

ԻՆՔՆԱԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ԵՎ ԻՆՔՆԱԳՆԱՀԱՏԱԿԱՆԻ ՓՈԽԱԶԴԵՑՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

ԶԱՐՈՒՀԻ ՇԱՀԻՆՅԱՆ

Փոփոխվող հասարակության պայմաններում սոցիալական ադապտացիայի խնդիրն առավել կարևոր նշանակություն է ստանում: Մարդը ստիպված է անընդհատ նոր նպատակներ դնել, կարգավորել հակասությունները, կանխատեսել մոտ կամ հեռու ապագան և դրան համապատասխան վարքագիծ մշակել: Կենսական նոր խնդիրներ լուծելիս մարդը հաճախ գործում է հոգեկան լարվածության պայմաններում: Այս պայմաններում առանձնակի նշանակություն է ստանում ինքնակառավարումը: Այս հիմնախնդիրն առավել կարևորվում է, երբ մարդը գործում է հոգեկան լարվածության պայմաններում:

Ուստի խիստ արդիական նշանակություն են ստանում մի կողմից ինքնակառավարման մեխանիզմների, մյուս կողմից՝ անձնային հատկությունների ուսումնասիրությունը և լարվածության պայմաններում դրանց համահարաբերակցման օրինաչափությունների բացահայտումը:

Ինքնագնահատականը՝ որպես հատուկ հոգեբանական կառույց, հանդես է գալիս որպես ինքնակառավարման մեխանիզմի անհրաժեշտ պայման: Առանց ինքնագնահատականի, այսինքն՝ անհատի կողմից իր գործողությունների գնահատման և այն հոգեկան հատկությունների, որոնք արտահայտվում են այդ գործողություններում, մարդու վարքը չի կարող կառավարվել:

Այդ իսկ պատճառով հետաքրքիր էր ուսումնասիրել ինքնակառավարման բաղադրամասերի և ինքնագնահատականի համահարաբերակցային առանձնահատկությունները հոգեկան լարվածության պայմաններում:

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

Հետազոտության ընթացքում ուսումնասիրվել են ՀՊՄՀ-ի հոգեբանության և սոցիալական մանկավարժության ֆակուլտետի I և II կուրսի 109 ուսանող: Ինքնակառավարման համակարգն ուսումնասիրելու նպատակով օգտա-

գործել ենք «Ինքնակառավարման ընդունակություն» մեթոդաբանությունը /մշակված Մ.Ն. Պեյսախովի կողմից/ և «Ինքնագնահատում» թեստը¹:

Հետազոտության արդյունքները ենթարկվել են համահարաբերակցային վերլուծության:

Հոգեկան լարվածության պայմաններում և հարաբերականորեն հանգըստի պայմաններում ինքնակառավարումն ու ինքնագնահատականը վերլուծելիս մենք փորձարկվողներին բաժանել ենք խմբերի՝ ըստ նրանց ցածր, միջին, բարձր ցուցանիշների:

Հարաբերականորեն հանգստի պայմաններում համահարաբերակցության վերլուծության արդյունքում միջին ինքնագնահատական ունեցողների խմբում նկատվել են դրական $p \leq 0,01$ կապեր ինքնակառավարման հետևյալ բաղադրամասերի միջև՝ հակասությունների վերլուծության՝ $r = 0,317$, որակի գնահատման չափանիշների՝ $r = 0,348$, որոշման ընդունման՝ $r = 0,396$, ինքնավերահսկման՝ $r = 0,398$ և շտկման՝ $r = 0,331$ միջև: Ինքնակառավարման և միջին ինքնագնահատական ունեցող փորձարկվողների մոտ բացահայտվել են դրական $p \leq 0,05$ կապեր՝ կանխատեսման՝ $r = 0,294$, նպատակադրման՝ $r = 0,297$, պլանավորման՝ $r = 0,289$ բաղադրամասերի միջև: Բարձր ինքնագնահատական ունեցողների խմբում պատկերը հետևյալն է. $p \leq 0,01$ հավաստիության դրական կապ է բացահայտվել պլանավորման՝ $r = 0,429$, բաղադրամասի հետ: 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 բաղադրամասերն ինքնագնահատականի ձևավորման հիմքում են ընկած:

Ցածր ինքնագնահատական ունեցող հետազոտվողների խմբում ինքնակառավարման բաղադրամասերը թույլ են արտահայտված, գրեթե վատ են զարգացած: Ցածր և բարձրացված ինքնագնահատական ունեցող փորձարկ-

¹ Столяренко Л.Д. Основы психологии. Практикум, Ростов-на-Дону, 2006, стр. 275-284 и 339-347.

վողների խմբերում հիմնականում նկատվում է ինքնակառավարման բաղադրամասերի ցածր մակարդակ:

Հոգեկան լարվածության պայմաններում ինքնակառավարումն ու ինքնագնահատականը վերլուծելիս ամուր համահարաբերակցային կապեր են բացահայտվել ինքնակառավարման բաղադրամասերի և միջին ինքնագնահատական ունեցող փորձարկվողների մոտ: $p \leq 0,01$ հավաստիության դրական կապեր են հաստատվել ինքնակառավարման՝ հակասությունների վերլուծության՝ $r=0,301$, որակի գնահատման չափանիշների՝ $r=0,305$, որոշման ընդունման՝ $r=0,376$, ինքնավերահսկման՝ $r=0,390$ և շտկման՝ $r=0,397$ այդ բաղադրամասերի միջև: Բարձր ինքնագնահատական ունեցող փորձարկվողների խմբում դրական $p \leq 0,05$ հավաստիության կապ է հաստատվել որոշման ընդունման հետ՝ $r=0,410$: Այստեղ հիմնականում համահարաբերակցային կապեր են հաստատվել միջին ինքնագնահատական ունեցող փորձարկվողների խմբում:

Ինքնակառավարման և ինքնագնահատականի հոգեկան լարվածության և հարաբերական հանգստի պայմաններում ստացված արդյունքների համեմատությունից պարզվում է, որ այս հարաբերակցությունը չի փոխվում: Հոգեկան լարվածության պայմաններում պարզապես ինքնակառավարման բաղադրամասերի արդյունավետությունը թուլանում է: Հայտնի է, որ հոգեկան լարվածության պայմաններում տուժում են հոգեկան բարդ գործընթացները²: Այդ պատճառով թուլանում է ինքնակառավարումը, որը վարքի և գործունեության ինտեգրացված գործընթաց է:

ԱՄՓՈՓՈՒՄ

Հոգվածում վերլուծված են անձնավորության ինքնակառավարման բաղադրամասերի և ինքնագնահատականի դրսևորման համահարաբերակցային առանձնահատկությունները հոգեկան տարբեր վիճակներում: Ինքնակառավարման և ինքնագնահատականի հոգեկան լարվածության և հարաբերական հանգստի պայմաններում ստացված արդյունքների համեմատությունից պարզվում է, որ այս հարաբերակցությունը չի փոխվում: Հոգեկան լարվածության պայմաններում պարզապես ինքնակառավարման բաղադրամասերի արդյունավետությունը թուլանում է:

² Փիլոսոփայության Ս. Մ., Հոգեկան լարվածության մակարդակի ախտորոշման մեթոդիկա, Հոգեբանությունը և կյանքը, N1, 2000թ., էջ 60-64:

Բանալի բաներ - ինքնակառավարում, ինքնակառավարման բաղադրամասեր, ինքնագնահատական, հարաբերական հանգիստ, հոգեկան լարվածություն:

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ И САМООЦЕНКИ

ЗРУИ ШАИНЯН

В статье анализируются проявления корреляционных особенностей компонентов саморегуляции и самооценки личности в различных психических ситуациях. В результате сравнения результатов саморегуляции и самооценки в условиях психической напряженности и относительного покоя выясняется, что эта корреляция не меняется. В условиях психического напряжения просто ослабляется эффективность компонентов саморегуляции.

Ключевые слова - саморегуляция, составные саморегуляции, самооценка, относительный покой, психическое напряжение.

PECULIARITIES OF INTERACTION OF SELF-REGULATION AND SELF-ESTEEM

ZARUHI SHAHINYAN

The article analyzes demonstration of correlational peculiarities of self-regulation components and personal self-esteem in different psychic situations. The comparison of the results of self-regulation and self-esteem during psychic tension and relative peace showed that such correlation does not change. The effectiveness of self-regulation components just decreases during psychic tension.

Key words - self-regulation, self-regulation components, self-esteem, relative peace, psychic tension.