

**ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍԱԿՈՐՄԱՆ
ԵՆԹԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ
ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ
ԴԱՍԸՆԹԱՑ**

**ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ
ԱՇԽԱՏԱՆՔ**

Հետազոտության թեման՝ 1. Հոգեկան գործընթացներ, 2. Հոգեկանի
իմացական գործընթացները, 3. Հոգեկանի հուզականային գործընթացները

Առարկան՝ Դասվար

Հետազոտող ուսուցիչ՝ Ռուզաննա Միշայի Բադայան

Ուսումնական հաստատություն՝ Ռ. Միրոյանի անվան թիվ 77 հիմնական դպրոց

Երևան 2022

Բովանդակություն

Ներածություն.....	4
1. Հոգեկան գործընթացներ.....	5
2. Հոգեկանի իմացական գործընթացները.....	6
3. Հոգեկանի հուզականային գործընթացները	10
Եզրակացություն	20
Օգտագործված գրականության ցանկ	22

Թեմայի արդիականությունը: Մարդու հոգեկանը ձևավորվում և զարգանում է արտաքին աշխարհի հետ շփման ընթացքում, առօրյա գործունեության ժամանակ: Հոգեկանը զարգանում է հասարակության մեջ արժեքների յուրացման գործընթացում և այն հանդիսանում է ուղեղի հատկություն, որի օգնությամբ մարդն արտացոլում է շրջապատող աշխարհը, առարկաներն ու երևույթները, գլխուղեղում ստեղծում դրանց պատկերները, որոնց միջոցով էլ կարգավորում է իր վարքն ու գործունեությունը:

Հոգեկանը օբյեկտիվ աշխարհի սուբյեկտիվ արտացոլումն է հոգեկան տարրեր երևույթների տեսքով:

Հոգեկանը մարդու ներաշխարհն է, որը ձևավորվում ու զարգանում է մարդու և արտաքին աշխարհի փոխազդեցության գործընթացում, այդ աշխարհը ճանաչելու, առարկաների և երևույթների կապերը բացահայտելու և վերափոխելու ժամանակ:

Հոգեկանը զգայություններն ու ընկալումներն է, հույզերն ու զգացմունքները, մտածողությունը, երևակայությունը, կամքը, համոզմունքներն ու դիրքորոշումները, հակումներն ու հետաքրքրությունները և այլն:

Այս ամենի ուսումնասիրումը և զարգացումը կրտսեր դպրոցական տարիքում ունի կարևոր դեր աշակերտի հետագա զարգացման համար, ըստ այդմ էլ թեման արդի է:

Աշխատանքի նպատակը: Աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել հոգեկան գործընթացի ընդհանուր բնութագիրը:

Աշխատանքի խնդիրները: Աշխատանքի նպատակից ելնելով առաջադրվել են հետևյալ խնդիրները.

1. Ուսումնասիրել հոգեկան գործընթացի առանձնահատկությունները:
2. Բնութագրել հոգեկանի իմացական գործընթացները
3. Ներկայացնել հոգեկանի հուզակամային գործընթացները:

Հետազոտության օբյեկտը: Հոգեկան գործընթացի առանձնահատկություններն են:

Հետազոտության առարկան: Հոգեկան գործընթացի առաձին տարրերի բնութագրումը:

1. Հոգեկան գործընթացներ

Ինչպես մեզ շրջապատող առարկաները, մարդիկ, կենդանիները ունեն որոշակի կառուցվածք, կազմված են իրար հետ սերտորեն կապված բաղադրամասերից, այնպես էլ հոգեկանն ունի իր կառուցվածքը:

Սովորաբար առանձնացվում է հոգեկան երեք հիմնական խումբ, երևույթներ կամ հոգեկանի դրսևորումների երեք հիմնական ձևեր:

Դրանք են՝ հոգեկան գործընթացները (պրոցեսները), հոգեկան վիճակները, հոգեկան հատկություններ:

Հոգեկան գործընթացներ՝ հոգեկանի դինամիկ գոյացություններ են, որոնք բնութագրվում են մեծ շարժունակությամբ, ինտենսիվությամբ և անկայունությամբ: Հոգեկան գործընթացները հանդես են գալիս որպես մարդու վարքի առաջնային կարգավորիչներ: Մրանք ունեն որոշակի սկիզբ, ընթացք և ավարտ: Հոգեկան գործընթացների հիման վրա ձևավորվում են հոգեկան որոշակի վիճակներ, տեղի է ունենում գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ձևավորում: Հոգեկան գործընթացները տարաբաժանվում են 3 խմբի. ճանաչողական/ կամ իմացական/, հուզական և կամային, կամ որոշ հեղինակներ միացնում են վերջին երկուսը որպես՝ հուզականային: Ճանաչողական կամ իմացական ոլորտը ներառում է զգայություն, ըմբռնում, մտապատկեր, հիշողություն, ուշադրություն, երևակայություն, մտածողություն, խոսք¹: Մրանց շնորհիվ մարդ տեղեկություն է ստանում իր և շրջապատող աշխարհի մասին: Սակայն գուտ տեղեկատվությունը մարդու համար անէական է, եթե այն հույզականային ոլորտով ,գունավորված, չէ:

Այս պատճառով այստեղ դասվում են նաև հոգեկան հուզական գծերը. աֆեկտ, հույզեր, զգացմունքներ, տրամադրություն, հուզական սթրես: Հուզականային ոլորտը ներառում է ուրախություն, զայրույթ, գրգռվածություն և այլն:

Հոգեկան գործընթացները ապահովում են անձի գիտելիքների շտեմարանի ձևավորումը, վարքի և գործունեության կարգավորումը:

¹ Արգունյան Ս. Հոգեբանություն, Երևան 2003, էջ 74

2. Հոգեկանի իմացական գործընթացները

Իմացական գործընթացները հոգեկան այն գործընթացներն են, որոնց օգնությամբ մարդիկ իմանում, ճանաչում են և շրջապատող աշխարհը, և սեփական մարմինն ու հոգեկան հատկությունները: Իմացական գործընթացներ են՝ զգայություններն ու ընկալումները, հիշողությունը, ուշադրությունը, մտածողությունը և երևակայությունը:

Անդրադառնանք նրանցից յուրաքանչյուրին առանձին-առանձին:

Ընդհանուր գաղափար ընկալման մասին: Ընկալում ասելով պետք է հասկանալ և առարկաների (երևույթների, իրադրությունների և իրադարձությունների) ամբողջական արտացոլման հոգեկան գործընթացը, և այդ գործընթացի արդյունքը՝ հոգեկան պատկերի ձևով:

Ըմբռնումն ընկալման ավելի բարձր մակարդակն է, այնպիսի ընկալում, որը ներթափանցված է մտածական տարրերով, այլ կերպ ասած ըմբռնումն իմաստավորված ընկալումն է և ամենայն հավանականությամբ հատուկ է միայն մարդուն:

Ամեն մի կոնկրետ առարկայի ընկալումը ընդհարացվում և իմաստավորվում է, այսինքն դառնում է ըմբռնում, որը արդեն ոչ միայն զգայական արտացոլում է, այլև ընկալվածի հասկացում: Կենսափորձի և գիտելիքների կուտակման հետ միասին միննույն առարկայի ընկալումը կարող է դառնալ ավելի ու ավելի իմաստավորված ու ընդհանրացված: Օբյեկտիվացումն այն գործընթացն է, որի միջոցով ընկալման հետևանքով հոգեկանում առաջ եկած պատկերը կարծես պրոյեկտվում է շրջապատող իրական տարածության մեջ, իրեն համապատասխանող առարկայի վրա²:

Ընկալման բնորոշ առանձնահատկություններից մեկը նրա ամբողջականությունն է: Ամեն մի լիարժեք ընկալում արտացոլվող առարկայի ամբողջական պատկերն է: Ընկալման ամբողջական պատկերն անկասկած կազմված է մի շարք զգայություններից, բայց դրանց պարզ գումարը չէ, այլ նոր որակ, նոր ամբողջականություն, արտացոլման նոր ավելի բարձր մակարդակ:

Ընդհանուր գաղափար ուշադրության մասին

² Նալչաջյան Ա.Ա.«Հոգեբանության հիմունքներ: Երևան, 1997, էջ 289-295.

Ուշադրությունն արթունության ակտիվ վիճակն է, որը բնութագրվում է օրգանիզմի պատրաստակամությամբ պատասխանելու ազդակին և արտահայտվում է հոգեկան գործունեություն ուղղվածությամբ որոշակի օբյեկտի նկատմամբ: Ուշադրության առաջացման հիմքում ընկած է նյարդային գործընթացների ակտիվացումը, որոնք նպաստում են արթունության մեկ վիճակից անցնելու ավելի բարձր վիճակի³:

Տարբերում են ոչ կամային և կամային ուշադրություն: Ոչ կամային ուշադրությունը բնածին գործընթաց է, իրականանում է օրգանիզմի վրա որոշակի ուժի գրգռիչի ազդեցության ժամանակ և մարդուց հատուկ ջանքեր չի պահանջում: Հասարակական գործունեության ընթացքում մարդը կարողանում է կառավարել իր ուշադրությունը: Ոչ կամային ուշադրությունը առաջանում և պահպանվում է անկախ անձի մտադրություններից և ցանկություններից: Այն արդյունք է անձի անմիջական հետաքրքրությունների և կապված է միջավայրի կամ մարդու ֆիզիկական 'ես'-ի փոփոխությունների հետ (օրինակ, ցավի զգացողությունը):

Մարդու կամքին ենթարկվող ուշադրությունը կոչվում է կամային: Կամային ուշադրությունը զիտակցության կողմից կառավարվող և ուղղվածություն ունեցող ուշադրությունն է: Այն դրսևորվում է նպատակասլաց գործունեությամբ որոշակի ուղղվածությամբ և պայմանավորվում է անձի հոգեբանական մղումներով: Կամային ուշադրության բարձրագույն տեսակը բանական ուշադրությունն է:

Ընդհանուր գաղափար հիշողության մասին

Հոգեկանի կարևորագույն առանձնահատկությունը կայանում է նրանում, որ արտաքին ազդեցությունների արտացոլումները անհատի կողմից մշտապես օգտագործվում են նրա հետագա վարքում: Վարքի աստիճանական բարդացումը կատարվում է անհատական փորձի կուտակման հաշվին: Կենսափորձի ձևավորումը անհնարին կլիներ, եթե արտաքին աշխարհի՝ ուղեղի կեղևում առաջացող պատկերները անհետ չքանային: Միմյանց հետ տարբեր կապերի մեջ մտնելով, նրանք, կյանքի և գործունեության պահանջներին համապատասխան, ամրապնդվում, պահպանվում և վերարտադրվում են:

³ Նալչաջյան Ա.Ա.«Հոգեբանության հիմունքներ: Երևան, 1997, էջ 206-207.

Հիշողությունը, այսպիսով, հոգեկանի կարևորագույն կառուցվածքային բնութագիրն է: Լինելով բոլոր հոգեկան պրոցեսների կարևորագույն բնութագիրը, հիշողությունը ապահովում է մարդկային անձնավորության միասնականությունը և ամբողջականությունը:

Հիշողության բաժանումը ըստ տեսակների ամենից առաջ պետք է պայմանավորված լինի այն գործունեության առանձնահատկություններով, որտեղ իրականացվում են մտապահման և վերարտադրման պրոցեսները: Հիշողության տարբեր տեսակների առանձնացման համար որպես ամենաընդհանուր հիմք հանդես է գալիս նրա բնութագրերի կախվածությունը այն գործունեության առանձնահատկություններից, որի ընթացքում իրագործվում են մտապահման և վերարտադրության պրոցեսները: Ընդ որում, հիշողության տարբեր տեսակները առանձնացվում են երեք հիմնական չափանիշների համաձայն⁴:

1. Ըստ գործունեության մեջ գերակշռող հոգեկան ակտիվության բնույթի, հիշողությունը լինում է շարժողական, հուզական, պատկերավոր և բառատրամաբանական:

2. Ըստ գործունեության նպատակների բնույթի՝ կամաձին և ոչ կամաձին:

3. Ըստ նյութի ամրապնդման և պահպանման տևողության՝ կարճատև, տևական և օպերատիվ:

Մարդու գործունեության տարբեր տեսակներում կարող են գերակշռել հոգեկան ակտիվության տարբեր ձևեր՝ շարժողական, հուզական, ինտելեկտուալ: Նրանցից յուրաքանչյուրն արտահայտվում է համապատասխան գործողություններում և արդյունքներում՝ շարժումներում, զգացմունքներում, պատկերներում, մտքերում:

Ընդհանուր գաղափար մտածողության մասին

Մտածողությունը կարելի է սահմանել որպես հոգեկան ֆունկցիա, որն իրականացնում է արտաքին աշխարհի երևույթների (առարկաների) էական և թաքնված կապերի միջնորդավորված և ընդհանրացված ճանաչումը, ինչպես նաև՝ նրանց ներքին փոխկապակցվածությունը: Մտածողությունն անհնար է դրսևորել առանց խոսքի և ունի իր տրամաբանական ձևերը: Մտածողության միջոցով մարդը

⁴ Նալչաջյան Ա.Ա.«Հոգեբանության հիմունքներ: Երևան, 1997, էջ 351-353.

դուրս է գալիս զգացողական ճանաչողության սահմաններից և ձեռք բերում իր գործունեությունը ծրագրելու և կանխատեսելու ունակություն:

Միտքը մտածական գործունեության արդյունքը է, որը սովորաբար ներկայացված է լինում խոսքի միջոցով՝ դատողությունների և մտահանգումների ձևով:

Մտածել, նշանակում է բացահայտել այն օրինաչափություններն ու հատկանիշները, որոնք ակնհայտ չեն, այլ թաքնված են՝ երևույթների կամ առարկաների խորքային հարաբերություններում:

Մտածել՝ նշանակում է ոչ թե արտացոլել կամ արձագանքել արտաքինի ազդեցությանը, այլ հիմնվելով նախկին փորձի, զգացողական ճանաչողության արդի փորձի վրա՝ ստեղծել՝ նոր տրամաբանական ձևեր՝ հասկացողություններ, դատողություններ և եզրահանգումներ (ինդուկտիվ և դեդուկտիվ բնույթի): Այս պրոցեսը, որը կոչվում է ասոցիատիվ, կատարվում է մի շարք փուլերով՝ համադրում, համեմատում, անալիզ, սինթեզ, ընդհանրացում, կոնկրետացում, վերացարկում, որոնց արդյունքում էլ ձևավորվում են վերը նշված տրամաբանական կամ մտածողական ձևերը (հասկացողություն, դատողություն, եզրահանգում)⁵:

Ասոցիատիվ պրոցեսը ներկայացնում է իրենից մի գործընթաց, որի հիմքում ընկած են ասոցիացիաներ, այսինքն՝ տարբեր մտքերի կամ զգացմունքների միջև ստեղծված կապերը, որոնք ակտիվանում են այդ կապերի յուրաքանչյուր տարրի դրդման արդյունքում: Ուղեղի ասոցիատիվ գործունեության հիմքը պայմանական ռեֆլեքսն է:

Ընդհանուր գաղափար երևակայություն մասին

Երևակայությունը հոգեկան գործունեության տեսակ է, որը մտապատկերների վերափոխման, վերակառուցման և զանազան հարաբերությունների մեջ դնելու շնորհիվ ստեղծում է տվյալ անձի կենսափորձում գոյություն չունեցող պատկերներ, դեպքեր, իրադրություններ:

Երևակայության հիմքը կոնկրետ իրականության զգայական պատկերներն են, որոնց միջոցով նա կատարում է գիտակցության առաջադրանքը: Զննական, ակնառու լինելով հանդերձ երևակայությունը օժտված է միջնորդավորված, ընդհանրացված

⁵ Արզումանյան Ս. Հոգեբանություն, Երևան 2003, էջ 102

ճանաչման հասկություններով, որոնք նրան սերտորեն կապում են մտքի ընդհանարցնող գործունեության հետ: Երևակայությունը միայն մարդուն հատուկ հոգեկան գործունեություն է: Չարգանալով աշխատանքային և հասարակական հարաբերություններին զուգընթաց երևակայությունը դառնում է մարդու գիտակցության և գործունեության հիմնական տարերից մեկը: Մարդկային գիտակցության մեջ երևակայության հիմնական ֆունկցիան գործունեության վերջնական և միջանկյալ արդյունքի իդեալական պատկերացումներն է, մինչև դրա ռեալ իրականացումը: Երևակայության մյուս ֆունկցիան կապված է աշխատանքի ընթացքում գործողությունների պլանավորման անհրաժեշտության հետ: Դժվար է սահմանազատել երևակայության և մտածողության գործունեությունը: Բայց անհատի բոլոր հոգեկան ֆունկցիաների մեջ երևակայությունը պահպանում է իր յուրահատկությունը կապված գիտական և այլ բնույթի հայտնագործություններ անելու, նոր ուղիներ գտնելու, առաջացած խնդիրներին համապատասխանող լուծման եղանակներ առաջադրելու մարդկային ընդունակության հետ:

Գյուտարարական կռահումը և ինտուիցիան չեն կարող գոյություն ունենալ առանց երևակայության, այդ պատճառով երևակայությունը ոչ միայն ակնառու պատկերնով հազեցած գործունեություն է, այլև անցում հասկացություններից դեպի մտածողությունը:

Երևակայությունը մարդու ստեղծագործական աշխատանքի անհրաժեշտ մեխանիզմներից է և հատկապես ակտիվորեն է գործում այն դեպքում, երբ մարդը հայտնվում է անորոշության վիճակում, պրոբլեմային իրադրության մեջ⁶:

Տարբերում ենք երևակայության հետևյալ տեսակները՝ ակտիվ, պասիվ, ստեղծագործական, վերարտադրող, երաժշտական և խոսքային երևակայություններ:

3. Հոգեկանի հուզականային գործընթացները

Հույզերը բնորոշ են բոլոր մարդկանց, նաև՝ կենդանիներին: Հաճա՞խ եք զգացել, արդյոք, որ այս պահին երջանիկ եք, իսկ հաջորդ պահին՝ տխուր: Այս հանկարծակի հուզական տատանումները կյանքի տարբեր շրջանների բնական երևույթներ են:

⁶ Արզումանյան Ս. Հոգեբանություն, Երևան 2003, էջ 102-106

Երբեմն դրանք կարող են կապված լինել օրգանիզմի վիճակի հետ. երբեմն մենք ի վիճակի ենք հասկանալու տրամադրության փոփոխությունների դրդապատճառները, իսկ երբեմն էլ մենք այդպես էլ չենք գտնում, մեր կարծիքով, իրական պատճառը: Հուզական նման փոփոխությունները միանգամայն նորմալ են մարդու համար: Եթե չգիտակցված պատճառները մեզ այնպիսի տրամադրություն կամ հույզ են փոխանցում, որը խանգարում է մեզ կամ շրջապատին, ապա կարելի է դիմել հոգեբանի՝ ակնկալելով մասնագիտական օգնություն՝ ինքներս մեզ հասկանալու համար:

Հոգեբանության մեջ հույզերը բնութագրվում են որպես շրջապատող աշխարհի երևույթների, մարդկանց և սոցիալական խմբերի ընկալման, նրանց հետ փոխներգործության, նպատակների ընտրության և իր պահանջմունքները բավարարման գործընթացում մարդու մեջ ծնված հոգեկան գործընթացների և վիճակների հատուկ խումբ⁷: Հույզերը ուղեկցում են մարդու ցանկացած գործունեություն, ներթափանցում մարդու յուրաքանչյուր հոգեկան գործընթացի մեջ: Ինչպես գրում է հոգեբան Ռուբինշտեյնը «արտացոլման ամբողջական գործունեությունը միշտ այս կամ այն չափով ներառում է երկու իրար հակադիր բաղադրիչների ամբողջություն. գիտելիքի և հարաբերականության, մտավորի և «աֆեկտիվի», որոնցից մեկը կամ մյուսը հանդես են գալիս որպես գերակշռող»⁸:

Հույզերը կարևոր դեր են կատարում հոգեկան ֆունկցիաների իրականացման ընթացքում: Հուզական ապրումների ձևով նրանք իրականացնում են գնահատման ֆունկցիա: Սակայն, ի տարբերություն ճանաչողական գործընթացների, հույզերը արտացոլում են ոչ թե միջավայրի օբյեկտիվ հատկությունները, այլ արտահայտում սուբյեկտի վերաբերմունքը դրանց հանդեպ⁹:

Հույզերը մարդու կյանքում կատարում են նաև դրդապատճառների, գործողության դրդող ներքին ուժերի դեր: Բարձր հուզական լարվածությունը փոփոխում է ոչ միայն գիտակցական համակարգը, այլ նաև ճանաչողական գործընթացների բովանդակությունը և բնույթը: Ճանաչողական գործունեությունը, գիտակցականում մտքերի հոսքը սկսվում են որոշվել ոչ թե իրավիճակի օբյեկտիվ

⁷ Նալչաջյան Ա.Ա. «Հոգեբանության հիմունքներ: Երևան, 1997, էջ 429.

⁸ Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. М., 1946. с. 489.

⁹ Никифоров А. С. Эмоции в нашей жизни. М., 1972, стр.24.

պայմաններով, այլ տիրապետող հուզական ապրումների հատկությամբ:¹⁰ Հույզերի ազդեցությամբ մարդը կարող է ընդունել այնպիսի որոշումներ, որոնք չէին առաջանա նրա մոտ սովորական պայմաններում:

Հույզերը այն հոգեկան գործընթացներն են, որի միջոցով անձը արտահայտում է իր սուբյեկտիվ վերաբերմունքը դեպի արտաքին աշխարհ և սեփական անձը: Հույզերի հոգեֆիզիոլոգիական բնորոշումը հետևյալն է. Հույզերը նյարդահոգեկան գործընթացի տոնուսի արտահայտումն են, որն արտացոլվում է նյարդահոգեկան գործունեության պարամետրերի միջոցով: Հույզերը ունեն մի շարք հատկանիշներ. Որակը, բովանդակությունը, ուղվածությունը, տևողականությունը, ծագման աղբյուրը և այլն: Մարդու սուբյեկտիվ վերաբերմունքը կարող է լինել դրական, բացասական, երկկողմային, անորոշ¹¹: Տարբերում են հուզական վիճակներ, հուզական հարաբերություններ, հուզական ռեակցիաներ: Տարբերում են հետևյալ հուզական դրսևորումներ. Զգացմունքային տոն, տրամադրություն, զգացմունքներ, կրքեր, աֆեկտներ, էմոցիոնալ-ստրեսային վիճակներ:

Հույզերը կարող են նաև անկազմակերպ դարձնել մարդու գործունեությունը, ճնշել ռացիոնալը գիտակցականում՝ ակտիվացնելով նրա անհատական հայացքները և դիրքորոշումները, առավել արտահայտիչ դարձնելով սուբյեկտի հակասոցիալական հատկությունները¹²:

Հոգեբանները բոլոր հույզերը պայմանականորեն բաժանում են հետևյալ տեսակների՝ տրամադրություններ, կրքեր, զգայական երանգներ, աֆեկտներ:

Տրամադրությունը հուզական վիճակ է, որը սովորաբար չունի շատ վառ արտահայտում, սակայն բնութագրվում է տևականությամբ: Տրամադրությունը կարող է լինել տխուր կամ ուրախ, անհանգիստ կամ թախծոտ:

Տրամադրությունը երկարատև, համեմատաբար կայուն հոգեկան վիճակ է, որը երանգավորում է ընդհանուր հոգեկան գործընթացները և մարդու վարքը: Տրամադրության դրական կամ բացասական ազդեցություն է ունենում մարդու մյուս բոլոր ապրումների և գործողությունների վրա: Այն կարևոր գործոն է մարդու զգացմունքային աշխարհը բացահայտելու համար: Լավ կամ վատ

¹⁰ Рубинитейн С. Л. Основы общей психологии. М., 1946., стр. 489.

¹¹ Анохин П.К. Эмоции // Психология эмоций: Тексты. М., 1993.

¹² Рогачевский Л. А. Эмоции и преступления. Ленинград, 1984 г., стр. 17.

տրամադրությունները հանդես են գալիս հակադիր վիճակներով: Ուրախ տրամադրություն ունեցող մարդը իր շրջապատը ընկալում է դրականորեն:

Զգացմունքը հուզական վերաբերմունքն է, որը սահմանված է ըստ ժամանակի և ուղղված է որոշակի օբյեկտի վրա:

Երկրորդ հուզական վիճակը **կիրքն** է: Կիրքը ուժեղ, կայուն, հոգեկանում երկար ժամանակ պահպանվող հուզական վիճակ է, որն ուղղված է դեպի որոշակի առարկա կամ նպատակ: Կիրքը միշտ առարկայական է, այն բնութագրվում է որոշակի օբյեկտի հանդեպ ուժեղ արտահայտված ձգտումով, գործողություններով: Կիրքը իրեն է ենթարկեցնում մարդու մտքերի և արարքների հիմնական ուղղվածությունը, նրան դրդում է ակտիվ գործունեության, որի նպատակն է որոշակի ցանկությունների բավարարումը: Օրինակ՝ հարբեցողը կիրք ունի սպիրտային խմիչքների նկատմամբ, խաղամուրը՝ խաղաթղթի նկատմամբ և այլն: Այս կրքերը կործանարար են մարդու համար: Դրանք քայքայում են նրա առողջությունը, իսկ երբեմն դրդում հանցագործությունների¹³:

Հաջորդ հուզական վիճակը **զգայական երանգն** է: Չկա որևէ զգայություն կամ ընկալում, որը գոնե որոշ թույլ հուզական երանգավորում չունենա: Զգայական երանգը ուղեկցում է մարդու հոգեկան կյանքի ամենատարբեր գործընթացներին (օրինակ՝ հաճույքի, տհաճության հուզական վիճակները և այլն):

Ինչ վերաբերում է **աֆեկտներին**, ապա դրանք հույզերի հատուկ տեսակներն են, ուժեղ հուզական պոռթկումներ, որոնք սկսվում են հանկարծակի, լիովին տիրում, ընդգրկում են մարդուն և բուռն ընթացք ունեն: «Աֆեկտ» տերմինը առաջացել է լատիներենից, որը թարգմանաբար նշանակում է հոգեկան հուզմունք, կիրք¹⁴:

Հոգեբանության մեջ աֆեկտ ասելով հասկանում են ուժեղ գրգռից հանկարծակի առաջացող, սուր արտահայտված, հոգեկանի վրա ազդելու ունակությամբ օժտված, հոգեկան ապրումների ուժգնությամբ և խորությամբ բնութագրվող, բուռն կերպով ընթացող կարճատև հուզական վիճակ, պրոցես: Աֆեկտի վիճակում մարդու արարքներն անմիջականորեն կապված են նրա հուզական վիճակի հետ, որը անջնջելի հետք է թողնում նրա հոգեկան գործունեության բոլոր գործընթացների վրա¹⁵:

¹³ Никифоров А. С. Эмоции в нашей жизни. М., 1972, стр.24..

¹⁴ Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. М., 2006, стр. 46.

¹⁵ Якобсон П. М. Психология чувств. М., 1958, стр. 25.

Աֆեկտի հոգեբանական բովանդակության վերլուծությունը թույլ է տալիս առանձնացնել նրան առավել բնորոշ հետևյալ հատկանիշները՝

1. հուզական լարվածության բարձր աստիճանը,
2. առաջացման հանկարծակիությունը և անսպասելիությունը,
3. ապրումների բուռն արտահայտումը և ուժգնությունը,
4. գիտակցության մակարդակի նվազումը, իրականության ընկալման սահմանափակումը,
5. ընթացքի կարճատևությունը:

Աֆեկտի առաջացման պատճառները կարող են լինել երկակի բնույթի: Որպես այդպիսիք, առաջին հերթին կարող են հանդես գալ այն հանգամանքները, որոնք սպառնում են մարդու ֆիզիկական գոյությանը՝ կապված նրա կենսաբանական բնագոյների և պահանջմունքների հետ, օրինակ՝ կյանքից զրկելուն ուղղված ուղղակի կամ անուղղակի սպառնալիքը: Որպես աֆեկտի առաջացման առիթներ կարող են լինել նաև շրջապատողների արարքները, արտահայտությունները, հասարակության անդամների կողմից տրված սոցիալական գնահատականները. հաճախ աֆեկտի առաջացումը կարող է պայմանավորված լինել չնչին առիթով: Պարզապես, աֆեկտը առաջանում է այնպիսի իրավիճակում, որում առկա են դրա համար անհրաժեշտ հատուկ նախադրյալներ: Ընդ որում այդ իրավիճակը պետք է գոյություն ունենա իրականում, այլ ոչ թե լինի սուբյեկտի պատկերացման արդյունք:

Զգացմունքային տոնը ընդհանուր հուզական ֆոնն է, հուզական հիմքը, որի վրա դրսևորվում են և ընթանում հոգեկան գործընթացները:

Կրքերը երկարատև լարված արտահայտված հուզական վերաբերմունքն է, որը ունի որոշակի օբյեկտ կամ գործունեության ձև:

Աֆեկտը կարճատև, ուժեղ հուզական ռեակցիա է, որն ընթանում է բուռն պանտոմիմիկական և վեգետատիվ արտահայտումներով և զուգորդվում է ինքնահսկողության բացակայությամբ՝ լրիվ կամ որոշ չափով (ֆիզիոլոգիական կամ պաթոլոգիկ աֆեկտ): Աֆեկտի առաջացման գործընթացում ճնշվում են մարդու ուղեղում եղած մնացած բոլոր հատվածների նյարդային վիճակները: Տեղի է ունենում «գիտակցության սահմանափակումն»՝ գիտակցությունը ուղղորդելով աֆեկտ առաջացնող պատճառի վրա: Այն ուղեկցվում է լացով, զայրույթով, գոռոցով,

քրթիջով, ջղաձգությամբ և նմանատիպ այլ դրսևորումներով: Աֆեկտը, ինչպես և տրամադրությունը դեկավարվող գործընթացներ են և գլխավորապես կախում ունեն անձի բարոյական հատկանիշներից, ամուր և կայուն վարքագծից: Աֆեկտի վիճակի սկզբում մարդը չի կարողանում չմտածել իր զգացմունքների առարկայի մասին, ակամայից շեղվելով կողմնակի ամեն իչնից՝ նույնիսկ գործնականորեն կարևորից: Աֆեկտի ազդեցությունը հիշողության վրա պայմանավորված է այն հանգամանքով, որ աֆեկտի պատճառով մարդու հիշողության մեջ աստիճանաբար կարող են խախտվել այն կապը, որն զուգորդությունների ձևով ստեղծել էր մարդը մտապատկերներ ստեղծելու և դրանք հիշողության մեջ պահելու համար:

Հուզաստրեսային վիճակը հուզական ռեակցիա է, որը արտացոլում է մարդու վերերմունքը որոշակի իրավիճակի հանդեպ և որը բերում է հուզական լարվածության, ահա թե ինչու մարդու վրքային ռեակցիան դառնում է հուզաստրեսային: Արտաքինից հույզերը դրսևորվում են միմիկայի, պանտոմիմիկայի, խոսքի յուրահատկություններով և սոմատովեգետատիվ ֆենոմեններով: Քանի որ հույզերը միշտ կապված են մարդու կողմից կյանքի իրադրությունների ընկալման ու երևույթներին տրվող գնահատականների հետ, ապա հազվադեպ են հանդես գալիս “մաքուր” ձևով: Օրինակ, եթե անցյալում, հանդիպելով որևէ մարդու, մենք ուրախություն ենք ապրել, ապա այժմ էլ, հիշելով այդ մարդուն, մենք որոշ չափով կարող ենք կրկին ապրել այդ հուզական վիճակը: Մեր հույզերն ու զգացմունքները նաև ազդանշաններ են և ցույց են տալիս, թե տվյալ իրադրության մեջ ինչ չափով են բավարարվում մեր պահանջմունքները: Վերհիշվելու դեպքում դրանք կարող են հանդես գալ որպես այլ գործողություններ հարուցող ներքին ուժեր՝ դրդապատճառներ: Օրինակ, որևէ իրադարձություն վերհիշելով, և զայրանալով, մենք կարող ենք դիմել որոշակի գործողությունների: Այսինքն զայրույթը, որպես հույզ, մեզ մղում է կատարելու այդ գործողությունները: Ուստի հույզերի ազդեցությունը հիշողության վրա դա մարդու կողմից սեփական ապրումների՝ հույզերի և զգացմունքների մտապահումը, պահպանումն ու վերարտադրությունն է:

Մարդու ցանկացած գործունեություն սերտորեն կապված է զգացմունքների հետ: Այս կամ այն ձևով արտահայտելով իր զգացմունքները՝ անձը հուզական ազդեցություն է թողնում շրջապատի մարդկանց վրա: Հաջողությունները կամ անհաջողությունները

գործունեությունում առաջացնում են համապատասխան զգացմունքներ: Մեծ դեր են կատարում զգացմունքները մարդու իմացական գործունեության մեջ, որը և որոշում է նրա ակտիվությունը և պասիվությունը¹⁶: Առաջին դեպքում (ակտիվ-ստենիկ) զգացմունքները բարձրացնում են մարդու կենսագործունեությունը, ուժ են հաղորդում նրան և մղում ակտիվ գործունեության: Երկրորդ դեպքում (պասիվ-աստենիկ) զգացմունքները թուլացնում են մարդու կենսագործունեությունը, նրա կամքը, ջանասիրությունը: Զգացմունքայնության վերոհիշյալ ձևակերպումները պայմանավորված են անհատական որոշակի առանձնահատկություններով և մասնավորապես՝ տվյալ անձի համար իրեն հատուկ վարքագծով: Կարևոր են նաև այն հանգամանքները, որոնցում առաջանում են մարդու զգացմունքները: Հույզերը նյութ են տալիս մարդու գիտակցության մեջ իրականության արտացոլման ավելի բարձր ձևերի՝ հիշողության, մտածողության համար: Իսկ մտածողությունն ունի իր անմիջական հիմքը՝ զգայական ընկալումները և պատկերացումները, որոնք առաջանում են շրջապատող իրականության ազդեցությունից մեր զգայական օրգանների վրա¹⁷: Իսկ հիշողության հիմքը մտապատկերներն են, որոնք էլ զգայական կամ հուզական ընկալման շնորհիվ մտապահվում են մեր հիշողության մեջ և անհրաժեշտության դեպքում վերարտադրվում, ապրվում մարդու կողմից:

Աֆեկտի ժամանակ անձի ողջ ուշադրությունը կենտրոնանում է գրգռիչի և դրանից առաջացած ապրումների վրա: Անձի գիտակցությունը սահմանափակվում է և չի ընդգրկում այն հանգամանքները, որոնք սովորական պայմաններում գիտակցվում են անձի կողմից: Այդ է պատճառը, որ աֆեկտի ժամանակ մարդը կարող է չնկատել իրեն շրջապատող երևույթները, անձանց, իրեն հաշիվ չտալ կատարվող վարքագծի համար: Ուժեղ ֆիզիոլոգիական աֆեկտի ժամանակ անհատի մոտ զգալիորեն թուլանում է գիտակցական-կամային հսկողությունը և անհատը հանցանք է կատարում իրադրության ազդեցությամբ: Հանցանքի կատարումը անսպասելի է լինում ինչպես մեղավորի, այնպես էլ նրա մտերիմների և ծանոթների համար և չի համապատասխանում անձի սովորական պահվածքին:

¹⁶ Вартамян Г.А., Петров Е.С. Эмоции и поведение. - Л., 1989.

¹⁷ Изард Кэрол Е. Эмоции человека. - Санкт-Петербург, 2000.

Զգացմունքները պայմանավորված են այն պահանջներով, որոնք առաջանում են մարդու զարգացման ընթացքում և պայմանավորված են միջանձնային հարաբերություններով ու շփումներով: Այլ կերպ ասած՝ սրանք «մարդկայնացված» հույզերն են: Այս շարքին են դասվում բարոյաէթիկական, էսթետիկական և ինտելեկտուալ հակումները՝ սերը, հարգանքը, պատիվը, բարեկամությունը, կարեկցանքը, համակրանքը և այլն: Զգացմունքները որոշիչ ազդեցություն ունեն հույզերի և մարդու վարքի վրա ամբողջությամբ: Մարդու հիմնարար հույզերից են հուզմունքը, ուրախությունը, զարմանքը, վիշտը, զայրույթը, զզվանքը, արհամարանքը, վախը, ամոթը և մեղքը: Մնացած հույզերը բխում են այդ տասը ձևերից:

Զգացմունքները տարբերվում են իրենց պարամետրերով:

1. Ըստ սուբյեկտիվ երանգավորման հույզերն ու զգացմունքները լինում են դրական /հաճելի/ և բացասական /տհաճ/, ինչպես նաև ամբիվալենտ /երկակի/, որոնց ժամանակ զուգակցվում են հակադիր ապրումները՝ սեր և ատելություն, ուրախություն և թախիծ: Նորմայում առողջ մարդկանց մոտ ամբիվալենտ զգացմունքներ են առաջանում ճգնաժայի իրավիճակներում:
2. Ըստ օրգանիզմի և գործունեության վրա ունեցած ազդեցության՝ սթենիկական և ասթենիկ: Սթենիկականը ակտիվացնում է օրգանիզմը, բարձրացնում տրամադրությունը, խթանում գործունեությունը: Ասթենիկը, հակառակը, թուլացնում է, ճնշում:
3. Ըստ օբյեկտների զգացմունքները լինում են ցածրակարգ և բարձրակարգ:

Զգացմունքները բարդ հոգեկան երևույթներ են: Տարբերում են զգայական ապրումների հետևյալ տեսակները՝ աֆեկտներ, զգացմունքներ, հույզեր, տրամադրություն, հուզական սթրես:

Բացարձակ զգացմունքները դասակարգվում են էլնելով մարդու գործունեության բնույթից: Նշվում են չորս տեսակի բացարձակ զգացմունքներ: Դրանք են պրակտիկ զգացմունքները (հունարեն գործ, գործունեություն, արարք բառից): Ինտելեկտուալ զգացմունքները (ծագել է լատիներեն միտք բառից), բարոյական զգացմունքները (առաջացել լատիներեն բարոյական բառից), գեղագիտական զգացմունքները (ծագել է հունարեն զգայական, ընկալող բառից):

Պրակտիկ զգացմունքներ - Դիտվում է աշխատանքային գործունեության մեջ, որի ընթացքում մարդը գիտակցորեն ըմբռնում կամ մերժում է այս կամ այն նպատակները, գնահատում նրանց համատեղ ուղիները, հաջողության և անհաջողության զգացում է ապրում: Աշխատանքը մարդու գոյության հիմքն է, և բարձրագույն զգացմունք է ապրում աշխատանքի և դրա արդյունքի նկատմամբ: Սեղան պատրաստող հյուսնը, հագուստ կարող դերձակը և աշխատանքային գործունեության այլ տեսակներ ապրող մարդիկ ուրախանում և զգացմունք են ապրում իրենց պատրաստած առարկայից, եթե այն հաջող է ստացվել, և ընդհակառակը՝ բացասական զգացմունքը առաջանում է արդյունքի անորակ լինելու դեպքում:

Բարոյական զգացմունքներ- Արտահայտում են մարդու վերաբերմունքը դեպի մյուս մարդը, կոլեկտիվը և իր հասարակաան պարտականությունները: Մարդը գնահատում է ուրիշներին և իր սեփական արարքները, ելնելով սկիզբունքների և հասարակական վարքի նկատմամբ միագումարությունից: Մարդու առաջատար բարոյական զգացմունքներից մեկը պարտքի զգացումն է: Մարդը ոչ միայն գիտե և հասականում է, թե ինչումն է կայանում իր հասարակական պարտականությունները, այլ ապրում է դրանք կատարելիս: Բարոյական կարևոր զգացմունք է համարվում նաև հայրենասիրությունը: Հաջորդ բարոյական զգացմունքը ընկերասիրությունն է: Այստեղ կարևորվում է կոլեկտիվիզմը, որը հակադիր է անձի անհատապաշտությանը: Ընկերական զգացմունքների բարձրագույն արտահայտությունը բարեկամության զգացմունքն է: Բարեկամությունը անշահախնդիր զգացմունք է, որի հիմքում ընկած է փոխօգնությունը: Բարեկամության զգացմունք է տղամարդու և կնոջ միջև եղած սերը: Նրա հիմքում ոչ միայն ընկած է տոհմը շարունակելու ռեֆլեքսը, այլև միջանձնային հարաբերությունները, բարքերն ու համոզմունքները: Սերը առաջացնում է մարդու մոտ մտավոր և ֆիզիկական ակտիվացում, ստեղծագործական վերելք:

Գեղագիտական զգացմունքներ - Մարդու կյանքի տարբեր փաստերը և արվեստի մեջ դրանց արտացոլումները հիմք են համարվում գեղագիտական զգացմունքների առաջացման: Գեղագիտական զգացմունքներն իրենց արտացոլումներն են գտնում գեղեցիկի կամ այլանդակի, ողբերգականի կամ կոմիկականի, վսեմի և ճղճիմի, վայելչագեղի կամ կոպիտի մեջ:

Բանական զգացմունքներ - Այս զգացմունքները իրենց արտահայտությունն են

գտնում մարդու վերաբերմունքի՝ ինչպես ճշմարիտի, այնպես էլ սխալի, զարմանալիի և կասկածելիի, հասկանալիի և անհասկանալիի, տարակուսանքի մեջ: Բանական զգացմունքի մեջ ամենաառաջինը զարմանքն է: Ինչ-որ բանից զարմացած մարդը ձգտում է բավարարել իր իմացական պահանջմունքը: Իմացական գործունեության ընթացքում մարդը առաջ է քաշում վարկածներ, հերքում կամ հաստատում է դրանք, փնտրում լուծման առավել ստույգ ուղիներ, երբեմն մոլորվում և ապա կանգնում է ճիշտ ճանապարհի վրա: Որոնումը կարող է դրսևորվել որպես կասկածի զգացում: Բանական զգացմունքի մեջ է մտնում նաև վստահության զգացումը: Նրա հիմքում ընկած են համոզմունքները և գաղափարները:

Եզրակացություն

Հոգեկան գործընթաց ասելով՝ հասկանում ենք օբյեկտիվ իրականության դինամիկ արտացոլումը հոգեկան երևույթների (մտածողության, ընկալման, հիշողության և այլն) ձևով: Արտացոլումը համարում ենք դինամիկ, որովհետև հոգեկան ցանկացած գործընթաց արտահայտում է շարժման վիճակ, զարգացման ընթացք և փոփոխություն դրա վրա ազդող պատճառների շնորհիվ:

Այսպիսով, ընկալումը (ըմբռնում) առարկաների և երևույթների ակնառու-պատկերավոր արտացոլումն է՝ իրենց մասերի և հատկությունների անբողջությամբ, երբ դրանք անմիջականորեն ազդում են զգայարանների վրա:

Ինքնին ուշադրությունը բովանդակություն չունի՝ սակայն այն արտահայտվում է բոլոր ճանաչողական պրոցեսներում և նպատակային գործունեության մեջ: Ուշադրության հիմնական բնութագրերն են՝ ուղղվածություն, կենտրոնացում, լարվածություն, կլանվածություն, կայունություն:

Հիշողությունը հոգեկանի կարևորագույն կառուցվածքային բնութագիրն է:

Երևակայությունը հիշողության մեջ կուտակված մտապատկերներից նոր մտապատկերներ և նրանց նոր զուգորդություններ ստեղծելու և այդ եղանակով անձի համար նշանակալից խնդիրների լուծումներ որոնելու ներհոգեկան գործընթաց է:

Մտածողությունն արտաքին աշխարհի զգացողական ընկալումները վերափոխում է գիտելիքների մի համակարգի՝ ընկալումների հատկությունների և փոխհարաբերությունների վերաբերյալ:

Հույզերն ու զգացմունքները առաջանալով, մարդուն մղում են որոշակի գործողությունների՝ ձեռք բերել, վերացնել, հեռացնել կամ չեզոքացնել առարկան կամ, ընդհակառակը, հետ պահել որոշակի գործողություններից:

Հույզերն ու հուզական կազմավորումները այնպիսի վիճակներ են, որոնք անընդհատ ուղեկցում են մարդուն իր ողջ օնտոգենետիկ զարգացման ընթացքում, սակայն դրանք շատ յուրովի են. միևնույն հույզը տարբեր մարդիկ կարող են տարբեր կերպ զգալ:

Մարդկային հիմնական հույզերը և բարձրագույն զգացմունքների մի մասը դիտվում են բոլոր ազգերի և մշակույթների ներկայացուցիչների հոգեկան կյանքում:

Հույզերի կառուցվածքի, ֆունկցիաների, առանձնահատկությունների, դրսևորման ձևերի հետ կապված կատարվել են բազմաթիվ հետազոտություններ, ուսումնասիրություններ, փորձեր, որոնք ավելի ամբողջական են դարձնում հույզերի և զգացմունքների մասին գիտական մեկնաբանությունները:

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Արզումանյան Ս. Հոգեբանություն, Երևան 2003
2. Նալչաջյան Ա.Ա.«Հոգեբանության հիմունքներ: Երևան, 1991
3. Анохин П.К. Эмоции // Психология эмоций: Тексты. М., 1993.
4. Варганян Г.А., Петров Е.С. Эмоции и поведение. - Л., 1989.
5. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. М., 2006
6. Изард Кэрол Е. Эмоции человека. - Санкт-Петербург, 2000.
7. Никифоров А. С. Эмоции в нашей жизни. М., 1972
8. Рогачевский Л. А. Эмоции и преступления. Ленинград, 1984 г
9. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. М., 1946
10. Якобсон П. М. Психология чувств. М., 1958