

Խ. ԱՐՈՎՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆԻ
ԳԻՏԱԿԱՆ ՏԵՂԵԿԱԳԻՐ
УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ АРМЯНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМ. Х. АБОВЯНА

Հումանիտար գիտություններ № 3-4 (28-29) 2016 Гуманитарные науки

ՀՏԴ 159.9 : 37

ԱՆՁՆԱՎՈՐՈՒԹՅԱՆ ԻՆՔՆԱԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ԵՎ ԻՆՏԵԼԵԿՏԻ
ՀԱՄԱՀԱՐԱԲԵՐԱԿՑԱՅԻՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՀՈԳԵԿԱՆ
ԼԱՐՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒՄ

Ջ. Բ. ՇԱՀԻՆՅԱՆ

Խ.Արովյանի անվան հայկական պետական մանկավարժական համալսարան, 0010

Երևան, Տիգրան Մեծի 17

e-mail: grigoryan.ed@gmail.com

Հոդվածում վեր է լուծվում անձնավորության ինքնակառավարման և ինտելեկտի համահարաբերակցային առանձնահատկությունները քննական լարվածության պայմաններում: Կատարված հետազոտության արդյունքները փաստում են այն մասին, որ հոգեկան լարվածության պայմաններում հուզական ակտիվությունը բարձրանում է, ինչը բացասական ազդեցություն է թողնում ինտելեկտուալ գործընթացների վրա, հետևաբար և ինքնակառավարման վրա: Ելնելով վերոգրյալից, մեր կողմից առաջարկվում է ուսանողների մոտ ձևավորել ինքնակառավարման հմտություններ, դրանով իսկ նպաստել հոգեկան ներդաշնակության պահպանմանը:

Բանալի բառեր. *ինքնակառավարում, ինտելեկտ, ինքնակառավարման բաղադրամասեր, հոգեկան լարվածություն:*

Ներկայացված է խմբագրություն 15.06.2016թ.

Արդի պայմաններում զգալիորեն աճում են յուրաքանչյուր մարդու՝ ինքնուրույն որոշումներ ընդունելու, վարքի ձևեր մշակելու, այլ մարդկանց հետ հարաբերությունները կարգավորելու նկատմամբ պահանջները: Ժամանակակից հոգեբանական գիտության առավել արդիական խնդիրներից է հանդիսանում անձի ինքնակառավարման ուսումնասիրությունը, մասնավորապես՝ ուսումնական կոլեկտիվներում, դպրոցներում, քոլեջներում, բարձրագույն ուսումնական հաստատություններում: 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:

Մարդու կյանքում հոգեկան ինքնակառավարման տեղն ու դերը բավականին ակնհայտ են, եթե հաշվի առնենք այն փաստը, որ նրա ամբողջ կյանքը հանդիսանում է գործունեության, արարքների, շփման ակտերի և նպատակաուղղված ակտիվության այլ տեսակների անսահման բազմազանություն [1]:

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 ոլորտի առանձնահատկություններից, նպատակների դժվարության մակարդակից և մարդու որոշակի անձնային գծերից [2, էջ 407-410]:

Ինքնակառավարման հիմնախնդիրն առավել կարևորվում է, երբ մարդը գործում է հոգեկան լարվածության պայմաններում:

Հոգեկան լարվածությունը պայմանավորված է կենցաղային խնդիրներով, միջանձնային հարաբերություններով, տեղեկատվական ծանրաբեռնվածությամբ, 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 միջավայրում սթրեսոգեն գործոնների առկայությամբ, ինչպիսիք են սոցիալական աղապտացիայի փուլերը, ապագա մասնագիտական միջավայրում ինքնահաստատվելու անհրաժեշտությունը և այլն: 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 [3,4 էջ 54-68]:

Նույնիսկ ամենահասարակ գործունեությունը զուգորդվում է նյարդա-հոգեբանական 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 [5]:

Այս պայմաններում առանձնակի նշանակություն է ստանում ինքնակառավարման մեխանիզմների բացահայտումը և ինտելեկտուալ գործողությունները, քանի որ, ինտելեկտը նոր պայմաններին հարմարվելու որոշակի ընդհանուր ընդունակություն է: Ցանկացած ինտելեկտուալ գործողություն ենթադրում է սուբյեկտի ակտիվության և գործողության կատարման ժամանակ ինքնակառավարման առկայություն:

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: Ըստ հեղինակի, ինտելեկտի հիմքը մտավոր ակտիվությունն է, իսկ ինքնակառավարումը ակտիվություն՝ խնդրի լուծման համար անհրաժեշտ մակարդակ է ապահովում [6]:

Մեր ուսումնասիրության նպատակն է եղել բացահայտել ինքնակառավարման բաղադրամասերի և ինտելեկտի համահարաբերակցային առանձնահատկությունները հարաբերականորեն հանգստի ու հոգեկան լարվածության պայմաններում ուսանողների մոտ:

Հետազոտության ընթացքում ուսումնասիրվել են Խ. Աբովյանի անվան հայկական պետական մանկավարժական համալսարանի Հոգեբանության և սոցիալական մանկավարժության ֆակուլտետի I և II կուրսի 109 ուսանող: Հետազոտության ընթացքում,

ինքնակառավարման համակարգի առանձնահատկությունները ուսումնասիրելու նպատակով օգտագործել ենք Մ.Ն. Պեյսախովի Ինքնակառավարման ընդունակություն մեթոդիկան [7, էջ.339-347] և Ջ. Ռավենի <<Աստիճանաբար բարդացող աղյուսակները>> ինտելեկտի հետազոտման նպատակով [8]:

Հետազոտության արդյունքները ենթարկվել են համահարաբերակցային վերլուծության: Տվյալների ազատության աստիճանը և թույլատրելի սխալի հավանականությունը որոշվել է հավանականության P չափորոշչի աղյուսակի միջոցով, որտեղ ուժեղ դրական կապ է համարվել $p \leq 0,01$, երբ $r = 0,250 - 0,210$, միջին դրական կապ է $p \leq 0,005$, երբ $r = 0,190 - 0,180$:

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 ($r = 0,189$): Այս կապերը բացատրվում են նրանով, որ ինտելեկտն ընկած է ինքնակառավարման և նրա բաղադրամասերի՝ կանխատեսման, պլանավորման, որոշման ընդունման, շտկման հիմքում: Կանխատեսումը ինքնակառավարման գործընթացում կատարում է հետևյալ գործառնությունը. որպեսզի մարդը ինքնակառավարվի պետք է իմանա լավը որն է և ինչին է նա ձգտում:

Համակարգային մոտեցման տեսանկյունից դիտելով կարող ենք հիմնվել Պ.Կ. Անոխինի նպատակահարմար գործողության ընտրության տեսության վրա, համաձայն որի՝ նույնիսկ բջիջներն են նպատակահարմար գործողություններ ընտրում, նրանք ամեն ինչին ռեակցիա չեն տալիս:

Լ. Ն. Ալեքսևան հիմնվելով Օ. Ա. Կոնոպկինի ինքնակառավարման ֆունկցիոնալ կառուցվածքի մոդելի վրա, նույնպես, գալիս է այն եզրակացության, որ ամեն մի բաղադրամասի գործողությանը նախորդում է ուղեղի, գիտակցության ակտիվ և ինտենսիվ աշխատանքը: Նա նշում է, որ երբ մարդը նպատակ ունի և նրա ակտիվությունն ուղղորդված է, գիտակցված կերպով կանխարտացույցում 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 [1]:

Հետազոտության ընթացքում նպատակ էր դրվել նաև ուսումնասիրել ինքնակառավարման և նրա բաղադրամասերի կապը ինտելեկտի հետ հոգեկան լարվածության պայմաններում: Ինքնակառավարման բաղադրամասերի և ինտելեկտի փոխհամահարաբերակցումն ուսումնասիրելու նպատակով օգտագործել ենք Ջ. Ռավենի <<Աստիճանաբար բարդացող աղյուսակներ>> մեթոդիկան [8]:

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 ($r = 0,250$): Դա պետք է բացատրել նրանով, որ ինքնակառավարման համար մարդը պետք է ձևավորի այդ գործընթացի վերջնական պատկերը: Դա կատարվում է մտավոր կանխատեսման միջոցով, որը բազմաբնույթ նշանակություն ունեցող հոգեբանական երևույթ է: Կանխատեսումն ընթանում է Պ. Կ. Անոխինի՝ համակարգային մոտեցման շրջանակներում մշակած նպատակահարմար գործողության ընտրության սկզբունքով և կարգավորում է գործունեության վերջնական պատկերի ձևավորման և այդ գործընթացում առանձին

գործընթացների 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:

Մեր կողմից կատարված հետազոտության ընթացքում, բացահայտվել է, որ հոգեկան լարվածության պայմաններում, առաջին հերթին տուժում են բարդ և ինտելեկտուալ գործընթացները, որքան ավելի բարդ են, այնքան ավելի շատ են տուժում, մինչդեռ պարզ գործընթացները առանձնանում են իրենց կայունությամբ: Այլ կերպ ասած, որոշակի հուզական զրգովածության մակարդակի դեպքում կարող է օգնել պարզ գործընթացներ կատարելու դեպքում և խանգարել ավելի բարդ խնդիրներ կատարելու ժամանակ:

Այսպիսով, հուզական լարվածության պայմաններում հատկապես դժվարանում են ինքնակառավարման գործընթացները:

Քննական իրադրության մեջ անորոշության առկայությունը հանգեցնում է հուզական ակտիվության բարձրացման, ինչը բացասական ազդեցություն է ունենում ինտելեկտուալ բոլոր բարդ գործընթացների, հետևաբար և ինքնակառավարման գործընթացի վրա: Քննական իրադրությունը փոխել հնարավոր չէ, սակայն, հնարավոր է ստեղծել դրական հուզական տրամադրվածություն, նվազեցնել լարվածությունը, տագնապայնությունը, ձևավորել վարքի կարգավորման հմտություններ:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Алексеева Л. Ф. Активность в жизнедеятельности человека. Томск, 2000. – 320с.
2. Белоус О. В. Формирование саморегуляции как фактор повышения профессионализма учителя. //Материалы 3-ого Всероссийского съезда психологов. 25-28 июня 2003г. – в 2 т. СПб:изд-во Санкт-Петерб. ун-та, 2003-Т.1. – с. 407-410.
3. Ведяев Ф. Л., Воробьев Т. М., Модели и механизмы эмоциональных стрессов. Киев: Здоровье, 1983. – 135с.
4. Пунг Э. Ю. Экспериментальные исследования эмоциональной напряженности в ситуации экзамена.// Психологические исследования МГУ. М., 1973 – Вып. 4, – с. 54-68.
5. Анохин П. К. Избранные психологические труды. Философские аспекты теории функциональной системы.; Наука, 1978. – 400с.
6. Акимова М.К. Интеллект и его измерение. Проблемы психологической диагностики. Таллин. 1977. 132с.
7. Столяренко Л.Д. Основы психологии. Практикум, Ростов-на-Дону, 2006г., с.339-347.
8. Raven G. Progressive Matrices. Psychodiagnostica, narodny rodnik. Bratislava.p.60

РЕЗЮМЕ
КОРРЕЛЯЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЛИЧНОСТИ И ИНТЕЛЛЕКТА
В УСЛОВИЯХ ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ

З.Б. ШАГИНЯН

В статье проводится корреляционный анализ особенностей саморегуляции личности и интеллекта в условиях экзаменационной напряженности. В результате проведенных исследований в условиях психической напряженности наблюдается повышение эмоциональной активности, что оказывает отрицательное воздействие на интеллектуальные процессы, следовательно и на саморегуляцию. Исходя из вышесказанного, предлагаем формировать у студентов навыки саморегуляции, этим способствуя сохранению психической гармонии.

SUMMARY
CORRELATIONAL PECULIARITIES OF PERSONAL SELF-REGULATION AND
INTELLIGENCE DURING PSYCHOLOGICAL STRESS

Z. B. SHAHINYAN

The article analyses correlational peculiarities of personal self-regulation and intelligence during examinational stress. The study shows increase of emotional activity during psychological stress, which has a negative influence on intellectual processes and, therefore, on self-regulation. Based on this, we suggest to develop skills of self-regulation with students, which would facilitate preservation of psychological harmony.