

**ԱՆՁՆԱՎՈՐՈՒԹՅԱՆ ԻՆՔՆԱԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ԲԱՂԱԴՐԱՄԱՍԵՐԻ ԵՎ
ՌԵՖԼԵՔՍԻՎՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՀԱՐԱԲԵՐԱԿՑԱՅԻՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՔՆՆԱԿԱՆ ԼԱՐՎԱԾՈՒԹՅԱՆ
ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒՄ**

ԶԱՐՈՒՀԻ ՇԱՀԻՆՅԱՆ

Հասարակության զարգացման արդի փուլին բնորոշ են սոցիալական, հասարակական, քաղաքական, տնտեսական, մշակութային և այլ բնույթի բոլոր փոփոխությունները: Այդ պայմաններում առավել կարևոր նշանակություն են ստանում անձի ակտիվության, հատկապես նոր պայմաններում որևէ գործունեություն ծավալելիս ինքնակառավարման առանձնահատկությունները:

Մարդու կյանքում հոգեկան ինքնակառավարման տեղն ու դերը բավականին ակնհայտ են, եթե հաշվի առնենք այն փաստը, որ նրա ամբողջ կյանքը գործնականում գործունեության, արարքների, շփման ակտերի և նպատակաուղղված ակտիվության այլ տեսակների անսահման բազմազանություն է¹:

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

Ինքնակառավարումն 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:

Ուսանողների համար լարվածության այդպիսի իրավիճակ է ստեղծվում քննական շրջանում, որը լարված իրավիճակի տիպիկ մոդել է:

Այս պայմաններում առանձնակի նշանակություն է ստանում ինքնակառավարման մեխանիզմների բացահայտումը, և անձը հաճախ կանգնում է ռեֆլեքսիայի անհրաժեշտության առջև: Ռեֆլեքսիվությունը սեփական հոգեկան բովանդակությունների օբյեկտիվացման և քննարկման գործընթաց է, որը, սակայն, իրականանում է միաժամանակ դիմացինի վարքի, մտքերի քննարկման ֆոնի վրա. վերարտադրվում, քննարկվում և վերստեղծվում են

¹ **Алексеева Л.Ф.** Активность в жизнедеятельности человека. Томск, 2000.- 320 с.

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 թույլ տալիս անձնավորությանը կանխատեսել, թե ուրիշներն ինչպես կարող են ընդունել կամ իրավունք ունեն ընդունելու իր անձնային, իմացական առանձնահատկությունները, հուզական ռեակցիաները: Այս ամենի հիման վրա է ռեֆլեքսիվ անձն ստեղծում տվյալ իրադրության մեջ իր իմացական և սոցիալական վարքի նպատակահարմար մոդելը:

Այդ իսկ պատճառով հետաքրքիր էր ուսումնասիրել ինքնակառավարման բաղադրամասերի և ռեֆլեքսիվության համահարաբերակցային առանձնահատկությունները քննական լարվածության պայմաններում:

Մեր ուսումնասիրության նպատակն է եղել բացահայտել ինքնակառավարման բաղադրամասերի և ռեֆլեքսիվության համահարաբերակցային առանձնահատկությունները հարաբերական հանգստի և քննական լարվածության պայմաններում:

Ենթադրվում է, որ ինքնակառավարման բաղադրամասերը սերտ կապված են ռեֆլեքսիվության հետ և քննական լարվածության պայմաններում մասնակի փոփոխություններ են կրում:

Հետազոտության ընթացքում ուսումնասիրվել են ՀՊՄՀ-ի հոգեբանության և սոցիալական մանկավարժության ֆակուլտետի I և II կուրսի 109 ուսանող: Հետազոտական աշխատանքները կազմակերպվել են երկու փուլով՝ գիտափորձեր հարաբերական հանգստի և քննական լարվածության պայմաններում:

Ինքնակառավարման բաղադրամասերն ուսումնասիրելու նպատակով օգտագործել ենք «Ինքնակառավարման ընդունակություն» մեթոդաբանությունը (մշակված Մ. Ն. Պեյսախովի կողմից)² և Ա. Վ. Կարպովի «Ռեֆլեքսիվության զարգացման մակարդակի ախտորոշման մեթոդիկան»³:

Հետազոտության արդյունքները ենթարկվել են համահարաբերակցային վերլուծության:

² Столяренко Л.Д. Основы психологии. Практикум, Ростов-на-Дону, 2006, 704 с.

³ Карпов А.В. Психология управленческих решений. М., Юрист, 1998, 435 с.

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:

Ռեֆլեքսիվությունն 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 ինքնակառավարումն առանց ինքնավերահսկման հնարավոր չէ:

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:

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: Քննական լարվածության պայմաններում հարաբերակցային արդյունքների վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ որոշիչ է դառնում ռեֆլեքսիվությունը: Ռեֆլեքսիվու-

թյունը և ինքնակառավարման բաղադրամասերը բարդ գործընթացներ են, իսկ լարվածության պայմաններում տուժում են հենց բարդ գործընթացները:

Հետազոտության արդյունքները ցույց են տալիս, որ ինքնակառավարման բոլոր գործընթացները ռեֆլեքսիվության հետ ուղիղ կապի մեջ են: Դա բացատրվում է ինքնակառավարման բովանդակությամբ. եթե մարդը հակասություններ չվերլուծի, չկանխատեսի, չծրագրի 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, իսկ ինքնավերահսկումն 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 ինքնակառավարումն 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 են երկու մակարդակի հոգեկան գործընթացներ՝

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

2. վարքի և գործունեության կարգավորման սինթետիկ գործընթացներ⁴:

Փաստորեն ինքնակառավարման բոլոր բաղադրամասերը վարքի կարգավորման մետագործընթացներ են: Այս բոլոր բաղադրամասերը վարքի կարգավորման մեխանիզմներ են, իսկ ռեֆլեքսիվությունը, որն իրենցից վեր է և գտնվում է երրորդ մակարդակի վրա, չի կարող առանձին դիտարկվել: Ռեֆ-

⁴ Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. Институт психологии РАН. М. 2004, 422 с.

լեքսիվությունը չի նշանակում ընդհանրապես վերլուծել, այլ որոշակի նպատակ դնել և դիտարկել՝ արդյոք դրված նպատակը ճիշտ է, թե՞ ոչ: Այստեղ անհրաժեշտ է, որպեսզի մարդը հակասություններ վերլուծի, ճիշտ որոշում ընդունի, նպատակադրի, ծրագրի, վերահսկի:

Համաձայն այս տեսության՝ ռեֆլեքսիվությունը երրորդ կարգի բարդության մետագործընթաց է, և ինքնակառավարման գործընթացները նրանից ներքև են գտնվում:

Փաստորեն ռեֆլեքսիվությունն ինքնակառավարման գործընթացում որոշիչ գործոն է:

ԱՄՓՈՓՈՒՄ

Հոդվածում վերլուծված անձնավորության ինքնակառավարման բաղադրամասերի և ռեֆլեքսիվության դրսևորման համահարաբերակցային առանձնահատկությունները քննական լարվածության պայմաններում: Հետազոտության արդյունքում համադրվել են ինքնակառավարման բաղադրամասերը ռեֆլեքսիվության առանձնահատկությունների հետ:

Բանալի բաներ – ինքնակառավարում, ինքնակառավարման բաղադրամասեր, ռեֆլեքսիվություն, հարաբերական հանգիստ, քննական լարվածություն:

КОРРЕЛЯЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ СОСТАВЛЯЮЩИХ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЛИЧНОСТИ И РЕФЛЕКСИВНОСТИ В УСЛОВИЯХ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА

ЗАРУИ ШАИНЯН

Статья рассматривает особенности составляющих саморегуляции личности и корреляционной рефлексивности в условиях экзаменационного стресса. В результате исследования были сопоставлены компоненты саморегуляции с особенностями рефлексивности.

Ключевые слова – саморегуляция, рефлексивность, относительный покой, экзаменационный стресс.

CORRELATIONAL PECULIARITIES OF COMPONENTS OF PERSONALITY SELF-REGULATION AND REFLEXIVITY DURING EXAMINATIONAL STRESS

ZARUHI SHAHINYAN

The article scrutinizes the peculiarities of components of personality self-regulation and reflexivity during examinational stress. As a result of the study components of self-regulation have been compared with peculiarities of reflexivity.

Key words – self-regulation, reflexivity, relative peace, examinational stress.