերլուծության հիման վրա և առանձնացվել են ինքնակառավարման լիարժեք գործընթաց իրականացնող գործառությանի օղակները [64]:

Այդ օղակներից յուրաքանչյուրն իրականացվում է համապատասխան ինքնակարգավորող գործընթացով՝ նպատակների պլանավորում, կարևոր պայմանների մոդելավորում, գործողությունների ծրագրավորում, արդյունքների գնահատում և գործողությունների ճշտում [17]:

Ֆունկցիոնալ համակարգի կառուցվածքում Օ. Ա. Կոնոպկինն առանձնացնում է հետևյալ բաղադրիչները.

- Սուբյեկտի կողմից իր ակտիվության ընդունում
- Գործունեության համար կարևոր պայմանների սուբյեկտիվ մոդելի ձևավորում
- Սուբյեկտի կողմից գործունեության ծրագրի ընդունում
- Հաջողության գնահատման չափանիշներ
- Գործունեության արդյունքների գնահատումը հաջողության, ցանկալի, սպասումների չափորոշիչներին համապատասխանելիության նպատակով իրական արդյունքների վերահսկում և գնահատում
- Գործունեության ուղղման անհրաժեշտության և բնույթի վերաբերյալ որոշման ընդունում:

Գործընթացի բոլոր օղակները փոխկապակցված են և իրենց բովանդակային և

գործառույթային հստակությունը ստանում են միայն ինքնակառավարման գործընթացի ամբողջական կառուցվածքում [19]:

Պ. Կ. Անոխինը շարադրել է ֆունկցիոնալ համակարգերի վերաբերյալ իր հայեցակետը. վարքի մոդելն ուսումնասիրելիս Պ. Կ. Անոխինը եկավ այն եզրահանգման, որ նրա առանձին բաղադրիչները մտնում են կարգավորման բարդ գործընթացի մեջ: Այդ բաղադրիչները փոխազդում են միմյանց վրա, միանում են, ինտեգրացվում ավելի բարդ կառույցում: Միավորման և ինտեգրացման այս սկզբունքը նա անվանեց «համակարգային սկզբունք»: Ֆունկցիոնալ համակարգը դինամիկ, ինքնակարգավորվող կառույց է: Այն ձևավորվում է նյարդային և հումորալ մեխանիզմների հիման վրա, օրգանիզմի համար օգտակար, ադապտիվ որոշակի արդյունքի հասնելու նպատակով: Այս սկզբունքը Անոխինը տարածեց ամբողջ նպատակահարմար վարքի վրա: Տարբերվում են 2 տիպի ֆունկցիոնալ համակարգեր.

- օրգանիզմի ֆունկցիոնալ ինքնակարգավորման համակարգ (արյան շրջանառությունը, կայուն ջերմաստիճանը, ներքին օրգանների աշխատանքը կարգավորելու, որոշակի մակարդակի վրա պահելու գործառույթներ ունեցող համակարգեր),
- արտաքին ինքնակարգավորում՝ արտաքին աշխարհի հետ կապի, վարքային դրսևորումների կարգավորման, ադապտացիայի գործառույթներ ունեցող համակարգեր [19]:

Օգտագործված մեթոդների և մեթոդիկաների ընտրությունը բխում է ընտրված մեթոդոլոգիական հիմքից և ուսումնասիրության առարկայից: Մեթոդներն ու մեթոդիկաներն ընտրելիս մեր կողմից հաշվի են առնվել հետևյալ չափանիշները. մեթոդների համարժեքությունը մեր ուսումնասիրության խնդիրներին, վստահելիությունը՝ համապատասխանությունը հետազոտության տրամաբանական կառուցվածքին, միասնականությունը՝ մեթոդոլոգիական նույն համակարգում ընտրված մյուս մեթոդների հետ:

Ընտրվել են այնպիսի մեթոդիկաներ, որոնք հոգեբանական գիտության մեջ բավականաչափ հայտնի և կիրառված են: Նախ կատարվել են նախնական փորձեր, համոզվելու համար, որ մեթոդիկաները և ընտրանքը համապատասխանորեն ճիշտ են

ընտրված, այնուհետև կատարվել է բուն հետազոտությունը: Գիտահետազոտական աշխատանքները կազմակերպվել են երկու փուլով՝ հարաբերական հանգստի և հոգեկան լարվածության պայմաններում:

Ինքնակառավարման բաղադրամասերը և նրա կառուցվածքը ուսումնասիրելու նպատակով կիրառվել է Ն. Մ. Պեյսախովի «Ինքնակառավարման ընդունակություն» [105, էջ.339-347] մեթոդիկան: Այս մեթոդիկան հնրավորություն է տալիս բացահայտել ինքնակառավարման ամբողջական համակարգը, որն իր մեջ ներառում է ութ հաջորդական փուլ՝ հակասությունների վերլուծության, կանխատեսման, նպատակադրման, չափորոշիչների ձևավորման, որակի գնահատման, գործողությունների որոշման ընդունման, վերահսկման և շտկման:

Հետազոտվողների ինքնակառավարման բաղադրամասերը և ինտելեկտը հետազոտելու նպատակով կիրառվել է Զ.Ռավենի «Աստիճանաբար բարդացող աղյուսակներ» (Progressive Matrices) մեթոդիկան [141, էջ. 60]:

**A փաթեթը** ներառում է պատկերի բացակայող մասը լրացնելու, տարրերը տարանջատելու, տարրերի միջև կապերը բացահայտելու և կառույցի պակասող մասը լրացնելու հանձնարարություններ:

**B փաթեթում** հետազոտվողը պետք է նկարների զույգերում նմանություններ գտնի՝ դրանց մասերը տարանջատել – նոր միավորներ ստանալու ճանապարհով:

**C փաթեթի** պահանջը նկարներում կատարված հորիզոնական և ուղղահայաց փոփոխությունների սկզբունքի հայտնաբերումն է:

**D փաթեթում** պահանջվում է գտնել կառույցների հորիզոնական և ուղղահայաց փոփոխությունների օրինաչափությունները:

**E փաթեթի** լուծման համար անհրաժեշտ է հիմնական պատկերի բաղադրամասերի վերլուծություն կատարել և մաս-մաս վերականգնել պակասող մասերը:

Միավորների քանակը հաշվվում է նախ յուրաքանչյուր փաթեթի համար, ապա գումարվում է իրար և համեմատվում միավորների այն քանակի հետ, որը հնարավոր է վաստակել թեստի՝ 100 %-ով լուծման դեպքում: Թեստի 100 %-ով լուծման դեպքում հնարավոր է հավաքել 308 միավոր:

Հուզական դրսևորումների կառավարման ունակություններն ուսումնասիրելու

նպատակով կիրառվել է **Ն. Հոլլի «Հուզական ինտելեկտ»** մեթոդիկան [57, էջ 633-634], որը նախատեսված է մարդու վերաբերմունքի, հուզական դրսևորումների և որոշում ընդունելու հիման վրա հուզական ոլորտի կառավարման ունակությունների բացահայտման համար:

Այն բաղկացած է 30 հարցադրումներից և 5 սանդղակ ունի.

1. հույզերի մասին տեղեկատվությունը (իր պատկերացումը)
2. հուզական շարժունության
3. հույզերի կամային ուղղորդման
4. ապրումակցման
5. ուրիշների հույզերի ճանաչման:

Արժեհամարգը հետազոտելու համար կիրառվել է **Մ. Ռոկիչի «Արժեքային կողմնորոշումներ»** մեթոդիկան [126, էջ 191-192]: Մեթոդիկան հիմնված է արժեքային համակարգի անմիջական արձագանքի վրա:

Ինքնագնահատականը ուսումնասիրվել է **«Ինքնագնահատման» թեստով** [122, էջ 279-280]:

Անձնային հատկությունները հետազոտելու նպատակով օգտագործվել է **«Անձնավորության ուսումնասիրության ստանդարտացված բազմագործոն մեթոդիկա» (MMPI)** [120]: Անձնավորության ստանդարտացված բազմագործոն ուսումնասիրության մեթոդիկան իրենից ներկայացնում է հանրահայտ **MMPI** մեթոդիկայի մոդիֆիկացված տարբերակը, որը պարունակում է 398 հարցապնդում: Այն հնարավորություն է տալիս ստանալ անձի հոգեբանական դիմանկարը:

Մեթոդիկայի հիմնական սանդղակները՝

- 1-ին** – ներոտիկ գերվերահսկողության
- 2-րդ** – հոռետեսականության
- 3-րդ**-հուզական շարժունության
- 4-րդ** – իմպուլսիվության
- 6-րդ** – ռիզիկոյության
- 7-րդ**-տազնապայնության
- 8-րդ**-անհատականության

**9-րդ-լավատեսության**

**0** – սոցիալական ինտրովերսիա [1, էջ 94-113]:

Հետազոտվողների խառնվածքը, ներոտիզմը ուսումնասիրելու նպատակով կիրառվել է **Անձնավորության հատկությունների շեշտվածության և նյարդա-հոգեկան անկայունության մեթոդիկա (էքստրավերսիա-ինտրովերսիա, նյարդա-հոգեկան անկայունություն)** [110, էջ.68-80]:

Տագնապայնության մակարդակի հետազոտման նպատակով կիրառվել է **Չ. Դ. Սպիրբերգերի և Յու. Լ. Խանինի «Ռեակտիվ և անձնային տագնապայնության մակարդակի գնահատման սանդղակը»** [43, էջ.144-151]: Այս թեստը իրադրային (ռեակտիվ) և անձնային տագնապայնության մակարդակի ինքնագնահատման հուսալի միջոց է: Թեստը մշակվել է ամերիկացի հոգեբան Չ. Դ. Սպիրբերգերի և Յու. Լ. Խանինի կողմից:

Ռեֆլեքսիվությունը հետազոտելու նպատակով օգտագործվել է **Ա. Վ. Կարպովի «Ռեֆլեքսիվության զարգացման մակարդակի ախտորոշման մեթոդիկան** [61, էջ 391-396]:

Անձի պատասխանատվության ներքին և արտաքին՝ ինտերնալ և էքստերնալ ուղղվածությունը հետազոտելու նպատակով կիրառվել է **Ջ. Ռոտտերի վերահսկողության լոկուսի հետազոտման մեթոդիկան** [27, էջ 26-28]:

Շարժառիթավորման համակարգը ուսումնասիրելու նպատակով կիրառել ենք **Տ. Էլերսի անձի հաջողության հասնելու մոտիվացիայի մեթոդիկան** [122, էջ 513-515 ]:

Հետազոտության արդյունքները ենթարկվել են համահարաբերակցային վերլուծության: Համահարաբերակցության գործակիցը հաշվելուց առաջ ստացված տվյալները ենթարկվել են նախնական մաթեմատիկական հաշվարկների: Նախ արդյունքները ստուգվել են յուրաքանչյուր մեթոդիկայի հուսալիության սանդղակով և շարքերից հանվել են այն տվյալները, որոնք ըստ հուսալիության սանդղակի ոչ հավաստի են համարվել: Ապա հաշվվել է շարքի միջին քառակուսային տատանումը, այնուհետև՝ միջին թվաբանական տատանումը: Որից հետո, նկատի ունենալով տվյալների մեծության մեծ տատանումները, կատարվել են նորմավորված (թույլատրելի) տատանման հաշվումներ, հաշվվել է տվյալ արտամղման չափանիշը: Հենվելով

տվյալների թույլատրելի տատանման հաշվումների արդյունքների հիման վրա, հետազոտության արդյունքների քանակական վերլուծությունը կատարվել է համակարգչային SSPS ծրագիրը և MS EXCEL ծրագրերով:

Համահարաբերակցության գործակիցը, որոշվել է.

$$r = \frac{\sum (X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})}{\sqrt{\sum (X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})}}$$

բանաձևով, որտեղ

*X*-ը առաջին շարքի միջինն է

*Y*-ը երկրորդ շարքի միջինն է

*r* – համահարաբերակցության չափանիշն է

*X<sub>i</sub>*-առաջին կոնկրետ տվյալն է

*Y<sub>i</sub>*-երկրորդ կոնկրետ տվյալն է

$\Sigma$ -փորձարկվողների թվի գումարն է

*i* – թույլատրելի տատանման սահմանը:

Նկատի ունենալով տվյալների մեծության մեծ տատանումները՝ նախքան տվյալների համահարաբերակցային վերլուծությունը, կատարվել է նորմավորված (թույլատրելի) տատանման հաշվումներ [75, էջ. 72-74]:

$$T = \frac{\bar{V} - M}{\sigma} \geq T_{st}$$

Ֆորմուլայով, որտեղ՝

*T*-տվյալի արտամղման չափանիշն է

$\bar{v}$  - շատ մեծ, կամ փոքր տվյալը, որը առանձնանում է տվյալների շարքում

*M*-միջին թվաբանական տատանումը

$\sigma$  -միջին քառակուսային տատանումը

*T<sub>st</sub>* -դուրսմղման չափանիշների ստանդարտ չափը

$$T_{st} = 10^{-1} \xi \text{ փորձարկվողի դեպքում 2.3 է, 25-ից՝ 2.5}$$

Տվյալների ազատության աստիճանը և թույլատրելի սխալի հավանականությունը որոշվել է սխալի հավանականության P չափորոշիչի աղյուսակի միջոցով [106], որտեղ ուժեղ դրական կապ է համարվել  $p \leq 0,01$ , երբ  $r = 0,254-0,210$ , միջին դրական կապ է  $p \leq 0,05$ , երբ  $r = 0,194-0,178$ , ուժեղ բացասական կապ է  $p \leq 0,01$ , երբ  $r = -0,254-0,210$ , միջին բացասական կապ է  $p \leq 0,05$ , երբ  $r = -0,194-0,178$  սահմանները:

## 2.2 Ինքնակառավարման և անձնային կառույցների համահարաբերակցային ցուցանիշների վերլուծություն հարաբերական հանգստի պայմաններում

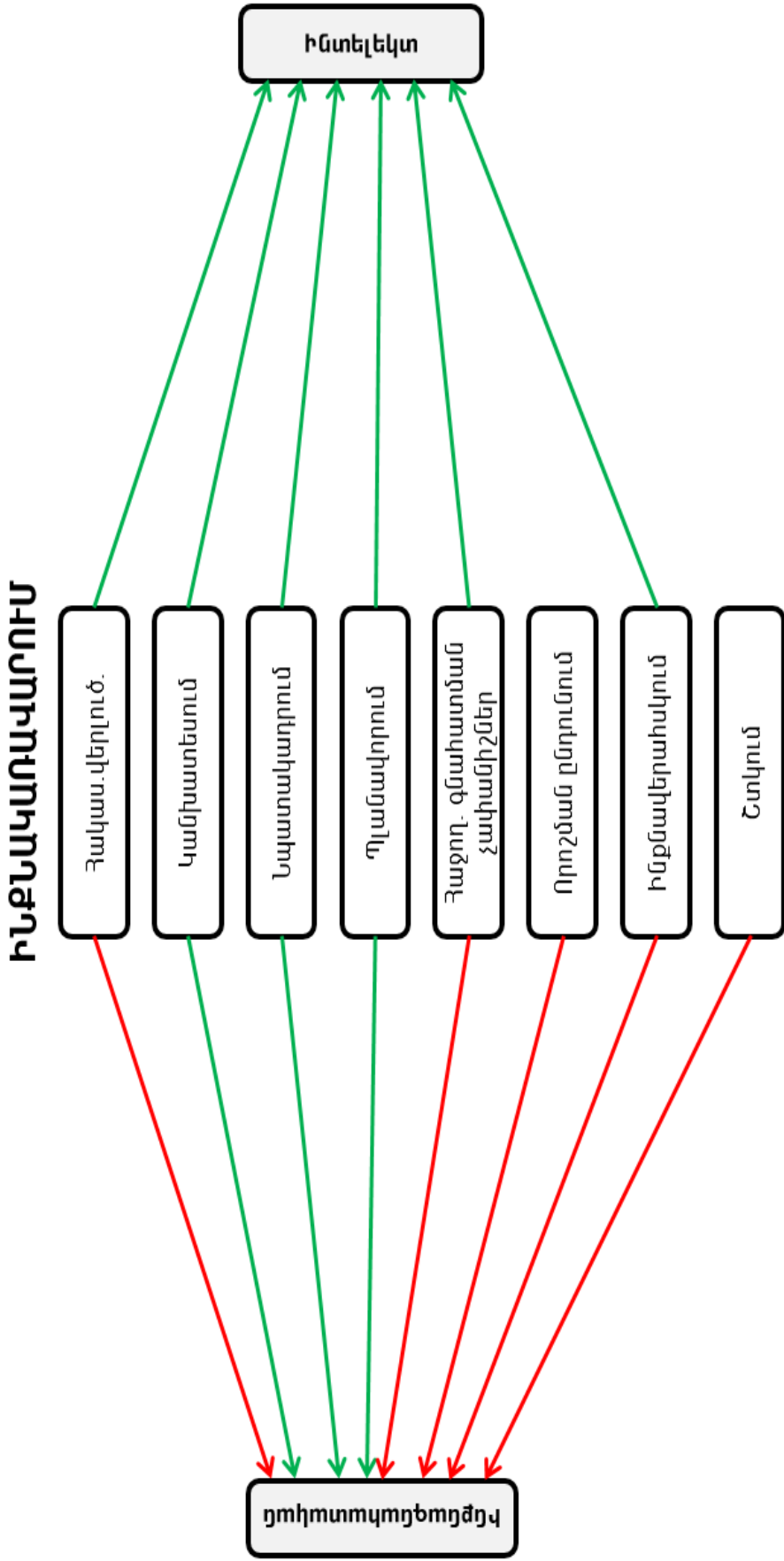
Գիտահետազոտական աշխատանքների այս փուլում կատարվել են ինքնակառավարման բաղադրամասերի ու անձնային կառույցների հետազոտությունները հարաբերական հանգստի պայմաններում:

Գիտափորձերին մասնկացել են ՀՊՄՀ-ի Հոգեբանության և սոց. մանկավարժության ֆակուլտետի երկրորդ և երրորդ կուրսի 109 ուսանող: Հետազոտությունների առաջին փուլը անց է կացվել 2009-2010 թթ.:

Ինքնակառավարման և ինտելեկտի փոխկապակցվածությունը ուսումնասիրելու նպատակով կատարվեց համահարաբերակցային վերլուծություն, որի ընթացքում  $p \leq 0,05$  հավաստիության դրական համահարաբերակցային կապ է հաստատվել հակասությունների վերլուծության ( $r = 0,191$ ), կանխատեսման ( $r = 0,193$ ), նպատակադրման ( $r = 0,189$ ), պլանավորման ( $r = 0,191$ ), հաջողության գնահատման չափանիշների ( $r = 0,188$ ), ինքնավերահսկման և ինտելեկտի միջև ( $r = 0,189$ ): (տե՛ս գծապատկեր 1)

Այս կապերը բացատրվում են նրանով, որ ինտելեկտն ընկած է ինքնակառավարման՝ կանխատեսման, պլանավորման, որոշման ընդունման, շտկման բաղադրամասերի հիմքում: Կանխատեսումը ինքնակառավարման գործընթացում կատարում է հետևյալ գործառույթը. որպեսզի մարդը ինքնակառավարվի պետք է

**Գծապատկեր 1: Ինքնակառավարման և անձնային կառույցների համահարաբերակցային կապերը հարաբերական հանգստի պայմաններում**





իմանա լավը որն է և ինչին է նա ձգտում: Համակարգային մոտեցման տեսանկյունից դիտելով կարող ենք հիմնվել Անոխինի նպատակահարմար գործողության ընտրության տեսության վրա: Համաձայն այս տեսության՝ նույնիսկ բջիջներն են նպատակահարմար գործողություններ ընտրում, նրանք ամեն ինչին ռեակցիա չեն տալիս:

Հիմնվելով Օ. Ա. Կոնոպկինի ինքնակառավարման ֆունկցիոնալ կառուցվածքի մոդելի վրա, Լ. Ն. Ալեքսևան գալիս է այն եզրակացության, որ ամեն մի բաղադրամասի գործողությանը նախորդում է ուղեղի, գիտակցության ակտիվ և ինտենսիվ աշխատանքը [10, էջ 276]: Նա նշում է, որ երբ մարդը նպատակ ունի և նրա ակտիվությունն ուղղորդված է, գիտակցված կերպով կանխարտացոլում է: Այդ դեպքում ակտիվ մտավոր գործունեություն է ընթանում: Ակտիվ ինտելեկտուալ գործունեության ընթացքում ձևավորվում է գործողությունների ծրագիր, որը մարդուց ակտիվության դրսևորում է պահանջում: Լ. Ֆ. Ալեքսևան նշում է, որ ծրագրի իրականացմանը հաջորդում է ռեֆլեքսիվ ինտելեկտուալ ակտիվությունը, որը կատարվում է արդյունքների գնահատման և հաջողության չափանիշների համեմատման ճանապարհով [10, էջ 287]:

Ինքնակառավարման բաղադրամասերն ու հուզական ինտելեկտը վերլուծելիս փորձարկվողները բաժանվել են ըստ խմբերի՝ ցածր, միջին, բարձր ցուցանիշների: Այստեղ համահարաբերակցային վերլուծության հավաստիության ցուցանիշները փոխվել են: Քանի որ ցածր հուզական կարգավորում ունեին 30 փորձարկվող է, այս դեպքում  $p \leq 0,05$  մակարդակում  $r = 0,349$ , իսկ հավաստիության  $p \leq 0,01$ -ն ապահովում է  $r = 0,448$  ցուցանիշը: Միջին ցուցանիշ ունեցող փորձարկվողների թիվը կազմել է 54-ը, որտեղ  $p \leq 0,01$  ճշտությամբ  $r = 0,324-0,354$  և  $p \leq 0,05$  դեպքում  $r = 0,250-0,273$ , իսկ բարձրի դեպքում փորձարկվողների թիվը կազմել է 35 հոգի, որտեղ  $p \leq 0,01$  ճշտությունն ապահովում է  $r = 0,418$  իսկ  $p \leq 0,05$ ՝  $r = 0,324$ -ը:

Ցածր հուզական կարգավորում ունեցող փորձարկվողների խմբում  $P \leq 0,01$  հավաստիության բացասական համահարաբերակցային կապեր են հաստատվել հուզական ինտելեկտի և ինքնակառավարման՝ հակասությունների վերլուծության բաղադրամասի ( $r = -0,446$ ), կանխատեսման ( $r = -0,449$ ), պլանավորման ( $r = -0,447$ ), որոշման ընդունման ( $r = -0,446$ ), ինքնավերահսկման ( $r = -0,447$ ), միջև:  $P \leq 0,05$  հավաստիության բացասական համահարաբերակցային կապեր են հայտնաբերվել հուզական

կարգավորման և ինքնակառավարման նպատակադրման ( $r = -0,350$ ), հաջողության գնահատման չափանիշների ( $r = -0,348$ ), շտկման ( $r = -0,350$ ) միջև: (տե՛ս գծապատկեր 2) Մեր կարծիքով, այս բոլոր բացասական կապերը վկայում են այն մասին, որ ինքնակառավարման բաղադրամասերի արդյունավետությունն ընկնում է:

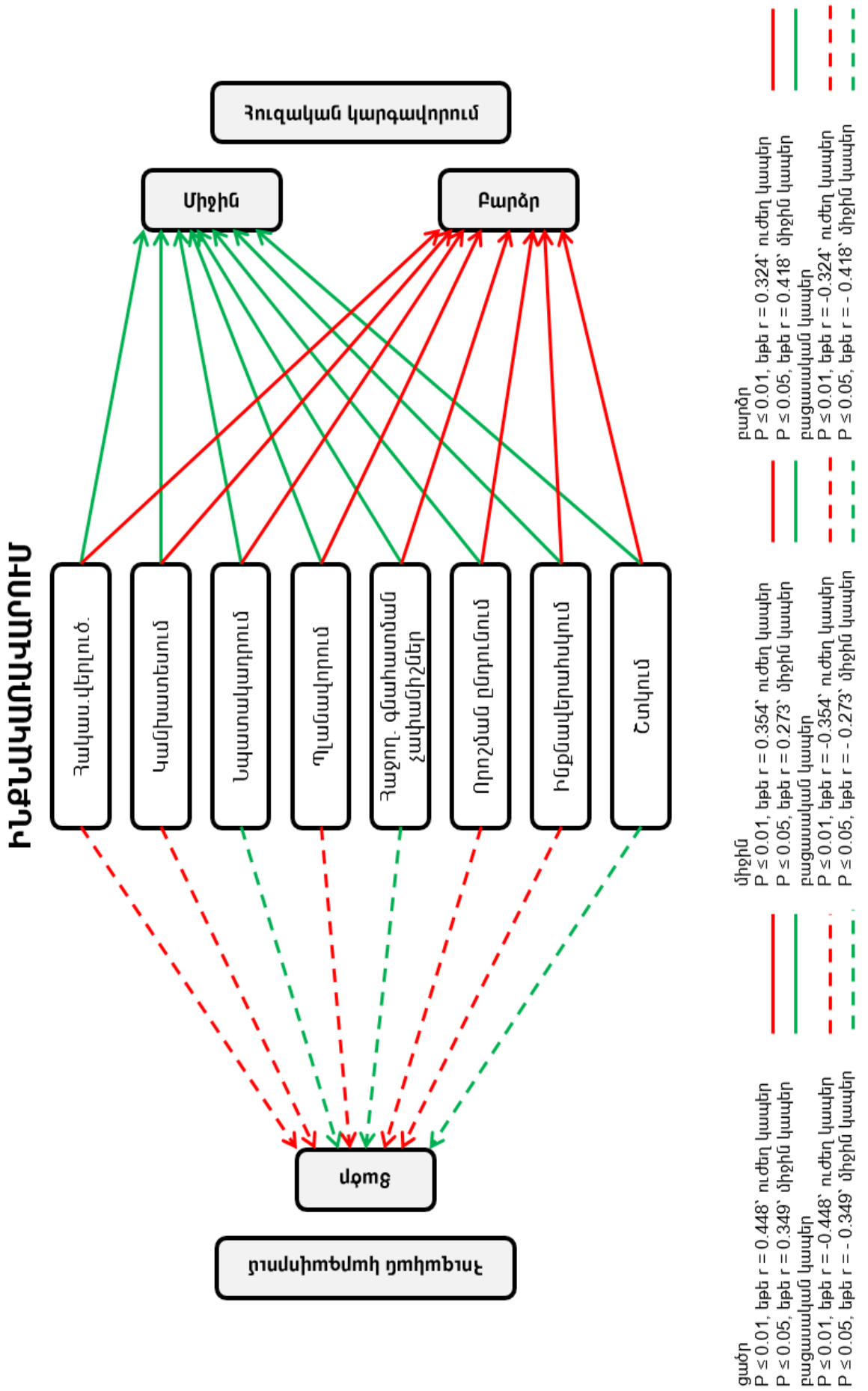
Միջին ցուցանիշներով փորձարկվողների խմբում հարաբերական հանգստի պայմաններում  $p \leq 0,05$  հավաստիության դրական կապեր են արտահայտվել ինքնակառավարման բոլոր բաղադրամասերի՝ հակասությունների վերլուծության ( $r = 0,250$ ), նպատակադրման ( $r = 0,251$ ), կանխատեսման ( $r = 0,254$ ), պլանավորման ( $r = 0,253$ ), հաջողության գնահատման չափանիշների ( $r = 0,254$ ), որոշման ընդունման ( $r = 0,251$ ), ինքնավերահսկման ( $r = 0,256$ ), շտկման ( $r = 0,253$ ) միջև: (տե՛ս գծապատկեր 2)

Բարձր ցուցանիշներ ունեցող խմբում  $p \leq 0,01$  ճշտության դրական կապեր են հայտնաբերվել հակասությունների վերլուծության ( $r = 0,420$ ), նպատակադրման ( $r = 0,419$ ), կանխատեսման ( $r = 0,417$ ), պլանավորման ( $r = 0,421$ ), հաջողության գնահատման չափանիշների ( $r = 0,420$ ), որոշման ընդունման ( $r = 0,417$ ), ինքնավերահսկման ( $r = 0,419$ ), շտկման ( $r = 0,416$ ) և հուզական կարգավորման միջև: (տե՛ս գծապատկեր 2)

Այս բոլոր կապերը վկայում են այն մասին, որ սեփական հույզերի կարգավորման բարձր և միջին մակարդակներում ինքնակառավարման գործընթացների կազմակերպումը հեշտ է կատարվում: Ցածր հուզական կարգավորման դեպքում, հուզական անկայունությունը խանգարում է, հատկապես՝ բարդ գործընթացների իրականացմանը:

Հետազոտության ընթացքում ուսումնասիրել ենք նաև ինքնակառավարման, նրա բաղադրամասերի և ուսանողների արժեքային համակարգի փոխհարաբերակցությունը, քանի որ անձնային կառույցը որոշակի ուղղվածություն է տալիս նաև ակտիվությանը: Տվյալները մշակվել են Պիրսենի կարգային համահարաբերակցային մեթոդով: Ըստ Մ. Ռոկիչի արժեքները բաժանվում են երկու դասի՝ տերմինալ՝ համոզմունք, որ անհատականության գոյության որևէ վերջնական նպատակ արժե, որ իրեն ձգտեն, ինստրումենտալ՝ համոզմունք, որ գործելակերպի (վարքի) որևէ տեսակ կամ անձնավորության հատկություն նախընտրելի են ցանկացած իրավիճակում: Այս դասակարգումը համապատասխանում է ավանդական բաժանման. արժեքներ-նպատակներ և արժեքներ-միջոցներ [122]:

**Գծապատկեր 2: Ինքնակառավարման և հուզական ինտելեկտի համահարաբերակցային կապերը հարաբերական հանգստի պայմաններում**



Արժեքային համակարգի առաջին խմբում հավաքագրվել են ընտանիքը, սերը, ուրիշների երջանկությունը, առողջությունը, ընկերասիրությունը, պատվախնդրությունը, ճշտապահությունը, ապահովվածությունը, բարոյականությունը, կարիերան, ինչը բնական է, քանի որ եթե մարդը առողջ է և սիրում է, ուրիշների երջանկությանը դրական վերաբերմունք ունի: Այստեղ, փաստորեն, արտահայտվել են նաև տարիքային առանձնահատկությունը, քանի որ մեր հետազոտվողները պատանիներ են:

Արժեհամակարգի երկրորդ խմբում առաջատար են՝ կրթվածությունը, դաստիարակվածությունը, կոկիկությունը: Առաջատար պահանջմունք է դառնում մասնագիտության ընտրությունը:

Ինքնակառավարումն ու ինքնագնահատականը վերլուծելիս, մենք փորձարկվողներին բաժանել ենք խմբերի՝ ըստ նրանց ցածր, միջին, բարձր ցուցանիշների: Ցածր ինքնագնահատական ունեցող փորձարկվողների թիվը կազմել է 9-ը: Այս դեպքում  $p \leq 0,05$  ճշտությունն ապահովվում է, երբ  $r = 0,6$ , իսկ ըստ հավաստիության  $p \leq 0,01$  մակարդակն ապահովվում է  $r = 0,734$  ցուցանիշի դեպքում: Միջին ինքնագնահատական ունեն 76 փորձարկվող: Այս դեպքում  $p \leq 0,01$  ճշտությունն ապահովվում է, երբ  $r = 0,301-0,283$ , իսկ  $p \leq 0,05$ ՝  $r = 0,231-0,217$  դեպքում: Բարձր ինքնագնահատական ունեն 24 փորձարկվող: Այս դեպքում  $p \leq 0,01$  ճշտությունն ապահովվում է, երբ  $r = 0,496$ , իսկ  $p \leq 0,05$ -ը, երբ  $r = 0,388$ : (տե՛ս գծապատկեր 1)

Համահարաբերակցության վերլուծության արդյունքում, ըստ հավաստիության միջին ինքնագնահատական ունեցողների խմբում նկատվել են դրական  $p \leq 0,01$  կապեր ինքնակառավարման հետևյալ բաղադրամասերի միջև՝ հակասությունների վերլուծության ( $r = 0,301$ ), հաջողության գնահատման չափանիշների ( $r = 0,301$ ), որոշման ընդունման  $r = 0,300$ , ինքնավերահսկման ( $r = 0,301$ ) և շտկման ( $r = 0,302$ ) միջև: Ինքնակառավարման և միջին ինքնագնահատական ունեցող փորձարկվողների մոտ դրական  $p \leq 0,05$  կապեր են բացահայտվել կանխատեսման ( $r = 0,230$ ), նպատակադրման ( $r = 0,220$ ), պլանավորման ( $r = 0,221$ ) բաղադրամասերի միջև: Բարձր ինքնագնահատական ունեցողների խմբում պատկերը հետևյալն է՝  $p \leq 0,01$  հավաստիության դրական կապ է բացահայտվել պլանավորման ( $r = 0,357$ ) բաղադրամասի հետ: (տե՛ս գծապատկեր1)

Ինչպես տեսնում ենք, միջին ինքնագնահատական ունեցողների խմբում դրական կապեր են բացահայտվել ինքնակառավարման բոլոր բաղադրամասերի և ինքնագնահատականի միջև: Դիտարկված այս պատկերը մեկ անգամ ևս հիմնավորում է ինքնակառավարման բաղադրամասերի միջև եղած սերտ կապը, ինչը թույլ է տալիս եզրակացնել, որ մեր հետազոտության շրջանակներում ինքնակառավարման բաղադրամասերը ճիշտ են ընտրված: Ստացված տվյալները վկայում են նաև, որ ինքնակառավարման բոլոր բաղադրամասերը ինքնագնահատականի ձևավորման հիմքում են ընկած:

Ցածր ինքնագնահատական ունեցող հետազոտվողների խմբում թույլ են արտահայտված, գրեթե վատ են զարգացած ինքնակառավարման բաղադրամասերը: Ցածր ինքնագնահատական և բարձրացված ինքնագնահատական ունեցող փորձարկվողների խմբում հիմնականում նկատվում է ինքնակառավարման բացադրամասերի ցածր մակարդակ:

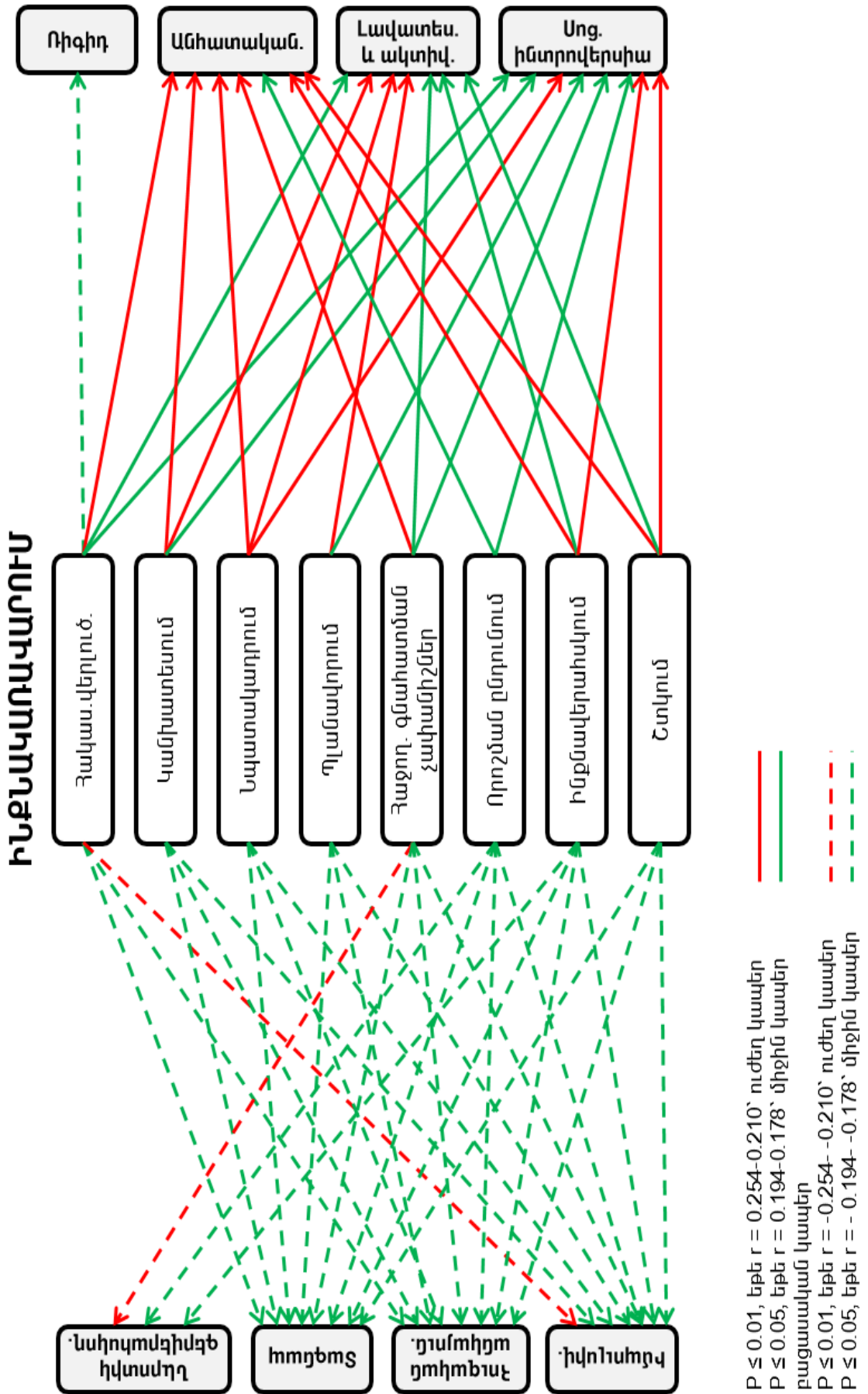
Ինքնագնահատականը, որպես հատուկ հոգեբանական գոյացություն, հանդես է գալիս որպես ինքնակառավարման մեխանիզմի կարևոր գործոն: Առանց ինքնագնահատականի, ասինքն անհատի կողմից իր գործողություններում արտահայտվող հոգեկան հատկությունների գնահատման գործողությունների մարդու վարքը չի կարող կառավարվել: Ինքնագնահատականը սերտ կապի մեջ է ինքնակառավարման կարգավորիչ օղակներից՝ գնահատման և շտկման հետ:

### **2.3 Ինքնակառավարման և անձնային հատկությունների համահարաբերակցային ցուցանիշների վերլուծություն հարաբերական հանգստի պայմաններում**

Գիտափորձարարական այս փուլը իրականացվել է 2009-2010 թթ., որին մասնկացել են ՀՊՄՀ-ի Հոգեբանության և սոց. մանկավարժության ֆակուլտետի երկրորդ և երրորդ կուրսի թվով 109 փորձարկվող: Այս փուլում կատարվել են ինքնակառավարման բաղադրամասերի ու անձնային հատկությունների հետազոտությունները հարաբերական հանգստի պայմաններում:

Ինքնակառավարման առանձնահատկությունների և անձնային հատկությունների փորձարարական արդյունքների համահարաբերակցային վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ բացասական կապ է գրանցվել ինքնակառավարման բաղադրամասի՝ հակասությունների վերլուծության  $p \leq 0,05$  և հուզական անկայունության ( $r = -0,191$ ), տագնապայնության ( $r = -0,190$ ), ռիզիկոյան ( $r = -0,189$ ) և  $p \leq 0,01$  իմպուլսիվության ( $r = -0,251$ ), միջև: (տե՛ս գծապատկեր 3) Հակասությունների վերլուծության բաղադրամասի և իմպուլսիվության միջև բացասական կապը բացատրվում է այս տիպին բնորոշ վարքային, իմացական հատկություններով, վայրկենական մղումներով գործելու, հաճախ նրանց արարքները առաջ են ընկնում դատողություններից և գործողությունները կարգավորող իմացական գործընթացներից: Հակասությունների վերլուծության և ռիզիկոյան հետ բացասական կապը կարելի է բացատրել այս տիպին բնորոշ անսպասելի իրավիճակներում նրա անբավարար ճկունության, նպատակների անորոշությամբ, ինչը հանգեցնում է նրան, որ նա չի հասցնում մտածել, վերլուծել: Տագնապային մարդիկ նույնպես հակասություններ վերլուծելու ընդունակ չեն, քանի որ նրանց հատուկ է բարձր զգայունակությունը, անհանգստությունը, անվստահությունը, ուշադրության անկայունությունը: Դրական ամուր կապ է ստեղծվել  $p \leq 0,01$  ինքնակառավարման բաղադրամասի հակասությունների վերլուծության և անհատականության միջև ( $r = 0,251$ ), ինչը կարող ենք բացատրել այս տիպին բնորոշ վերացական – վերլուծական մտածողությամբ, մինիմալ ինֆորմացիայի հիման վրա վերստեղծման ընդունակությամբ:  $P \leq 0,05$  ճշտության դրական կապեր են բացահայտվել հակասությունների վերլուծության բաղադրամասի, լավատեսության և ակտիվության ( $r = 0,190$ ), սոցիալական ինտրովերսիայի ( $r = 0,191$ ) միջև: Ինքնակառավարման հակասությունների վերլուծության բաղադրամասի և սոցիալական ինտրովերսիայի միջև անմիջական կապ կա, քանի որ այս տիպի մարդկանց հետարքրությունները ուղղված են ներքին ապրումների աշխարհ, նրանք ունեն վերլուծական մտածողություն:  $P \leq 0,05$  հավաստիության բացասական կապ է ստեղծվել ինքնակառավարման կանխատեսման բաղադրամասի և հուզական անկայունության ( $r = -0,191$ ), իմպուլսիվության ( $r = -0,189$ ), տագնապայնության ( $r = -0,192$ ) միջև:

Գծապատկեր 3: Ինքնակառավարման և անձնային հատկությունների համահարաբերակցային կապերը հարաբերական հանգստի պայմաններում



Կանխատեսման և հոռետեսության հետ բացասական կապը, մեր կարծիքով, պայմանավորված է նրանով, որ անձնային այս հատկությունն ունեցող մարդկանց մոտ առաջատար մոտիվացիոն ուղղվածությունն է անհաջողությունից խուսափելը:  $p \leq 0,01$  ճշտության դրական կապեր են հաստատվել կանխատեսման և անհատականության ( $r = 0,254$ ), լավատեսության և ակտիվության ( $r = 0,250$ ) և ըստ  $p \leq 0,05$  ճշտության՝ սոցիալական ինտրովերսիայի ( $r = 0,192$ ) հետ: (տե՛ս գծապատկեր 3) Կանխատեսման և անհատականության հետ դրական կապը վկայում է այն մասին, որ այս տիպը ունի վերլուծական մտածողություն, ինչը նպաստում է մինիմալ ինֆորմացիայի հիման վրա նպատակի պատկերի ստեղծմանը: Լավատեսության սանդղակը դրական կապով կապվել է կանխատեսման բաղադրամասի հետ, քանի որ այս տիպի մարդկանց մոտ գերակշռում է շրջապատող աշխարհի ուրախ ընկալումը, վստահությունը ապագայի նկատմամբ, սեփական երջանկության համոզվածությունը: Կանխատեսման և սոցիալական ինտրովերսիայի հետ դրական կապը պայմանավորված է այս տիպի վերլուծական մտածողության հետ:  $P \leq 0,05$  հավաստիության բացասական կապ է ստեղծվել ինքնակառավարման նպատակադրման բաղադրամասի և հուզական անկայունության ( $r = -0,190$ ), իմպուլսիվության ( $r = -0,191$ ), տագնապայնության ( $r = -0,190$ ) միջև: Դրական  $p \leq 0,01$  սերտ կապեր են բացահայտվել նաև պլանավորման և լավատեսության ( $r = 0,251$ ) միջև : Պլանավորման և սոցիալական ինտրովերսիայի միջև գրանցվել է  $p \leq 0,05$ , երբ  $r = 0,194$  կապ: Ինքնակառավարման պլանավորման բաղադրամասի դրական կապը լավատեսության հետ պայմանավորված է վերջինիս ակտիվության բարձր մակարդակով, դրական ինքնագնահատականի, ապագայի նկատմամբ վստահությամբ: Պլանավորման և սոցիալական ինտրովերսիայի հետ, դրական կապը պայմանավորվում է նրանով, որ ինտրովերտները վերլուծող են, պլանավորող, սթրեսի նկատմամբ դիմացկուն:

Անձնային հատկությունների համահարաբերակցային վերլուծության ընթացքում բացասական  $p \leq 0,01$  ճշտության կապեր գրանցվեցին ինքնակառավարման հաջողության գնահատման չափանիշների, ներոտիկ գերվերահսկողության ( $r = -0,250$ ) միջև:  $P \leq 0,05$  ճշտության բացասական կապեր են գրանցվել հուզական անկայունության ( $r = -0,189$ ), իմպուլսիվության ( $r = -0,193$ ) տագնապայնության հետ ( $r = -0,193$ ): (տե՛ս գծապատկեր 3) Հաջողության գնահատման չափանիշների հետ բացասական



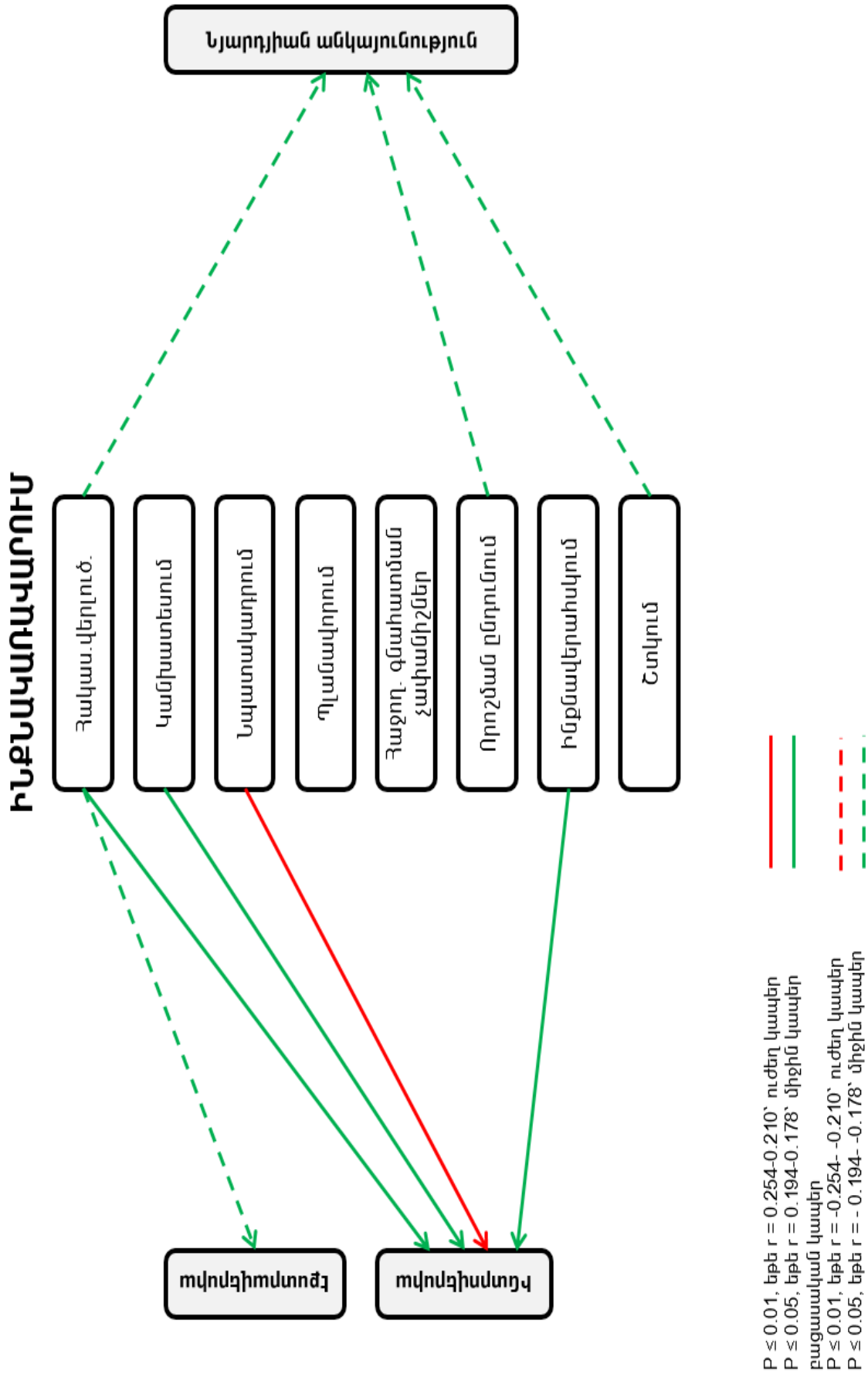
կապերը ներոտիկ գերվերահսկողության սանդղակի հետ կարելի է բացատրել նրանով, որ նրանց մոտ հիմնական խնդիրը ինքնաբերականության ճնշումն է, ակտիվ ինքնաիրացման զսպումը, անտարբերությունը որոշումներ ընդունելու մեջ, որը զուգակցվում է լուրջ պատասխանատվությունից խուսափելու միտման հետ, քանի որ կարող է չհաղթահարել այն: Հոռետեսության և հաջողության գնահատման չափանիշների միջև բացասական կապը կարելի է բացատրել այս տիպի հոռետես հատկությամբ անհաջողությունից խուսափելու ուղղվածության շարժառիթավորվածությամբ, ինքնաիրացումից հրաժարումն է ինքնապաշտպանված լինելու նկատառումով: Ինքնակառավարման հաջողության գնահատման չափանիշների բաղադրամասի բացասական կապը հուզական անկայունության, տագնապայնության հետ կարելի է բացատրել նրանով, որ այս տիպը տագնապային է, անվստահ, նրա հոգեկանը աններդաշնակ է, ինքնակառավարման խնդիրներ ունի: Դրական կապ է ստեղծվել ինքնակառավարման հաջողության գնահատման չափանիշների բաղադրամասի լավատեսության և ակտիվության միջև ( $r = 0,187$ ): Հավաստիության  $p \leq 0,01$  մակարդակի դրական կապ է ստեղծվել որակի գնահատման չափանիշների և անհատականության միջև, երբ  $r = 0,249$ : (տե՛ս գծապատկեր 3) Հաջողության գնահատման չափանիշների բաղադրամասի լավատեսության և ակտիվության և անհատականության հետ պայմանավորված է նրանով, որ նրանք ունեն հաջողության մոտիվացիայի բարձր մակարդակ, շարժողական ակտիվություն, կենսասիրության բարձր մակարդակ: Անհատականության (Ես-ի արտահայտվածություն) հետ դրական կապը բացատրվում է նրանով, որ նրանք էլ ակտիվ են, այս անձինք ունեն վերլուծական մտածողություն, հայացքների և մղումների յուրատիպություն: Ինքնակառավարման որոշման ընդունման բաղադրամասի հետ  $p \leq 0,05$  հավաստիության բացասական կապեր են ստեղծվել ներոտիկ գերվերահսկողության ( $r = -0,191$ ), հուզական անկայունության ( $r = -0,194$ ), իմպուլսիվության ( $r = -0,189$ ), տագնապայնության ( $r = -0,189$ ) միջև: Որոշման ընդունման բաղադրամասի բացասական կապը ներոտիկ գերվերահսկողության հետ կարելի է բացատրել, որ ներոտիկ անձինք ունեն դժվար են որոշումներ ընդունում, պատասխանատվությունից խուսափում են, նրանց մոտ լարվածությունը վերածվում է հիվանդագին հակազդման: Հուզական անկայունության, իմպուլսիվության անձնային հատկությամբ մարդկանց բնորոշ է հույզերի անկայունություն, անկայուն ինքնագնա-

հատական: Որոշման ընդունման և տագնապայնության հետ բացասական կապը ակնհայտ է, քանի որ այս տիպին բնորոշ է բարձր զգայունակություն, հոգեկան աններդաշնակություն, անվճռականություն, անվստահություն:  $P \leq 0,01$  ուժեղ բացասական կապ է ստեղծվել որոշման ընդունման և տագնապայնության միջև, երբ  $r = -0,189$ , միջև և  $p \leq 0,05$  ճշտության՝ որոշման ընդունման և անհատականության ( $r = 0,190$ ), լավատեսության և ակտիվության ( $r = 0,191$ ) միջև: Ինքնակառավարման՝ որոշման ընդունման բաղադրամասը դրական կապով կապվել է լավատեսության և ակտիվության և անհատականության հետ, ինչը պայմանավորված է նրանով, որ օպտիմիստները լավատես են, ինքնավստահ, ակտիվ, ունեն հաջողության հասնելու բարձր մոտիվացիա: Անհատականության հետ դրական կապը կարելի է բացատրել նրանով, որ այս տիպը ունի վերացական-վերլուծական մտածողություն և այս տիպի մարդկանց հատուկ է որոշումներ ընդունելու ժամանակ սուբյեկտիվ ընտրության ազատության պահանջմունքը: Ինքնակառավարման ինքնավերահսկման բաղադրամասի հետ  $p \leq 0,05$  հավաստիության բացասական կապեր են ստեղծվել ներոտիկ գերվերահսկողության ( $r = -0,189$ ), հուզական անկայունության ( $r = -0,191$ ), իմպուլսիվության ( $r = -0,189$ ), տագնապայնության ( $r = -0,188$ ) միջև: Ուժեղ կապեր են հաստատվել  $p \leq 0,01$  ինքնավերահսկման և անհատականության ( $r = 0,251$ ) և սոցիալական ինտրովերսիայի ( $r = 0,254$ ) միջև: Լավատեսության և ակտիվության միջև  $p \leq 0,05$  գրանցվել է դրական կապ  $r = 0,193$  միջև: Ինքնակառավարման շտկման բաղադրամասի հետ  $p \leq 0,05$  հավաստիության բացասական կապեր են ստեղծվել հուզական անկայունության ( $r = -0,193$ ), իմպուլսիվության ( $r = -0,192$ ), տագնապայնության ( $r = -0,187$ ) միջև: Ինքնավերահսկման, շտկման կապը հուզական անկայունության, տագնապայնության, իմպուլսիվության հետ բացասական կապերը ակնհայտ են, քանի որ այս տիպի մարդկանց բնորոշ է բարձր զգայունակությունը, հոգեկան աններդաշնակությունը, անվճռականությունը, անվստահությունը: Ինքնակառավարման շտկման բաղադրամասը  $p \leq 0,01$  դրական կապով կապված է անձնային հատկությունների՝ անհատականության ( $r = 0,254$ ) և սոցիալական ինտրովերսիայի ( $r = 0,252$ ), ըստ  $p \leq 0,05$  ճշտության՝ լավատեսության և ակտիվության ( $r = 0,189$ ) միջև: (տե՛ս գծապատկեր 3) Ինքնակառավարման ինքնավերահսկման և շտկման բաղադրամասերը դրական կապով կապված են հաստատել

անհատականության հետ, ինչը վկայում է այն մասին, որ նրանք ունեն վերլուծական մտածողություն, հակվածություն դատողությունների նկատմամբ գերակշռում է զգացմունքների և ակտիվության նկատմամբ: Լավատեսության և ակտիվության հետ կապը պայմանավորված է անձնավորության այս տիպի ակտիվությամբ, բարձր տրամադրությամբ, ինքնավստահությամբ, դրական ինքնագնահատականով, այս տիպի մարդիկ հուզական բռնկումները հեշտությամբ են հաղթահարում: Ինքնավերահսկման և շտկման կապը սոցիալական ինտրովերսիայի հետ բացատրվում է նրանով, որ ինտրովերտների միտքը ճկուն է ոչ թե արագության հաշվին, այլ խորը և մանրակրկիտ վերլուծելու հաշվին:

Ինքնակառավարման բաղադրամասերը անձնային հատկությունների հետ ուսումնասիրելու նպատակով մեր կողմից ընտրվել է «Անձնավորության հատկությունների շեշտվածության և նյարդա-հոգեկան անկայունության» մեթոդիկա (էքստրավերսիա-ինտրովերսիա, նյարդա-հոգեկան անկայունություն): Ինքնակառավարման բաղադրամասերը համահարաբերակցային վերլուծության են ենթարկվել անձնային հատկությունների հետ: Ինչպես երևում է գծապատկերից (տե՛ս գծապատկեր 4) դրական համահարաբերակցային կապ է հայտնաբերվել, հակասությունների վերլուծության և ինտրովերսիայի միջև ( $r = 0,190$ ), երբ  $p \leq 0,05$ , բացասական կապ հակասությունների վերլուծության և նյարդա-հոգեկան անկայունության ( $r = -0,194$ ) միջև,  $p \leq 0,05$ : Վերջիններիս բացասական կապը վկայում է այն մասին, որ ներոտիկների մոտ ինքնակառավարումը ցածր մակարդակի վրա է, իսկ ցածր ինքնակառավարման դեպքում մարդը չի կարողանում հակասություններ վերլուծել: Հակասությունների վերլուծությունը ինքնակառավարման բարդ բաղադրամաս է, որը կապված է բարդ գործողություններ կատարելու հետ, այդ պատճառով էլ նյարդահոգեկան անկայունությամբ մարդկանց համբերությունը չի բավարարում, այդ գործողությունը կատարելու համար:  $P \leq 0,05$  ճշտությամբ դրական կապ է բացահայտվել կանխատեսման ինտրովերսիայի ( $r = 0,189$ ) միջև: Ինքնակառավարման նպատակադրման բաղադրամասը ուժեղ դրական կապի մեջ է ինտրովերսիայի ( $r = 0,251$ ), երբ  $p \leq 0,01$  հետ: Ինքնավերահսկման բաղադրամասը դրական համահարաբերակցային կապի մեջ է ինտրովերսիայի ( $r = 0,194$ ) հետ, երբ  $p \leq 0,05$ : (տե՛ս գծապատկեր 4)

**Գծապատկեր 4: Ինքնակառավարման և անձնային հատկությունների համահարաբերակցային կապերը հարաբերական հանգստի պայմաններում**



Ըստ Գ. Ս. Նիկիֆորովի՝ ինքնավերահսկման առանձնահատկությունները սերտ կապի մեջ են գտնվում խառնվածքի հատկությունների հետ [101]: Այստեղ հարկ է նշել, որ ինքնավերահսկումը ինտրովերտի կարևորագույն հատկությունն է:

Այս բոլոր կապերը վկայում են այն մասին, որ տիպոլոգիական կառույցները՝ ինտրովերտիան, էքստրավերտիան և նյարդա-հոգեկան անկայունությունը կապված են ինքնակառավարման բաղադրամասերի հետ: Հիմնվելով ուրիշ հեղինակների հետազոտությունների հիման վրա կարող ենք ասել, որ ինքնակառավարման ձևավորվածությունը կախված չէ տիպոլոգիական առանձնահատկություններից, սակայն նրանք ազդում են ինքնակառավարման կարգավորիչ օղակների վրա [86]: Այսինքն, ինքնակառավարումը կարելի է զարգացնել ցանկացած մարդու մոտ անկախ նրա տիպոլոգիական առանձնահատկություններից:

Կատարվել են մի շարք հետազոտություններ ինքնակառավարման գործընթացների և անձնավորության տիպոլոգիական առանձնահատկությունների վերաբերյալ: Ա. Վ. Լիբինան ուսումնասիրել է կարգավորիչ գործընթացների մեխանիզմները խառնվածքի հետ: Այսպես, ընդհանուր նյարդային համակարգի տիպը կարգավորիչ դեր է խաղում բարձրագույն նյարդային գործունեության համակարգում, այդ պատճառով է, որ խառնվածքի հատկությունները պայմանավորված են ընդհանուր նյարդային համակարգի գործունեությամբ: Նրանից պետք է կախված լինի հոգեկան գործընթացների դինամիկան, այդ թվում՝ ինքնակառավարման գործընթացի դինամիկ կողմը [74]:

Ինքնակառավարման բաղադրամասերը ու իրադրային (ռեակտիվ) և անձնային տազնապայնությունը վերլուծելիս, փորձարկվողները բաժանվել են ըստ խմբերի՝ ռեակտիվ տազնապայնության դեպքում՝ ցածր, միջին, բարձր, անձնային տազնապայնության դեպքում՝ ցածր, բարձր, միջին: Այստեղ համահարաբերակցային վերլուծության հավաստիության ցուցանիշները փոխվել են: Քանի որ ցածր ռեակտիվ տազնապայնություն 51 փորձարկվողի մոտ է գրանցվել, այս դեպքում  $p \leq 0,05$  մակարդակում  $r = 0,273-0,250$ , իսկ հավաստիության  $p \leq 0,01$ -ն ապահովում է  $r = 0,354-0,324$  ցուցանիշը: Միջին ռեակտիվ տազնապայնություն ունեցող փորձարկվողների թիվը կազմել է 49-ը, որտեղ  $p \leq 0,01$  ճշտությամբ  $r = 0,354$  և  $p \leq 0,05$  դեպքում  $r = 0,273$ , իսկ բարձրի դեպքում փորձարկվողների թիվը կազմել է 9, որտեղ  $p \leq 0,01$  ճշտություն

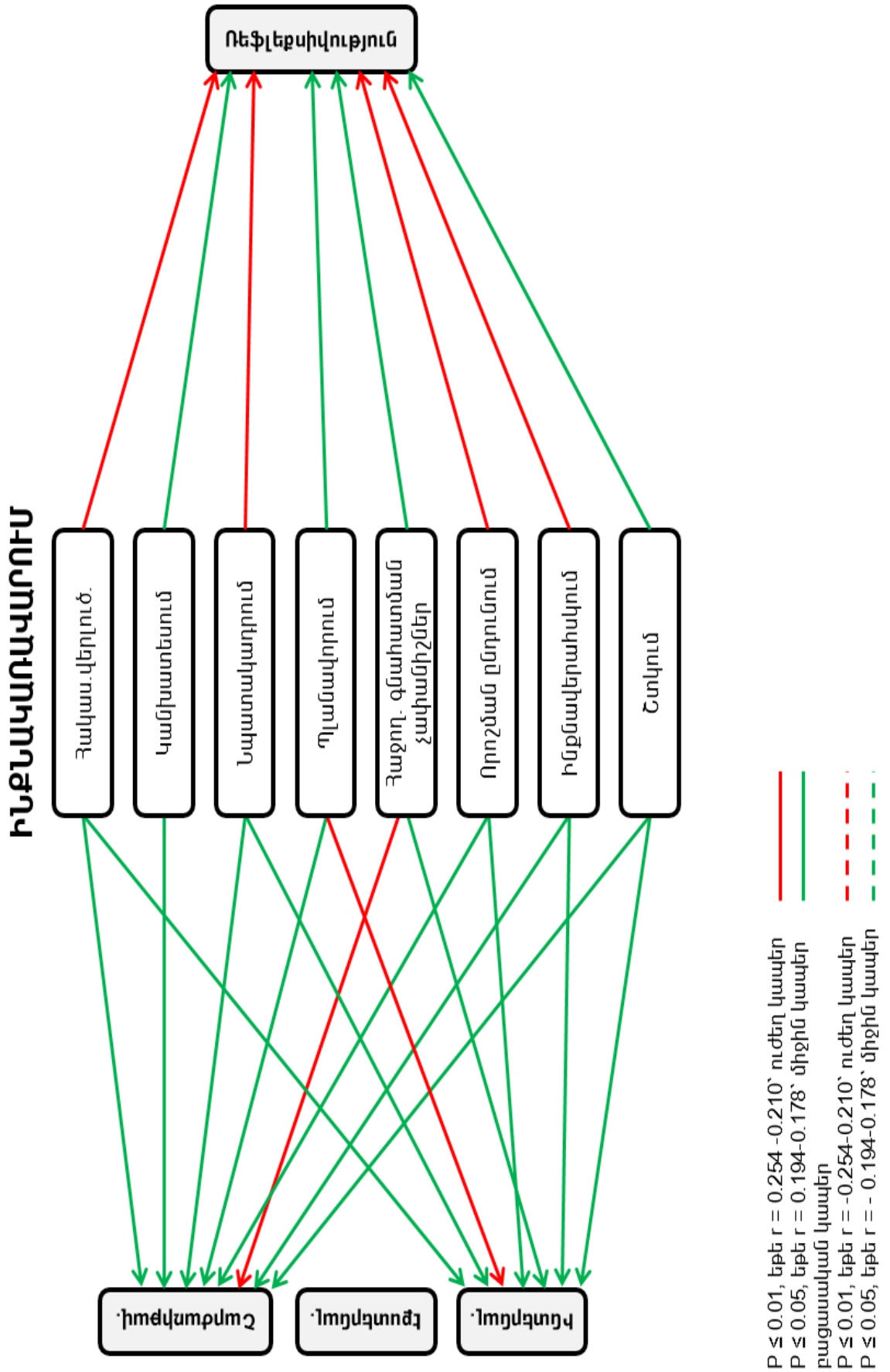
ապահովում է  $r = 0,734$  իսկ  $p \leq 0,05$ ՝  $r = 0,552$ -ը: Ցածր անձնային տազնապայնություն ունեցող փորձարկվողների թիվը կազմել է 48-ը, այս դեպքում  $p \leq 0,05$  հավաստիություն գրանցվում է  $r = 0,273$ - $0,287$ , իսկ  $p \leq 0,01$ ՝  $r = 0,354$ - $0,372$ : Միջին անձնային տազնապայնություն ունեցող փորձարկվողների թիվը կազմել է 50: Այս դեպքում  $p \leq 0,01$  ճշտությամբ  $r = 0,354$ ,  $p \leq 0,05$ ՝  $r = 0,273$ : Բարձր անձնային տազնապայնության փորձարկվողների թիվը կազմել է 11: Այս դեպքում  $p \leq 0,01$  ճշտություն գրանցվում է, երբ  $r = 0,683$ ,  $p \leq 0,05$ ՝  $r = 0,552$ -ը:

$P \leq 0,05$  հավաստիության բացասական համահարաբերակցային կապեր են հաստատվել իրադրային տազնապայնության և ինքնակառավարման՝ հակասությունների վերլուծության բաղադրամասի ( $r = -0,270$ ), կանխատեսման ( $r = -0,270$ ), նպատակադրման ( $r = -0,274$ ), պլանավորման ( $r = -0,271$ ), հաջողության գնահատման չափանիշների ( $r = -0,276$ ), որոշման ընդունման ( $r = -0,273$ ), ինքնավերահսկման ( $r = -0,273$ ), շտկման ( $r = -0,274$ ) միջև:

$P \leq 0,05$  հավաստիության բացասական համահարաբերակցային կապեր են հայտնաբերվել անձնային տազնապայնության և ինքնակառավարման հակասությունների վերլուծության ( $r = -0,270$ ), կանխատեսման ( $r = -0,271$ ), նպատակադրման ( $r = -0,272$ ), պլանավորման ( $r = -0,269$ ), հաջողության գնահատման չափանիշների ( $r = -0,270$ ), որոշման ընդունման ( $r = -0,268$ ), ինքնավերահսկման ( $r = 0,273$ ), շտկման ( $r = -0,274$ ) միջև: Մեր կարծիքով, և իրադրային և անձնային տազնապայնության հետ այս բոլոր բացասական կապերը վկայում են այն մասին, որ ինքնակառավարման բաղադրամասերի արդյունավետությունը ընկնում է:

Հարաբերական հանգստի պայմաններում ինքնակառավարման և ռեֆլեքսիվության միջև ամուր համահարաբերակցային կապեր են հաստատվել:  $P \leq 0,01$  հավաստիության դրական ամուր կապեր են հաստատվել ռեֆլեքսիայի և ինքնակառավարման՝ հակասությունների վերլուծության ( $r = 0,252$ ), նպատակադրման ( $r = 0,249$ ), որոշման ընդունման ( $r = 0,253$ ), ինքնավերահսկման բաղադրամասերի միջև ( $r = 0,250$ ):  $p \leq 0,05$  հավաստիության դրական կապեր են բացահայտվել ռեֆլեքսիվության և ինքնակառավարման՝ կանխատեսման ( $r = 0,190$ ), պլանավորման ( $r = 0,194$ ), հաջողության գնահատման չափանիշների ( $r = 0,190$ ) և շտկման ( $r = 0,193$ ) բաղադրամասերի միջև: (տե՛ս գծապատկեր 5)

**Գծապատկեր 5: Ինքնակառավարման և անձնային հատկությունների համահարաբերակցային կապերը հարաբերական հանգստի պայմաններում**



Ռեֆլեքսիվությունը անմիջապես կապվում է նպատակադրման բաղադրամասի հետ, այսինքն մարդը կատարել է հակասությունների վերլուծություն, մտածում է նպատակների մասին և այստեղ ռեֆլեքսիվությունը դառնում է ղեկավարող գործընթաց: Ինքնավերահսկման և ռեֆլեքսիվության կապը կարելի է բացատրել նրանով, որ սկսած նպատակ դնելուց մինչև դրա ավարտը գործում է ինքնակառավարումը, իսկ ինքնակառավարումը առանց ինքնավերահսկման հնարավոր չէ:

Այստեղ, մեր կարծիքով, նպատակահարմար է խնդիրը քննարկել Ա. Վ. Կարպովի գործունեության և վարքի հոգեկան կարգավորման ինտեգրատիվ գործընթացների հայեցակետի տեսանկյունից: Ըստ այս հայեցակետի՝ կան հոգեկան այնպիսի գործընթացներ, որոնք ունեն ինտեգրալ բնույթ և ինքնուրույն կարգավիճակ: Դրանք նպատակի ձևավորման, կռահման որոշման ընդունման, կանխատեսման, ծրագրավորման, պլանավորման, վերահսկման և ինքնավերահսկման գործընթացներ են: Համաձայն այս տեսության առանձնացվում է երկու մակարդակի հոգեկան գործընթացներ՝

1. հիմնական՝ ավանդաբար ընդունված իմացական, հուզական, կամային, մոտիվացիոն

2. վարքի և գործունեության կարգավորման սինթետիկ գործընթացներ [53]:

Փաստորեն, ինքնակառավարման բոլոր բաղադրամասերը վարքի կարգավորման մետագործընթացներ են: Այս բոլոր բաղադրամասերը վարքի կարգավորման մեխանիզմներ են, իսկ ռեֆլեքսիվությունը, որը իրենցից վեր է և գտնվում է երրորդ մակարդակի վրա, չի կարող առանձին դիտարկվել: Ռեֆլեքսիվությունը չի նշանակում ընդհանրապես վերլուծել, այլ կոնկրետ նպատակ դնել և դիտել արդյոք դրված նպատակը ճիշտ է, թե՛ ոչ: Այստեղ անհրաժեշտ է որպեսզի մարդը հակասություններ վերլուծի, ճիշտ որոշում ընդունի, նպատակադրի, պլանավորի, վերահսկի:

Հարաբերական հանգստի պայմաններում հարաբերակցային արդյունքների վերլուծությունը ցույց է տալիս որ որոշիչ է դառնում ռեֆլեքսիվությունը, քանի որ ինքնակառավարման բոլոր բաղադրամասերի հետ ամուր կապի մեջ է: Ռեֆլեքսիայի ունակությունների դեպքում առավել հաջողությամբ են ընթանում հակասությունների վերլուծությունը, նպատակադրումը, պլանավորումը, որոշման ընդունումը, ինքնավերահսկումը:



Հոգեբանության գրականության մեջ կարելի է տարբերակել աշխարհի նկատմամբ յուրահատուկ վերաբերմունքի երկու տիպ՝ էքստերնալներ և ինտերնալներ: Առաջին դեպքում ինչպիսի իրադարձություններ, որ կատարվում է մարդը կապում է արտաքին աշխարհի, ուրիշ մարդկանց իրավիճակի և այլնի հետ: Երկրորդ դեպքում մարդը ցանկացած իրադրություն համարում է իր գործունեության արդյունք: Ցանկացած մարդու բնորոշ է համապատասխան դիրքը, որը վերաբերվում է ինտերնալին և էքստերնալին: Վերահսկողության ուղղվածությունը բնորոշ է անհատին, այն ունիվերսալ է ցանկացած իրավիճակի համար, որի հետ նա առնչվում է: Ցանկացած վերահսկողության տիպ բնութագրում է մարդու վարքը:

Անցիֆերովայի կարծիքով, կախված թե որ տիպին է պատկանում, մարդը կարող է վերահսկել, փոխել արտաքին աշխարհը, ազդել գործող իրադարձությունների վրա և կարողանալ դժվար իրավիճակները հաղթահարել [20]:

Ուսումնասիրելով ինքնակառավարման անհատական տարբերությունները նպատակահարմար գտանք ուսումնասիրել սուբյեկտիվ վերահսկողության հետ փոխկապակցվածությունը: Ինքնակառավարման և ինտերնալության ցուցանիշները բացահայտելիս համահարաբերակցային վերլուծության արդյունքում պարզ դարձավ, որ դրական ամուր կապ է հաստատվել նպատակադրման և ինտերնալության միջև ( $r = 0,250$ ), երբ  $p \leq 0,01$ :  $P \leq 0,05$  ըստ հավաստիության դրական կապեր են հայտնաբերվել ինքնակառավարման՝ հակասությունների վերլուծության և ինտերնալության ( $r = 0,194$ ), պլանավորման ( $r = 0,189$ ), հաջողության գնահատման չափանիշների ( $r = 0,190$ ), որոշման ընդունման ( $r = 0,189$ ), ինքնավերահսկման ( $r = 0,190$ ), շտկման ( $r = 0,191$ ) միջև: (տե՛ս գծապատկեր 5)

Այս բոլոր կապերը կարելի է բացատրել նրանով, որ ինտերնալները կարողանում են պլանավորել, վերահսկել գործողություններն ու նպատակները, որոշումներ ընդունել: Ինքնավերահսկումը ինտերնալի առանձնահատկություններից է: Այս մարդիկ ունեն ինքնակառավարման բարձր մակարդակ և կարողանում են վերահսկել բացասական հոյզերը, իսկ էքստերնալների համար բնորոշ է ինքնակառավարման ցածր մակարդակ, ցածր ինքնագնահատական և անվստահություն սեփական ուժերի նկատմամբ:

$P \leq 0,01$  հավաստիությամբ դրական կապ է հաստատվել ինքնակառավարման և

հաջողության հասնելու շարժառիթավորման, տվյալ դեպքում՝ հաջողության հասնելու գնահատման չափանիշների ( $r = 0,250$ ) միջև: Միջին  $p \leq 0,05$  դրական կապեր են բացահայտվել հակասությունների վերլուծության ( $r = 0,191$ ), կանխատեսման ( $r = 0,193$ ), նպատակադրման ( $r=0,194$ ), պլանավորման ( $r = 0,194$ ), ինքնավերահսկման ( $r = 0,189$ ), շտկման ( $r = 0,187$ ) միջև:

## **2.4 Ինքնակառավարման և անձնային կառույցների համահարաբերակցային ցուցանիշների վերլուծություն հոգեկան լարվածության պայմաններում**

Այս փուլում ուսումնասիրվել են ինքնակառավարման բաղադրամասերը և անձնային կառույցները հոգեկան լարվածության պայմաններում, որն իրականացվել է 2010-2011թթ. ՀՊՄՀ-ի Հոգեբանության և սոց. մանկավարժության ֆակուլտետի երրորդ և չորրորդ կուրսի 109 փորձարկվողի հետ:

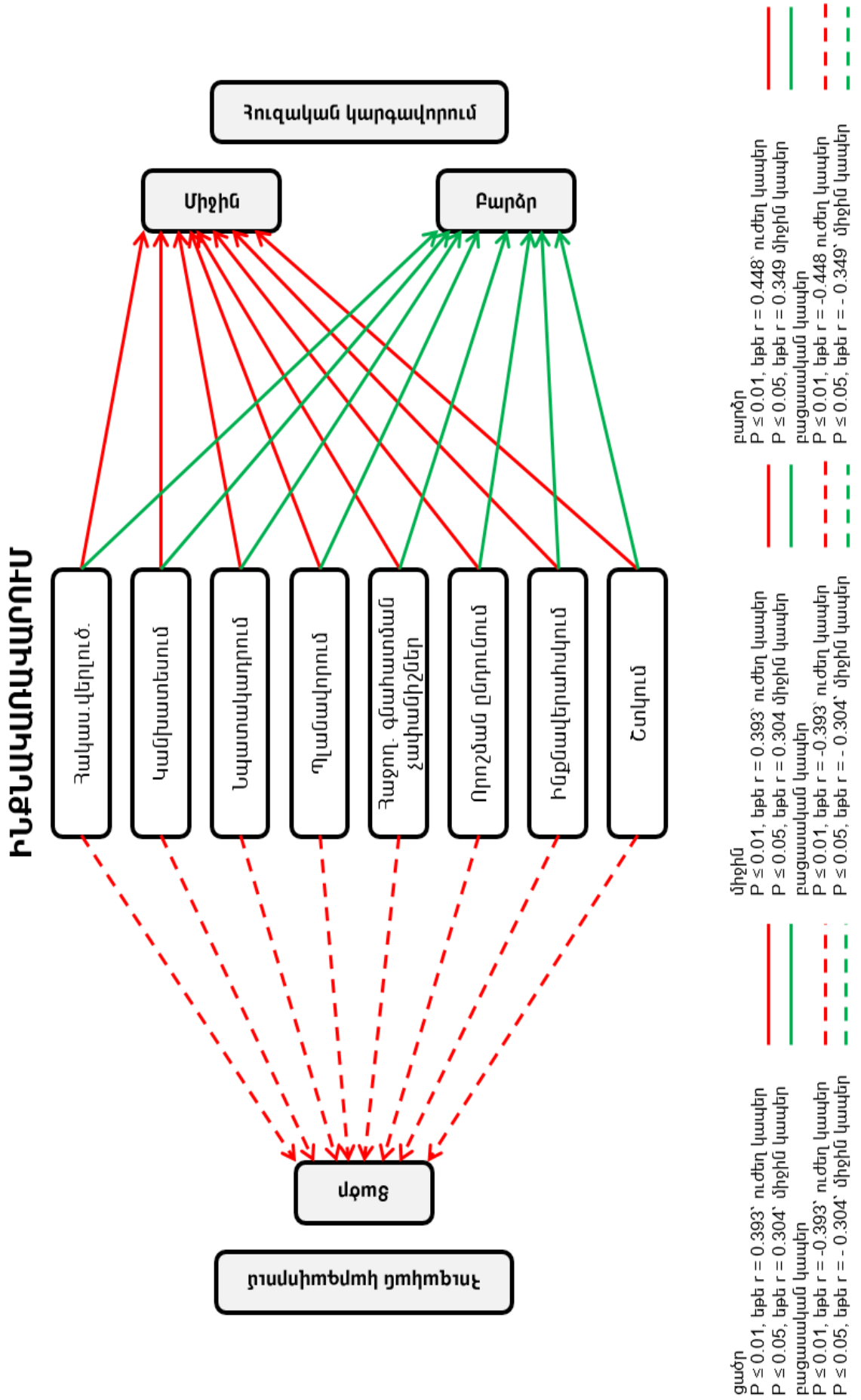
Ինքնակառավարման բաղադրամասերի և ինտելեկտի փոխհամահարաբերակցումն ուսումնասիրելու նպատակով օգտագործել ենք Զ. Ռավենի «Աստիճանաբար բարդացող աղյուսակներ» մեթոդիկան: Ստացվել են տարբեր նշանակալիության կապեր.  $p \leq 0,05$  հավաստիության կապեր են արտահայտվել ինտելեկտուալ մակարդակի և պլանավորման ( $r = 0,190$ ), որոշման ընդունման ( $r = 0,189$ ), շտկման ( $r = 0,192$ ) միջև: Շատ ավելի սերտ՝  $p \leq 0,01$  հավաստիության կապ է բացահայտվել ինտելեկտուալ մակարդակի և կանխատեսման միջև ( $r = 0,250$ ) (տե՛ս գծապատկեր 7) Դա պետք է բացատրել նրանով, որ ինքնակառավարման համար մարդը պետք է ձևավորի այդ գործընթացի վերջնական պատկերը, այսինքն իմանա, թե ինչի է ձգտում և ինչպես հասնել դրան: Դա կատարվում է մտավոր կանխատեսման միջոցով, որը ունիվերսալ նշանակություն ունեցող հոգեբանական երևույթ է: Կանխատեսումն ընթանում է Պ. Կ. Անոխինի՝ համակարգային մոտեցման շրջանակներում մշակած նպատակահարմար գործողության ընտրության (акцептор действия) սկզբունքով և կարգավորում է գործունեության վերջնական պատկերի ձևավորման և այդ գործընթացում առանձին օպերացիաների իրականացման արդյունավետությունը: Այն ընկած է դեպի խնդրի

լուծումը տանող ուղիների և միջոցների ընտրության հիմքում, քանի որ հարցադրում-արդյունք համակարգի գիտակցման, անորոշության տարբեր մակարդակներում միջանկյալ արդյունքների, վերջնական պատկերի հետ հետադարձ կապի, բավարար արդյունքների հիման վրա որոշման ընդունմանը համապատասխան ուղղվածություն տալու գործընթացներն իրականանում են հենց կանխատեսման շնորհիվ: Իսկ մտավոր գործընթացների այս համադրությունը կարող է արդյունավետ ընթանալ միայն ինտելեկտուալ համապատասխան հնարավորությունների շրջանակներում:

Մի շարք հետազոտություններում բացահայտվել է, որ հոգեկան լարվածության պայմաններում, առաջին հերթին տուժում են բարդ և ինտելեկտուալ գործընթացները, ընդ որում՝ որքան ավելի բարդ են, այնքան ավելի շատ են տուժում, մինչդեռ պարզ գործընթացները առանձնանում են իրենց կայունությամբ [82, 88, 96, 134]: Այլ կերպ ասած, որոշակի հուզական գրգռվածության մակարդակը կարող է օգնել պարզ գործընթացներ կատարելու դեպքում, իսկ ավելի բարդ խնդիրներ կատարելիս կարող է խանգարել [54]: Քննական իրադրության մեջ անորոշության առկայությունը հանգեցնում է հուզական ակտիվության բարձրացման, ինչը բացասական ազդեցություն է ունենում ինտելեկտուալ բոլոր բարդ գործընթացների, հետևաբար և ինքնակառավարման գործընթացի վրա:

Ինքնակառավարումն ու հուզական ինտելեկտը վերլուծելիս մենք փորձարկվողներին բաժանել ենք խմբերի ըստ նրանց ցածր, միջին, բարձր ցուցանիշների: Այստեղ համահարաբերակցային վերլուծության հավաստիության ցուցանիշները փոխվել են: Ցածր հուզական կարգավորում ունեցող 40 փորձարկվողների խմբում  $p \leq 0,05$  մակարդակում  $r = 0,304$ , իսկ հավաստիության  $p \leq 0,01$ -ն ապահովում է  $r = 0,393$  ցուցանիշը: Միջին ցուցանիշ ունեցող փորձարկվողների թիվը կազմել է 40: Այս դեպքում  $p \leq 0,01$  ճշտությամբ  $r = 0,304$ ,  $p \leq 0,05$  դեպքում՝  $r = 0,393$ : Հուզական կառավարման բարձր մակարդակ գրանցվել է 29 փորձարկվողի մոտ: Այս դեպքում  $p \leq 0,01$  ճշտությունն ապահովվում է  $r = 0,448$ , իսկ  $p \leq 0,05$ ՝  $r = 0,349$ -ի առկայությամբ:

Գծապատկեր 6: Ինքնակառավարման և հուզական ինտելեկտի համահարաբերակցային կապերը հոգեկան լարվածության պայմաններում



Ցածր հուզական կարգավորում ունեցող փորձարկվողների խմբում  $p \leq 0,01$  հավաստիության բացասական համահարաբերակցային կապեր են հաստատվել հուզական ինտելեկտի և ինքնակառավարման՝ հակասությունների վերլուծության բաղադրամասի ( $r = -0,392$ ), կանխատեսման ( $r = -0,390$ ), պլանավորման ( $r = -0,389$ ), որոշման ընդունման ( $r = -0,389$ ), հաջողության գնահատման չափանիշների ( $r = -0,390$ ), ինքնավերահսկման ( $r = -0,388$ ), շտկման ( $r = -0,391$ ) միջև: (տե՛ս գծապատկեր 6)

Միջին ցուցանիշներով փորձարկվողների խմբում  $p \leq 0,05$  հավաստիության դրական կապեր են արտահայտվել ինքնակառավարման հակասությունների վերլուծության ( $r = 0,304$ ), նպատակադրման ( $r = 0,300$ ), կանխատեսման ( $r = 0,301$ ), պլանավորման ( $r = 0,305$ ), հաջողության գնահատման չափանիշների ( $r = 0,309$ ), որոշման ընդունման ( $r = 0,301$ ), ինքնավերահսկման ( $r = 0,303$ ), շտկման ( $r = 0,302$ ) բաղադրամասերի և հուզական կարգավորման միջև: (տե՛ս գծապատկեր 6)

Հուզական կարգավորման բարձր ցուցանիշներ ունեցող խմբում  $p \leq 0,05$  ճշտության դրական կապեր են հայտնաբերվել հակասությունների վերլուծության ( $r = 0,349$ ), նպատակադրման ( $r = 0,348$ ), կանխատեսման ( $r = 0,351$ ), պլանավորման ( $r = 0,349$ ), հաջողության գնահատման չափանիշների ( $r = 0,350$ ), որոշման ընդունման ( $r = 0,351$ ) և  $p \leq 0,01$  հավաստիության կապեր են հաստատվել ինքնավերահսկման ( $r = 0,446$ ), շտկման ( $r = 0,447$ ) բաղադրամասերի միջև: (տե՛ս գծապատկեր 6)

Այս բոլոր կապերը կարելի է բացատրել նրանով, որ հոգեկան լարվածության պայմաններում հուզական ոլորտի գրգռվածությունը բարձրանում է: Բարձր անկայունության դեպքում այդ գրգռվածությունն ավելի ցայտուն է արտահայտվում: Հուզական կարգավորման գործընթացի ցածր ցուցանիշների դեպքում ինքնակառավարումը չի իրականանում, խաթարվում է, միջինի դեպքում՝ նկատելիորեն իջնում է, իսկ բարձր հուզական կարգավորման ժամանակ, նույնիսկ լարվածության պայմաններում, փոփոխությունները նկատվում են, բայց քիչ են:

Ինքնակառավարումն ու ինքնագնահատականը վերլուծելիս, փորձարկվողները բաժանվել են խմբերի՝ ցածր, միջին, բարձր ցուցանիշների: Հետևաբար այստեղ համահարաբերակցային վերլուծության հավաստիության ցուցանիշները փոխվել են: Քանի որ ցարձր ինքնագնահատական ունեցող փորձարկվողները թիվը 14-ն են:  $P \leq 0,05$

ճշտությունն ապահովվում է  $r = 0,497$ -ի դեպքում,  $p \leq 0,01$  հավաստիության ցուցանիշը՝  $r = 0,622$ : Միջին (իրական) ինքնագնահատական են ունեցել 75 փորձարկվող, ուստի  $p \leq 0,01$ -ի ցուցանիշ է եղել  $r = 0,301-0,283$ ,  $p \leq 0,05$ -ինը՝  $r = 0,231-0,217$ : Բարձր ինքնագնահատական ունեցող 20 փորձարկվող է եղել: Այս դեպքում  $p \leq 0,01$  ճշտությունն ապահովվել է  $r = 0,536$ -ի պայմաններում,  $p \leq 0,05$ , երբ  $r = 0,422$ -ի:

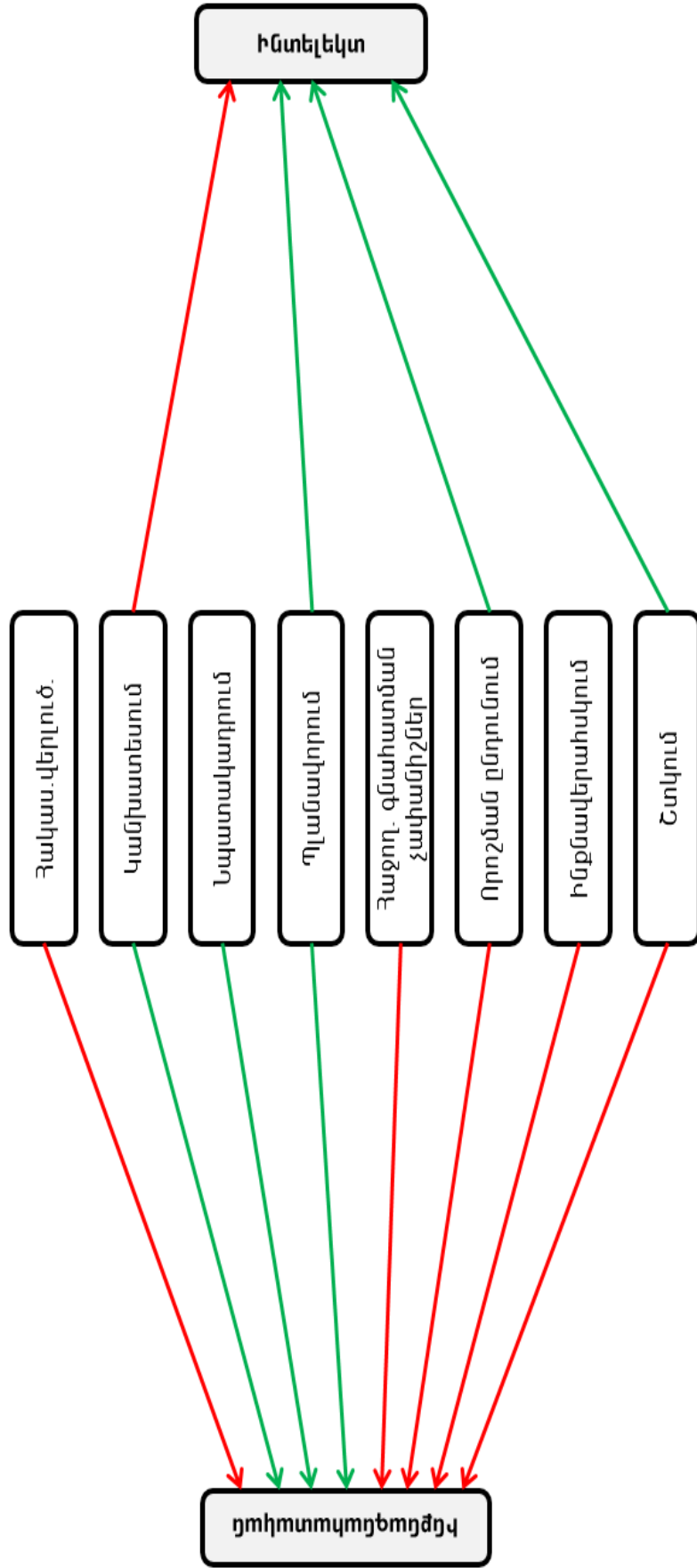
Հավաստի դրական համահարաբերակցային կապեր են բացահայտվել ինքնակառավարման բաղադրամասերի և միջին (իրական) ինքնագնահատական ունեցող փորձարկվողների փորձարարական արդյունքների միջև:  $p \leq 0,01$  հավաստիության դրական կապեր են հաստատվել ինքնակառավարման՝ հակասությունների վերլուծության ( $r = 0,301$ ), հաջողության գնահատման չափանիշների ( $r = 0,300$ ), որոշման ընդունման ( $r = 0,301$ ), ինքնավերահսկման ( $r = 0,302$ ) և շտկման ( $r = 0,303$ ) բաղադրամասերի միջև: Բարձր ինքնագնահատական ունեցող փորձարկվողների խմբում  $p \leq 0,05$  ճշտության դրական կապ է հաստատվել որոշման ընդունման հետ ( $r = 0,422$ ): Ինքնակառավարման և ինքնագնահատականի հանգստի և հոգեկան լարվածության պայմաններում կատարած արդյունքների համեմատությունից, պարզվում է, որ նվազման պատկերն առկա է, բայց տատանումները քիչ են: (տե՛ս գծապատկեր 7)

Հայտնի է, որ ինքնագնահատականը մարդու կողմից իր իսկ հատկություններին տված գնահատականն է: Այն իրական է լինում, երբ անձնավորության ինտելեկտուալ հնարավորությունները բավարար են լինում՝ երևույթների (այդ թվում և իր հատկությունների) օբյեկտիվ գնահատման համար: Ինքնակառավարումը ենթադրում է սուբյեկտիվ հնարավորությունների և արտաքին պայմանների գնահատում և դրա հիման վրա համապատասխան վարքի մոդելի մշակում: Եթե ինքնագնահատականը ցածր է, մարդը վստահ չէ, որ այդ բարդ գործընթացները կարող է իրականացնել, ընկրկում է: Բարձր ինքնագնահատական ունեցող մարդը գերագնահատում է իր ուժերը, ինչը խանգարում է ճիշտ գնահատել դժվարությունները և այդ պատճառով նրա մշակած վարքի մոդելը չի արդարացնում իրեն, և ինքնակառավարումը ճիշտ ընթացք չի ստանում:

Ինքնակառավարման և ինքնագնահատականի հանգստի և հոգեկան լարվածության պայմաններում կատարած արդյունքների համեմատությունից պարզվում է, որ նվազման պատկերն առկա է, բայց տատանումները մեծ չեն:

**Գծապատկեր 7: Ինքնակառավարման և անձնային կառույցների համահարաբերակցային կապերը հոգեկան լարվածության պայմաններում**

**ԻՆՔՆԱԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄ**



—  $P \leq 0.01$ , եթե  $r = 0.254 - 0.210$ , ուժեղ կապեր  
—  $P \leq 0.05$ , եթե  $r = 0.194 - 0.178$ , միջին կապեր  
 բացասական կապեր  
- - -  $P \leq 0.01$ , եթե  $r = -0.254 - 0.210$ , ուժեղ կապեր  
- - -  $P \leq 0.05$ , եթե  $r = -0.194 - 0.178$ , միջին կապեր

## 2.5 Ինքնակառավարման և անձնային հատկությունների համահարաբերակցային ցուցանիշների վերլուծություն հոգեկան լարվածության պայմաններում

Փորձարարական մասի այս փուլում կատարվել են ինքնակառավարման բաղադրամասերի ու անձնային հատկությունների հետազոտությունները քննական լարվածության պայմաններում, որին մասնկացել են ՀՊՄՀ-ի Հոգեբանության և սոց. մանկավարժության ֆակուլտետի երրորդ և չորրորդ կուրսի թվով 109 փորձարկվող (2010-2011 թթ.):

Ինքնակառավարման և անձնային հատկությունների տվյալների համահարաբերակցային վերլուծության արդյունքում պարզվել է, որ  $p \leq 0,01$  հավաստիության բացասական կապեր են հաստատվել ինքնակառավարման և իմպուլսիվության ( $r = -0,254$ ), տագնապայնության ( $r = -0,251$ ), ռիզիկոյության ( $r = -0,253$ ) միջև: (տե՛ս գծապատկեր 8)  $P \leq 0,05$  հավաստիության բացասական կապ է հաստատվել ինքնակառավարման հակասությունների վերլուծության բաղադրամասի, հուզական անկայունության ( $r = -0,192$ ) միջև: Դա կարելի է բացատրել նրանով, որ այս անձնային հատկություն ունեցող մարդկանց մտածողությունը և ռացիոնալությունը զուգակցվում են անսպասելի իրավիճակներում նրա անբավարար ճկունության և այլ գործունեության փոխանցելու դժվարությունների հետ: Ռիզիկոյությունը բնութագրվում է որպես իրավիճակին համապատասխան վարքը փոփոխելու, սեփական գործողությունների ծրագիրը իրավիճակին արագ կերպով համապատասխանելու անկարողություն և բնական է, որ նման իրավիճակում հակասությունների վերլուծությունը դժվարությամբ կկատարվի:

$P \leq 0,05$  ճշտության դրական կապ է բացահայտվել անհատականության ( $r = 0,193$ ) և լավատեսության և ակտիվության միջև ( $r = 0,190$ ): Հակասությունների վերլուծության և անհատականության սանդղակի հետ դրական կապը վկայում է այն մասին, որ այս տիպի մարդկանց բնորոշ է մտածողության վերացական, վերլուծական մտածողությունը: Հակասությունների վերլուծության և լավատեսության ու ակտիվության միջև դրական կապը կարելի է բացատրել նրանով, որ անձնային այս հատկություն ունեցող մարդկանց մոտ միշտ գերիշխում է բարձր տրամադրությունը, ակտիվությունը, հաջողության շարժառիթավորման բարձր մակարդակը, սթրեսի ժամանակ ավելի է



ուժեղանում ակտիվությունը:

Կանխատեսման բաղադրամասը  $p \leq 0,05$  հավաստիության բացասական կապով կապվել է հոռետեսության ( $r = -0,189$ ) և ռիզիդության ( $r = -0,190$ ) հետ:

Ինքնակառավարման կանխատեսման բաղադրամասի և հոռետեսության, ռիզիդության հետ բացասական կապը ակնհայտ է, քանի որ հոռետեսների մոտ լարվածության պայմաններում շրջափակվում է նրանց ակտիվությունը, հոգեբանական ինքնաիրացումից հրաժարումը պաշտպանական մեխանիզմ է դառնում: Ռիզիդության հետ բացասական կապը պայմանավորված է նյարդային գործընթացների ոչ շարժունությամբ:

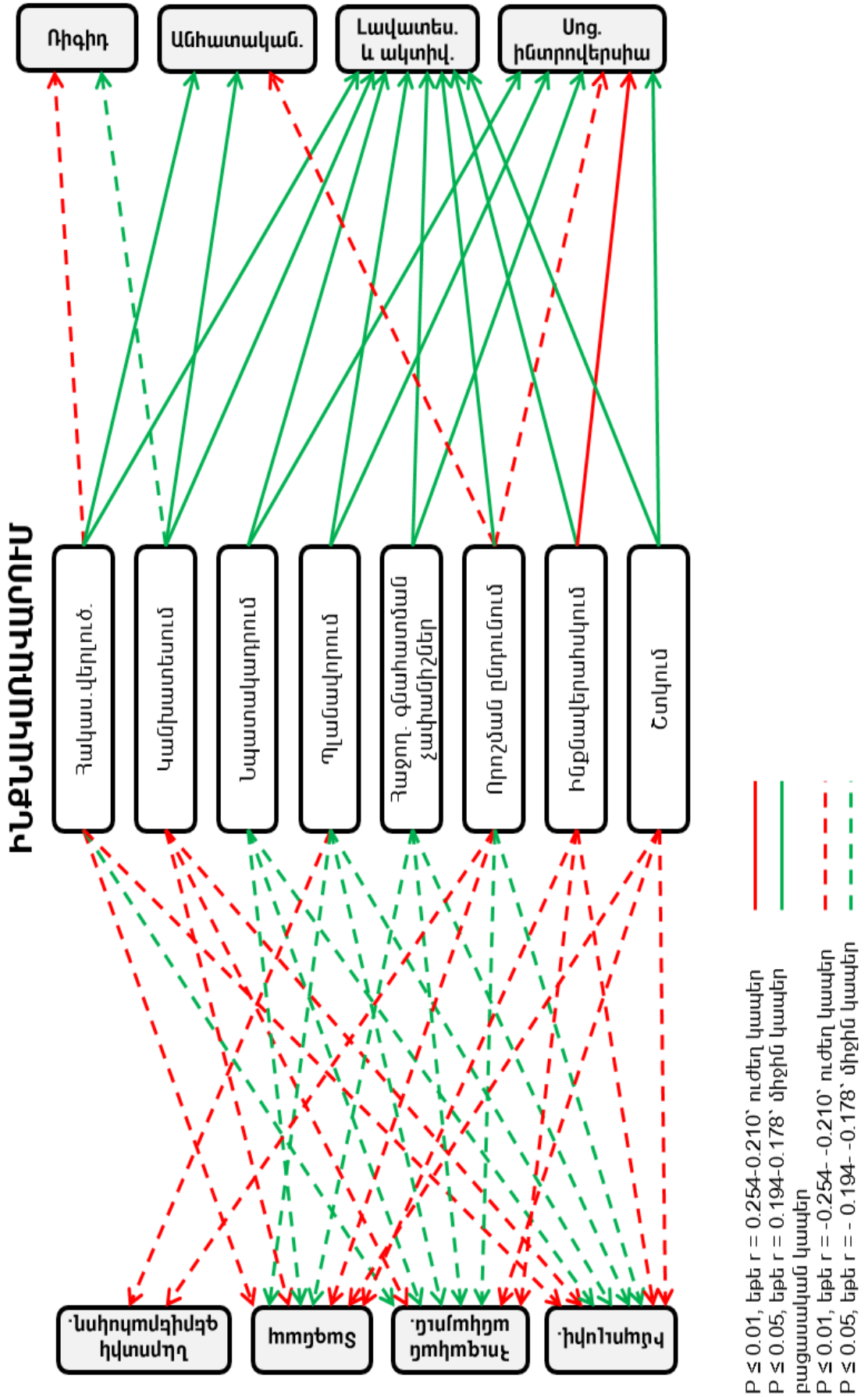
Հոգեբանության մեջ ռիզիդությունը դիտարկվում է որպես անհատական հոգեբանական առանձնահատկություն և բնորոշվում է որպես իրավիճակի պահանջներին համապատասխան գործունեության պլանը, վարքը փոխելու անկարողություն, անընդունակություն [28]: Ռիզիդ մարդը չի կարողանում փոխել վարքը, հարմարեցնել իրավիճակին, առաջին իսկ ռեակցիան է տալիս, իսկ ճկուն մարդու մոտ հակազդումը լինում է խնդիրը ինտելեկտի միջոցով կարգավորվելուց հետո միայն:

Մեր ուսումնասիրության արդյունքների համահարաբերակցային վերլուծության արդյունքում  $p \leq 0,05$  հավաստիության դրական կապեր են բացահայտվել նաև ինքնակառավարման կանխատեսման բաղադրամասի և անհատականության ( $r = 0,190$ ), լավատեսության և ակտիվության միջև ( $r = 0,193$ ):

Նպատակադրման ցուցանիշը՝  $p \leq 0,01$  նշանակությամբ կապվել է անհատականության հետ ( $r = 0,253$ ), լավատեսության և ակտիվության ( $r = 0,191$ ) և սոցիալական ինտրովերսիայի հետ ( $r = 0,194$ ), կապերն արտահայտվել են  $p \leq 0,05$  մակարդակում: (տե՛ս գծապատկեր 8)

Ինքնակառավարման՝ նպատակադրման, կանխատեսման բաղադրամասերի, և անհատականության դրական կապվածությունը պետք է բացատրել նրանով, որ այս տիպի մոտ գերիշխում է վերլուծական մտածողությունը: Լավատեսության և ակտիվության հետ դրական կապը պայմանավորված է «ինդիվիդուալիստի» ակտիվությամբ, ինքնավստահությամբ, հաջողության մոտիվացիայի բարձր մակարդակով, ապագայի նկատմամբ վստահությամբ, ինչը թույլ է տալիս նրան կանխատեսել, նպատակներ դնել:

Գծապատկեր 8: Ինքնակառավարման և անձնային հատկությունների համահարաբերակցային կապերը հոգեկան լարվածության պայմաններում



Նպատակադրման և սոցիալական ինտրովերսիայի հետ դրական կապը կարելի է բացատրել նրանով, որ այս տիպին բնորոշ է ակտիվության ցածր դրսևորում, նրանց միտքը ճկուն է ոչ թե արագության, այլ երկար և խորը վերլուծելու շնորհիվ: Պլանավորումը  $p \leq 0,01$  ճշտությամբ բացասական կապով կապվել է ներոտիկ գերվերահսկողության ( $r = -0,250$ ), դրական կապով՝ անհատականության հետ ( $r = 0,251$ ): Պլանավորման և ներոտիկ վերահսկողության բացասական կապը կարելի է բացատրել նրանով, որ հոգեկան լարվածության պայմաններում ներոտիկների մոտ հուզական լարվածությունը վերածվում է հիվանդագին հակազդման, ինչը թուլացնում է ինքնակառավարման մեջ պլանավորման գործընթացը:  $P \leq 0,05$  հավաստիության դրական կապեր են բացահայտվել նաև ինքնակառավարման՝ պլանավորման և լավատեսության և ակտիվության ( $r = 0,188$ ) և սոցիալական ինտրովերսիայի միջև ( $r = 0,190$ ): (տե՛ս գծապատկեր 8) Ինքնակառավարման պլանավորման բաղադրամասի և լավատեսության ու ակտիվության հետ դրական կապը ակնհայտ է, քանի որ եթե մարդը ակտիվ է, ինքնավստահ, հաջողության նկատմամբ դրական տրամադրվածություն ունի, ապա կկարողանա սեփական վարքը պլանավորել և կառավարել: Պլանավորման սանդղակի և սոցիալական ինտրովերսիայի դրական կապը վկայում է այն մասին, որ ընդհանրապես ինտրովերտները հավասարակշռված են, հակված են վերլուծելու և պլանավորելու:

Հաջողության գնահատման չափանիշները  $p \leq 0,01$  ուժգնությամբ կապվել են անհատականության ( $r = 0,250$ ) և  $p \leq 0,05$  ճշտությամբ լավատեսության և ակտիվության ( $r = 0,194$ ) և սոցիալական ինտրովերսիայի հետ ( $r = 0,190$ ): Ինքնակառավարման հաջողության գնահատման չափանիշների բաղադրամասի հետ անհատականության և սոցիալական ինտրովերսիայի դրական ուժեղ կապերը պայմանավորված են նրանով, որ այս տիպի մարդկանց մոտ գերակայում է մտածողության վերացական-վերլուծական ոճը, քանի որ անհատականությունն այնքան արտահայտված է, որ այս տիպի մարդկանց հատուկ է որոշումների ընդունման ժամանակ սուբյեկտիվ ընտրության մեջ ազատ լինելու պահանջմունքը:

$P \leq 0,01$  ճշտության բացասական կապեր են հաստատվել որոշման ընդունման բաղադրամասի և ներոտիկ գերվերահսկողության ( $r = -0,253$ ), հոռետեսության ( $r = -0,252$ ), սոցիալական ինտրովերսիայի ( $r = -0,251$ ),  $p \leq 0,05$  ճշտության բացասական

կապ է հաստատվել իմպուլսիվության ( $r = -0,190$ ) և դրական կապ լավատեսության և ակտիվության ( $r = 0,191$ ) միջև: (տե՛ս գծապատկեր 8) Ինքնակառավարման որոշման ընդունման բաղադրամասի և ներդրող վերահսկողության, հոռետեսության, սոցիալական ինտրովերսիայի, իմպուլսիվության անձնային հատկությունների հետ բացասական կապը կարելի է բացատրել նրանով, որ հոգեկան լարվածության պայմաններում ներդրողների կողմից հուզական լարվածությունը վերածվում է հիվանդագին հակազդման, հոռետեսների մոտ լարվածության պայմաններում դրսևորվում է ակտիվության շրջափակում, իմպուլսիվ վարքին բնորոշ շուտափույթ որոշումների ընդունում:

Որոշման ընդունման և լավատեսության ու ակտիվության հետ դրական կապը պետք է բացատրել այն փաստով, որ լավատես և ակտիվ մարդիկ ինքնավստահ են, ունեն օբյեկտիվ ինքնագնահատական, վստահություն ապագայի նկատմամբ:

$P \leq 0,05$  հավաստիության դրական կապեր են բացահայտվել ինքնակառավարման ինքնավերահսկման բաղադրամասի և անհատականության ( $r = 0,191$ ) և լավատեսության ու ակտիվության ( $r = 0,192$ ) միջև: Ինքնակառավարումը  $p \leq 0,01$  հուսալիության կապի մեջ է սոցիալական ինտրովերսիայի հետ ( $r = 0,250$ ):

Ինքնակառավարման շտկման բաղադրամասի հետ դրական կապերի մեջ են անձնային հատկությունները՝ անհատականության ( $r = 0,190$ ), լավատեսությունն և ակտիվությունը ( $r = 0,189$ ), և սոցիալական ինտրովերսիան ( $r = 0,193$ ): (տե՛ս գծապատկեր 8) Անձնային հատկություններից անհատականությանը (ինդիվիդուալիզմին) բնորոշ է հայացքների անկախություն, որոշումների ընդունման ժամանակ սուբյեկտիվ ընտրություն, վարքի վերահսկում, ինչը բնորոշ է ինքնակառավարման ինքնավերահսկման և շտկման բաղադրամասերին: Ինքնավերահսկման և շտկման բաղադրամասերի կապը լավատեսության և ակտիվության հետ կարելի է բացատրել նրանով, որ այս տիպի մարդիկ լավատես են, ակտիվ, ունեն պրոբլեմների մերժման հզոր պաշտպանական մեխանիզմ: Սոցիալական ինտրովերսիան ինքնավերահսկման և շտկման հետ դրական կապի մեջ է, քանի որ ինտրովերտները լարվածության պայմաններում կայուն են և վերլուծական մտածողություն ունեն:

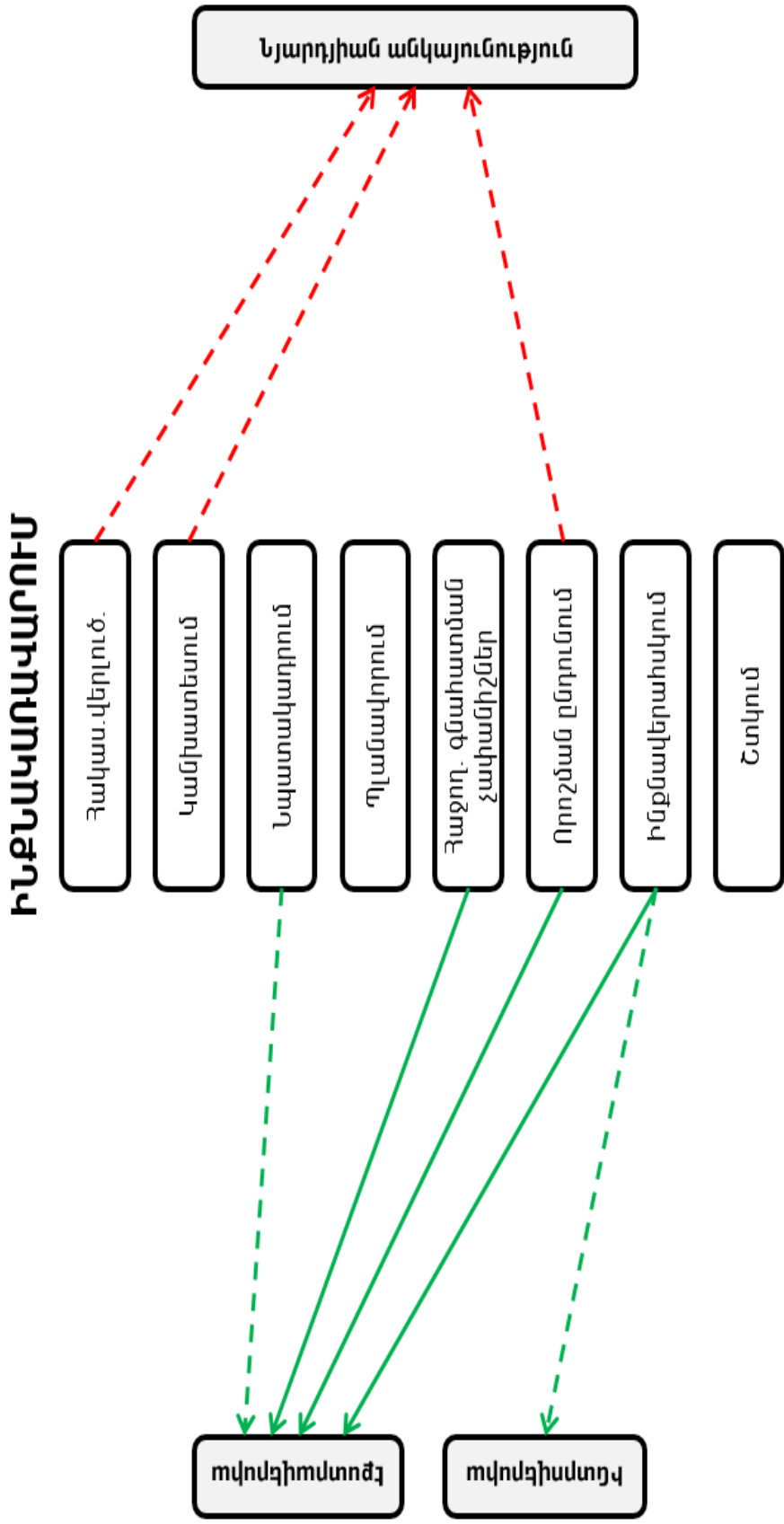
Անձնային հատկությունները (էքստրավերսիա-ինտրովերսիա, նյարդա-հոգեկան անկայունություն) վերլուծելիս, ըստ հավաստիության  $p \leq 0,01$  բացասական կապ է ստեղծվել ինքնակառավարման հակասությունների վերլուծության բաղադրամասի և

նյարդա-հոգեկան անկայունության միջև ( $r = -0,250$ ):

$P \leq 0,01$  հավաստիության բացասական համահարաբերակցային կապ է ստեղծվել կանխատեսման և նյարդա-հոգեկան անկայունության միջև ( $r = -0,251$ ), ինչը նշանակում է, որ հոգեկան լարվածության պայմաններում ուսանողը քննության արդյունքի նկատմամբ անհանգստություն ունի. աշխատում է կանխատեսել առաջին արդյունքները, սակայն լարվածությունը խանգարող հանգամանք է հանդիսանում:  $P \leq 0,01$  հավաստիության բացասական կապ է ստեղծվել որոշման ընդունման և նյարդա-հոգեկան անկայունության միջև ( $r = -0,251$ ): (տե՛ս գծապատկեր 9) Սա բացատրվում է նրանով, որ լարվածության պայմաններում ներոտիկը դժվարանում է որոշում ընդունել:

Հոգեկան լարվածության պայմաններում ուսումնասիվել են նաև ինքնակառավարման և տազնապայնության համահարաբերակցային փոխհարաբերությունները: Ինքնակառավարումն ու տազնապայնությունը վերլուծելիս, մենք փորձարկվողներին բաժանել ենք փորձարկվողներին խմբերի ըստ նրանց ցուցանիշների՝ ռեակտիվ տազնապայնության դեպքում՝ ցածր, միջին, բարձր, անձնային տազնապայնության դեպքում՝ ցածր, բարձր, միջին: Այստեղ համահարաբերակցային վերլուծության հավաստիության ցուցանիշները փոխվել են, քանի որ ցածր ռեակտիվ տազնապայնություն ունեցող փորձարկվողների թիվը կազմել է 30-ը, այս դեպքում  $p \leq 0,05$  ճշտությամբ  $r$ -ը պետք է լինի 0,349 շրջակայքում, իսկ  $p \leq 0,01$  հավաստիությունը կարելի է ապահովվել  $r = 0,448$  ցուցանիշի դեպքում: Միջին ռեակտիվ տազնապայնություն ունեցող փորձարկվողների թիվը կազմել է 52-ը, ուստի  $p \leq 0,01$  ճշտությունն գրանցվել է  $r = 0,354-0,324$  և  $p \leq 0,05$  դեպքում  $r = 0,273-0,250$ -ի պայմաններում: Բարձրի դեպքում փորձարկվողների թիվը կազմել է 27, այսինքն՝  $p \leq 0,01$  ճշտություն կարող էր լինել  $r = 0,486-0,448$ ,  $p \leq 0,05$ ՝  $r = 0,380-0,349$ -ի: Ցածր անձնային տազնապայնություն ունեցող 33 փորձարկվող է եղել: Այս դեպքում ըստ  $p \leq 0,05$  հավաստիության կապը արտահայտվում է  $r = 0,349-0,324$ -ով,  $p \leq 0,01$  ճշտության կապի համար անհրաժեշտ է, որ  $r = 0,448-0,418$ : Միջին անձնային տազնապայնություն ունեցող փորձարկվողների թիվը կազմել է 52 ուսանող, ուստի  $p \leq 0,01$  ճշտության կապ կարող է դիտարկվել  $r = 0,354-0,324$ ,  $p \leq 0,05$  համար՝  $r = 0,273-0,250$ : Բարձրի դեպքում խմբում եղել է 24 փորձարկվող համապատասխանաբար  $p \leq 0,01$  ճշտության չափանիշ է եղել  $r = 0,490$ ,  $p \leq 0,05$ -ի՝  $r = 0,388$ -ը:

**Գծապատկեր 9: Ինքնակառավարման և անձնային հատկությունների համահարաբերակցային կապերը հոգեկան լարվածության պայմաններում**



—  $P \leq 0.01$ , եթե  $r = 0.3$ , ուժեղ կապեր  
—  $P \leq 0.05$ , եթե  $r = 0.2$ , միջին կապեր  
- - -  $P \leq 0.01$ , եթե  $r = -0.2$ , ուժեղ կապեր  
- - -  $P \leq 0.05$ , եթե  $r = -0.1$ , միջին կապեր

$P \leq 0,01$  հավաստիության բացասական համահարաբերակցային կապեր են հաստատվել իրադրային (ռեակտիվ) տազնապայնության և ինքնակառավարման՝ հակասությունների վերլուծության բաղադրամասի ( $r = -0,354$ ), կանխատեսման ( $r = -0,348$ ), նպատակադրման ( $r = -0,349$ ), պլանավորման ( $r = -0,352$ ), հաջողության գնահատման չափանիշների ( $r = -0,351$ ), որոշման ընդունման ( $r = -0,348$ ), ինքնավերահսկման ( $r = -0,354$ ), շտկման ( $r = -0,351$ ) միջև: Այս բոլոր կապերն ունեն հետևյալ բացատրությունը. հոգեկան լարվածության պայմաններում մարդը դառնում է տազնապալի և այս դեպքում հուզական ոլորտն ավելի քան ակտիվ է, ինչը բարդ հոգեկան գործընթացների իրականացումը դժվարացնում է: Տազնապայնությունը բացասաբար է ազդում կանխատեսման, պլանավորման, հաջողության գնահատման չափանիշների, հակասությունների վերլուծության, որոշման ընդունման, ինքնավերահսկման և շտկման վրա:

$P \leq 0,05$  հավաստիության բացասական համահարաբերակցային կապեր են հայտնաբերվել անձնային տազնապայնության և ինքնակառավարման հակասությունների վերլուծության ( $r = -0,271$ ), կանխատեսման ( $r = -0,269$ ), նպատակադրման ( $r = -0,271$ ), պլանավորման ( $r = -0,268$ ), հաջողության գնահատման չափանիշների ( $r = -0,271$ ), որոշման ընդունման ( $r = -0,270$ ), ինքնավերահսկման ( $r = 0,273$ ), շտկման ( $r = -0,269$ ) միջև: Անձնային տազնապայնությունը մեր կողմից օգտագործված մեթոդիկայում դիտարկվում է որպես անձի կայուն հատկություն: Եթե անձնային տազնապայնությունը բարձր է, կարելի է իրադրային տազնապայնության մակարդակը հատուկ հետազոտության առարկա չդարձնել, քանի որ անձնային տազնապայնությունը իր մեջ ներառում է նաև որևէ իրադրությանը տրվող իրադրային ռեակցիան, որի արտահայտվածությունն է մեծանում: Իսկ անձնային տազնապայնության ցածր մակարդակի դեպքում, տազնապայնությունը դրսևորվում է կոնկրետ իրավիճակի պահանջով: Մեր կողմից կատարված հետազոտության փորձարարական խմբում, որ և՛ իրադրային, և՛ անձնային տազնապայնությունը միջին մակարդակի վրա են: Ստացված բացասական կապերը պայմանավորված է նրանով, որ մարդը եթե ունի անձնային տազնապայնություն, ապա դժվար իրավիճակներում ավելի տազնապային կլինի:

Ինքնակառավարման բաղադրամասերի և ռեֆլեքսիվության փորձարարական արդյունքների համահարաբերակցային վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ հոգեկան լարվածության պայմաններում ինքնակառավարման բոլոր բաղադրամասերը սերտ

կապի մեջ են ռեֆլեքսիվության հետ:  $P \leq 0,01$  ճշտության դրական ամուր կապ է ստեղծվել ինքնակառավարման ինքնավերահսկման բաղադրամասի հետ ( $r = 0,250$ ): Դրական  $p \leq 0,05$  ճշտության կապեր են բացահայտվել ռեֆլեքսիվության և ինքնակառավարման՝ հակասությունների վերլուծության ( $r = 0,192$ ), կանխատեսման ( $r = 0,189$ ), նպատակադրման ( $r = 0,194$ ), պլանավորման ( $r = 0,188$ ), հաջողության գնահատման չափանիշների ( $r = 0,193$ ), որոշման ընդունման ( $r = 0,190$ ), շտկման ( $r = 0,189$ ) միջև: (տե՛ս գծապատկեր 10) Հոգեկան լարվածության պայմաններում հարաբերակցային արդյունքների վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ որոշիչ է դառնում ռեֆլեքսիվությունը: Ռեֆլեքսիվությունը և ինքնակառավարման բաղադրամասերը բարդ գործընթացներ են, իսկ լարվածության պայմաններում, արդեն նշել ենք, որ տուժում են հենց բարդ գործընթացները: Այստեղ նպատակահարմար է խնդիրը դիտել Ա. Վ. Կարպովի գործունեության և վարքի հոգեկան կարգավորման ինտեգրատիվ գործընթացների հայեցակետի տեսանկյունից: Համաձայն այս տեսության, ռեֆլեքսիվությունը երրորդ կարգի բարդության մետագործընթաց է, և ինքնակառավարման գործընթացները նրանից ներքև են գտնվում:

Ինքնակառավարման նպատակով անձը հաճախ կանգնում է ռեֆլեքսիայի անհրաժեշտության առջև: Ռեֆլեքսիվությունը սեփական հոգեկան բովանդակությունների օբյեկտիվացման և քննարկման գործընթաց է, սակայն այդ գործընթացն իրականանում է միաժամանակ դիմացինի վարքի, մտքերի քննարկման ֆոնի վրա. վերարտադրվում, քննարկվում և վերստեղծվում են հաղորդակցվող կողմերի առանձնահատկությունները՝ ցանկալի արդյունքի պատկերի հետ անընդհատ հետադարձ կապի պայմաններում:

Ռեֆլեքսիայի համար անձը պետք է կարողանա վերանալ քննարկվող նյութի նկատմամբ իր հուզական վերաբերմունքից, օբյեկտիվորեն քննարկել իր մտքերը, վարքը, գտնել իր թույլ տված կամ հնարավոր սխալները և գնահատել դրանք, քանի որ ռեֆլեքսիվության արդյունքներն են, որ թույլ են տալիս անձնավորությանը կանխատեսել, թե ուրիշներն ինչպես կարող են ընդունել կամ իրավունք ունեն ընդունելու իր անձնային, իմացական առանձնահատկությունները, հուզական ռեակցիաները: Այս ամենի հիման վրա է, որ ռեֆլեքսիվ անձն ստեղծում է տվյալ իրադրության մեջ իր իմացական և սոցիալական վարքի նպատակահարմար մոդելը:

Հետագոտության արդյունքները ցույց են տալիս, որ ինքնակառավարման բոլոր



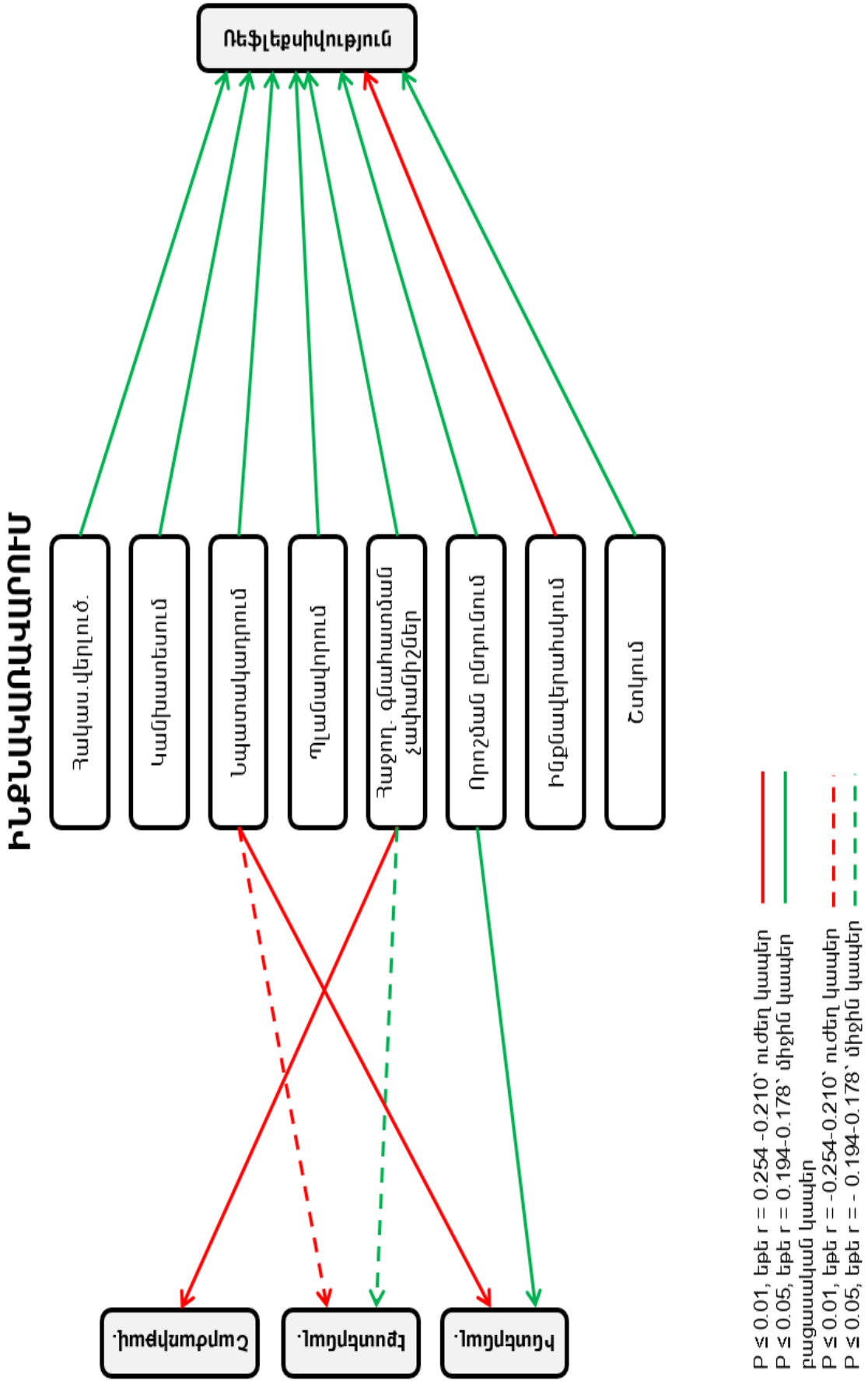
գործընթացները ռեֆլեքսիվության հետ ուղիղ կապի մեջ են: Դա բացատրվում է ինքնակառավարման բովանդակությամբ. եթե մարդը հակասություններ չվերլուծի, չկանխատեսի, չպլանավորի և մինչև որ չհասնի ինքնավերահսկման, ինքնակառավարումը չի կայանա:  $p \leq 0,01$  ճշտության կապերը, կարծես թե, իջնում են  $p \leq 0,05$  ավելի ցածր մակարդակի: Այստեղ միայն ռեֆլեքսիվությունն ինքնավերահսկման հետ է ամուր կապի մեջ, որովհետև այս բոլոր գործընթացները դառնում են ծառայողական գործընթացներ, իսկ ինքնավերահսկումը ինքնակառավարման առավել կարևոր և հիմնական բաղադրամասերից մեկն է: Ինքնավերահսկման և ռեֆլեքսիվության կապը կարելի է բացատրել նրանով, որ սկսած նպատակ դնելուց մինչև դրա ավարտը գործում է ինքնակառավարումը, իսկ ինքնակառավարումը առանց ինքնավերահսկման հնարավոր չէ:

Փաստորեն, ռեֆլեքսիվությունը ինքնակառավարման գործընթացում որոշիչ գործոն է հանդիսանում: Դրական  $p \leq 0,01$  հավաստիության կապ է ստեղծվել հավաստիության նպատակադրման և ինտերնալության միջև ( $r = 0,249$ ): Սա բացատրվում է նրանով, որ ինտերնալները սիրում են ամեն ինչ վերլուծել:  $p \leq 0,05$  մակարդակի բացասական կապ է ստեղծվել էքստերնալության հետ ( $r = -0,250$ ), ինչը պայմանավորված է նրանով, որ էքստերնալը նպատակադրումը չի կարևորում, քանի որ հակված է գործունեության թե՛ դրական, թե՛ բացասական ելքը բացատրել իրենից դուրս երևույթների հետ: Ինչպես երևում է գծապատկեր 10-ից, դրական համահարաբերակցային կապ է հայտնաբերվել  $p \leq 0,05$  հավաստիության ինքնակառավարման՝ որոշման ընդունման բաղադրամասի և ինտերնալության հետ ( $r = 0,191$ ), ինչը վկայում է այն մասին, որ ինտերնալները կարողանում են ճիշտ գնահատել և որոշում ընդունել:

Այսպիսով, կարելի է եզրակացնել, որ էքստերնալները հոգեկան լարվածության պայմաններում դժվարանում են կառավարել իրենց վարքը, իսկ ինտերնալները վերլուծում են իրադրությունը, որոշումներ ընդունում, ինչի արդյունքում կառավարման հարցում խնդիրներ չեն ունենում:

Մեր հետազոտության արդյունքում հոգեկան լարվածության պայմաններում  $p \leq 0,01$  հավաստիության դրական համահարաբերակցային կապ է բացահայտվել ինքնակառավարման՝ հաջողության գնահատման բաղադրիչի և շարժառիթավորման միջև ( $r = 0,250$ ): Շարժառիթավորումը անմիջականորեն կապվում է նպատակի հետ, հետևաբար որակի գնահատման հետ: (տե՛ս գծապատկեր 10)

**Գծապատկեր 10: Ինքնակառավարման և անձնային հատկությունների համահարաբերակցային կապերը հոգեկան լարվածության պայմաններում**



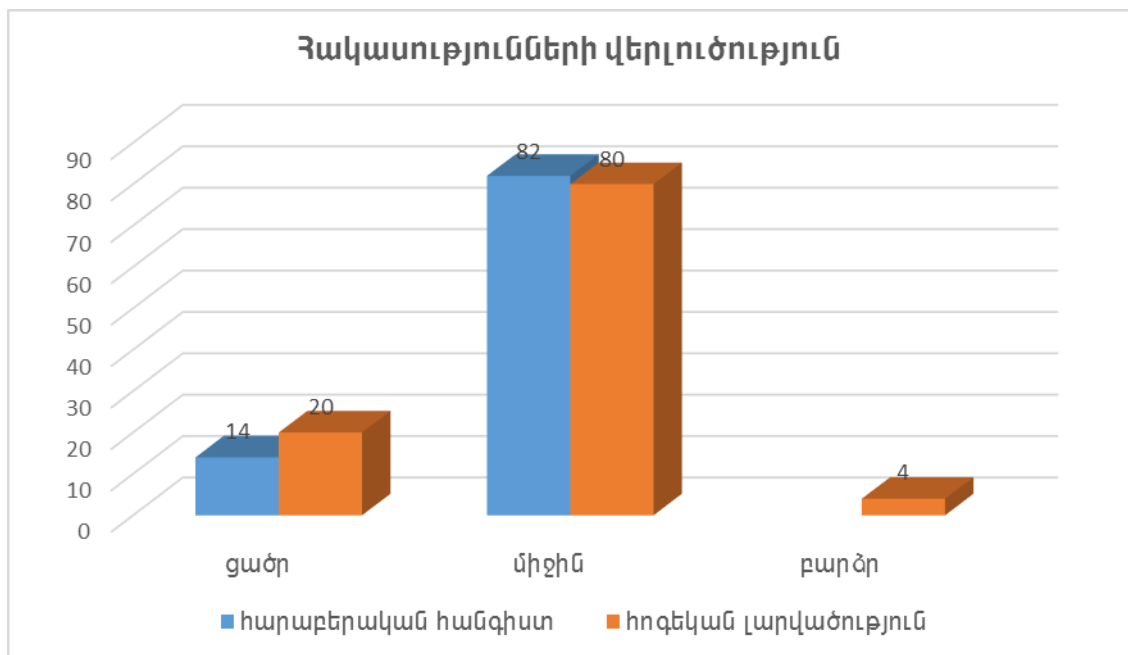
### ԳԼՈՒԽ III

#### ԻՆՔՆԱԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ԲԱՂԱԴՐԱՄԱՍԵՐԻ ԵՎ ԱՆՁԻ ԲՆՈՒԹԱԳՐԵՐԻ՝ ԱՆՁՆԱՅԻՆ ԿԱՌՈՒՅՑՆԵՐԻ, ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ

#### 3.1. Ինքնակառավարման և անձնային կառույցների, հատկությունների դրսևորման առանձնահատկությունների վերլուծություն հարաբերական հանգստի և հոգեկան լարվածության պայմաններում

Հարաբերական հանգստի պայմաններում ինքնակառավարման հակասությունների վերլուծության բաղադրամասի ցածր ցուցանիշներ են արձանագրվել 14%-ի մոտ, միջին 82% հետազոտվողների մոտ և բարձր ցուցանիշ գրանցվել է հետազոտվողներից 4%-ի մոտ:

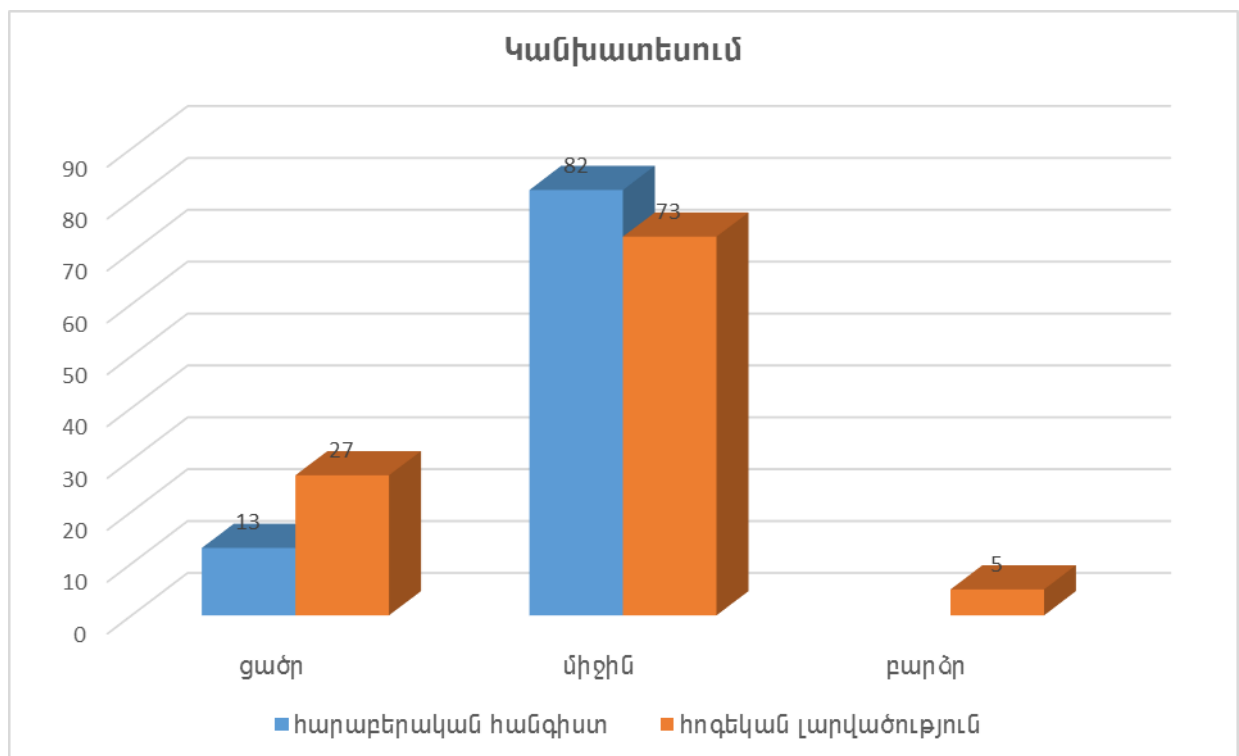
Հոգեկան լարվածության պայմաններում ինքնակառավարման հակասությունների վերլուծության բաղադրամասի ցածր ցուցանիշներ են արձանագրվել 20%-ի, միջին՝ 80% հետազոտվողների մոտ: Բարձր ցուցանիշ չի արձանագրվել: (տե՛ս գծանկար 1)



**Գծանկար 1. Ինքնակառավարման հակասությունների վերլուծության բաղադրամասի արդյունքների ցուցանիշները հարաբերական հանգստի և հոգեկան լարվածության պայմաններում**

Ելնելով տվյալ ցուցանիշներից, և՛ հարաբերականորեն հանգստի, և՛ հոգեկան լարվածության պայմաններում գերակշռում են ինքնակառավարման հակասությունների վերլուծության բաղադրամասի ցածր և միջին տվյալները: Հայտնի է, որ բոլոր հոգեկան վիճակների հիմքում ընկած է անորոշությունը: Ուստի լարվածության պայմաններում անորոշությամբ պայմանավորված, հակասությունների վերլուծության անհրաժեշտությունը մեծանում է և հակասությունների վերլուծությունը չափազանց կարևորվում է:

Հարաբերական հանգստի պայմաններում կանխատեսման բաղադրամասի հետազոտվողների 13% մոտ արձանագրվել է ինքնակառավարման ցածր ցուցանիշ, միջին ցուցանիշներ՝ 82%-ի, և բարձր ցուցանիշ է գրանցվել փորձարկվողների ընդամենը 5%-ի մոտ:



**Գծանկար 2. Ինքնակառավարման կանխատեսման բաղադրամասի արդյունքների ցուցանիշները հարաբերական հանգստի և հոգեկան լարվածության պայմաններում**

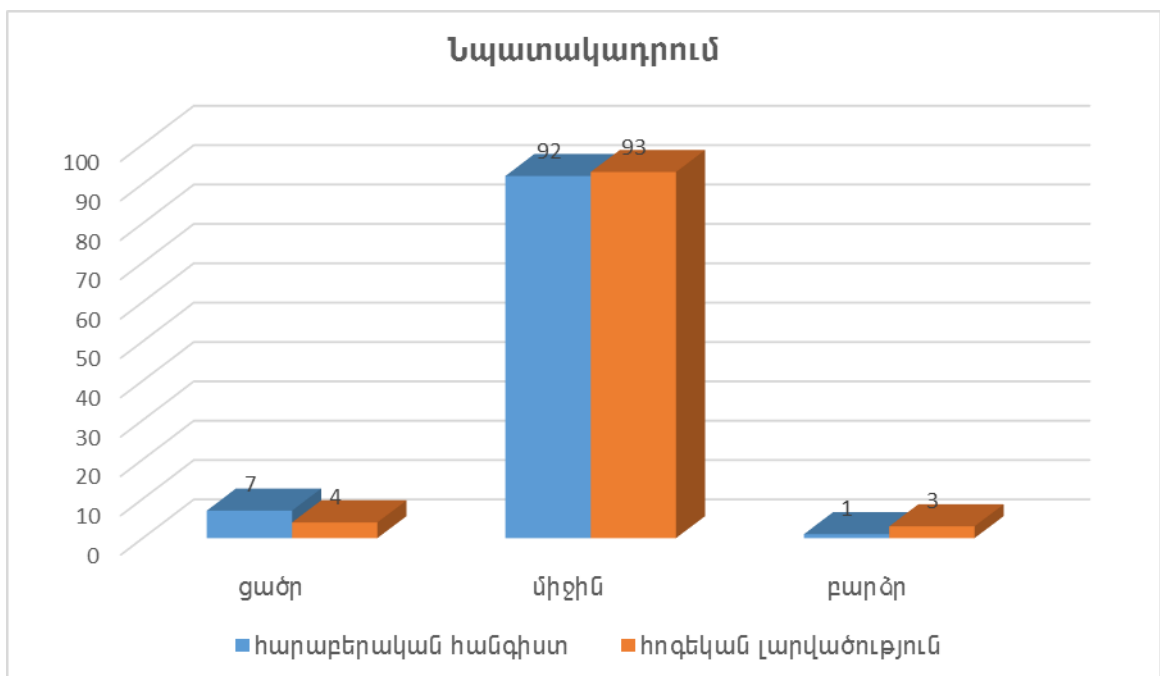
Կանխատեսումը, որ նույնպես մետագործընթաց է, հիմնականում, փորձարկվողների մոտ միջին մակարդակի վրա է 82%: (տե՛ս գծանկար 2)

Հոգեկան լարվածության պայմաններում ինքնակառավարման կանխատեսման

բաղադրամասի հետազոտման արդյունքների համաձայն՝ հետազոտվողների 27% մոտ արձանագրվել է ինքնակառավարման ցածր ցուցանիշ, միջին ցուցանիշներ՝ 73%-ի, բարձր ցուցանիշ չի գրանցվել: (տե՛ս գծանկար 2) Սա վկայում է այն մասին, որ կանխատեսումը գոյատևման կարևոր գործընթաց է, գործում է և՛ հարաբերական հանգստի պայմաններում, և՛ լարվածության պայմաններում, բայց լարվածության պայմաններում, այնուամենայնիվ, արդյունավետությունն ընկնում է, քանի որ շատ բարդ հոգեկան գործընթաց է:

Կանխատեսումը, ըստ Սերգիենկոյի, վաղ օնթոգենետիկ շրջանում ձևավորվող հատկություն է: Ըստ Անոխինի՝ կանխատեսումը նպատակահարման գործողության ընտրությունն է, որը ձևավորվում է շատ վաղ տարիքից և մարդը այս հատկությունը չի կարող չունենալ: Այսինքն, երբ երեխան սկսում է քայլել, ոտքն այնպես է դնում, որ չընկնի:

Կանխատեսման գործընթացը անհրաժեշտ կենսապահպանական մեխանիզմ է, և եթե այս մեխանիզմը չլինի, ապա մարդը չի կարողանա որևէ նպատակ դնել իր առջև: Այս մեխանիզմը, սկսած պարզունակ գործողություններից մինչև ամենաբարդը, գործում է:



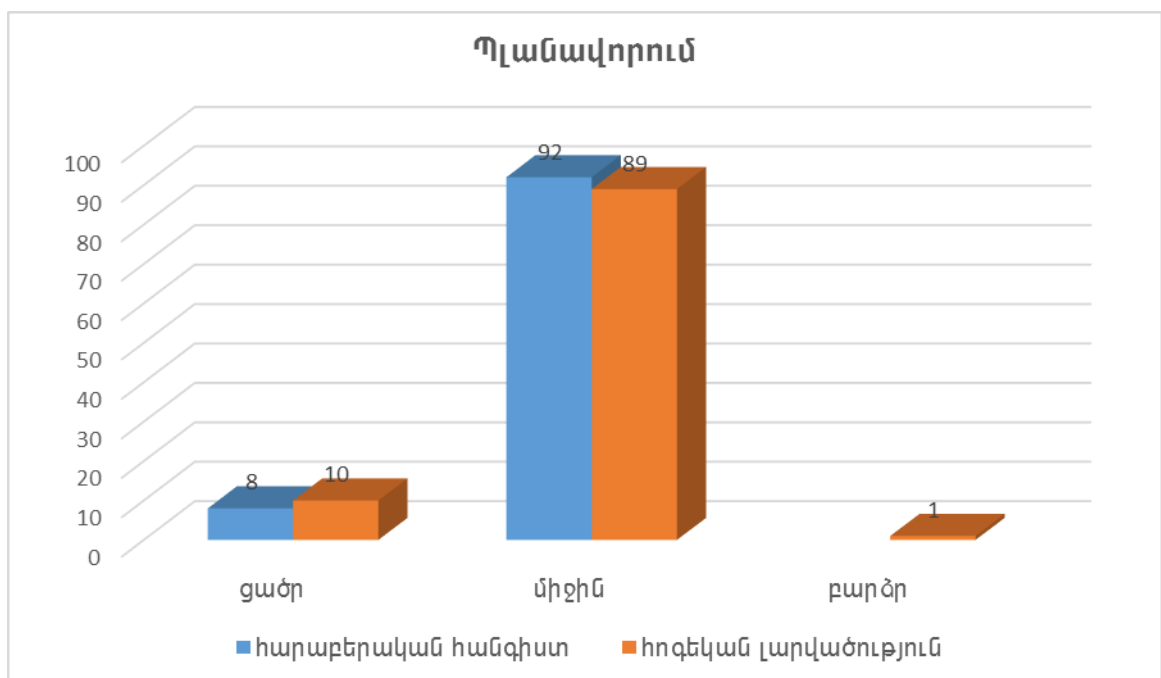
**Գծանկար 3. Ինքնակառավարման նպատակադրման բաղադրամասի արդյունքների ցուցանիշները հարաբերական հանգստի և հոգեկան լարվածության պայմաններում**

Հարաբերական հանգստի պայմաններում ինքնակառավարման նպատակադրման բաղադրամասի հետազոտման արդյունքների համաձայն հետազոտվողներից 7%-ի մոտ արձանագրվել է նպատակադրման ցածր մակարդակ, միջին ցուցանիշներ՝ 92%-ի մոտ, և 1%-ի մոտ բարձր ցուցանիշ է գրանցվել:

Հոգեկան լարվածության պայմաններում հետազոտվողներից 4%-ի մոտ է արձանագրվել նպատակադրման ցածր մակարդակ: Միջին ցուցանիշներ՝ 93%-ի մոտ և 3%-մոտ գրանցվել է բարձր ցուցանիշ: (տե՛ս գծանկար 3)

Այսինքն՝ նպատակադրումը հիմնականում մնացել է միջին մակարդակի վրա և առանձնապես տատանումներ չեն նկատվում: Հոգեկան լարվածության պայմաններում նպատակադրման միջին մակարդակը 1%-ով ավելանում է, այն դեպքում, երբ ցածր ցուցանիշները իջնում են, բարձր ցուցանիշները՝ բարձրանում:

Հարաբերական հանգստի պայմաններում պլանավորման բաղադրամասի ուսումնասիրության արդյունքները հետևյալ կերպ են արտահայտվել. ցածր ցուցանիշ է արձանագրվել 8%-ի մոտ, միջին՝ 92%-ի մոտ և բարձր ցուցանիշ չի գրանցվել:

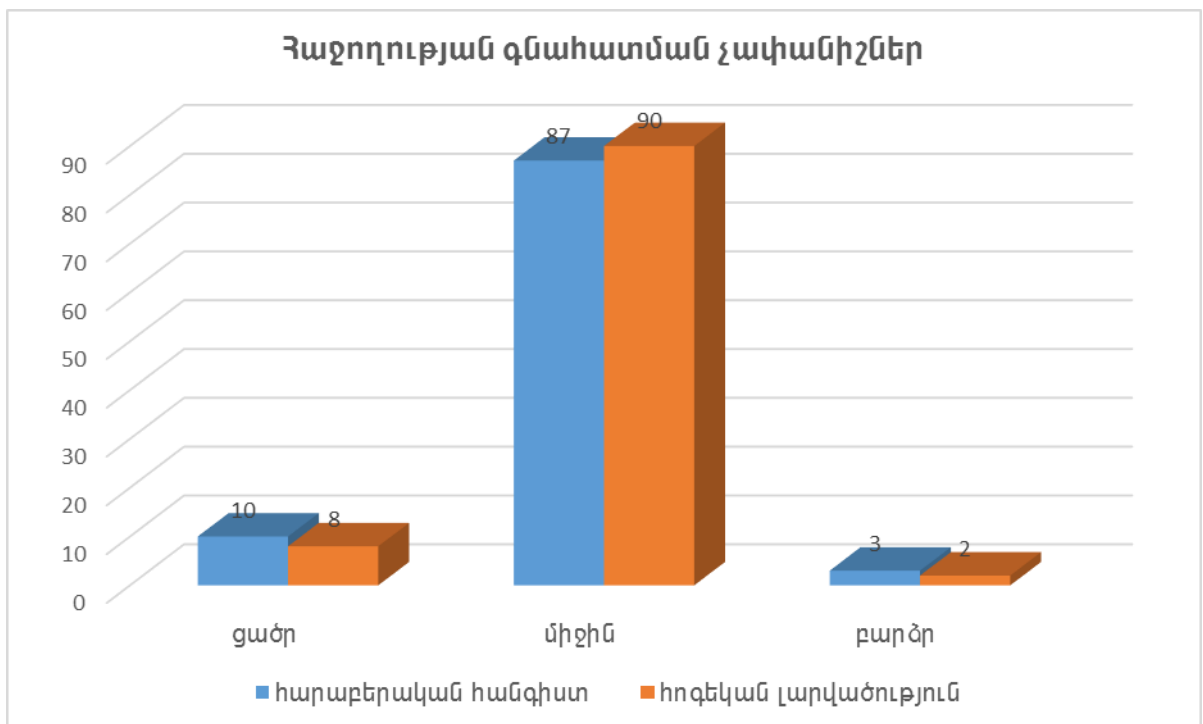


**Գծանկար 4. Ինքնակառավարման պլանավորման բաղադրամասի արդյունքների ցուցանիշները հարաբերական հանգստի և հոգեկան լարվածության պայմաններում**

Հոգեկան լարվածության պայմաններում պլանավորման բաղադրամասի ցուցանիշները հետևյալ կերպ են արտահայտվել. ցածր ցուցանիշ է արձանագրվել 10%-ի մոտ, միջին՝ 89%-ի մոտ, և բարձր 1%-ի մոտ: (տե՛ս գծանկար 4)

Փաստորեն և՛ լարվածության, և՛ հարաբերական հանգստի պայմաններում պլանավորումն իրականանում է միջին մակարդակում: Սա կարելի է բացատրել նրանով, որ պլանավորումը այս տարիքային խմբին բնորոշ է, քանի որ նրանք ունեն պլանի մշակման, դասի պլանին հետևելու հմտություններ: Այս հմտությունը ձևավորվել է դպրոցում:

Ըստ հարաբերական հանգստի պայմաններում ինքնակառավարման հաջողության գնահատման չափանիշների փորձարարական խմբում 10%-մոտ արձանագրվել է ցածր ցուցանիշ, միջին՝ 87%-ի մոտ, և 3%-ի մոտ գրանցվել է բարձր ցուցանիշ:



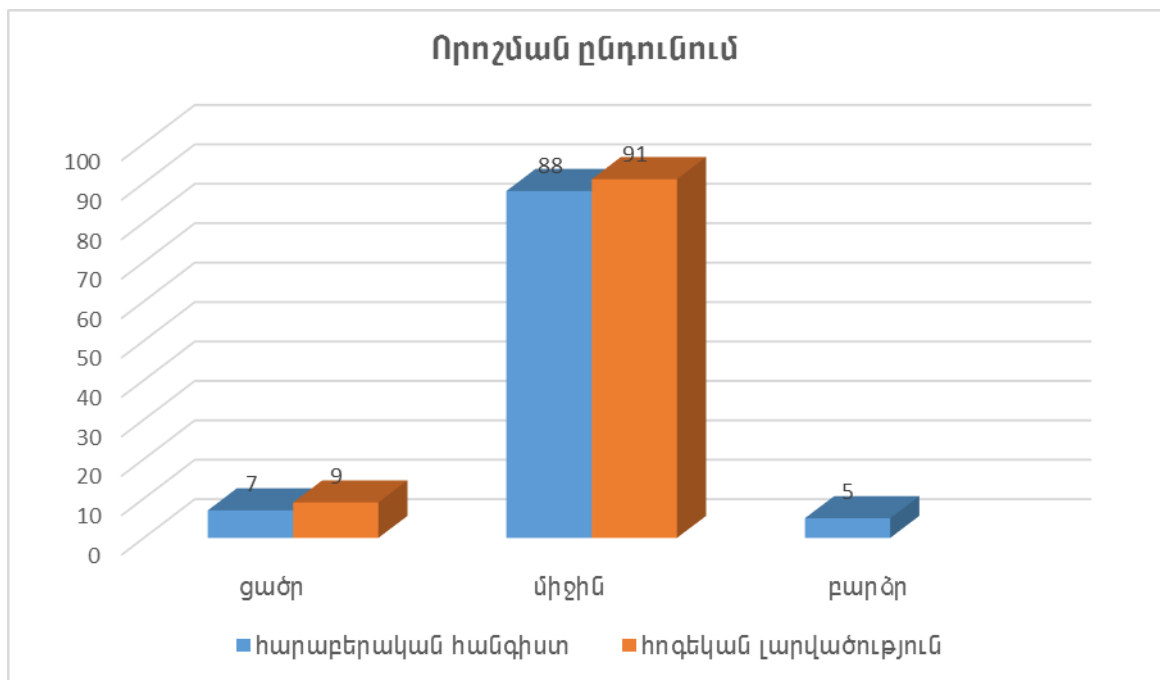
**Գծանկար 5. Ինքնակառավարման հաջողության գնահատման չափանիշներ բաղադրամասի արդյունքների ցուցանիշները հարաբերական հանգստի և հոգեկան լարվածության պայմաններում**

Հոգեբանական լարվածության պայմաններում ինքնակառավարման հաջողության գնահատման չափանիշները հետազոտվողներից 8%-մոտ ցածր ցուցանիշ է գրանցվել, 90%-ի մոտ միջին, 2%-ի մոտ՝ բարձր: (տե՛ս գծանկար 5)

Ինչպես տեսնում ենք, այստեղ նույնպես հաջողության գնահատման չափանիշները հիմնականում երկու հոգեվիճակում էլ դրսևորվել են միջին մակարդակում: Լարվածության պայմաններում միջին ցուցանիշը աճել է 3%-ով, ինչը պայմանավորված է քննության ժամանակ բարձր շարժառիթավորմամբ:

Հարաբերական հանգստի պայմաններում որոշման ընդունման բաղադրամասի հետազոտման արդյունքների համաձայն հետազոտվողներից 7%-ն դժվարանում է որոշում ընդունել, 88%-ը միջին մակարդակում է, 5%-ի մոտ բարձր ցուցանիշ է արձանագրվել:

Հոգեկան լարվածության պայմաններում որոշման ընդունման բաղադրամասի հետազոտման արդյունքները դրսևորվել են այսպես՝ ցածր մակարդակ գրացվել է 9%-ի մոտ, միջին՝ 91%-ի մոտ, բարձր ցուցանիշ չի գրանցվել: (տե՛ս գծանկար 6)



**Գծանկար 6. Ինքնակառավարման որոշման ընդունման բաղադրամասի արդյունքների ցուցանիշները հարաբերական հանգստի և հոգեկան լարվածության պայմաններում**



Ինչպես տեսնում ենք, ինքնակառավարման որոշման ընդունման բաղադրամասը հիմնականում արտահայտվել է միջին ցուցանիշով: Սակայն լարվածության պայմաններում միջին մակարդակը 3%-ով աճել է: Սա, իհարկե, նկատելի փոփոխություն չէ: Սակայն այն հանգամանքը, որ ցուցանիշները պահպանվում են, վկայում է, որ պատասխանատվության զգացումը նպաստում է արագ կողմնորոշվելու և որոշում ընդունելու գործընթացին:

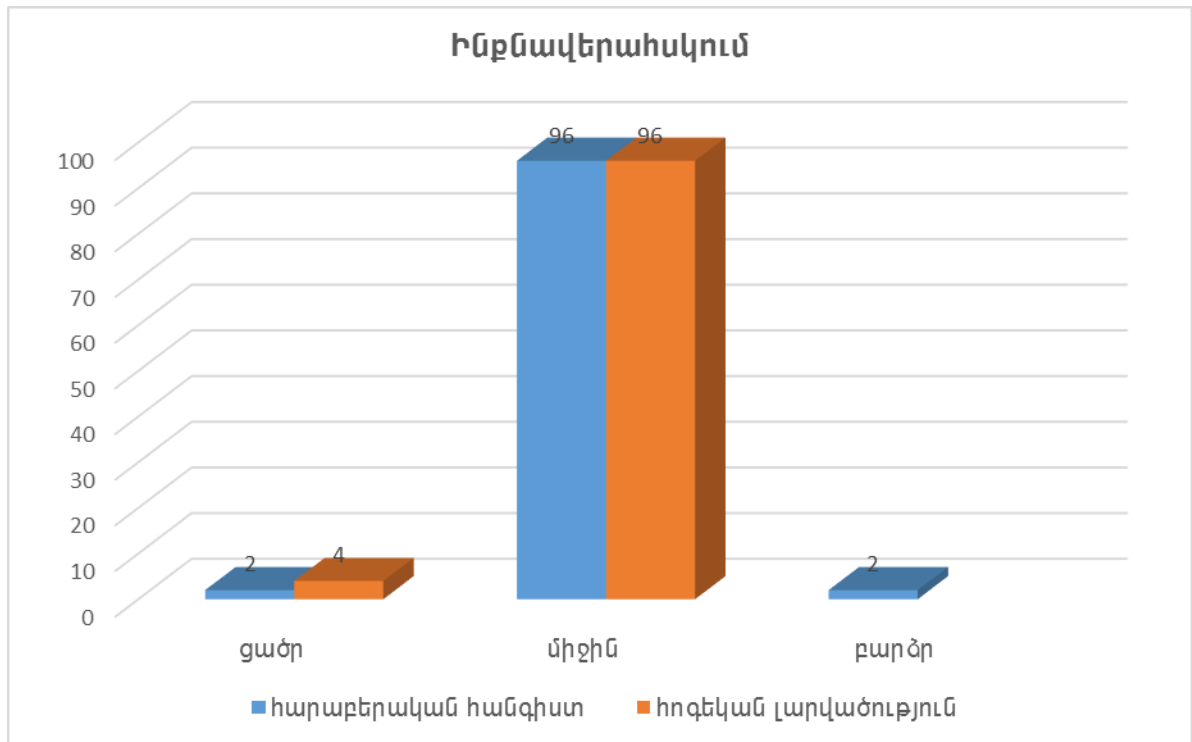
Այսինքն՝ որոշման ընդունումը, որ քննական իրադրության մեջ խիստ էական է, այնուամենայնիվ գործում է, բայց հիմնականում՝ միջին մակարդակում:

Ինքնակառավարման վերը նշված բաղադրամասերի ուսումնասիրության արդյունքների համեմատական վերլուծությունից պարզ է դառնում, որ ինքնակառավարման, մասնավորապես, հակասությունների վերլուծության, կանխատեսման, նպատակադրման, պլանավորման, հաջողության գնահատման չափանիշների, որոշման ընդունման բաղադրամասերն արտահայտվում են հիմնականում միջին մակարդակում և միմյանց հետ փոխկապակցված են:

Հարաբերական հանգստի պայմաններում ինքնակառավարման ինքնավերահսկման բաղադրամասի արդյունքները հետևյալ կերպ են արտահայտվել. 2%-ի մոտ գրանցվել է ցածր ցուցանիշ, միջին՝ 96%-ի մոտ, բարձր՝ 2%-ի մոտ:

Հոգեկան լարվածության պայմաններում ինքնակառավարման ինքնավերահսկման բաղադրամասի ցածր ցուցանիշ նկատվել է 4%-ի մոտ, միջին՝ 96%-ի մոտ և բարձր ցուցանիշ չի արտահայտվել: (տե՛ս գծանկար 7)

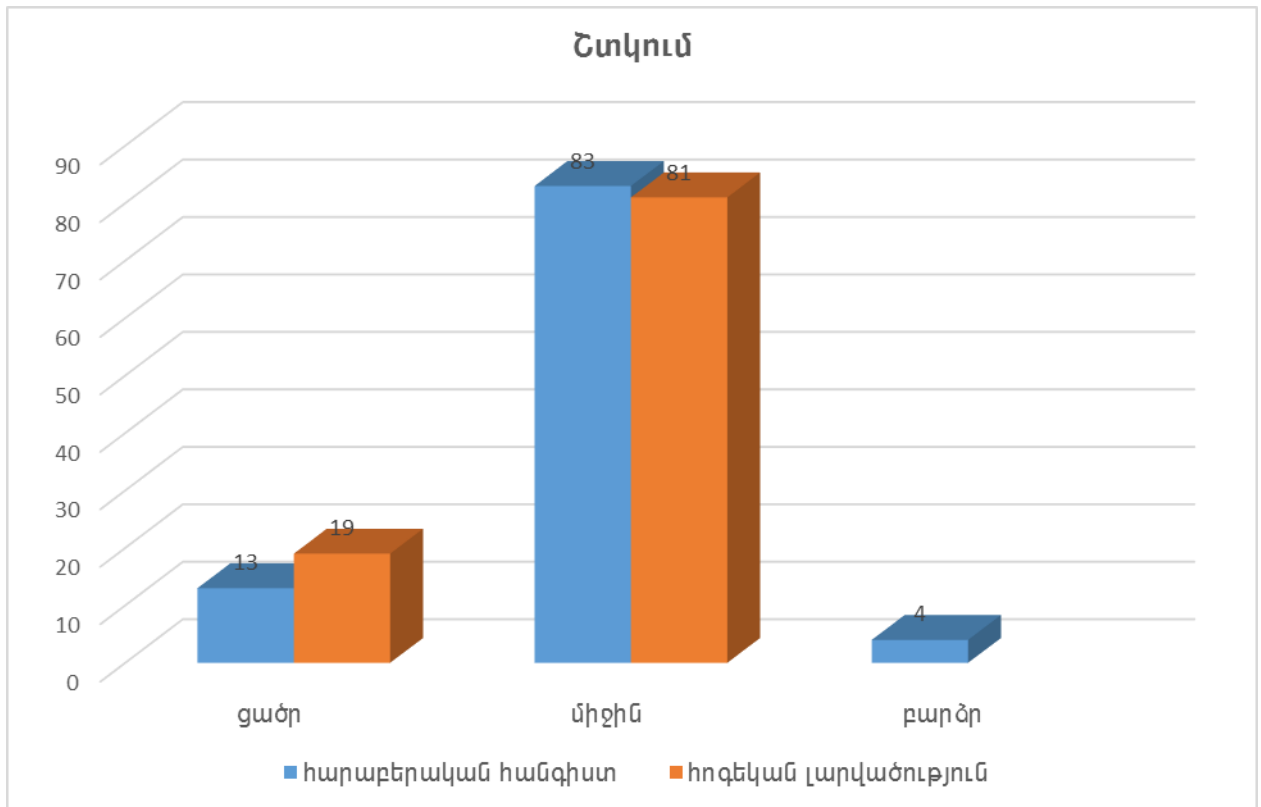
Ինչպես երևում է արդյունքներից, փորձարկվողների ինքնավերահսկումը և՛ լարվածության, և՛ հարաբերական հանգստի պայմաններում, դրսևորվում է միջին մակարդակում, սակայն ինքնավերահսկման ցածր մակարդակ ունեցող փորձարկվողների մոտ լարվածության պայմաններում ցուցանիշներն իջնում են:



**Գծանկար 7. Ինքնակառավարման ինքնավերահսկման բաղադրամասի արդյունքների ցուցանիշները հարաբերական հանգստի և հոգեկան լարվածության պայմաններում**

Ինքնակառավարման շտկման բաղադրամասի հետազոտման արդյունքները ցույց են տալիս, որ հարաբերական հանգստի պայմաններում հետազոտվողներից 13%-ի մոտ ցուցանիշները ցածր են, 87%-ի մոտ՝ միջին, բարձր տվյալ չի արձանագրվել:

Հոգեկան լարվածության պայմաններում ինքնակառավարման շտկման բաղադրամասի հետազոտման արդյունքների համաձայն՝ հետազոտվողներից 19%-ի մոտ արձանագրվել է ցածր ցուցանիշ, միջին՝ 81%-ի մոտ, բարձր ցուցանիշ չի գրանցվել: (տե՛ս գծանկար 8)

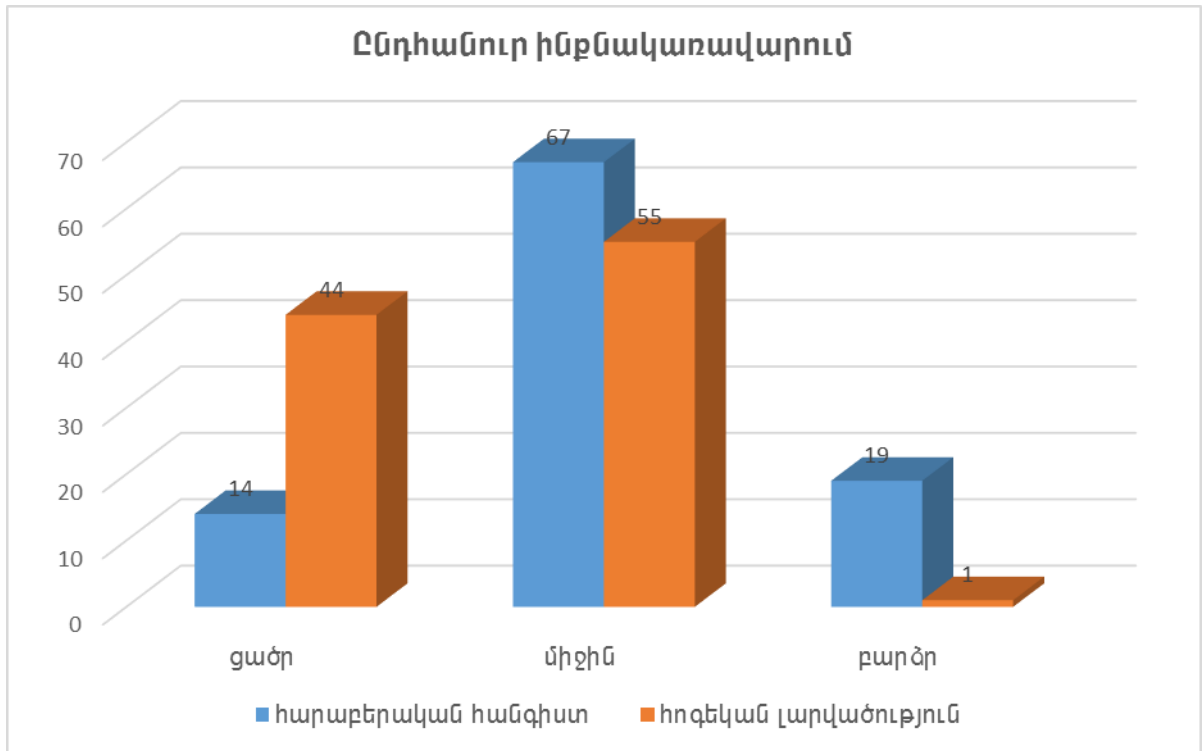


**Գծանկար 8. Ինքնակառավարման շտկման բաղադրամասի արդյունքների ցուցանիշները հոգեկան լարվածության և հարաբերական հանգստի պայմաններում**

Արդյունքներից կարելի է եզրակացնել, որ ինքնակառավարման շտկման բաղադրամասը հիմնականում երկու հոգեվիճակում էլ արտահայտվել է միջին ցուցանիշով: Սակայն լարվածության պայմաններում այն նվազել է, քանի որ լարված իրավիճակում մտավոր բարդ գործընթացների արդյունավետությունն ընկնում է, իսկ որևէ միտք շտկելու համար անհրաժեշտ է կատարել համադրա-վերլուծական գործընթացներ: Մարդը դժվարանում է ինչ-որ բան կարգավորել, ուղղել, շտկել, փոփոխության ենթարկել:

Հարաբերական հանգստի պայմաններում ընդհանուր ինքնակառավարումը 14%-ի մոտ ցածր մակարդակի վրա է, 67%-ի մոտ՝ միջին և 19%-ի մոտ՝ բարձր: (տե՛ս գծանկար 9)

Ինքնակառավարման ընդհանուր մակարդակը հոգեկան լարվածության պայմաններում 44%-ի մոտ ցածր մակարդակի վրա է, 55%-ի մոտ՝ միջին և 1%-ի մոտ բարձր:



**Գծանկար 9. Ինքնակառավարման ընդհանուր մակարդակի ցուցանիշները հարաբերական հանգստի և հոգեկան լարվածության պայմաններում**

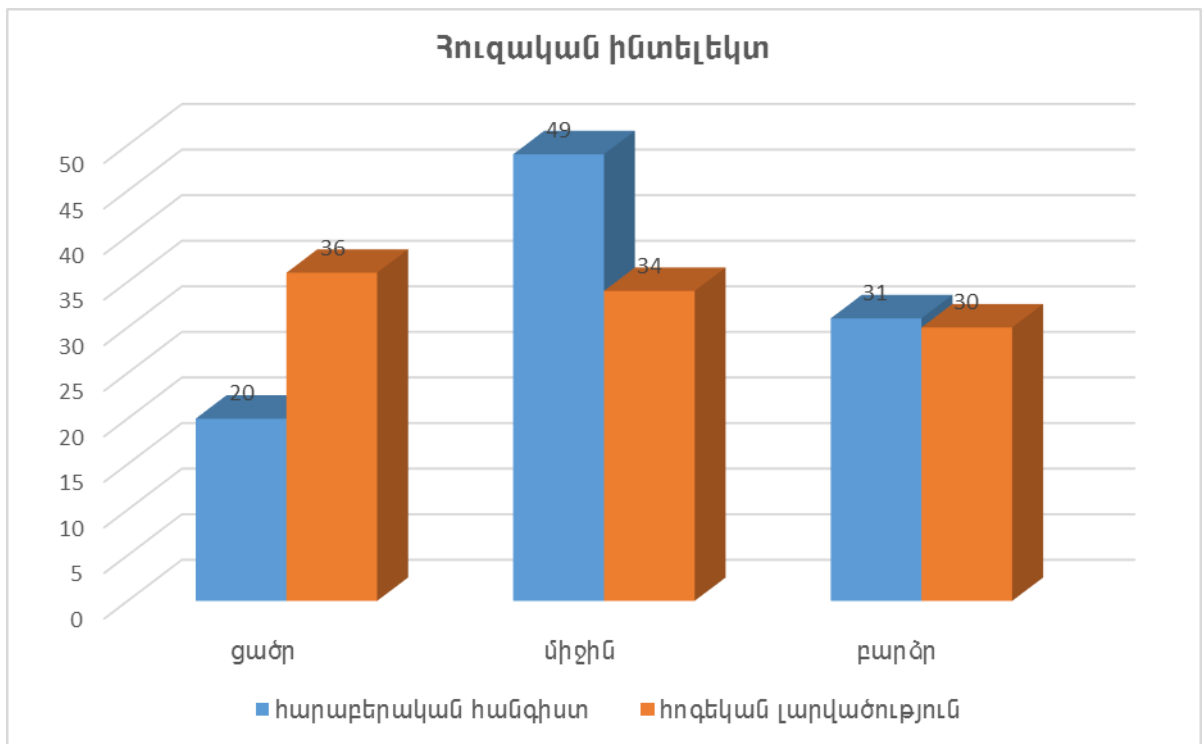
Ինչպես երևում է արդյունքներից, ինքնակառավարումը դրսևորվում է բոլորի մոտ, սակայն միջին և ցածր մակարդակներում: Հոգեկան լարվածության պայմաններում ինքնակառավարումը դժվարանում է. մեծանում է ցածր ինքնակառավարում ունեցող փորձարկվողների թիվը, ինքնակառավարման բարձր ցուցանիշ համարյա չկա 1% է: (տե՛ս գծանկար 9)

Հարաբերական հանգստի և լարվածության պայմաններում ստացված արդյունքների վերլուծությունից կարելի է եզրակացնել, որ ուսուցման կրեդիտային համակարգում քննական շրջանն համեմատաբար մեղմ է ընթանում:

Հարաբերական հանգստի պայմաններում հուզական ինտելեկտի հետազոտման արդյունքների համաձայն 20%-ի մոտ արձանագրվել է ցածր մակարդակ, 49%-ի մոտ միջին, 31%-ի մոտ՝ բարձր:

Լարվածության պայմաններում 36%-ի մոտ արձանագրվել է շարժառիթավորման ցածր մակարդակ, 34%-ի մոտ միջին և բարձր 30%-ի մոտ: (տե՛ս գծանկար 10)

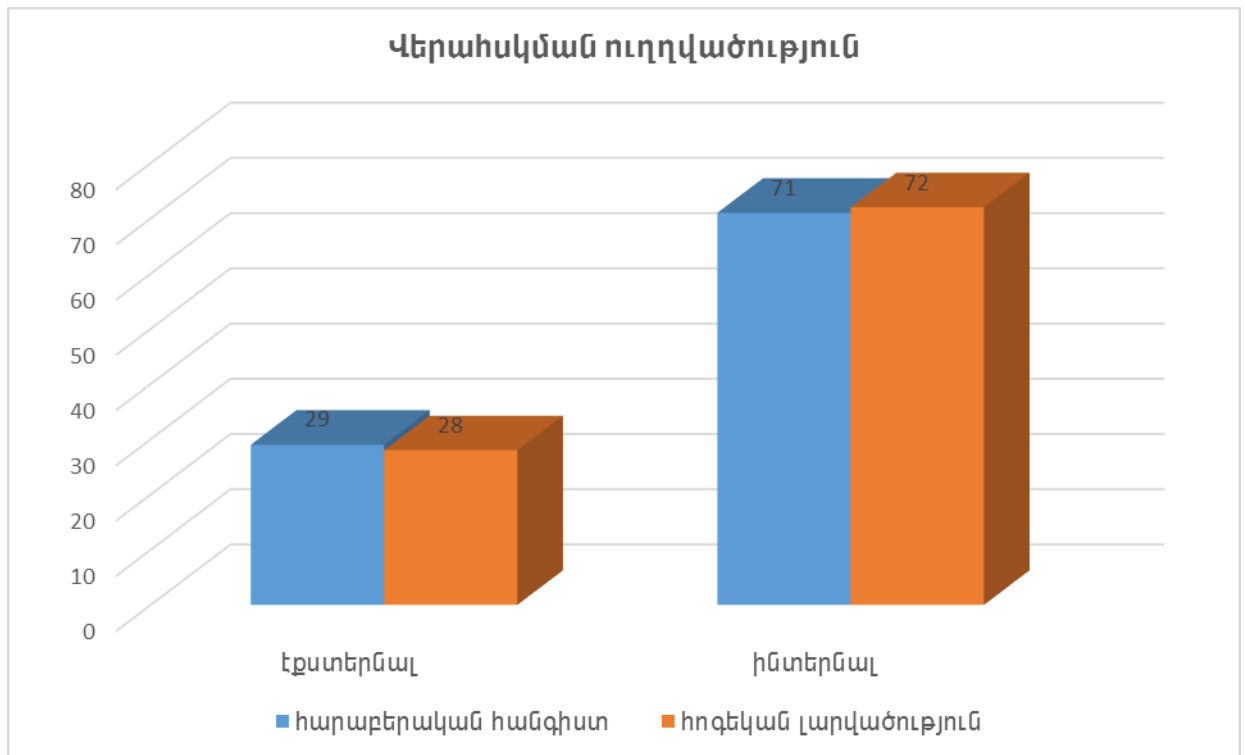
Ինչպես երևում է ցուցանիշներից հուզական ինտելեկտը հիմնականում ցածր և միջին մակարդակներում են: Հոգեկան լարվածության պայմաններում հուզական ոլորտի գրգռվածությունը բարձրանում է: Բարձր անկայունության դեպքում այդ գրգռվածությունն ավելի ցայտուն է արտահայտվում: Հուզական կարգավորման գործընթացի ցածր ցուցանիշների դեպքում ինքնակառավարումը չի իրականանում, խաթարվում է, միջինի դեպքում՝ նկատելիորեն իջնում է, իսկ բարձր հուզական կարգավորման ժամանակ, նույնիսկ լարվածության պայմաններում, փոփոխությունները նկատվում են:



**Գծանկար 10. Հուզական ինտելեկտի արդյունքների ցուցանիշները հարաբերական հանգստի և հոգեկան լարվածության պայմաններում**

Վերահսկման ուղղվածության հետազոտման արդյունքները հարաբերական հանգստի պայմաններում տեղաբաշխվել են հետևյալ կերպ. էքստերնալներ՝ 29%, ինտերնալներ՝ 71%:

Հոգեկան լարվածության պայմաններում այս հատկությունը հիմնականում նույն հարաբերությամբ պահպանվում է նաև լարվածության պայմաններում (էքստերնալներ՝ 28%, ինտերնալներ՝ 72%), ինչը կարելի է բացատրել այն հանգամանքով, որ ինտերնալությունը՝ ներքին վերահսկման լուկուսը և էքստերնալությունը՝ իրենցից ներկայացնում են անձի կայուն հատկություն, որը ձևավորվել է սոցիալիզացիայի ընթացքում: (տե՛ս գծանկար 11)

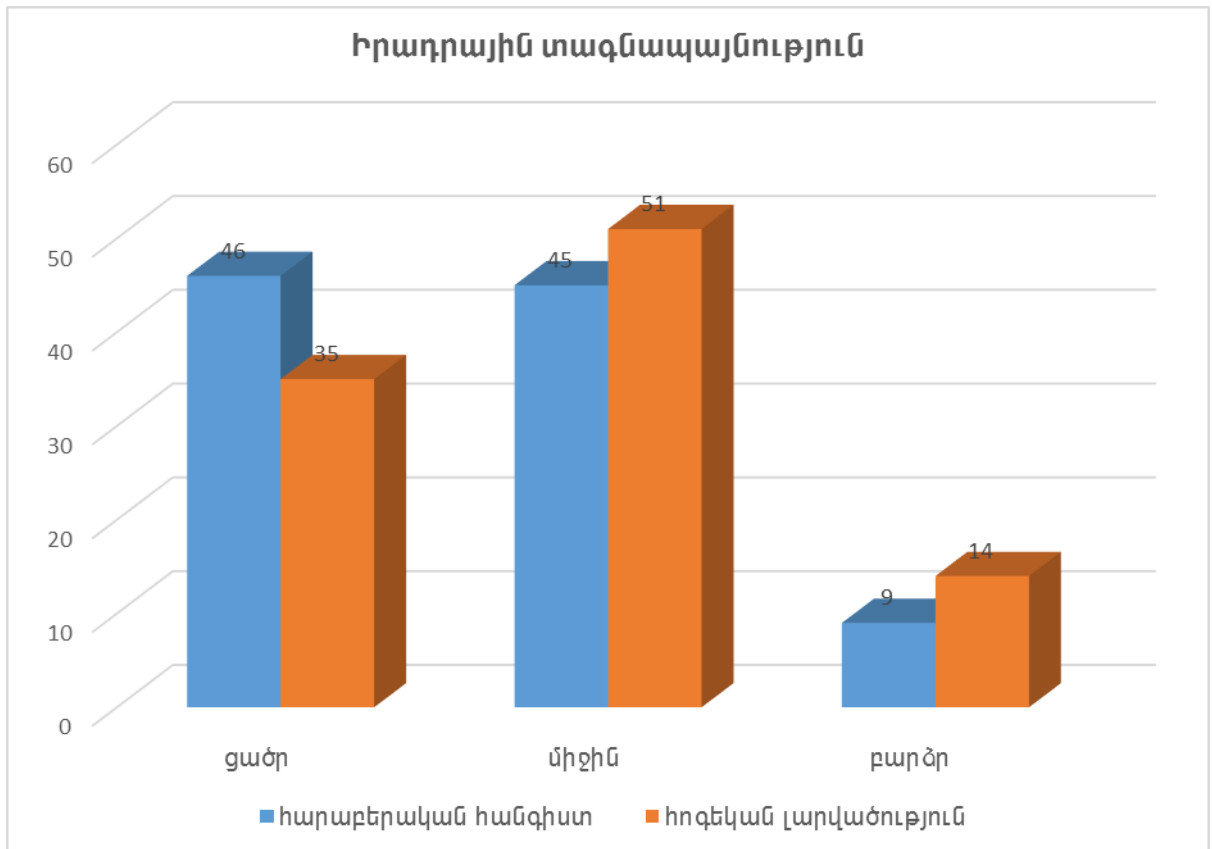


**Գծանկար 11. Կառավարման վերահսկման արդյունքների ցուցանիշները հարաբերական հանգստի և հոգեկան լարվածության պայմաններում**

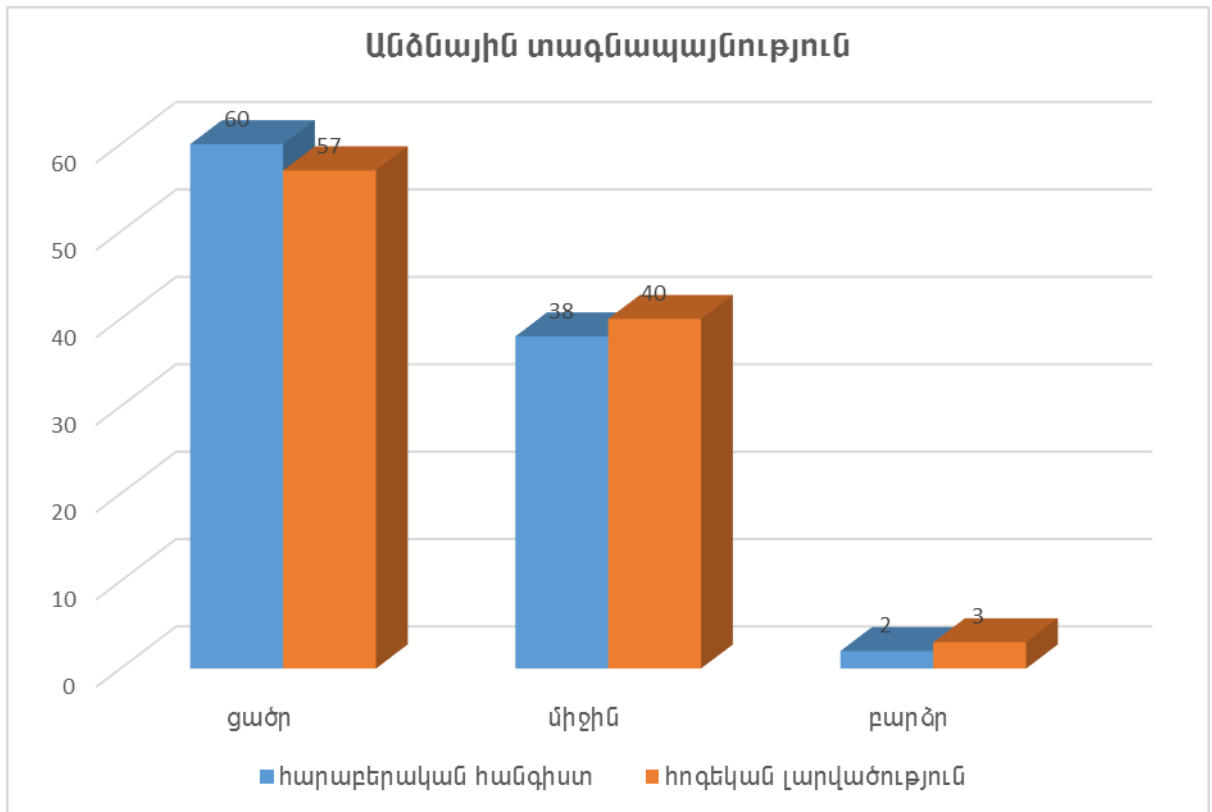
Իրադրային (ռեակտիվ) և անձնային տազնապայնության հետազոտման արդյունքները հարաբերական հանգստի պայմաններում տեղաբաշխվել են հետևյալ կերպ. ռեակտիվ տազնապայնության ինքնազնահատման ցածր ցուցանիշ արձանագրվել է

46%-ի մոտ, միջին՝ 45%-ի, բարձր՝ հետազոտվողներից 9%-ի մոտ: (տե՛ս գծանկար 12) Անձնային տազնապայնություն ունեցող հետազոտվողների 60%-ի մոտ դրսևորվել է ցածր ցուցանիշ, 38%-ի մոտ միջին և 2% --ի մոտ բարձր ցուցանիշ: (տե՛ս գծանկար 13)

Լարվածության պայմաններում ռեակտիվ տազնապայնության ինքնագնահատման ցածր ցուցանիշ արձանագրվել է 35%-ի մոտ, միջին՝ 51%-ի, բարձր՝ հետազոտվողներից 14%-ի մոտ: (տե՛ս գծանկար 12) Անձնային տազնապայնություն ունեցող հետազոտվողների 57%-ի մոտ դրսևորվել է ցածր ցուցանիշ, 40%-ի մոտ միջին, և 3% -ի մոտ՝ բարձր ցուցանիշ: (տե՛ս գծանկար 13)



**Գծանկար 12. Իրադրային տազնապայնության արդյունքների ցուցանիշները հարաբերական հանգստի և հոգեկան լարվածության պայմաններում**



**Գծանկար 13. Իրադրային և անձնային տազնապայնության արդյունքների ցուցանիշները հարաբերական հանգստի և հոգեկան լարվածության պայմաններում**

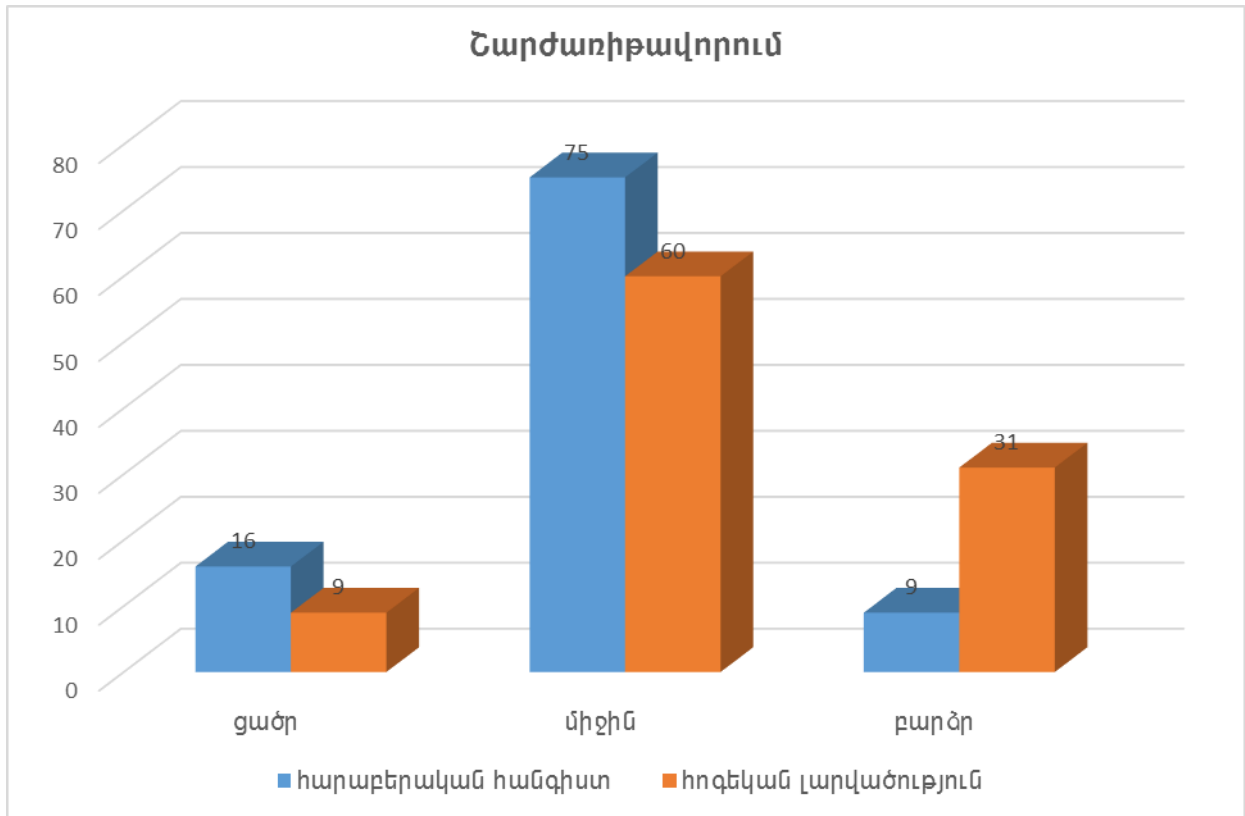
Փաստորեն, մեր ընտրակազմում գերիշխում է միջին տազնապայնությունը: Գիտափորձերի արդյունքները վկայում են նաև այն մասին, որ լարվածության պայմաններին արձագանքում են տազնապայնության բարձր ցուցանիշներ ունեցողները:

Անձնային տազնապայնությունը խիստ արտահայտված չէ, հիմնականում արտահայտված է միջին լարվածություն: Բարձր տվյալները շատ քիչ են արտահայտված:

Հարաբերական հանգստի պայմաններում շարժառիթավորման հետազոտման արդյունքների համաձայն 16%-ի մոտ արձանագրվել է ցածր մակարդակ, 75%-ի մոտ միջին, 9%-ի մոտ՝ բարձր:

Լարվածության պայմաններում 9%-ի մոտ արձանագրվել է շարժառիթավորման ցածր մակարդակ, 60%-ի մոտ միջին և բարձր 31%-ի մոտ: (տե՛ս գծանկար 14)



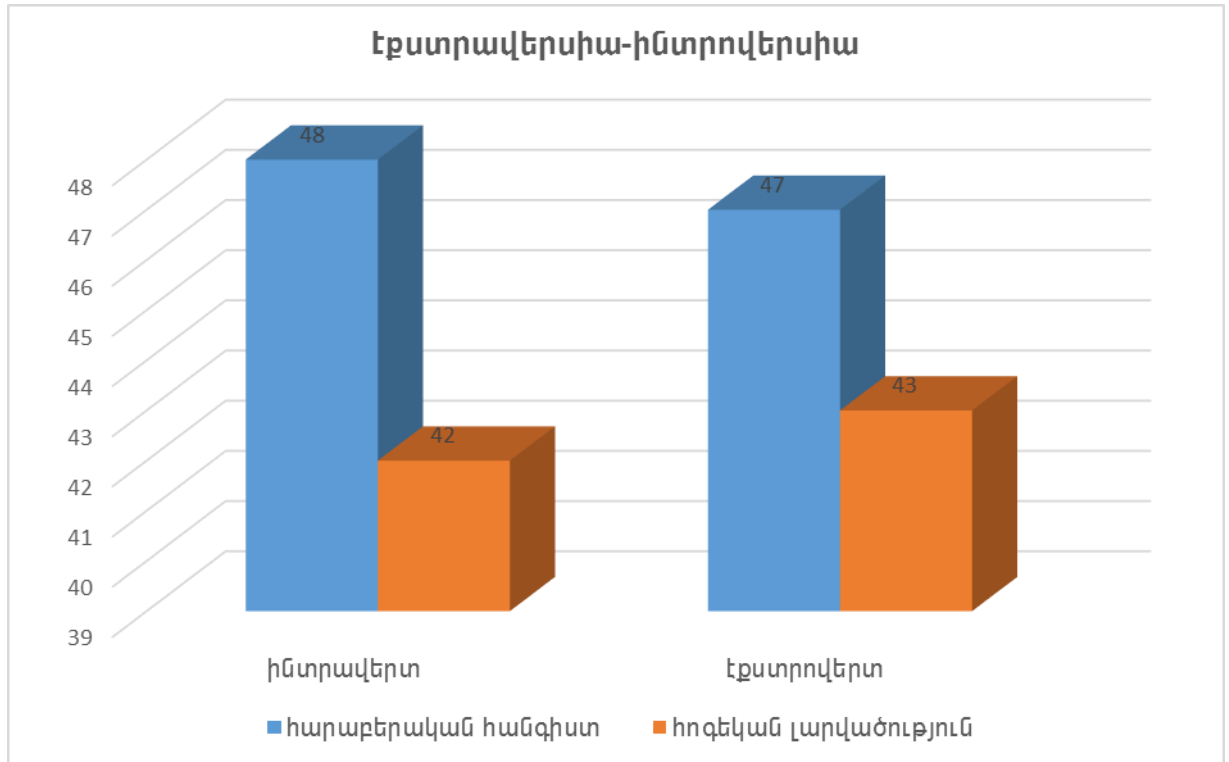


**Գծանկար 14. Հաջողության հասնելու շարժառիթավորման արդյունքների ցուցանիշները հարաբերական հանգստի և հոգեկան լարվածության պայմաններում**

Ներկայացված արդյունքները վկայում են այն մասին, որ հարաբերական հանգստի վիճակում ուսանողների մոտ արտահայտվում է միջին մակարդակի շարժառիթավորում, իսկ հոգեկան լարվածության պայմաններում աճում է, ավելի արտահայտված են դառնում բարձր ցուցանիշները: Հոգեկան լարվածության պայմաններում շարժառիթավորման միջին ցուցանիշ ունեցող փորձարկվողների թիվը 15%-ով իջնում է, իսկ բարձր շարժառիթավորման ունեցող ուսանողների թիվը 21%-ով աճում է: (տե՛ս գծանկար 14) Այսինքն, հոգեկան լարվածության պայմաններում հաջողության հասնելու շարժառիթավորում դրսևորող ուսանողների թիվն ավելանում է, ինչը պայմանավորված է բարձր գնահատական ստանալու մղումով:

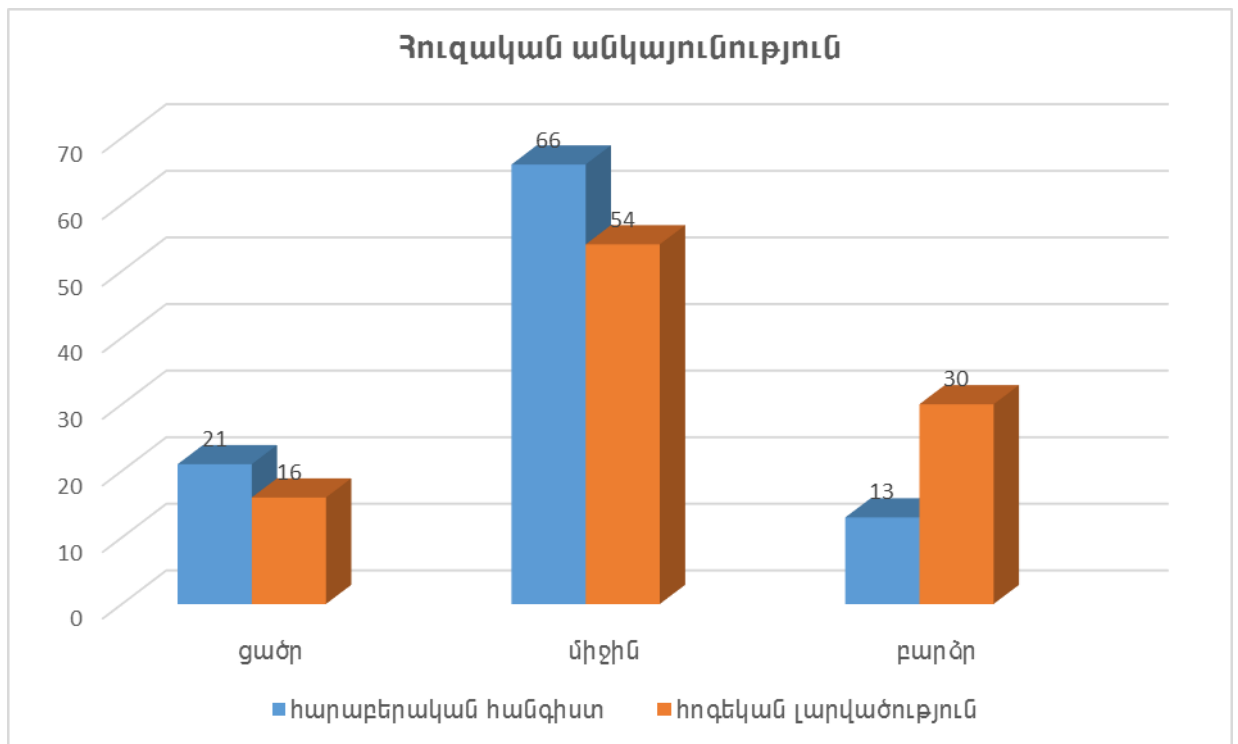
Էքստրավերտություն-ինտրովերտություն սանդղակի ցուցանիշներով հարաբերա-

կան հանգստի պայմաններում փորձարկվողներից 42%-ը էքստրավերտ են, 48% ինտրովերտ: Նյարդային անկայունության ցուցանիշները հետևյալն են. հուզական կայունություն արձանագրվել է փորձարկվողներից 21%-մոտ, 66%-ը հուզական տպավորվող են, 13%-ը հուզական անկայուն: (տե՛ս գծանկար 15)



**Գծանկար 15. Էքստրավերտիա-ինտրովերտիա անձնային հատկությունների արդյունքների ցուցանիշները հարաբերական հանգստի և հոգեկան լարվածության պայմաններում**

Հոգեկան լարվածության պայմաններում փորձարկվողներից 43% էքստրավերտ են, 47% ինտրովերտ: Նյարդային անկայունության ցուցանիշները հետևյալն են. հուզական կայունություն արձանագրվել է փորձարկվողներից 16%-մոտ, 54% հուզական տպավորվող են, 30%-ը հուզական անկայուն: (տե՛ս գծանկար 16)

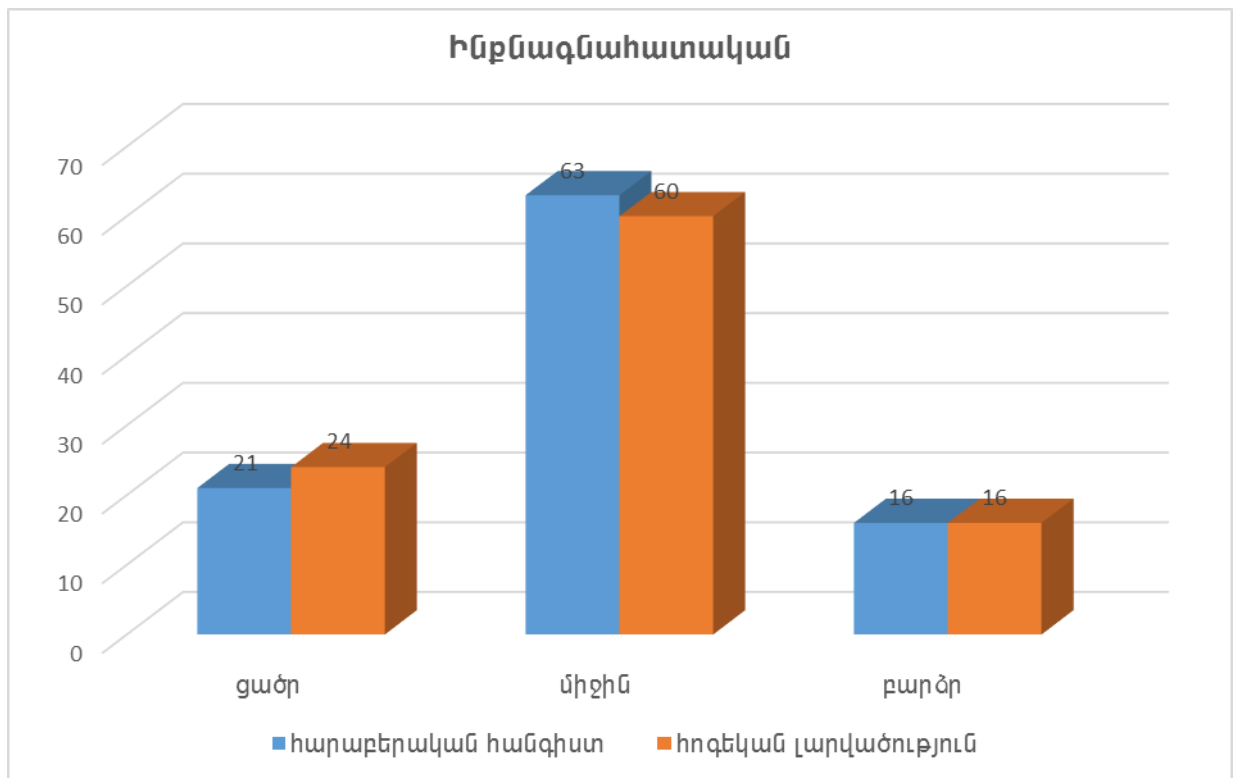


**Գծանկար 16. Նյարդային անկայունության անձնային հատկության արդյունքների ցուցանիշները հարաբերական հանգստի և հոգեկան լարվածության պայմաններում**

Այս տվյալները վկայում են այն մասին, որ էքստրավերսիա-ինտրովերսիան անձի կայուն հատկություններից մեկն է, որը ենթակա չէ փոփոխության, սակայն ներոտիզմի հաշվին կարող է փոփոխվել նրա դրսևորման ձևը: Նյարդային անկայունության ցուցանիշները դիտարկելիս, պարզվում է, որ հոգեկան լարվածության դեպքում նվազում է կայունությունը, ավելի արտահայտված է դառնում անկայունությունը:

Հարաբերական հանգստի պայմաններում ինքնագնահատականը ցածր է արտահայտվել փորձարկվողների 21%-ի մոտ, միջին՝ 63%-ի մոտ և բարձր 16%-ի մոտ:

Հոգեկան լարվածության պայմաններում ինքնագնահատականը ցածր է դրսևորվել 24%-ի մոտ, միջին՝ 60%-ի մոտ, բարձր՝ 16%-ի: (տե՛ս գծանկար 17)

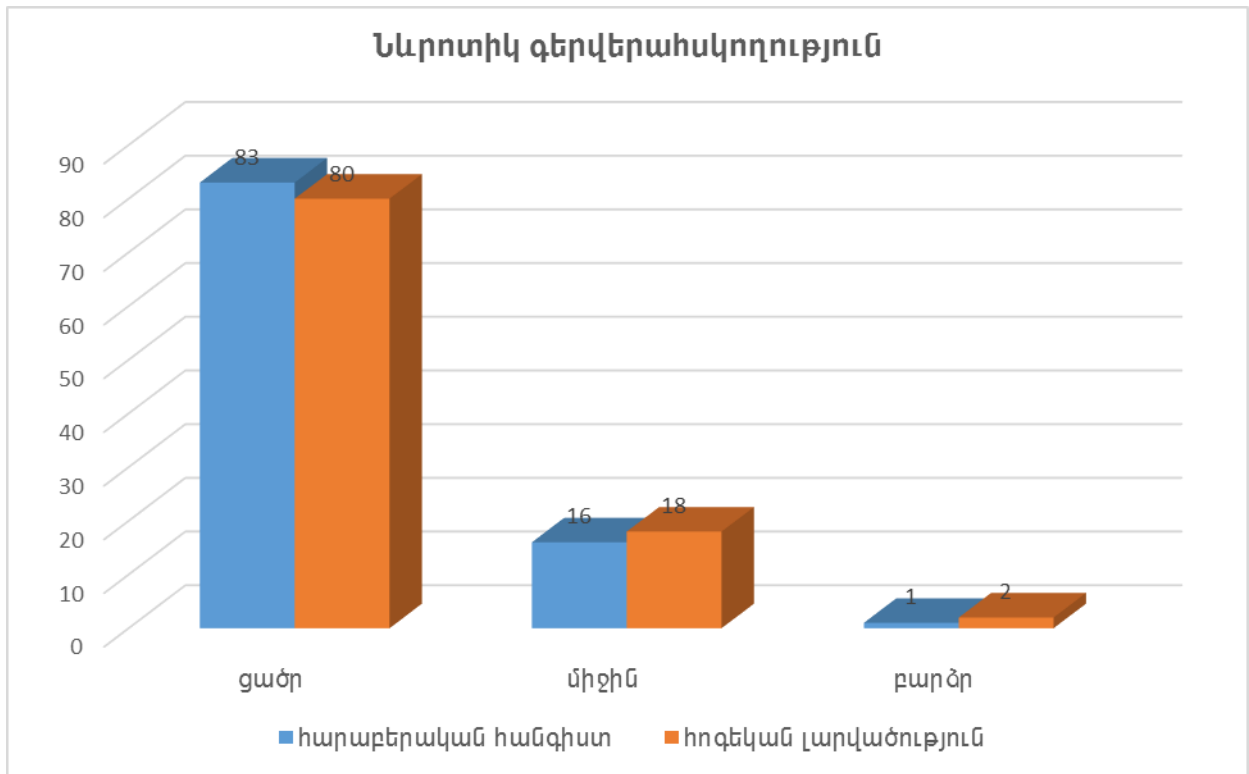


**Գծանկար 17. Ինքնագնահատականի արդյունքների ցուցանիշները հարաբերական հանգստի և հոգեկան լարվածության պայմաններում**

Ինքնագնահատականի ցուցանիշները ցայտուն փոփոխությունների չեն ենթարկվում, քանի որ դա հարաբերականորեն կայուն հատկություն է: Ինչպես տեսնում ենք, լարվածության պայմաններում միջին ցուցանիշները փոքր-ինչ իջնում են: Յածր և բարձր ինքնագնահատական ունեցողների տվյալները, գրեթե, չեն տատանվում, քանի որ այդ այն հատկանիշներն են, որոնք չեն համապատասխանում իրականությանը: Հիմնական տատանումները նկատվում են միջին տվյալներ ունեցող փորձարկվողների մոտ:

Հարաբերական հանգստի պայմաններում ներոտիկ գերվերահսկողության անձնային հատկությունը ցածր է դրսևորվել հետազոտվողներից 83%-ի մոտ, միջին՝ 16%-ի մոտ և բարձր 1%-ի մոտ:

Հոգեկան լարվածության պայմաններում այս հատկությունը ցածր արտահայտվածություն ունի 80%-ի մոտ, միջին՝ 18%-ի և բարձր 2%-ի: (տե՛ս աղյուսակ 17)



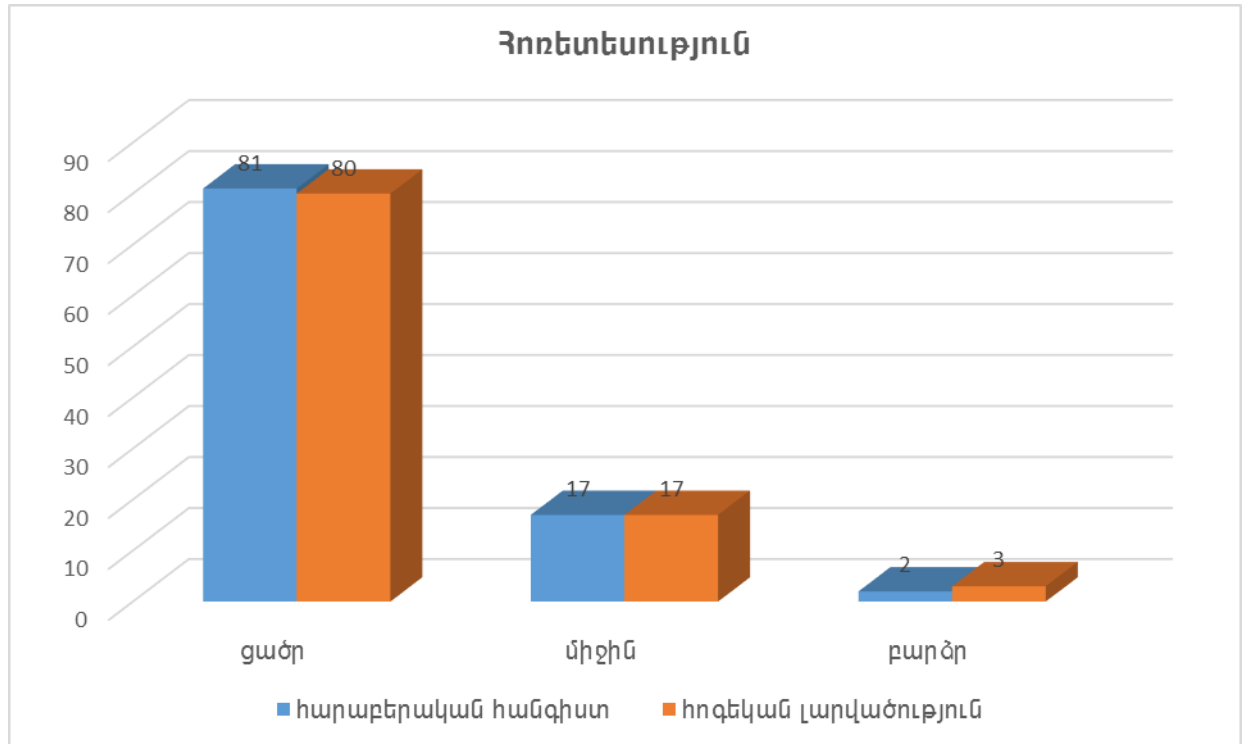
**Գծանկար 18. Ներոտիկ գերվերահսկողության արդյունքների ցուցանիշները հարաբերական հանգստի և հոգեկան լարվածության պայմաններում**

Ինչպես տեսնում ենք, ներոտիկ գերվերահսկողության անձնային հատկությունը երկու հոգեվիճակներում էլ գտնվում է ցածր և միջին մակարդակներում: Այս հատկությանը բնորոշ է ակտիվ ինքնաիրականացման զսպումը, անտարբերություն որոշումներ ընդունելու մեջ, գերպատասխանատվությունը զուգակցվում է լուրջ պատասխանատվությունից խուսափելու միտման հետ, քանի որ կարող է չհաղթահարել այն: Ստացված տվյալները վկայում են այն մասին, որ տվյալ տարիքային խմբին այս հատկությունները բնորոշ չեն: Ներոտիկ գերվերահսկողության այսպիսի տվյալները համապատասխանում են նյարդային անկայունության սանդղակի տվյալներին, այսինքն հարաբերական հանգստի պայմաններում չափավոր բարձր անկայունության ցուցանիշ ունեցել են փորձարկվողների 1%-ը, MMPI մեթոդիկայում ներոտիկ գերվերահսկողությունն արտահայտված է եղել 2%: (տե՛ս գծանկար 18) Գերլարվածներ չկան, քանի որ գերլարվածությունը բնորոշ է նյարդային անկայունությանը:

Հոռետեսությունը հարաբերական հանգստի պայմաններում ցածր է արձանագրվել

հետազոտվողներից 75%-ի մոտ, միջին՝ 19%-ի, բարձր՝ 1%-ի մոտ:

Հոգեկան լարվածության պայմաններում հոռետեսությունը ցածր է հետազոտվողներից 79%-ի մոտ, միջին՝ 21%-ի և բարձր՝ 2%-ի մոտ: (տե՛ս գծանկար 19)

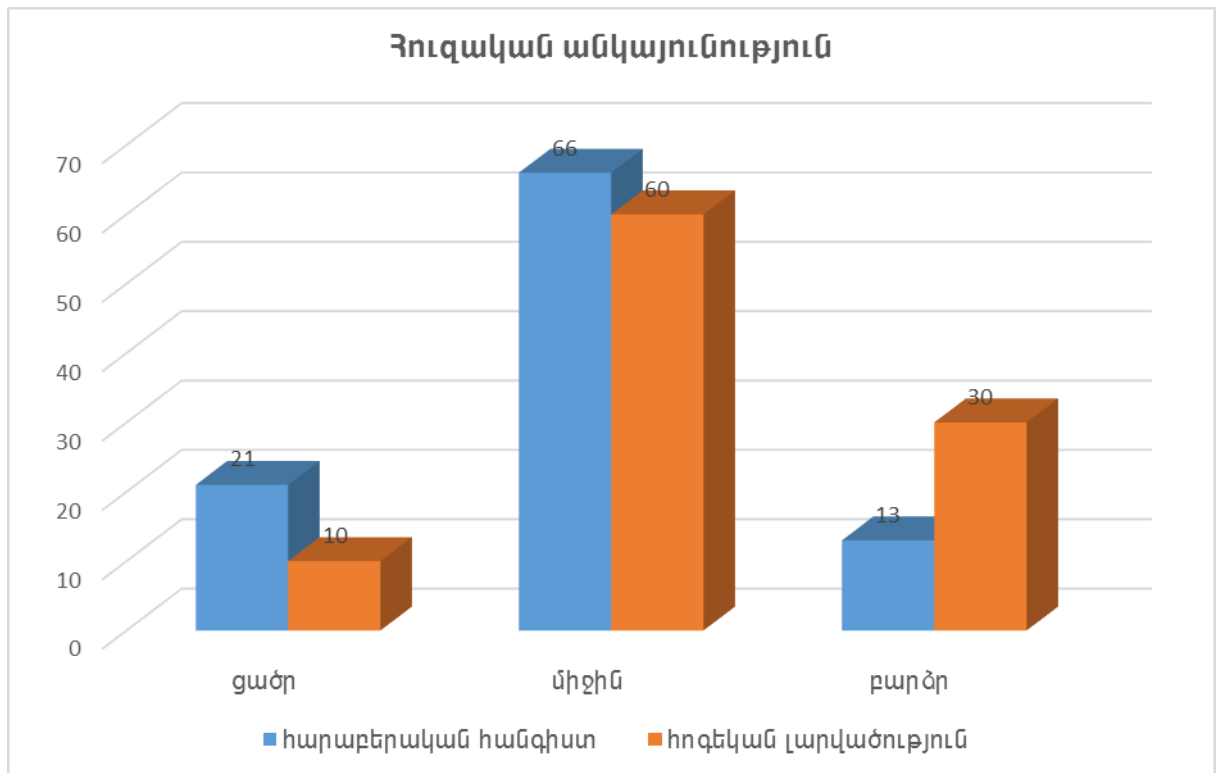


**Գծանկար 19. Հոռետեսության արդյունքների ցուցանիշները հարաբերական հանգստի և հոգեկան լարվածության պայմաններում**

Մեր ստացած արդյունքներից երևում է, որ հիմնականում գերակայում են ցածր և միջին ցուցանիշները: Հոռետեսությունը կայուն հիմնային հատկություն է, սակայն լարվածության պայմաններում նկատվում է ցածր ցուցանիշի փոփոխություն: Այս հատկությունը տվյալ տարիքային խմբին բնորոշ չէ: Հիմնականում գերակշռում են ցածր ցուցանիշները, ընդ որում՝ տատանումը քիչ է: Ամենայն հավանականությամբ, այս հատկությունը դրսևորվում է անհաջող քննություն տալու վախից: Այստեղ ոչ թե հատկությունն է փոխվում, այլ փոխվում է դրսևորման ձևը:

Հարաբերական հանգստի պայմաններում հուզական անկայունությունը ցածր է դրսևորվել հետազոտվողներից 21%-ի մոտ, միջին՝ 66%-ի մոտ և բարձր 13%-ի մոտ: (տե՛ս գծանկար 20)

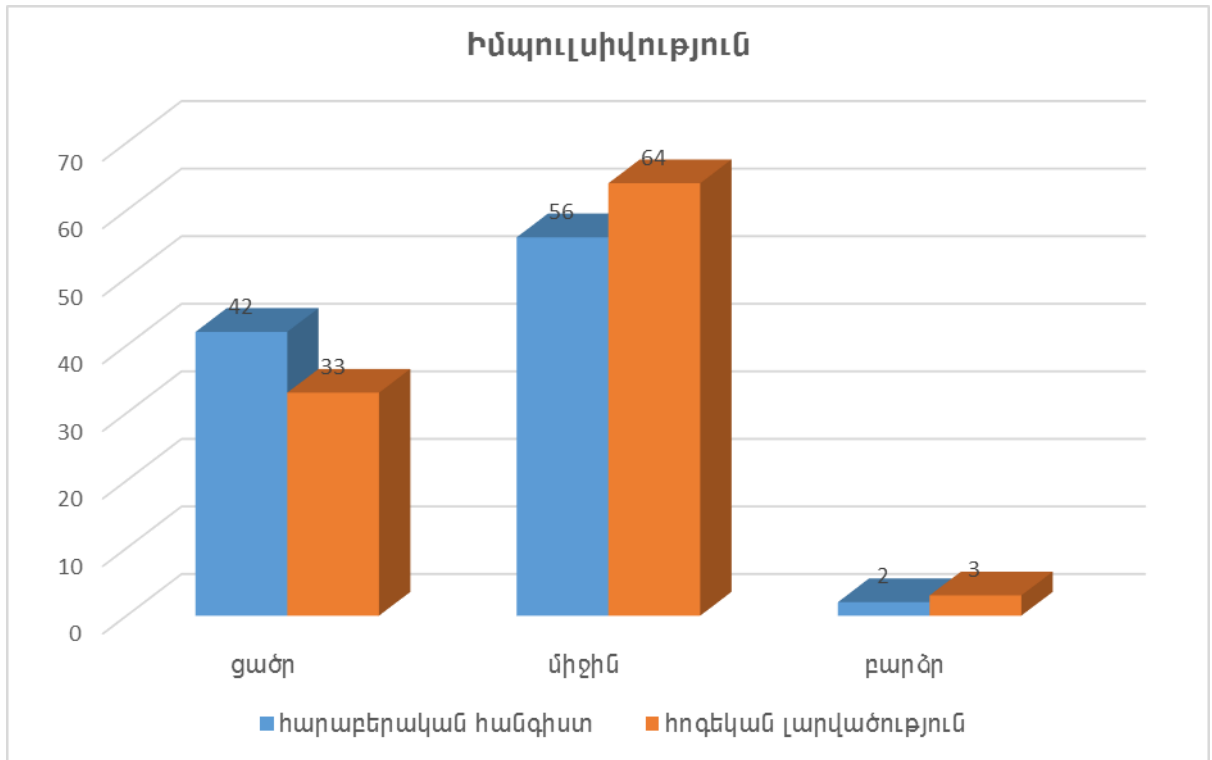
Հուզական անկայունությունը հոգեկան լարվածության պայմաններում ցածր է 10%-ի մոտ, միջին՝ 60%-ի և բարձր՝ 30%-ի մոտ: (տե՛ս գծանկար 20)



**Գծանկար 20. Հուզական անկայունության արդյունքների ցուցանիշները հարաբերական հանգստի և հոգեկան լարվածության պայմաններում**

Այստեղ, հիմնականում տվյալները գտնվում են միջին և բարձր մակարդակներում: Հուզական անկայունությունը միջին մակարդակում է գտնվում: Այս տարիքային խմբին հուզական անկայունությունը բնորոշ է, քանի որ պատանին դեռևս հույզերի կարգավորման խնդիր ունի:

Հարաբերական հանգստի պայմաններում իմպուլսիվության ցածր տվյալներ գրանցվել են 38%-ի մոտ, միջին 56%-ի, բարձր 6%-ի մոտ, լարվածության պայմաններում՝ ցածր է 33%-ի մոտ, միջին՝ 64%-ի, բարձր՝ 11%-ի մոտ: (տե՛ս գծանկար 21)



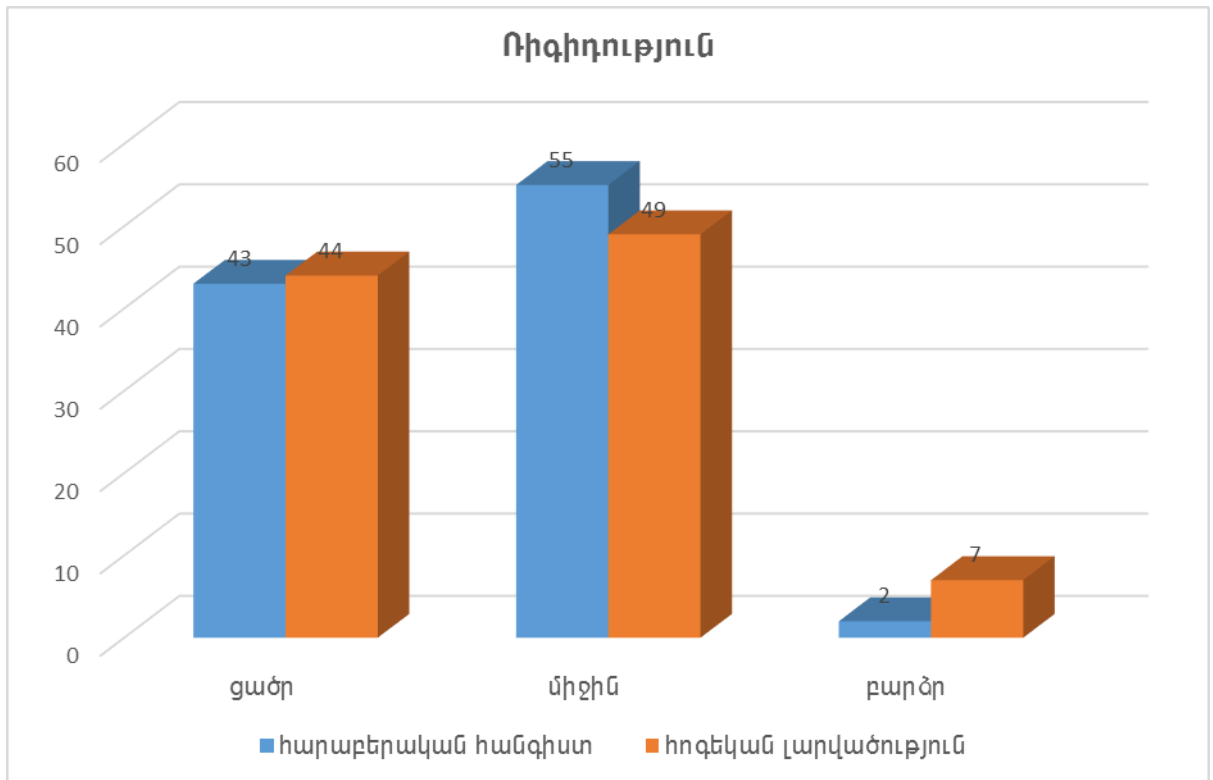
**Գծանկար 21. Իմպուլսիվության արդյունքների ցուցանիշները հարաբերական հանգստի և հոգեկան լարվածության պայմաններում**

Այստեղ հիմնականում երկու հոգեվիճակում էլ նկատվում են միջին տվյալների գերակայություն, սակայն հոգեկան լարվածության պայմաններում միջին տվյալը աճում է, ինչը օրինաչափ է:

Հարաբերական հանգստի պայմաններում ռիզիկոյության ցածր ցուցանիշ գրանցվել է փորձարկվողների 43%-ի մոտ, միջին՝ 55%-ի, բարձր՝ 2%-ի մոտ:

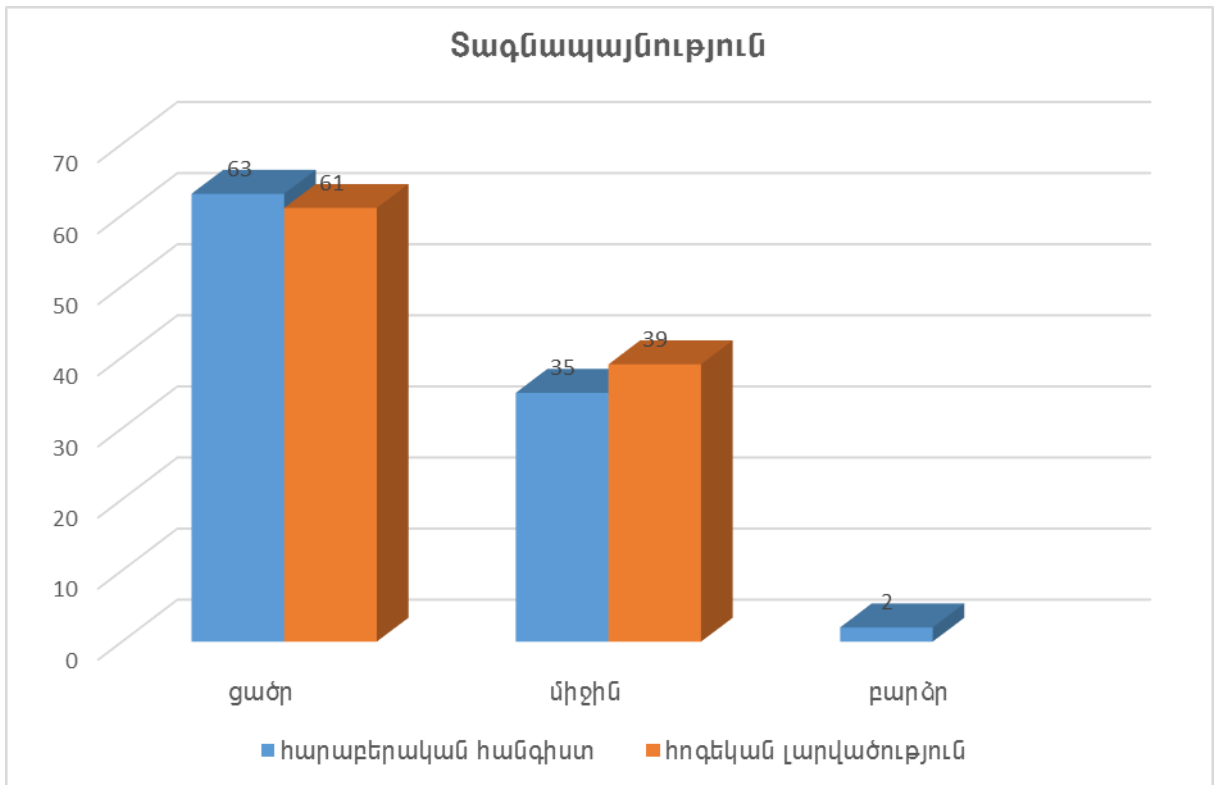
Ռիզիկոյության հետազոտման արդյունքները հոգեկան լարվածության պայմաններում հետևյալ կերպ են արտահայտվել. ցածր 44%-ի մոտ, միջին՝ 49%-մոտ, բարձր՝ 7%-ի մոտ: (տե՛ս գծանկար 22)





**Գծանկար 22. Ռիզիկոյան արդյունքների ցուցանիշները հարաբերական հանգստի և հոգեկան լարվածության պայմաններում**

Ընդհանրապես, ռիզիկոյանը բնորոշ է անսպասելի իրավիճակներում անբավարար ճկունությունը, այլ գործունեության փոխանցվելու դժվարությունները, դիրքորոշումների ասթենիկությունը, նպատակների անորոշությունը: Փորձարկվողների այս խմբում ռիզիկոյանը կարելի է բնորոշել որպես հանդարտություն, քանի որ այս տարիքային խումբը ռիզիկո չէ:



**Գծանկար 23. Տազնապայնության արդյունքների ցուցանիշները հարաբերական հանգստի և հոգեկան լարվածության պայմաններում**

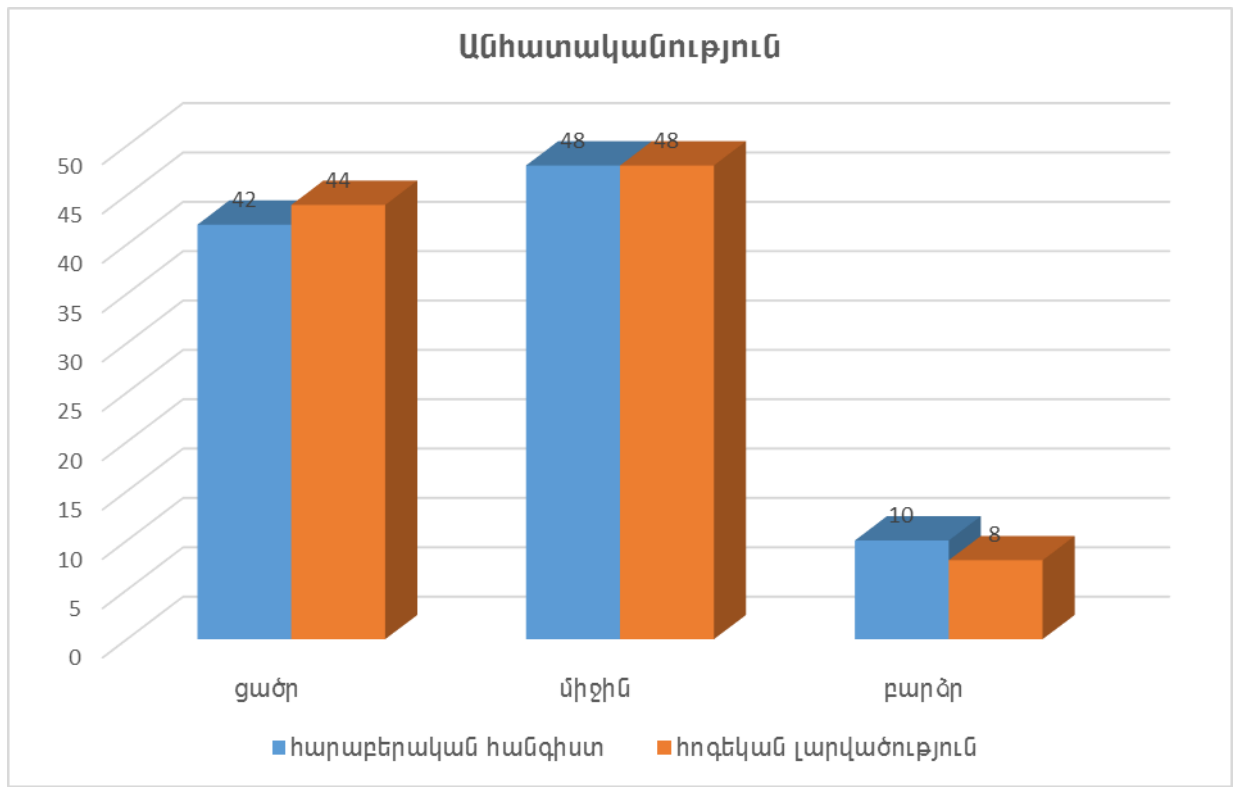
Հարաբերական հանգստի պայմաններում տազնապայնության ցածր ցուցանիշներ նկատվել է հետազոտվողների 63% մոտ, միջին 35%-ի, բարձր՝ 2%-ի մոտ, հոգեկան լարվածության պայմաններում՝ ցածր 61% հետազոտվողների մոտ, միջին՝ 39%-ի, բարձր ցուցանիշ չի արձանագրվել: (տե՛ս գծանկար 23)

Արդյունքները ցույց են տալիս, որ հիմնականում արտահայտվել է ցածր և միջին տազնապայնության մակարդակ: Հոգեկան լարվածության պայմաններում տազնապայնությունը շատ քիչ փոփոխություններ է կրում: Այս փաստը բացատրվում է նրանով, որ տազնապայնությունը անձնային հատկություն է:

Հարաբերական հանգստի պայմաններում անհատականության (ինդիվիդուալիզմի) ցուցանիշները ցածր են դրսևորվել 42%-ի մոտ, միջին՝ 48%-ի, բարձր՝ 10%-ի:

Հոգեկան լարվածության պայմաններում անհատականության (ինդիվիդուալիզմի) հատկության արդյունքներն են. ցածր 44% հետազոտվողների մոտ, միջին՝ 48%-ի մոտ և բարձր 8%-ի մոտ: (տե՛ս գծանկար 24)

Անձնային այս կառույցը չի փոփոխվում, այս չնչին փոփոխությունները վկայում են իրադրային տազնապի առկայության մասին:

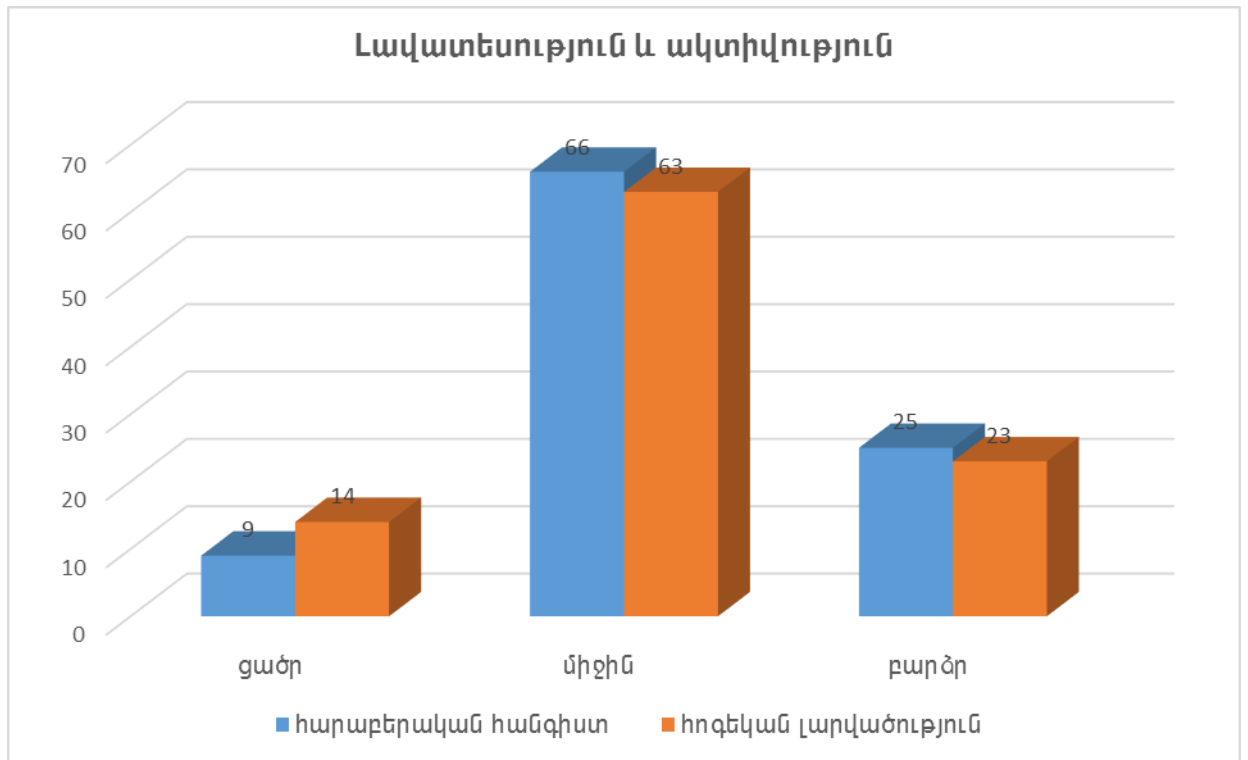


**Գծանկար 24. Անհատականության արդյունքների ցուցանիշները հարաբերական հանգստի և հոգեկան լարվածության պայմաններում**

Այս հատկությունը կայուն է: Յուրաքանչյուր անհատականություն Ես-ի ամբողջ կառույցն է: Արդյունքներից երևում է, որ հիմնականում միջին և ցածր ցուցանիշները գերակշռում են, բարձր ցուցանիշներ արտահայտված չէ, քանի որ տարիքային այս խմբում վառ անհատականություններ դեռևս չեն ձևավորված:

Հարաբերական հանգստի պայմաններում լավատեսության և ակտիվության անձնային հատկության ցածր ցուցանիշ արտահայտվել է փորձարկվողների 9%-ի մոտ, միջին՝ 66%-ի, բարձր ցուցանիշ՝ 25%-ի մոտ:

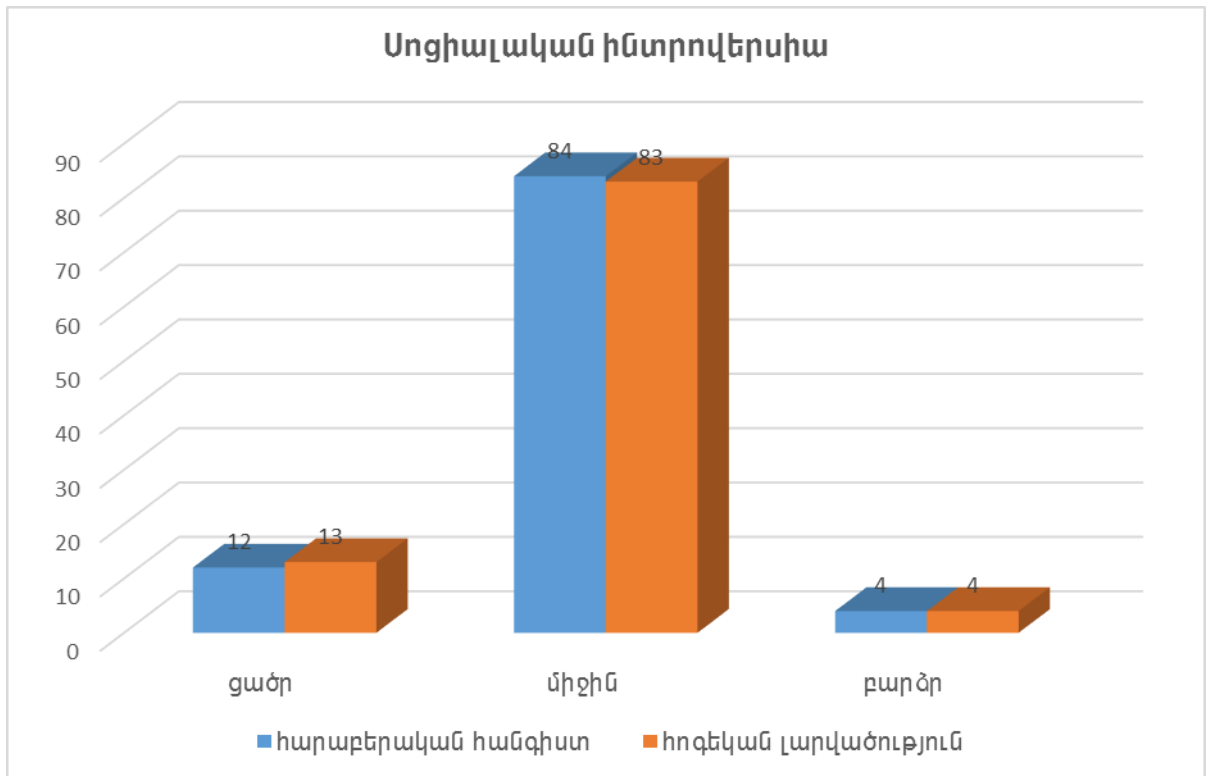
Հոգեկան լարվածության պայմաններում 14%-ի մոտ արձանագրվել է ցածր ցուցանիշ, 63%-ի մոտ միջին, 23%-ի մոտ բարձր ցուցանիշ: (տե՛ս գծանկար 25)



**Գծանկար 25. Լավատեսության և ակտիվության արդյունքների ցուցանիշները հարաբերական հանգստի և հոգեկան լարվածության պայմաններում**

Այսպիսով, հիմնականում արտահայտվել են միջին և բարձր ցուցանիշները: Հոգեկան լարվածության պայմաններում միջին ցուցանիշը նվազել է: Այս տվյալները կարելի է բացատրել այն հանգամանքով, որ լավատեսական հատկությունը բնորոշ է վաղ պատանեկությանը:

Հարաբերական հանգստի պայմաններում սոցիալական ինտրովերսիան դրսևորվել է ցածր ցուցանիշով հետազոտվողների 12%-ի մոտ, միջին՝ 84%-ի, բարձր 4%-ի մոտ, հոգեկան լարվածության պայմաններում ցածր է դրսևորվել է հետազոտվողների 13%-ի մոտ, միջին՝ 83%-ի, բարձր՝ 4%-ի մոտ: (տե՛ս գծանկար 26)



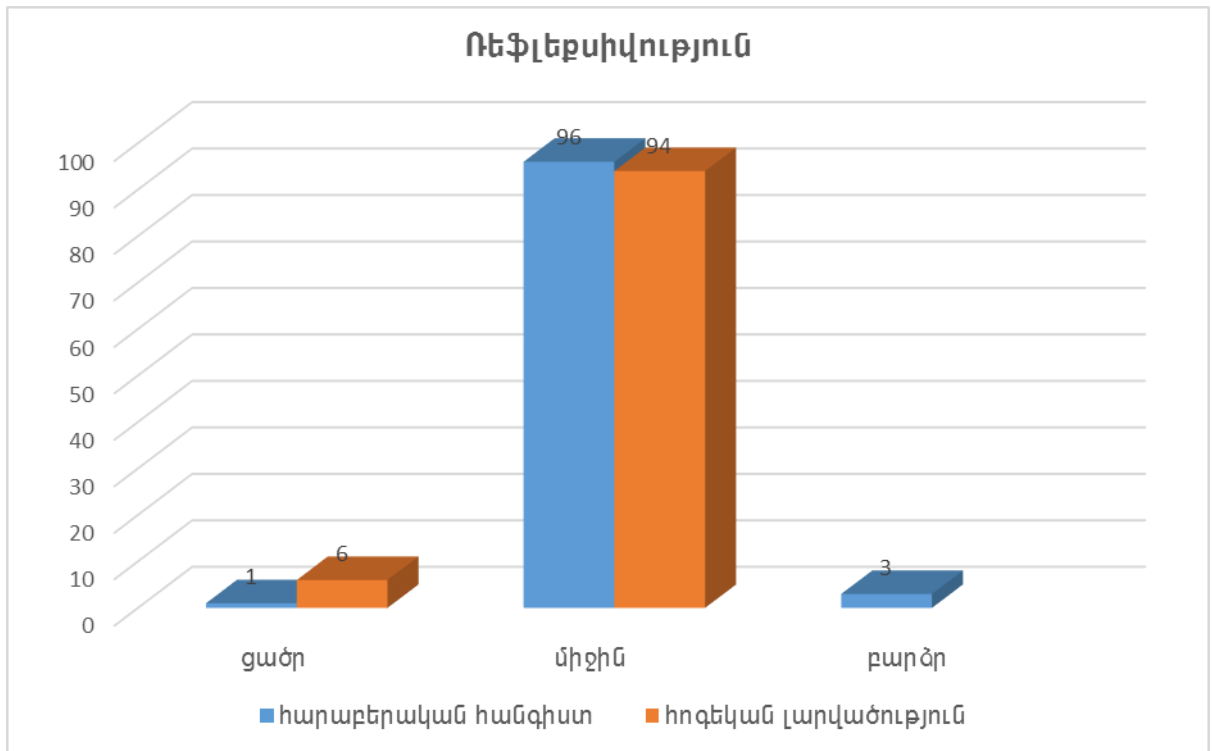
**Գծանկար 26. Սոցիալական ինտրովերսիայի արդյունքների ցուցանիշները հարաբերական հանգստի և հոգեկան լարվածության պայմաններում**

Ամփոփելով կարող ենք ասել, որ սոցիալական ինտրովերսիա հատկությունը երկու հոգեվիճակում էլ միջին մակարդակում է արտահայտվել: Սա կարելի է բացատրել այն հանգամանքով, որ ինտրովերտները լարվածության պայմաններում կայուն են:

Այսպիսով, մեր արդյունքները վկայում են այն մասին, որ կան հատկություններ, որոնք հիմնային հատկություններ են և ենթակա չեն փոփոխությունների, սակայն կոնկրետ իրադրության մեջ փոխվում է նրանց արդյունավետությունը, որովհետև ակտիվանում է մարդու հուզական ոլորտը, խանգարում գործունեության արդյունավետությանը:

Ռեֆլեքսիվությունը հարաբերական հանգստի պայմաններում ցածր է դրսևորվել 10%-ի մոտ, միջին՝ 96%-ի, բարձր՝ 3%-ի մոտ:

Հոգեկան լարվածության պայմաններում ռեֆլեքսիվության ցածր ցուցանիշ արտահայտվել է 6%-ի մոտ, միջին՝ 94%-ի և բարձր ցուցանիշ չի արձանագրվել: (տե՛ս գծանկար 27)



**Գծանկար 27. Ռեֆլեքսիվության արդյունքների ցուցանիշները հարաբերական հանգստի և հոգեկան լարվածության պայմաններում**

Ինչպես երևում է արդյունքներից, փորձարկվողների ռեֆլեքսիվության ունակությունը և՛ լարվածության, և՛ հարաբերական հանգստի պայմաններում, դրսևորվում է միջին մակարդակում: Այն փորձարկվողները, ովքեր ունեին ռեֆլեքսիվության ցածր մակարդակ, նրանց մոտ լարվածության պայմաններում ցուցանիշներն իջնում են:

Հոգեբանական գրականության մեջ ընդունված է հոգեկան լարվածությունը բաժանել հուզական և օպերատիվ տեսակների [95, էջ 112]:

Հուզական լարվածության դեպքում առկա է հույզերի գերակայությունը և գործունեության արդյունավետությունն իջնում է: Գործունեության դրական արդյունքի շարժառիթավորվածության դեպքում առաջանում է օպերատիվ լարվածություն, ինչը նպաստում է ակտիվության պահպանմանը, դրանով իսկ՝ ակտիվության բարձրացմանը: Քննական իրադրության մեջ հուզական լարվածությունն առկա է, սակայն կրեդիտային համակարգում ուսանողը քննության է գալիս իր նախաձեռնությամբ՝ բարձր գնահատականը պահպանելու կամ ստացածը բարձրացնելու շարժառիթավորմամբ: Այդ

է պատճառը, որ լարվածության ընդհանուր ֆոնն իջնում է, և բացասական փոփոխությունները մինիմալի են հասնում:

Մեր հետազոտության շրջանակներում կատարած հարաբերական հանգստի և ամփոփիչ քննությունից առաջ հոգեկան լարվածության ուսումնասիրության արդյունքները վկայում են, որ կրեդիտային համակարգով ուսուցման կազմակերպման դեպքում քննական մեծ լարվածություն չի առաջանում: Դա բացատրվում է նրանով, որ ուսումնական ծանրաբեռնվածությունը տրոհվում է, առաջին և երկրորդ ստուգման ձևերի ընթացքում ուսանողները մաս առ մաս են հանձնում ուսումնական նյութը, ընդ որում՝ ուղղորդիչ նյութերի առկայությամբ: Նրանք կարող են հանրագումարային գնահատական ստանալ՝ այդ ստուգումների արդյունքների հիման վրա: Փաստորեն, քննության են ներկայանում միայն այն ուսանողները, ովքեր ցանկանում են իրենց գիտելիքներն ավելի լիարժեք ներկայացնել, հետևաբար ուսումնական նյութը յուրացված է, անորոշության հնարավորությունը հասցված մինիմումի: Նման պայմաններում քննական իրադրության նկատմամբ հուզական լարվածություն կամ չի առաջանում, կամ էլ շատ թույլ արտահայտվածություն է ունենում:

## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

1. Հոգեբանական գիտական գրականության մեջ ինքնակառավարման հիմնախնդրի ուսումնասիրությունից կարելի է եզրակացնել, որ այն ուսումնասիրված է որպես ամբողջական, զարգացող երևույթ. հույզերի, անձնային հատկությունների, պահանջմունքների, դիրքորոշումների, արժեհամակարգի և դրանց կարգավորիչ գործառույթների ընդլայնմանը զուգընթաց ինքնակառավարման համակարգը կատարելագործվում է, կառուցվածքը՝ բարդանում:

2. Անձնային կառույցների և ինքնակառավարման բաղադրամասերի փոխհամահարաբերակցությունը միատարր չէ. ինքնակառավարման գործընթացում առավել կարևորվում է անձնավորության ընդհանուր ինտելեկտը, հուզական ինտելեկտը և ինքնագնահատականը:

2.1. Անձնավորության ինտելեկտուալ մակարդակը ինքնակառավարման բոլոր բաղադրամասերի արդյունավետության գործոն է:

2.2. Հուզական ինտելեկտը ինքնակառավարման գործընթացների արդյունավետության որոշիչ գործոն է, հատկապես՝ հոգեկան լարվածության պայմաններում:

2.3. Ինքնագնահատականը ինքնակառավարման կարևոր գործոն է. բարձր ցուցանիշների դեպքում ինքնակառավարումն իրականանում է պլանավորման և շտկման միջոցով, միջինի դեպքում՝ հակասությունների վերլուծության, հաջողության գնահատման չափանիշների, ինքնավերահսկման և շտկման միջոցով, ցածր ցուցանիշների դեպքում ինքնակառավարումը դժվարանում է:

3. Ինքնակառավարման տարբեր բաղադրամասերի արդյունավետությունը պայմանավորված է անձնային տարբեր հատկություններով.

3.1. Ռեֆլեքսիվությունը ինքնակառավարման բոլոր բաղադրամասերի կարգավորման գործառույթ ունի:

3.2. Վերահսկման ներքին ուղղվածությանը բնորոշ է պլանավորման, գործողու-



թյունների վերահսկման, նպատակադրման, որոշումներ ընդունելու, ինքնավերահսկման և բացասական հույզերի վերահսկման բարձր մակարդակ: Էքստերնալների ինքնակառավարման մակարդակը ցածր է:

3.3. Ինտրովերտներին բնորոշ է ինքնակառավարման առավել բարդ գործընթացներ՝ հակասությունների վերլուծություն, կանխատեսում, նպատակադրում, ինքնավերահսկում: Էքստրավերտների ինքնակառավարումը բարդ իմացական գործընթացներով չի ապահովված:

3.4. Անձնային տագնապայնություն ունեցող անձանց իմպուլսիվությունը, ռիզիկոսությունը, հուզական անկայունությունը խանգարում է իմացական բարդ գործընթացների իրականացմանը, հուզական ինքնավերահսկմանը, դրանով իսկ՝ ինքնակառավարման գործընթացին:

4. Հուզական լարվածության պայմաններում ինքնակառավարումը դժվարանում է՝ հատկապես բարդ բաղադրամասերի արդյունավետության անկման պատճառով: Կանխատեսման և որոշման ընդունման բաղադրամասերը, որ ինքնակառավարման նպատակի ընտրության և գործունեության արդյունավետության գնահատման առանցքային գործընթացներն են, առավել զգայուն են հոգեկան լարվածության նկատմամբ: Դա բացատրվում է այս գործընթացների բարդությամբ:

5. Հոգեկան լարվածության ազդեցությունը պայմանավորվում է անձնային հատկություններով.

5.1. Լարվածության պայմաններում ինտերնալների ինքնակառավարման ցուցանիշներն պահպանվում են: Դա բացատրվում է ինքնակառավարման ընթացքում նրանց բնորոշ նպատակադրման, որոշման ընդունման, վերլուծությունների և գնահատման հակվածությամբ: Էքստերնալների ինքնակառավարումը դժվարանում է. այս դեպքում որոշիչ գործոն է դառնում նրանց հուզական ինտելեկտը:

6. Ե՛վ հանգստի, և՛ լարվածության պայմաններում ինքնավերահսկման բաղադրամասերի և տիպոլոգիական առանձնահատկությունների միջև կայուն կապեր են արտահայտվում:

7. Հաջողության գնահատման չափանիշները և շարժառիթավորումը, որ գործունեության նպատակի և դրա իրականացման ընդհանուր մեխանիզմն են կազմում, անփոփոխ, մեծ կայունությամբ պահպանվում են և՛ հանգստի, և՛ հոգեկան լարվածության պայմաններում:

## ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԱՌԱՋԱՐԿՆԵՐ

Ստացված արդյունքներն ու հիմնական եզրակացությունները կարելի է կիրառել.

1. Նկատի ունենալով ինքնակառավարման վճռորոշ դերը՝ գործունեության արդյունավետության, վարքի կառավարման և ադապտացիայի ընթացքում, անձի հոգեբանության ուսումնական ծրագրերի գործնական աշխատանքներն ուղղորդել անձի ռեֆլեքսիվության և կանխատեսման կարողությունների զարգացմանը, քանի որ վերջիններս ինքնակառավարման բոլոր բաղադրիչների արդյունավետության բարձրացման գործառույթ ունեն:

2. Ինքնակառավարման և անձնային հատկությունների պայմանավորվածության օրինաչափությունները կարող է դրվել ինքնակառավարման թրեյնինգային ծրագրերի հիմքում: Զարգացման համալիր գործընթացը կնպաստի անձնավորության սոցիալ-հոգեբանական հմտությունների ձևավորմանը, հասունության առավել բարձր մակարդակի դրսևորմանն ու վարքի էլ ավելի ադապտիվ ձևերի մշակմանը:

3. Վարքի անկայունությունը կարգավորելու նպատակով օգտագործել նյարդահոգեբանական անկայունության, տագնապայնության, ներոտիկ գերվերահսկողության և անձնային հատկությունների միջև հետազոտության ընթացքում բացահայտված կապերի միտումը՝ դրանց հիման վրա թրեյնինգային ծրագրեր մշակելու նպատակով:

4. Լարվածության պայմաններում հուզական ինքնավերահսկման, տագնապայնության, իմպուլսիվության դրսևորումների և հուզական ինտելեկտի հետ դրանց կապի բացահայտված օրինաչափությունների հիման վրա մշակել հուզական ինտելեկտի զարգացման թրեյնինգների ծրագիր:

5. Քանի որ ռեֆլեքսիվությունը ինքնակառավարման բոլոր բաղադրամասերի կարգավորման և համակարգման գործառույթ ունի, անձի վերլուծականությունը բարձրացնելու նպատակով մշակել ռեֆլեքսիվության զարգացման թրեյնինգների ծրագիր:

## ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Արզումանյան Ս., Մկրտչյան Ս., Սարգսյան Վ. «Կիրառական հոգեբանության պրակտիկում», Երևան «Զանգակ» 97, 2002. էջ 94-113:

2. Մկրտումյան Մ. Պ. Արտակարգ պայմաններում մարդկանց կենսագործունեության և հոգեկան առողջության պահպանման առանձնահատկությունները: Երևան, Երևանի համալս.հրատ., 1999, 180էջ.:

3. Փիլոսյան Ս. Մ. «Անձնավորության ինքնավերահսկման ուղղվածության դերը՝ ԲՈՒՀ-ին ուսանողի ադապտացիայի գործընթացում», Նվիրված Խ. Աբովյանի ծննդյան 200-ամյակին, Պրոֆեսորադասախոսական անձնակազմի, ասպիրանտների, հայցորդների և գիտաշխատողների 54-րդ գիտաժողովի նյութերի, I պրակ, ՀՊՄՀ, Երևան» Մանկավարժ», 2010թ. էջ. 185-187:

4. Փիլոսյան Ս. Մ. Հոգեկան լարվածության ախտորոշման մեթոդիկա: Հոգեբանությունը և կյանքը N1, 2000, Երևան, 60-64 էջ:

5. Абульханова-Славская К. А. Личностные механизмы регуляции деятельности. Проблемы психологии личности. М., 1982. –Стр. 92-98.

6. Абульханова-Славская К. А. Личностные типы мышления/ Когнитивная психология.М.: Наука, 1986. –Стр. 154-172.

7. Абульханова-Славская К. А. О субъекте психической деятельности. М.: Наука, 1973.-288 с.

8. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. Изд-во Мысль, М., 1991, 299с.

9. Акимова М. К. Активность и саморегуляция как основа интеллекта. [http://allsemiotika.ru/factory\\_psihomotoriki/batarei\\_intellektualjnyh\\_testov](http://allsemiotika.ru/factory_psihomotoriki/batarei_intellektualjnyh_testov):

10. Алексеева Л. Ф. Активность в жизнедеятельности человека. Томск, 2000. -320с.

11. Алексеева Л. Ф. Психология активности личности. Новосибирск, 1996, 120с.

12. Алексеева Л. Ф. Системный подход к исследованию активности личности. //Сибирский психологический журнал. Томск, 1997. –Вып. 5. –Стр. 27-33.

13. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Питер, 2001. 288с.
14. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта//Вопросы психологии. N5. Стр.57-65.
15. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследования феномена//Вопросы психологии, 2006. N 3, Стр. 78-86.
16. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополецк: ПГУ, 2011, 388с.
17. Анохин П. К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. М., 1968. 546с.
18. Анохин П. К. Избранные психологические труды. Философские аспекты теории функциональной системы. М.: Наука, 1978. – 400с.
19. Анохин П. К. Узловые вопросы теории функциональной системы. М.,: Наука, 1980, 197с.
20. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита. //Психол. Журнал.-1994. –Т.15. –N2.-Стр.3-19.
21. Аптер М. Дж. Теория реверсивности и человеческой активности.// Вопросы психологии – N1, 1987. –Стр. 162-169.
22. Белоус О. В. Формирование саморегуляции как фактор повышения профессионализма учителя. //Материалы 3-ого Всероссийского съезда психологов. 25-28 июня 2003г. –в 8 т.СПб: изд-во Санкт-Петерб. Ун-та, 2003 – Т. 1. – Стр. 407-410.
23. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988.-267с.
24. Берталанфи Л. Фон. Исследования по общей теории систем: Сборник переводов/Общ. ред. В. Н. Садовского и Э. Г. Юдина. – М.: Прогресс, 1969. Стр. 23-82.
25. Бодров В. А., Обознов А. А. Система психологической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора.//Психол. Журнал. 2000, Стр.27-42.
26. Бодров В. А. Роль личностных особенностей в развитии психологического

стресса. Психологический стресс. М., 1995. –Стр. 96-103.

27. Большая энциклопедия психологических тестов. М., Эксмо. 2009, 416с.
28. Большой психологический словарь, под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко, 3-ое изд., – СПб: Прайм –ЕВРОЗНАК, 2006, 672с.
29. Бондарев Э. В., Егоров В. А., Марищук В. Л. О работоспособности человека-оператора при воздействии экстремальных факторов. В сб.: "Экспериментальная и прикладная психология". Вып.3. Изд-во ЛГУ, Л., 1971г. Стр.144-150.
30. Ведяев Ф. Л., Воробьев Т.М. Модели и механизмы эмоциональных стрессов. Киев: Здоровье, 1983.-135с.
31. Венгер Л. А. Восприятие и обучение: Дошкольный возраст.М.: Просвещение, 1969.-364с.
32. Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. Выпуск N2, 2011. <http://cyberleninka.ru/article/CYBERLENINKA>.
33. Виленская Г. А., Сергиенко Е. А. Роль темперамента в развитии регуляции поведения в раннем возрасте. //Психол.журн.-2001. –Т. 22 – N3. –Стр. 68-86.
34. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. — СПб.: Питер, 2009. — 336с.
35. Вольф Д. Как преодолеть страх перед экзаменами: Пер. с нем./Вольф Д., Меркле Р. – Новосибирск: Наука, 2000. – 78с.
36. Выготский Л.С. Собр.соч. В 6т.М.: Педагогика, 1984. – Т.6 –270с.
37. Вяткин Б. А. Интегральная индивидуальность человека и ее развитие /Под ред. Б. А. Вяткина. – М.: Институт психол. РАН, 1999. – 327с.
38. Вяткин Б. А. Стиль активности как фактор развития интегральной индивидуальности: стиль деятельности и общения. Пермь, 1992. – Стр. 38-55.
39. Голиков Ю. Я., Костин А. Н. Особенности осихической регуляции и классы проблемностей в сложной операторской деятельности. //Психол.журн.1994.Т.15, N2. Стр.3-16.
40. Голубева Э. А. Типологические измерительные подходы к изучению индивидуальности.//Психол.журнал.-1995. – Т. 16. –N1. – Стр.64-74.

41. Горбов Ф. Д. Психологический стресс космического полета. В сб.: “Эргономика. Принципы и рекомендации”. Вып.2, М., 1971. Стр. 155-168.
42. Горбов Ф.Д. Матова М.А., Розенблат Б. Ш. К характеристике психологических состояний человека в условиях деятельности. “Вопросы психологии”. 1971. N2. Стр. 88-97.
43. Гребень Н.Ф. Психологические тесты для профессионалов. Минск.Соврем.шк. 2007,488с.
44. Гримак Л. П. Общение с собой: Начала психологии активности. М.: Политиздат, 1991, 320с.
45. Джидарьян И. А. Категория активности и ее место в системе психологического знания// категории материалистической диалектики в психологии. М.: Наука, 1988. – Стр. 56-88.
46. Дикая Л. Г. Деятельность в особых условиях: компонентный анализ структуры и стратегий адаптации. //Психол. Журн. 1996.Т. 17. N1, Стр.19-34.
47. Дикая Л. Г., Махнач А. В. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования.//Психол. Журнал., 1996. – Т. 17, - N3, Стр. 137-147.
48. Дикая Л. Г., Семикин В. В. Регулирующая роль образа функционального состояния в экстремальных условиях деятельности. //Психол.журнал. – 1991. N1 –Стр. 55-65.
49. Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А., Пономаренко В. А. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях. Минск: Университетское, 1985.-206с.
50. Дьяченко М. И., Пономаренко В. А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости // Вопросы психологии.-1990.-№ 1., Стр. 106-113.
51. Ерицян М.С., Кочарян Н. С. Индивидуально-психологические различия в состоянии напряжения у студентов /до и после экзамена/. “Вопросы общей психологии”. Изд-во “Митк”. Ереван, 1965. с. 5-57.
52. Завалова Н. Д., Ломов Б. Ф., Пономаренко В. А. Образ в системе психической

регуляции деятельности. – М.: Наука, 1986, 167с.

53. Загрядский В. П., Сулимо-Самуйлло З.К. Методы исследования в физиологии труда. Л., 1976, 93с.

54. Запорожец А. В. Развитие эмоциональной регуляции действий у ребенка //Избранные психологические труды: В 2 т.М., 1986.Т.1, 320с.

55. Зейгарник Б. В., Холмогорова А. Б., Мазур Е. С. Саморегуляции поведения в норме и патологии.//Психологический журнал.-1989.Т.10. – N2.-Стр. 122-132.

56. Ильин А. В. Изменения координации движений у учащихся среднего школьного возраста под влиянием различных эмоциональных состояний. В сб.: “Проблемы психологии спорта”. Вып. 1, 1960. Стр. 213-218.

57. Ильин Е. И., Эмоции и чувства. СПб, 2001, 752с.

58. Калинин В. К. Воля. Эмоции.Интеллект //Эмоционально-волевая регуляция поведения в деятельности: тезисы Всесоюзной конференции молодых ученых/под ред. В. В. Давыдова и др. Симферополь, 1983. Стр.171-175.

59. Караваев А. Ф., Кильмашкина Т. Н. Психогигиена и психопрофилактика кризисных состояний сотрудников органов внутренних дел: учебное пособие.-Кемерово, 2003, 151с.

60. Караваев А. Ф., Марьин М. И., Петров В. Е. Основы психопрофилактики профессиональной деформации личности сотрудников органов внутренних дел: учебное пособие.-Омск, 2007, 167с.

61. Карпов А. В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. Институт психологии РАН. М. 2004, 422с.

62. Карпов А. В. Психология управленческих решений. М., Юристъ., 1998, 435с.

63. Качевский В. В., Москети К. В. Организация мышления как фактор гигиены психологической деятельности в высшей школе. В сб. Научных трудов: “Вопросы гигиены и состояния здоровья студентов вузов”. М., 1974. Стр. 164-176.

64. Конопкин О. А., Степанский В.И. Саморегуляции деятельности в условиях временной неопределенности исполнительских сигналов // Вопросы психологии. 1972.



- N 4. – 100 с.

65. Конопкин О. А., Прыгин Г. С. Связь учебной успеваемости студентов с индивидуально-типологическими особенностями их саморегуляции//Вопросы психологии.-1984. –N3. Стр. 42-52.

66. Конопкин О. А. Зависимость скорости ответных реакций человека от темпа предъявления альтернативных сигналов. “Вопросы психологии”. 1964. N1. Стр. 45-60.

67. Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека /структурно-функциональный подход/.Вопросы психологии. – 1995. – N1. -Стр.5-12.

68. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М., 1980. – 256 с.

69. Костюк Г.С. Избранные психологические труды. М.: Педагогика, 1988. – 403с.

70. Крылов А. А., Психология. Изд-во Проспект. 2-ое издание М., 2005, 752 с.

71. Лазарус Р. Теори стресса и психофизиологияеские исследования. Эмоциональный стресс. М., 1970. Стр.178-209.

72. Лейтес Н.С. К вопросу о динамической стороне психической активности. //Проблемы дифференциальной психофизиологии.М., 1980. –Стр. 23-39.

73. Леонтьев Д. А. Индивидуальный стиль и индивидуальные стили – взгляд из 1990-х.//Стиль человека: психологический анализ. М.: Смысл. 1998, Стр. 93-108.

74. Либин А. В., Либина Е. В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами?/ Стиль человека: психологический анализ М.: Смысл, 1998. – Стр. 106.

75. Лихачев Д.С. Заметки и наблюдение. Л., Советский писатель, 1989, Стр. 72-74.

76. Ломов Б. Ф., Ахутин В. М., Альперин Л. Н., Васильев А. А. Военная инженерная психология. М., 1970, 397с.

77. Ломов Б. Ф. Методологические и теоритические проблемы психологии. М.:

Наука, 1984, 444с.

78. Лурия А. Р. Функциональная организация мозга. //Естественнонаучные основы психологии /Под ред. А. А. Смирнова, А.Р. Лурия, В. Д. Небылицина.М.: Педагогика, 1978 –Стр.109-139.

79. Лурия А. Р., Леонтьев А. И. Экзамен и психика.Эксперим.Исследования. М-Л., 1929. – Стр.11-86.

80. Марищук В. Л. К вопросу об экстремальных факторах и “стрессе”. В. Сб.: “Материалы научной конференции, посвященной 50-летию Вооруженных сил СССР и факультета”. М., 1963.Стр.61-62.

81. Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб, Издательский дом “Сентябрь”, 2001., 260с.

82. Марищук В. Л. Об устойчивости психофизиологических функций человека в некоторых экстремальных условиях. «Материалы III Всесоюзного съезда общества психологов. Т. 3., М., 1968.Стр. 225-227.

83. Махнач А. В. Личностные детерминанты динамики психических состояний в экстремальных условиях деятельности. Автореф. дис. канд. психол. Наук. М., 1993.-26с.

84. Медведев В. И. Функциональные состояния оператора. В сб.: ”Эргономика. Принципы и рекомендации”. Вып. 1, М., 1970. стр.127-160.

85. Меерсон Ф. З. Адаптация, стресс и профилактика. – М.: Наука, 1981, 260с.

86. Мерлин В. С. Лекции по психологии мотивов человека. Пермь, 1971, 120с.

87. Мерлин В. С. Психология индивидуальности. Под ред. Е. А. Климова. М.: Издательство “Институт практической психологии” – Воронеж: НПО “МОДЭК”, 1996. -448с.

88. Милерян Е. А. Эмоционально-волевые компоненты трудовой деятельности оператора. Материалы III Всесоюзного съезда общества психологов СССР. Т. 3., М., 1968. Стр. 59-60.

89. Миславский Ю. А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте. М.: Педагогика, 1988. 151с.

90. Миславский Ю. А. Саморегуляция личности и творческая активность личности// Вопросы психологии.-1988. N3. –Стр. 71-78.
91. Моросанова В. И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека. //Психол.журнал.-2002. –Т.23 –N6. –Стр.5-17.
92. Моросанова В. И. Стилевые особенности саморегуляции личности//Вопросы психологии. 1991. –N1. – Стр. 141-190.
93. Моросанова В. И. Стиль саморегулирования и его функции в произвольной деятельности человека. //Стиль человека: психологический анализ: М., Смысл, 1998. – Стр. 142-190.
94. Моросанова В. И., Коноз Е. М. Стилевая саморегуляция поведения человека. //Вопросы психологии.-2000. –N2 –Стр.118-127.
95. Наенко Н. И. Психическая напряженность. — М.: МГУ, 1976. 226с.
96. Наенко Н. И. Психологический анализ состояния психической напряженности. Автореф.канд.дис.М., 1970. МГУ. Стр.12.
97. Нартова-Бочавер С. К. “Coping behavior” в системе понятий психологии личности.//Психол. Журнал – 1997. Стр.20-30.
98. Небылицин В. Д. Основные свойства нервной системы. Просвещение, М., 1966, 383с.
99. Небылицин В. Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. Наука, М., 1976, 336с.
100. Никифоров Г. С. Психическая саморегуляция и здоровье. СПб., Питер, 2006, 607с.
101. Никифоров Г. С. Теоритические вопросы самоконтроля.//Психол.журнал. 1985. Т.6 N5, стр.19-31.
102. Овчинникова О. В., Наенко Н. И. Экспериментальное изучение состояний психической напряженности различной природы. Материалы III Всесоюзного съезда общества психологов. Т. 3. М., 1977. Стр. 230-232.
103. Оганисян Д. О. Темп в условиях экзаменационного напряжения. “Тезисы

докладов к У Всесоюзному съезду психологов СССР”. М., 1977. Стр. 30-31.

104. Панкратов В. Н. Саморегуляция психического здоровья: Практическое руководство. – М., Изд-во Института Психотерапии, 2001, 352с.

105. Пейсахов Н. М., Шевцов М.Н. Практическая психология: (Науч. основы)– Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1991. 119с.

106. Плохинский А.Н. Биометрия , М., 1970г. 368с.

107. Проблема субъекта в психологической науке. /Под ред.А. В. Брушлинского, М. И. Воловиковой, В. Н. Дружинина. М.: Изд-во “Академический проект”, М., 2000.

108. Прохоров А. О. Психические состояния и их проявления в учебном процессе. Казань, КГУ, 1991. 167с.

109. Прохоров А. О. Функциональная структура регуляции психических состояний.// Комплексное изучение человека. Психология. Педагогика/ Вестник Росс.Гум.науч.фонда.-2003. –Стр. 170-178.

110. Психологические тесты. Под редакцией А. А. Карелина, Том 1, 1999, 312с.

111. Психология стресса и эмоционального выгорания: учеб. пособ. Для студ. Факультета психологии. /Кузнецова Е. В., Петровская В. Г., Рязанцева С. А., Куйбышев 2012, 96 с.

112. Пунг Э. Ю. Исследование напряженности, связанной с экзаменационной ситуацией. “Материалы III съезда общества психологов СССР”. М., 1968. Стр. 233-234.

113. Пунг Э. Ю. Экспериментальные исследования эмоциональной напряженности в ситуации экзамена. // Психологические исследования в МГУ. М., 1973. – Вып.4 –Стр. 54-68.

114. Рубинштейн С. Л. Вопросы психологической теории. //Вопросы психологии.- 1955. – N1. –Стр.6-17.

115. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: в 2 т.СПб: Питер, 2008, 713с.

116. Селиванов В. И. Основные подходы к психологическому исследованию волевой активности личности. //Экспериментальные исследования волевой активности. –Рязань, 1986. –стр.3-23.

117. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979г.-125с.
118. Сергиенко Е. А. Природа субъекта: онтогенетический аспект.//Проблема субъекта в психологической науке./Под ред. А. В. Брушлинского, М. И. Воликовой, В. Н. Дружинина. М.; Изд-во “Академический проект”, 2000. Стр.184-202.
119. Смирнов А. А., Ломов Б.Ф., Небылицин В. Д. Проблемы сенсорной изоляции. М., 1970, 230с.
120. Собчик Л.Н., Стандартизированный многофакторный метод исследования личности, СМЛЛ, СПб, 2001, 219с.
121. Сосновикова Ю. Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика. Горький, 1975, 117с.
122. Столяренко Л. Д. Основы психологии. Практикум, Ростов-на-Дону, 2006, 704 с.
123. Суворова В. В. Психофизиология стресса. Педагогика, М., 1975, 208с.
124. Судаков К. В. Системная интеграция функций человека: новые подходы к диагностике и коррекции стрессорных состояний //Вестник РАМН. -1996. –N 6. – Стр. 15-25.
125. Судаков К. В. Системные механизмы эмоционального стресса. М.: Медицина, 1981. – 230с.
126. Трофимова Н. Н., Поленякина Е. В., Трофимова Н. Б. Общая психология: Практикум, СПб: Питер, 2005, 320с.
127. Файзуллаев А. А. Мотивационная саморегуляция личности. Ташкент, 1987. -156с.
128. Филатова О. Эмоциональный интеллект как показатель целостного развития личности. //Персонал.-2000. N5. –Стр.100-102.
129. Чайнова Л. Д., Горбов Ф. Д. О “трудных состояниях”, возникающих в задачах сложного различения при лимитированной деятельности. “Вопросы психологии”. 1960. N 6. Стр. 123-131.
130. Чебышева В. В. О соотношении темпа и качества работы. Изв. АПН СССР,

вып. 144, М., 1968. стр. 184-120.

131. Чирков В. И. Самодетерминация и внутренняя мотивация поведения человека.//Вопросы психологии, 1998, N3, Стр. 116-132.

132. Шагивалеева Г. Р., Бильданова В. Р. Основы психической саморегуляции: Учебное пособие для студентов высш. Учеб.заведений, Елабуга: Изд-во ЕГПУ, 2006. Стр.3, 41с.

133. Шапкин С. А., Дикая Л. Г. Деятельность в особых условиях: компонентный анализ структуры и стратегий адаптации. //Психол. Журн. 1996.Т. 17. N1, Стр.19-34.

134. Шингаров Г. Х. Эмоции и чувства как форма отражения действительности. Наука. М., 1971. Стр.223.

135. Эмоциональный интеллект: Сознательно владейте своими чувствами: Повышайте свой эмоциональный интеллект. /Вайсбах Х., Дакс У. –М.: Лик Пресс, 1998. -160с.

136. Campion & Lord, Kuhl The theory of action control, 1985.

137. Goleman D. Working with Emotional Intelligence. –NY: Bantam Books, 1998. 383p.

138. Leeper R. W. – Some needed developments in motivational theory of emotions in “Nebraska Symp. On Motivation”. 1965, v. 13. P. 25-122.

139. Mayer J.D., Salovey P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings// Applied and Preventive Psychology. – 1995. – Vol. 4. – P.197-208.

140. Pulkkinen L. Self-Control and Continuity from Childhood to Late Adolescence//Life-span development and behavior. –1992. –V.4.-P.84-105.

141. Raven G. Progressive Matrices. Psychodiagnostica, narodny rodnik. Bratislava.P.60.

Աղյուսակ I

Ինքնակառավարման և անձնային հատկությունների արդյունքների համահարաբերակցային վերլուծության ցուցանիշները հարաբերական հանգստի պայմաններում

		Ինքնակառավարման և անձնային հատկությունների աղյուսակ		
		Էքստրավերսիա	Ինտրովերսիա	Նյարդային անկայունություն
Ինքնակառավարում	Հակասությունների վերլուծություն	-0,191	0,190	-0,194
	Կանխատեսում	0,027	0,189	-0,028
	Նպատակադրում	0,077	0,251	-0,081
	Պլանավորում	-0,025	0,085	0,052
	Հաջողության գնահատման չափանիշներ	0,084	0,063	-0,066
	Որոշման ընդունում	-0,057	0,070	-0,191
	Ինքնավերահսկում	-0,037	0,194	-0,053
	Շտկում	-0,097	0,094	-0,109

$P^* \leq 0,05 -r = 0,194-0,178$   $P^{**} \leq 0,01-r = 0,254-0,210$

Աղյուսակ II

Ինքնակառավարման և հաջողության հասնելու շարժառիթավորման արդյունքների համահարաբերակցային վերլուծության ցուցանիշները հարաբերական հանգստի պայմաններում

		Ինքնակառավարման և հաջողության հասնելու շարժառիթավորման աղյուսակ
Ինքնակառավարում	Հակասությունների վերլուծություն	0,191
	Կանխատեսում	0,193
	Նպատակադրում	0,194
	Պլանավորում	0,194
	Հաջողության գնահատման չափանիշներ	0,250
	Որոշման ընդունում	0,074
	Ինքնավերահսկում	0,189
	Շտկում	0,187

$P^* \leq 0,05 -r = 0,194-0,178$   $P^{**} \leq 0,01-r = 0,254-0,210$

Ինքնակառավարման և վերահսկման ուղղվածության արդյունքների համահարաբերակցային վերլուծության ցուցանիշները հարաբերական հանգստի պայմաններում

		Ինքնակառավարան և վերահսկման ուղղվածության աղյուսակ	
		էքստերնալ	ինտերնալ
Ինքնակառավարում	Հակասությունների վերլուծություն	-0,012	0,194
	Կանխատեսում	-0,060	0,096
	Նպատակադրում	-0,158	0,250
	Պլանավորում	-0,037	0,189
	Հաջողության գնահատման չափանիշներ	-0,018	0,190
	Որոշման ընդունում	0,020	0,189
	Ինքնավերահսկում	0,067	0,190
	Շտկում	-0,049	0,191

$P^* \leq 0,05$  –r = 0,194-0,178  $P^{**} \leq 0,01$ -r = 0,254-0,210



Ինքնակառավարման և անձնային հատկությունների արդյունքների համահարաբերակցային վերլուծության ցուցանիշները հարաբերական հանգստի պայմաններում

		MMPI								
		նրոտիկ գերվերահսկող.	հոռետես.	հուզ. անկայուն.	իմպուլսիվ.	ռիզիկ.	տագնապ.	անհատակ.	լավատես. և ակտիվ.	սոց. ինտրովերսիա
Ինքնակառավարում	Հակասությունների վերլուծություն	-0,090	-0,190	-0,191	-0,251	-0,189	-0,190	0,251	0,190	0,191
	Կանխատեսում	-0,067	-0,191	-0,191	-0,189	0,031	-0,192	0,254	0,250	0,192
	Նպատակադրում	-0,046	-0,089	-0,190	-0,191	0,024	0,190	0,249	0,252	0,250
	Պլանավորում	-0,056	0,031	-0,192	-0,191	0,049	-0,191	0,301	0,251	0,194
	Հաջողության գնահատման չափանիշներ	-0,250	-0,253	-0,189	-0,193	-0,065	-0,193	0,249	0,189	0,189
	Որոշման ընդունում	-0,191	-0,191	-0,194	-0,189	-0,090	-0,189	0,190	0,191	0,075
	Ինքնավերահսկում	-0,189	0,003	-0,191	-0,189	-0,003	-0,188	0,251	0,193	0,254
	Շտկում	-0,051	-0,054	-0,193	-0,192	-0,094	-0,187	0,254	0,189	0,252

$P^* \leq 0,05$   $-r = 0,194-0,178$   $P^{**} \leq 0,01$   $-r = 0,254-0,210$

**Ինքնակառավարման և ինտելեկտի արդյունքների համահարաբերակցային վերլուծության ցուցանիշները հարաբերական հանգստի պայմաններում**

		<b>Ինքնակառավարման և ինտելեկտի աղյուսակ</b>
<b>Ինքնակառավարում</b>	Հակասությունների վերլուծություն	0,191
	Կանխատեսում	0,193
	Նպատակադրում	0,189
	Պլանավորում	0,191
	Հաջողության գնահատման չափանիշներ	0,188
	Որոշման ընդունում	0,094
	Ինքնավերահսկում	0,189
	Շտկում	0,091

$P^* \leq 0,05$  – $r = 0,194-0,178$   $P^{**} \leq 0,01$ – $r = 0,254-0,210$

**Ինքնակառավարման և ինքնագնահատականի արդյունքների համահարաբերակցային վերլուծության  
ցուցանիշները հարաբերական հանգստի պայմաններում**

		Ինքնագնահատում		
		ցածր (9 փորձարկվող)	միջին (76 փորձարկվող)	բարձր (24 փորձարկվող)
<b>Ինքնակառավարում</b>	Հակասությունների վերլուծություն	0,502	0,301	0,265
	Կանխատեսում	0,366	0,230	0,292
	Նպատակադրում	0,358	0,220	0,257
	Պլանավորում	0,314	0,221	0,387
	Հաջողության գնահատման չափանիշներ	0,418	0,301	0,275
	Որոշման ընդունում	0,432	0,300	0,261
	Ինքնավերահսկում	0,467	0,301	0,217
	Շտկում	0,583	0,302	0,212

*ցածր* **$P^* \leq 0,05 - r = 0,602$**  **$P^{**} \leq 0,01 - r = 0,734$** *միջին* **$P^* \leq 0,05 - r = 0,231-0,217$**  **$P^{**} \leq 0,01 - r = 0,301-0,283$** *բարձր* **$P^* \leq 0,05 - r = 0,388$**  **$P^{**} \leq 0,01 - r = 0,496$**

**Ինքնակառավարման և տազնապայնության արդյունքների համահարաբերակցային վերլուծության ցուցանիշները հարաբերական հանգստի պայմաններում**

		Ինքնակառավարման և տազնապայնության աղյուսակ					
		Ռեակտիվ տազնապայնություն			Անձնային տազնապայնություն		
		ցածր (51 փորձարկվող)	միջին (49 փորձարկվող)	բարձր (9 փորձարկվող)	ցածր (48 փորձարկվող)	միջին (50 փորձարկվող)	բարձր (11 փորձարկվող)
<b>Ինքնակառավարում</b>	Հակասությունների վերլուծություն	0,273	-0,270	0,390	0,269	-0,270	0,162
	Կանխատեսում	0,270	-0,270	0,315	0,270	-0,271	0,135
	Նպատակադրում	0,269	-0,274	0,234	0,272	-0,272	0,210
	Պլանավորում	0,272	-0,271	0,232	0,273	-0,269	0,217
	Հաջողության գնահատման չափանիշներ	0,270	-0,276	0,264	0,350	-0,270	0,235
	Որոշման ընդունում	0,271	-0,273	0,235	0,271	-0,268	0,199
	Ինքնավերահսկում	0,350	-0,273	0,232	0,354	-0,273	0,201
	Շտկում	0,352	-0,274	0,164	0,270	-0,274	0,133

**Ռեակտիվ տազնապայնություն**

**ցածր**  
 $P^* \leq 0,05 - r = 0,273-0,250$   
 $P^{**} \leq 0,01 - r = 0,354-0,324$

**միջին**  
 $P^* \leq 0,05 - r = 0,273$   
 $P^{**} \leq 0,01 - r = 0,354$

**բարձր**  
 $P^* \leq 0,05 - r = 0,602$   
 $P^{**} \leq 0,01 - r = 0,734$

**Անձնային տազնապայնություն**

**ցածր**  
 $P^* \leq 0,05 - r = 0,273-0,0,287$   
 $P^{**} \leq 0,01 - r = 0,354-0,372$

**միջին**  
 $P^* \leq 0,05 - r = 0,273$   
 $P^{**} \leq 0,01 - r = 0,354$

**բարձր**  
 $P^* \leq 0,05 - r = 0,552$   
 $P^{**} \leq 0,01 - r = 0,683$

Ինքնակառավարման և հուզական ինտելեկտի արդյունքների համահարաբերակցային վերլուծության  
ցուցանիշները հարաբերական հանգստի պայմաններում

		Հուզական կարգավորում		
		ցածր (30 փորձարկվող)	միջին (54 փորձարկվող)	բարձր (35 փորձարկվող)
Ինքնակառավարում	Հակասությունների վերլուծություն	-0,446	0,250	0,420
	Կանխատեսում	-0,449	0,251	0,417
	Նպատակադրում	-0,350	0,254	0,419
	Պլանավորում	-0,447	0,253	0,421
	Հաջողության գնահատման չափանիշներ	-0,348	0,254	0,420
	Որոշման ընդունում	-0,446	0,251	0,417
	Ինքնավերահսկում	-0,447	0,256	0,419
	Շտկում	-0,350	0,253	0,416

ցածր

 $P^* \leq 0,05 - r = 0,349$  $P^{**} \leq 0,01 - r = 0,448$ 

միջին

 $P^* \leq 0,05 - r = 0,273-0,250$  $P^{**} \leq 0,01 - r = 0,354-0,324$ 

բարձր

 $P^* \leq 0,05 - r = 0,324$  $P^{**} \leq 0,01 - r = 0,418$

**Ինքնակառավարման և ռեֆլեքսիվության արդյունքների համահարաբերակցային վերլուծության  
ցուցանիշները հարաբերական հանգստի պայմաններում**

		<b>Ինքնակառավարման և ռեֆլեքսիվության աղյուսակ</b>
<b>Ինքնակառավարում</b>	Հակասությունների վերլուծություն	0,191
	Կանխատեսում	0,190
	Նպատակադրում	0,249
	Պլանավորում	0,194
	Հաջողության գնահատման չափանիշներ	0,190
	Որոշման ընդունում	0,253
	Ինքնավերահսկում	0,250
	Շտկում	0,193

**$P^* \leq 0,05$  –  $r = 0,194-0,178$   $P^{**} \leq 0,01$ – $r = 0,254-0,210$**

**Ինքնակառավարման և հետազոտվողների արժեքային համակարգի արդյունքների վերլուծության  
ցուցանիշները հարաբերական հանգստի պայմաններում  
Ռուկիչի թեստի դեպքում հաշվարկի մեթոդ օգտագործվել է խի-քառակուսին**

		Ինքնակառավարում								
		Հակասությունների վերլուծություն	Կանխատեսում	Նպատակադրում	Պլանավորում	Հաջողության գնահատման չափանիշներ	Որոշման ընդունում	Ինքնավերահսկում	Շտկում	Ընդհանուր ինքնակառավարում
Արժեքների ցանկ 1	Ակտիվ, գործունյա կյանք									
	Կենսական իմաստնություն					113.623				
	Առողջություն									
	Հետաքրքիր աշխատանք									
	Բնության և արվեստի գեղեցկություն									
	Սեր									
	Նյութապես ապահովված կյանք									
	Լավ և նվիրված ընկերների առկայություն									
	Հասարակական ընդունվածություն	121.979								
	Իմացություն									
	Արդյունավետ կյանք									
	Զարգացում		107.088							
	Զվարճանքներ									
	Ազատություն									
	Երջանիկ ընտանեկան կյանք									
	Ուրիշների երջանկություն									
Ստեղծագործություն			134.835			105.038				
Վստահություն սեփական անձի նկատմամբ										

		Ինքնակառավարում								
		Հակասությունների վերլուծություն	Կանխատեսում	Նպատակադրում	Պլանավորում	Հաջողության գնահատման չափանիշներ	Որոշման ընդունում	Ինքնավերահսկում	Շտկում	Ընդհանուր ինքնակառավարում
Արժեքների ցանկ 2	<b>Կոկիկություն</b>									
	<b>Դաստիարակվածություն</b>									
	Բարձր պահանջկոտություն									
	Կենսախնդրություն								94.230	
	Կատարողականություն			165.818						
	Անկախություն						128.947			
	Հանդուրժողականություն իր և ուրիշների կարծիքների նկատմամբ									
	<b>Կրթվածություն</b>						102.735			
	Պատասխանատվություն									
	Իրատեսություն									
	Ինքնավերահսկողություն									
	Սեփական կարծիքների, հայացքների պաշտպանության համարձակություն									
	Ուժեղ կամք									402.019
	Հանդուրժողականություն									
	Հայացքների ընդարձակություն			154.154	94.418					
	Ազնվություն							109.032		
Արդյունավետություն գործունեության մեջ				76.851						
Նրբանկատություն										



Ինքնակառավարման և անձնային հատկությունների արդյունքների համահարաբերակցային վերլուծության ցուցանիշները հոգեկան լարվածության պայմաններում

		Ինքնակառավարման և անձնային հատկությունների աղյուսակ		
		Էքստրավերսիա	Ինտրովերսիա	Նյարդային անկայունություն
Ինքնակառավարում	Հակասությունների վերլուծություն	-0,030	0,035	-0,250
	Կանխատեսում	0,097	0,083	-0,251
	Նպատակադրում	-0,190	0,027	0,005
	Պլանավորում	0,039	0,023	0,003
	Հաջողության գնահատման չափանիշներ	0,188	-0,088	-0,014
	Որոշման ընդունում	0,189	0,013	-0,251
	Ինքնավերահսկում	0,190	-0,189	0,020
	Շտկում	0,077	-0,438	-0,072

$P^* \leq 0,05$   $-r = 0,194-0,178$   $P^{**} \leq 0,01$   $-r = 0,254-0,210$

**Ինքնակառավարման և հաջողության հասնելու շարժառիթավորման արդյունքների  
համահարաբերակցային վերլուծության ցուցանիշները հոգեկան լարվածության պայմաններում**

		<b>Ինքնակառավարման և հաջողության հասնելու շարժառիթավորման աղյուսակ</b>
<b>Ինքնակառավարում</b>	Հակասությունների վերլուծություն	-0,048
	Կանխատեսում	0,008
	Նպատակադրում	-0,019
	Պլանավորում	0,004
	Հաջողության գնահատման չափանիշներ	0,250
	Որոշման ընդունում	0,066
	Ինքնավերահսկում	-0,011
	Շտկում	0,086

$P^* \leq 0,05$   $-r = 0,194-0,178$   $P^{**} \leq 0,01$   $-r = 0,254-0,210$

Ինքնակառավարման և վերահսկման ուղղվածության արդյունքների համահարաբերակցային  
վերլուծության ցուցանիշները հոգեկան լարվածության պայմաններում

		Ինքնակառավարման և վերահսկման ուղղվածության արդյուսակ	
		Էքստերնալ	Ինտերնալ
Ինքնակառավարում	Հակասությունների վերլուծություն	0,020	0,012
	Կանխատեսում	-0,002	0,003
	Նպատակադրում	-0,250	0,249
	Պլանավորում	0,027	-0,035
	Հաջողության գնահատման չափանիշներ	-0,189	0,098
	Որոշման ընդունում	-0,091	0,191
	Ինքնավերահսկում	-0,040	0,064
	Շտկում	-0,062	0,076

$P^* \leq 0,05$   $-r = 0,194-0,178$   $P^{**} \leq 0,01$   $-r = 0,254-0,210$

**Ինքնակառավարման և անձնային հատկությունների արդյունքների համահարաբերակցային վերլուծության ցուցանիշները հոգեկան լարվածության պայմաններում**

		MMPI								
		Նկրոտիկ գերվերահսկող.	հոռետես.	հուզ.անկայուն.	իմպուլսիվ.	դիզիդ.	տագնապ.	անհատակ.	լավատես. և ակտիվ.	սոց. ինտրովե րսիա
<b>Ինքնակառավարում</b>	Հակասությունների վերլուծություն	-0,192	-0,083	-0,192	-0,254	-0,253	-0,251	0,193	0,190	0,076
	Կանխատեսում	-0,047	-0,189	-0,249	-0,250	-0,190	-0,249	0,190	0,193	0,094
	Նպատակադրում	-0,074	-0,084	-0,189	-0,191	-0,069	-0,190	-0,253	0,191	0,194
	Պլանավորում	-0,250	-0,045	-0,190	-0,189	0,059	-0,189	-0,251	0,188	0,190
	Հաջողության գնահատման չափանիշներ	-0,096	-0,071	-0,193	-0,193	-0,040	-0,191	-0,250	0,194	0,190
	Որոշման ընդունում	-0,253	-0,252	-0,189	-0,190	-0,189	-0,253	-0,251	0,191	0,251
	Ինքնավերահսկում	-0,046	-0,081	-0,250	-0,249	0,080	-0,250	0,191	0,192	0,250
	Շտկում	-0,051	-0,029	-0,253	-0,251	-0,004	-0,249	0,190	0,189	0,193

**P\* ≤ 0,05 -r = 0,194-0,178 P\*\* ≤ 0,01-r = 0,254-0,210**

**Ինքնակառավարման և ինտելեկտի արդյունքների համահարաբերակցային վերլուծության  
ցուցանիշները հոգեկան լարվածության պայմաններում**

		Ինքնակառավարման և ինտելեկտի աղյուսակ
<b>Ինքնակառավարում</b>	Հակասությունների վերլուծություն	0,057
	Կանխատեսում	0,250
	Նպատակադրում	0,060
	Պլանավորում	0,190
	Հաջողության գնահատման չափանիշներ	-0,059
	Որոշման ընդունում	0,189
	Ինքնավերահսկում	-0,032
	Շտկում	0,192

$P^* \leq 0,05 -r = 0,194-0,178$   $P^{**} \leq 0,01-r = 0,254-0,210$

**Ինքնակառավարման և ինքնագնահատականի արդյունքների համահարաբերակցային վերլուծության ցուցանիշները հոգեկան լարվածության պայմաններում**

		Ինքնագնահատում		
		Ցածր (14 փորձարկվող)	Միջին (75 փորձարկվող)	Բարձր (20 փորձարկվող)
<b>Ինքնակառավարում</b>	Հակասությունների վերլուծություն	0,321	0,301	0,347
	Կանխատեսում	0,310	0,230	0,363
	Նպատակադրում	0,309	0,229	0,394
	Պլանավորում	0,298	0,231	0,316
	Հաջողության գնահատման չափանիշներ	0,305	0,300	0,398
	Որոշման ընդունում	0,310	0,301	0,422
	Ինքնավերահսկում	0,396	0,302	0,378
	Շտկում	0,497	0,303	0,389

**ցածր**

**միջին**

**բարձր**

**$P^* \leq 0,05 - r = 0,497$**

**$P^* \leq 0,05 - r = 0,231-0,217$**

**$P^* \leq 0,05 - r = 0,422$**

**$P^{**} \leq 0,01 - r = 0,622$**

**$P^{**} \leq 0,01 - r = 0,301-0,283$**

**$P^{**} \leq 0,01 - r = 0,536$**

Ինքնակառավարման և տազնապայնության հետազոտվողների հետազոտության արդյունքների համահարաբերակցային վերլուծության ցուցանիշները հոգեկան լարվածության պայմաններում

		Ինքնակառավարման և տազնապայնության աղյուսակ					
		Ռեակտիվ տազնապայնություն			Անձնային տազնապայնություն		
		ցածր (30 փորձարկվող)	միջին (52 փորձարկվող)	բարձր (27 փորձարկվող)	ցածր (33 փորձարկվող)	միջին (52 փորձարկվող)	բարձր (24 փորձարկվող)
Ինքնակառավարում	Հակասությունների վերլուծություն	0,350	-0,354	0,380	0,347	-0,271	0,131
	Կանխատեսում	0,350	-0,348	0,272	0,394	-0,269	0,128
	Նպատակադրում	0,349	-0,349	0,269	0,448	-0,271	0,146
	Պլանավորում	0,352	-0,352	0,273	0,390	-0,268	0,139
	Հաջողության գնահատման չափանիշներ	0,348	-0,351	0,379	0,380	-0,271	0,147
	Որոշման ընդունում	0,351	-0,348	0,376	0,446	-0,270	0,102
	Ինքնավերահսկում	0,350	-0,354	0,380	0,301	-0,273	0,091
	Շտկում	0,349	-0,351	0,379	0,306	-0,269	0,098

**Ռեակտիվ տազնապայնություն**

**ցածր**

**$P^* \leq 0,05 - r = 0,349$**

**$P^{**} \leq 0,01 - r = 0,448$**

**միջին**

**$P^* \leq 0,05 - r = 0,273-0,250$**

**$P^{**} \leq 0,01 - r = 0,354-0,324$**

**բարձր**

**$P^* \leq 0,05 - r = 0,380-0,349$**

**$P^{**} \leq 0,01 - r = 0,486-0,448$**

**Անձնային տազնապայնություն**

**ցածր**

**$P^* \leq 0,05-r = 0,349-0,324$**

**$P^{**} \leq 0,01 - r = 0,448-0,418$**

**միջին**

**$P^* \leq 0,05-r = 0,273-0,250$**

**$P^{**} \leq 0,01 - r = 0,354-0,324$**

**բարձր**

**$P^* \leq 0,05-r = 0,388$**

**$P^{**} \leq 0,01 - r = 0,496$**

**Ինքնակառավարման և հուզական ինտելեկտի արդյունքների համահարաբերակցային վերլուծության ցուցանիշները հոգեկան լարվածության պայմաններում**

		Հուզական կարգավորում		
		Ցածր (40 փորձարկվող)	Միջին (40 փորձարկվող)	Բարձր (29փորձարկվող)
<b>Ինքնակառավարում</b>	Հակասությունների վերլուծություն	-0,392	0,304	0,349
	Կանխատեսում	-0,390	0,301	0,348
	Նպատակադրում	-0,392	0,300	0,351
	Պլանավորում	-0,389	0,305	0,349
	Հաջողության գնահատման չափանիշներ	-0,390	0,309	0,350
	Որոշման ընդունում	-0,389	0,301	0,351
	Ինքնավերահսկում	-0,388	0,303	0,446
	Շտկում	-0,391	0,302	0,447

**ցածր**

**միջին**

**բարձր**

**P\* ≤ 0,05 – r = 0,304**

**P\* ≤ 0,05 – r = 0,393**

**P\* ≤ 0,05 – r = 0,349**

**P\*\* ≤ 0,01 – r = 0,393**

**P\*\* ≤ 0,01 –r = 0,304**

**P\*\* ≤ 0,01 – r = 0,448**



**Ինքնակառավարման և ռեֆլեքսիվության արդյունքների համահարաբերակցային վերլուծության ցուցանիշները հոգեկան լարվածության պայմաններում**

		<b>Ինքնակառավարման և ռեֆլեքսիվության աղյուսակ</b>
<b>Ինքնակառավարում</b>	Հակասությունների վերլուծություն	0,192
	Կանխատեսում	0,189
	Նպատակադրում	0,194
	Պլանավորում	0,188
	Հաջողության գնահատման չափանիշներ	0,193
	Որոշման ընդունում	0,190
	Ինքնավերահսկում	0,250
	Շտկում	0,189

**$P^* \leq 0,05 -r = 0,194-0,178$   $P^{**} \leq 0,01-r = 0,254-0,210$**