



**«Նոր ժամանակի  
կրթություն» ՀԿ**

**ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ  
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ  
ԴԱՍԸՆԹԱՑ**

**ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ  
ԱՇԽԱՏԱՆՔ**

*Հետազոտության թեման՝ Հոգեկան գործընթացներ, հոգեկան  
վիճակներ, հոգեկան հատկություններ*

*Առարկան՝ հոգեբանություն*

*Հետազոտող ուսուցիչ՝ Մերի Ղուկասյան*

*Ուսումնական հաստատություն՝ 132 հիմն. դպրոց*

*Երևան 2022*

# Բովանդակություն

Ներածություն.....	3
<b>Գլուխ 1</b>	
1.1 Հոգեկան գործընթացներ.....	4
1.2 Զգայություն.....	5
1.3 Մտապատկեր.....	8
1.4 Երևակայություն.....	11
1.5 Մտածողություն.....	12
1.6 Խոսք և աֆեկտ .....	14
<b>Գլուխ 2</b>	
Հուզական պրոցեսները և վիճակները	
2.1 Զգացմունք.....	16
2.2 Տրամադրություն.....	17
2.3 Սթրես.....	18
<b>Գլուխ 3</b>	
Հոգեկան վիճակներ, հատկություններ.....	18
Եզրակացություն.....	25
Գրականություն.....	26

# Ներածություն

***Թեմայի արդիականությունը*** : Ժամանակակից

հասարակության մեջ մարդկանց վերաբերմունքը փոխվում է աշխատանքի նկատմամբ, մարդիկ կորցնում են սոցիալական և ֆինանսական վիճակի կայունության զգացումը, աշխատանքի երաշխիքը, իսկ բարձր վարձատրվող աշխատանքների համար մրցակցությունը սրվում է: Արդյունքում աշխատավայրում աճում է հոգեկան վիճակների հետ կապված մտավոր եւ հուզական լարվածությունը: Մանկավարժների գործունեությունը պահանջում է մշտական շփում մարդկանց հետ, նրանք առավել շատ են ենթարկվում հուզական այրման վտանգի: Մշտապես լարված և ծանրաբեռնված աշխատանքային գործընթացը կարող են խթան հանդիսանալ մասնագիտական դեֆորմացիաների ձևավորման համար, իսկ աշակերտական տեսանկյունից պետք է ուղղորդվել ելնելով՝ յուրաքանչյուր երեխայի տարիքային և անհատական առանձնահատկություններից:

***Թեմայի նպատակը և խնդիրները***

- Ուսումնասիրել հոգեկանի մասին գիտելիքների զարգացման օրինաչափությունները:
- Բացահայտել հոգեբանության փոխադարձ կապը այլ գիտությունների հետ, որոնցից կախված են նրանց նվաճումները:
- Ուսումնասիրել անձի, նրա անհատական ուղու դերը գիտության ձևավորման մեջ :
- Բացահայտել հոգեկան վիճակների առանձնահատկությունները տարիքային տարբեր խմբերում:

# Գլուխ 1

## 1.1 Հոգեկան գործընթացների:

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 բաժանվում են երեք խմբի.

- ճանաչողական, /իմացական/
- հուզական
- կամային /որոշ հեղինակներ միացնում են վերջին երկուսը որպես ` հուզակամային/:

Ճանաչողական կամ իմացական ոլորտը ներառում է զգայություն, ըմբռնում, մտապատկեր, հիշողություն, ուշադրություն, երևակայություն, մտածողություն, խոսք:

## 1.2 Զգայություն:

**Զգայությունը** արտաքին և ներքին միջավայրերի վիճակի և հատկությունների մտավոր արտացոլանքն է, որն առաջանում է օրգանիզմի համապատասխան զգայարանների վրա գրգիռների անմիջական ազդեցության հետևանքով:

Մարդու մոտ այդ սկզբունքով են

առաջանում տեսողության, լսողության, համի, հոտի, ցավի

զգացումները, շոշափողական զգացումը, մկանային

զգայությունը և այլն: Զգայությունների շնորհիվ հնարավոր է

դառնում աշխարհի առանձնահատկությունների և օրգանիզմի

ներքին կարգավիճակի ճանաչումը: Այն նաև անհրաժեշտ

նախադրյալ է հանդիսանում ավելի բարդ իմացական

գործընթացներին՝ ըմբռնման և մտածողության զարգացման

համար: Գոյություն ունեն

զգայության դասակարգման

տարբեր մոտեցումներ: Վաղուց ի

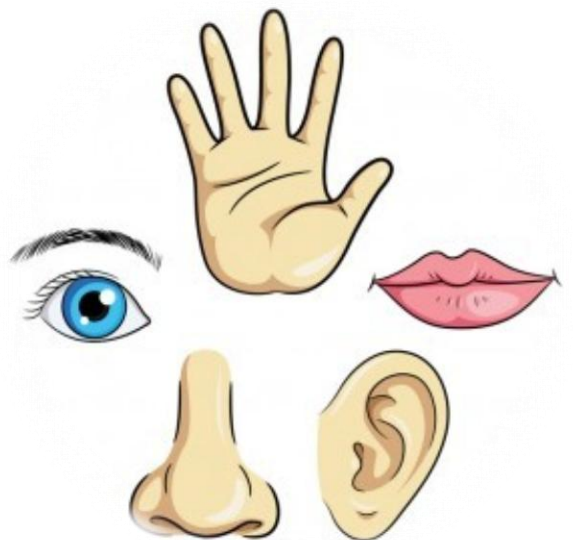
վեր ընդունված է առանձնացնել

զգայությունների հինգ տեսակ

(ըստ զգայության օրգանների՝

տեսողական, լսողական, համի,

հոտի, շոշափելիքի): Դիտարկենք



զգայությունների սիստեմատիկ դասակարգումը: Այս դասակարգումը առաջարկել է անգլիացի ֆիզիոլոգ Չ. Շերինգտոնը: Նա զգայությունները բաժանեց երեք հիմնական տիպի՝ ինտերոցեպտիվ, էքստերոցեպտիվ և պրոպրիոցեպտիվ: Առաջինները միավորում են ազդակները, որոնք հասնում են մեզ օրգանիզմի ներքին միջավայրից, երկրորդները ապահովում են արտաքին աշխարհից եկող ազդակների ստացումը և հիմք են ստեղծում գիտակցված վարքի համար, իսկ երրորդները տեղեկություն են տալիս տարածության մեջ մարմնի դիրքի և հենաշարժիչ համակարգի մասին, ապահովում են մեր շարժումների կարգավորումը: Ինտերոցեպտիվ զգայությունները տեղեկացնում են օրգանիզմի ներքին գործընթացների վիճակի մասին: Առաջանում են ստամոքսի և ստամոքս-աղիքային տրակտի, սրտի և արյունատար համակարգի և այլ ներքին օրգանների պատերին գտնվող ռեցեպտորների շնորհիվ: Ռեցեպտորները, որոնք ընկալում են ինֆորմացիան ներքին օրգանների, մկանների մասին, կոչվում են ներքին ռեցեպտորներ: Ինտերոցեպտիվ զգայությունները առավել քիչ գիտակցված և առավել շատ դիֆուզվող զգայությունների թվին են դասվում և միշտ մոտ են հուզական վիճակներին: Հաճախ այս զգայությունները անվանում են նաև օրգանական:

Պրոպրիոցեպտիվ զգայությունները ազդանշաններ են հաղորդում տարածության մեջ մարմնի դիրքի մասին և միաժամանակ կարգավորիչ դեր խաղում շարժման ընթացքում: Այս խմբին են դասվում ստատիկ (հավասարակշռության) և կինեստետիկ (շարժման) զգայությունները: Պրոպրիոցեպտիվ զգայությունների պերիֆերիկ ռեցեպտորները գտնվում են մկաններում և հոդերում: Հավասարակշռության զգայության պերիֆերիկ ռեցեպտորները դասավորված են ներքին ականջի կիսաշրջանաձև ուղիներում: Զգայությունների մյուս խումբը՝ ամենամեծը՝ էքստերոցեպտիվ զգայությունների խումբն է, որի միջոցով մարդը տեղեկատվություն է ստանում արտաքին աշխարհից: Այս խմբի բոլոր զգայությունները ընդունված է պայմանականորեն բաժանել երկու ենթախմբի՝ կոնտակտային և դիստանտային զգայությունների: Կոնտակտային զգայությունները առաջանում են զգայության օրգանների վրա օբյեկտի անմիջական ազդեցության արդյունքում: Այս զգայության օրինակներից են համն ու շոշափելիքը: Դիստանտային զգայությունները արտացոլում են օբյեկտների որակները, որոնք զգայության օրգաններից որոշակի հեռավորության վրա են գտնվում: Այս զգայությունների թվին են դասվում լսողությունն ու տեսողությունը: Անհրաժեշտ է նշել, որ հոտառությունը, շատ հեղինակների կարծիքով, միջանկյալ տեղ է գրավում կոնտակտային և դիստանտային զգայարանների

միջև, քանի որ հոտը զգում ենք հեռավորության վրա, սակայն մոլեկուլները, որոնք ապահովում են հոտի զգալը, պատկանում են կոնկրետ օբյեկտին: Դասակարգման նշված տեսակները չեն ընդգրկում բոլոր գոյություն ունեցող զգայությունները: Որպես օրինակ կարելի է նշել վիբրացիայի զգայությունը, որը բավականին արդիական է այսօր, գիտատեխնիկական այսպիսի առաջընթացի ժամանակաշրջանում: Հատուկ զգայություններ են համարվում շոշափելիքի և ցավային զգայությունները: Շոշափելիքի զգայությունը մաշկային և շարժողական զգայությունների համադրությունն է: Ցավային զգայություններին բնորոշ է այնպիսի ներգործություն, որը կարող է բերել օրգանիզմի ամբողջականության խախտմանը, որն էլ իր հերթին ուղեկցվում է բացասական հուզական երանգներով և վեգետատիվ փոփոխություններով, ինչպիսիք են սրտի աշխատանքի արագացում, բիբերի լայնացում:

### 1.3 Մտապատկեր

**Մ**տապատկեր, օբյեկտիվ աշխարհի առարկաների և իրադրությունների

զգայական արտացոլման արդյունքները,

որոնք ընկալման գործընթացից հետո մնում են հոգեկանում,

մինչդեռ համապատասխան առարկաներն ու



իրադրություններն այլևս մատչելի չեն ընկալման համար:  
Մտապատկերը զգայական արտացոլման արդյունք է. այն  
«հետքը», որը մնում է հոգեկանում, երբ համապատասխան  
օբյեկտը բացակայում է կամ էլ ընկալման համար մատչելի չէ:  
Այսպիսով, մտապատկերը տվյալ պահին չընկալվող և նախորդ  
փորձի հիման վրա վերարտադրվող առարկաների կամ  
երևույթների արտացոլման հոգեկան գործընթաց է:  
Մտապատկերների և ընկալման պատկերների առաջացման  
ժամանակ պատկերներն էապես փոփոխության են ենթարկվում  
մի քանի ներքին գործոնների՝ պահանջմունքների,  
մոտիվացիաների, դիրքորոշումների, կյանքի փորձի  
ազդեցության տակ: Մտապատկերները նման են  
հալյուցինացիաներին: Թե՛ մեկը, թե՛ մյուսը առաջանում են  
իրական օբյեկտների, որոնց արտացոլումն են հանդիսանում,  
բացակայության ժամանակ: Տարբերությունն այն է, որ  
հալյուցինացիաների ժամանակ մարդն առաջացող պատկերը  
համարում է իրական աշխարհի մի մաս: Մտապատկերներն  
ավելի աղոտ են, ընդհանրական, պատկերի երկրորդական  
կողմերը հաճախ բաց են թողնվում, անկայուն են:  
Մտապատկերն ավելի խեղաթյուրված է քան ընկալվող  
պատկերը: Լեզվի և ներքին խոսքի ազդեցության տակ տեղի է  
ունենում անցում մտապատկերից դեպի վերացական  
հասկացություն: Գոյություն ունեն մտապատկերները

նկարագրող մի քանի բնութագրումներ: Առաջին հերթին դա ակներևությունն է: Մտապատկերները շատ նման են ընկալման պրոցեսին: Սակայն պերցեպտիվ պատկերները նյութական աշխարհի այն օբյեկտների արտացոլումներն են, որոնք ընկալվում են տվյալ պահին, մինչդեռ մտապատկերները օբյեկտների վերարտադրված և վերամշակված պատկերներն են, որոնք ընկալվել են նախկինում: Մտապատկերի հաջորդ նկարագիրը վերջինիս դրվագայնությունն է: Մտապատկերները հստակ, հաջորդական ու պայծառ պատկերներ չեն: Սրա առանձին մասերը վառ են դրսևորվում, մյուսները քիչ ավելի խամրած են, մինչդեռ երրորդները կարող են առհասարակ բացակայել: Մտապատկերների ոչ պակաս կարևոր բնութագիր է վերջինիս անկայունությունը: Այսպիսով, ցանկացած մտապատկեր կորչում է գիտակցության դաշտից, որքան էլ ջանանք այն պահպանել: Բացի այդ, մտապատկերները շատ փոփոխական ու հոսուն են: Յուրաքանչյուր անգամ առաջին պլան են մղվում առարկայի կամ երևույթի մեկ, ապա՝ մյուս հատկանիշները: Հարկ է նշել, որ մտապատկերները իրականության ոչ թե պատկերավոր, այլ վերացարկված արտացոլումներ են: Վերացարկման մակարդակը կարող է լինել տարբեր: Այս տեսանկյունից մտապատկերները մոտ են հասկացությանը: Այսպիսով մտապատկերները անցումային տեղ ունեն զգայական, պերցեպտիվ պատկերների և

հասկացության միջև: Մտապատկերները, ինչպես ցանկացած այլ գործընթաց, մի շարք գործառույթներ է իրականացնում մարդու վարքի կարգավորման մեջ: Հիմնականում առանձնացնում են հետևյալ գործառույթները. ազդանշանային, կարգավորող:

#### **1.4 Երևակայություն:**

**Ե**րևակայություն, որը նաև անվանում են երևակայելու ընդունակություն, նոր պատկերներ և զգացողություններ ձևավորելու կարողությունն է, որոնք չեն ընկալվում զգայարանների միջոցով՝ տեսողական, լսողական կամ այլ զգայարանների միջոցով:



Երևակայությունը գիտելիքները դարձնում է կիրառելի խնդիրներ լուծելու ժամանակ և կարևոր է փորձ ձեռք բերելու և սովորելու գործընթացի համար : Երևակայությունը զարգացնելու հիմնական միջոց է հանդիսանում պատմությունների լսելը, որտեղ ընտրված բառի ճշգրտությունը կարևոր գործոն է "հորինված աշխարհների" համար<sup>1</sup>: Երևակայությունը "թաքնված" պատկերների կամ զգացողությունների ձևավորում է, որոնք

տեղի են ունենում առանց որևէ մեկի իմացության: Անհատը կարող է երևակայել՝ ըստ տրամադրության, որը կարող է լավ կամ վատ լինել՝ կախված իրավիճակից:

Որոշ մարդիկ երևակայում են, որպեսզի դուրս գան լարվածությունից կամ մռայլ տրամադրությունից: Այն ընդունված է համարել ներքին կարողություն և մտքում շրջակա միջավայրի ընկալման զգացումից բխած տարրերից մասնակի կամ ամբողջական անձնական ոլորտներ ստեղծելու գործընթաց: Այս տերմինը տեխնիկապես կիրառվում է հոգեբանության՝ մեջ մտքում ինչ որ բան վերականգնելու գործընթացի համար՝ ընկալվող առարկա կամ պատկեր, որը նախկինում եղել է իմաստային ընկալման մեջ: Քանի որ այս տերմինի նմանատիպ կիրառումը հակասում է սովորական լեզվին, որոշ հոգեբաններ նախընտրել են այն նկարագրել որպես "պատկերում" կամ "պատկերներ", կամ խոսել դրա մասին որպես "վերարտադրողական" -ի՝ ի տարբերություն "արտադրողական" կամ "կառուցողական" երևակայության:

### **1.5 Մտածողություն:**

**Մ**տածողություն, ընդգրկում է «մտքերի ու գուգորությունների նպատակաուղղված հոսքը, որը կարող է հանգեցնել իրականության հանդեպ եզրակացության» :

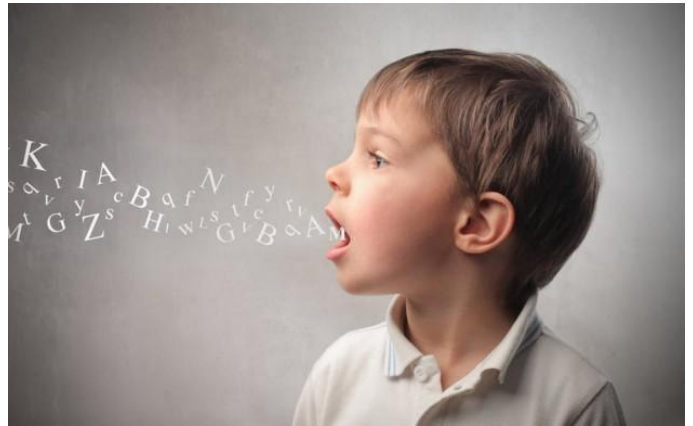
Թեև մտածողությունը գոյաբանական արժեք ունեցող գործառույթ է մարդկանց համար, դրա սահմանման կամ գիտակցման վերաբերյալ փոխհամաձայնություն գոյություն չունի:

Քանի որ մտածողությունը հիմնված է մարդու գործողությունների և մարդկային փոխազդեցությունների վրա, դրա ֆիզիկական և մետաֆիզիկական ծագումը, գործընթացները և ազդեցությունները հասկանալի շատ գիտաճյուղերի նպատակն է եղել, ներառյալ՝ փիլիսոփայություն, լեզվաբանություն, հոգեբանություն, նյարդաբանություն, արհեստական բանականություն, կենսաբանություն, սոցիոլոգիա և ճանաչողական գիտություն:

Մտածողությունը թույլ է տալիս մարդկանց մեկնաբանել, ներկայացնել կամ մոդելավորել աշխարհում իրենց փորձառությունը և կանխատեսումներ անել հենց այդ աշխարհի վերաբերյալ: Ուստի այն օգտակար է այն օրգանիզմի համար, որն ունի կարիքներ, նպատակներ և ցանկություններ, քանզի այն հնարավորություն է տալիս ծրագրեր կազմել հենց այդ նպատակներն իրականացնելու համար:

## 1.6 Խոսք և աֆեկտ:

**Խոսք**, հին քերականության մեջ նաև՝ բան: Ի տարբերություն լեզվի, որը խոսողական ունակությունների ընդհանրական համակարգ է տվյալ լեզվով խոսող հանրության յուրաքանչյուր անդամի գիտակցության մեջ, խոսքը այդ համակարգի կոնկրետ, անհատական իրացումն է, լեզվի կենդանի գոյը, որ դրսևորվում է խոսքային գործունեության միջոցով, խոսքային ակտերով: Խոսքը կառուցվում է

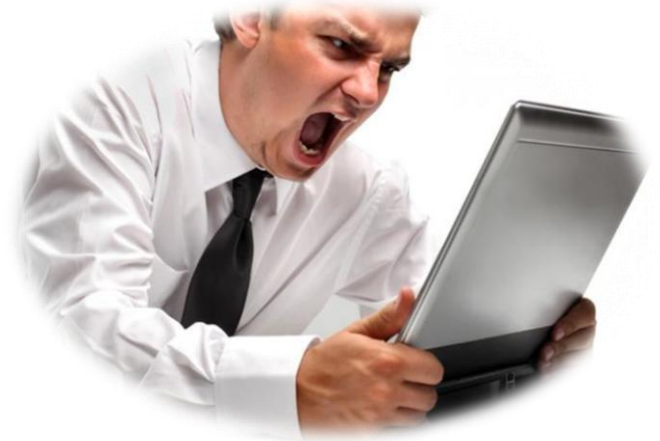


լեզվական համակարգի թելադրանքով. այն լեզվի հետ միասնության մեջ է: Խոսքը բնորոշ է նրանով, որ այն նյութական կողմ ունի, ընկալելի է զգայարաններով (լսողությամբ, տեսողությամբ, շոշափելիքով), իրականության հետ համապատասխանության տեսանկյունից կարող է լինել ճիշտ կամ սխալ, կեղծ: Այն անկրկնելի է, իրացվում է կապված հաղորդման որոշակի նպատակների հետ, հարմարեցվում է իրադրության հետ (խոսքային իրադրություն, ծավալվում է ժամանակի ու տարածության մեջ (խոսքային շղթա, դինամիկ է. արտադրողականությամբ սահմանափակ չէ, իրացվում է որոշակի անհատի կողմից, պայմանավորված է անհատի ստեղծագործական ակտիվությամբ և նպատակադրումներով:

**Աֆեկտ**, արագ և բուռն կերպով ընթացող հուզական գործընթաց, որն առաջ է բերում կամային գիտակցական վերահսկողության չենթարկվող իմպուլսիվ գործողություններ և

արտահայտիչ շարժումներ (դիմախաղ, ժեստեր և այլն), ձայնային ռեակցիաներ (լաց, ճիչ), երբեմն էլ, ընդհակառակը լինում է քարացում: Ի տարբերություն տրամադրության ու կրքի (զգացմունքներ), համեմատաբար կարճատև էմոցիոնալ ապրում՝ կատաղություն, սարսափ և այլն:

Աֆեկտների արտաքին դրսևորման ձևերը, ինչպես և խորությունը շատ բանով կախված են մարդու անհատական առանձնահատկություններից, մասնավորապես նրա կամքի



դաստիարակությունից, բարձրագույն նյարդային գործունեության տիպաբանական առանձնահատկություններից: Այդ գործողությունները հաճախ չեն համապատասխանում ազդող գրգռիչների նշանակության աստիճանին, այսինքն՝ համարժեք ու հարմարվողական բնույթ չունեն: Հաճախ առաջ են գալիս այնպիսի գրգռիչների ազդեցության տակ, որոնք անսպասելի են անձի համար և նա չի հասցնում հարմարվել ու համարժեք գործողություններ կատարել: Աֆեկտի վիճակում մարդն ամբողջովին համակված է այն բանով, ինչ առաջ է բերել ապրումը (*գիտակցության նեղացում*), որի հետևանքով խախտվում է մտավոր պրոցեսների ընթացքը և թուլանում է վերահսկողությունն իր վարքի նկատմամբ: Աֆեկտի հաղթահարումը պահանջում է զգալի կամային ջանքեր և ավելի հեշտ հաղթահարվում է նրա սկզբնական փուլում:

Աֆեկտի ազդեցության ներքո կատարված հանցագործությունները հաճախ դատարանների կողմից

ներվում են կամ այդ հանգամանքը հանդիսանում է մեղմացուցիչ գործոն:

## **Գլուխ 2** Հուզական պրոցեսները և վիճակները.

Հուզական պրոցեսները և վիճակները կամ հույզերը իրենցից ներկայացնում են զգացմունքի, ապրման սովորական և բնորոշ ձև: Այլ կերպ ասած, հույզը որևիցե զգացմունքի անմիջական ապրումն է: Օրինակ՝ հույզ է կոչվում ոչ թե հենց երաժշտության նկատմամբ ունեցած սերը, որպես մարդու մեջ արմատացված առանձնահատկություն, այլև հաճույքի, հիացումի վիճակ, որն ապրում, զգում է վերջինիս, երբ լսում է կատարվող երաժշտական ստեղծագործություն: Այդ նույն զգացմունքն ապրվում է վրդովմունքի, բացասական հույզի ձևով, երբ երաժշտական ստեղծագործությունը լսում ենք վատ կատարմամբ:

### **2.1 Զգացմունք:**

**Զգացմունք**, իր պահանջմունքների օբյեկտների նկատմամբ մարդու վերաբերմունքի (դիրքորոշման) սուբյեկտիվ արտացոլումն ու ապրումը որպես ներհոգեկան գործընթաց:

Զգացմունքն անձի կայուն վերաբերմունքն է և դրսևորվում է հուզական տարբեր վիճակների ձևով: Տարբեր



իրադրություններում կարող է դրսևորվել ոգևորության, ուրախության, զայրույթի, թախծի կամ այլ հուզական վիճակներով: Զգացմունքը կարելի է դիտել նաև որպես ավելի բարդ հոգեկան կազմավորման՝ դիրքորոշման բաղադրիչներից մեկը և հոգեկան արտացոլման ձև:

## 2.2 Տրամադրություն:

Տրամադրություն, անձի ընդհանուր, մեղմ ու ստևական հուզական վիճակը, որը որոշակի ժամանակահատվածում բնորոշ երանգ է հաղորդում նրա գործունեությանն ու մյուս հոգեկան գործընթացներին:

Այդպիսի հուզական վիճակների առաջացման պատճառները միշտ չէ, որ գիտակցվում են, և նման դեպքերում մարդուն թվում է, թե ինքը այդպիսի տրամադրության մեջ է հայտնվել առանց որոշակի պատճառի: Անձի կյանքում տիրապետող տրամադրության (լավատեսությունը, ընկճվածությունը (դեպրեսիա) և այլն) պայմանավորված է ոչ միայն նրա կյանքի պայմաններով, առողջական վիճակով ու հաջողություններով, այլև նրա խառնվածքի տիպով:

Տրամադրությունը կարևոր գործոն է մարդու զգացմունքային աշխարհը բացահայտելու համար: Լավ կամ վատ տրամադրությունները հանդես են գալիս հակադիր վիճակներով: Ուրախ տրամադրություն ունեցող մարդը իր

շրջապատը ընկալում է դրականորեն: Վատ, տխուր տրամադրությունը, ընդհակառակն, առաջացնում է դժգոհություն, տագնապ, տհաճություն: Վերոհիշյալ տրամադրությունների աղբյուր են հանդիսանում աշխատանքային հաջողությունները կամ անհաջողությունները, տխուր կամ հաճելի լուրերը, ուրախ կամ տհաճ զրույցները: Որոշ դեպքերում տրամադրության պատճառը չի գիտակցվում և թվում է, թե դա դրդապատճառներ չունի, բայց իրականում տրամադրությունը միշտ պատճառականացված է: Տևողության առումով ևս տրամադրությունները տարանուն են:

### **2.3 Սթրես:**

**Սթրես** (անգլ. *stress* - «լարվածություն» բառից), օրգանիզմի ընդհանուր և առանձնահատուկ հարմարվողական ռեակցիան զանազան արտաքին և ներքին ազդեցությունների (սթրեսորների) նկատմամբ, ինչպես նաև օրգանիզմի նյարդային համակարգի համապատասխան վիճակը: Հուզականային ոլորտը ներառում է ուրախություն, զայրույթ, գրգռվածություն և այլն:

### **Գլուխ 3 Հոգեկան վիճակներ, հատկություններ:**

#### **Հոգեկան վիճակներ,**

տևական ժամանակահատվածում հոգեկան պրոցեսների ընթացքը և նրա համեմատական կայունությունը, հոգեկան բաղադրիչների միջև փոխադարձ ամբողջականությունը: Հոգեկան վիճակները

հարաբերականորեն կայուն, ոչ ինտենսիվ և ցածր  
շարժունակությամբ օժտված հոգեկան երևույթներ են: Սակայն  
մեծ մասամբ այդ արտաքին և ներքին պատճառները չեն  
գիտակցվում կամ գիտակցվում են մասամբ,  
և անհատը գիտակցում է միայն տվյալ վիճակը:

Մարդու հոգեկան վիճակները կարելի է բաժանել 3  
մեծ խմբի

տիպիկ-  
դրական

տիպիկ-  
ժխտական

մասնավոր

**Տիպիկ-դրական** վիճակներից կարելի է առանձնացնել  
մարդու առօրյա կյանքին և գործունեության որոշակի տիպին  
վերաբերող վիճակներ: Առօրյա կյանքին վերաբերող տիպիկ-  
դրական վիճակներից են ուրախությունը, երջանկությունը,  
սերը, որոնք արտահայտված են բավականին վառ նկարագրով:  
Ուսուցողական կամ պրոֆեսիոնալ գործունեության մեջ  
առանձնացնում են հետաքրքրասիրությունը,  
ստեղծագործական ներշնչանքը, վճռականությունը և այլն:  
Հետաքրքրասիրության վիճակը ստեղծում է մոտիվացիա  
գործունեությունը հաջող իրականացնելու համար:  
Ստեղծագործական ոգեշնչման վիճակն իրենից ներկայացնում է

ինտելեկտուալ և հուզական բաղադրիչների բարդ կոմպլեքս:  
Այն պայմանավորում է գործունեության առարկայի նկատմամբ  
կենտրոնացումը, սուբյեկտիվ ակտիվությունը, ընկալումը,  
մտածողությունը: Վճռականությունը հասկացվում է որպես  
որոշման ընդունման և դրա իրագործման  
պատրաստականություն:

*Տիպիկ-ժխտական* հոգեկան վիճակներին  
համապատասխանում են սթրեսը,  
լարվածությունը, ֆրուստացիան: Սթրեսն առավել շատ  
դիտարկվում է հոգեկանի հուզական դաշտում: Եթե շեշտը  
դրվում է հուզական սթրես վրա, ապա այս դեպքում սթրեսը  
հասկացվում է որպես բացասական ազդեցությունների  
ռեակցիա: Ֆրուստրացիան բացասական հուզական վիճակների  
ապրումն է, երբ պահանջմունքները բավարարելիս սուբյեկտը  
հանդիպում է անսպասելի արգելքների: Ֆրուստրիացիայի  
տիպիկ ռեակցիաներից  
են ագրեսիան, ֆիքսացիան, դեպրեսիան և այլն: Լարված  
վիճակները ևս բացասական վիճակներ են, որոնք ծագում են  
անձի համար դժվարին իրավիճակներում:

- Սուբյեկտը չի տիրապետում որոշակի ինֆորմացիայի,  
որպեսզի կարողանա որոշում ընդունել և կառուցել իր վարքի  
մոդելը:

- Մարդը գտնվում է այնպիսի վիճակում, որը առաջացնում է հակասական հույզեր:
- Մարդն իրականացնում է բարդ գործունեություն՝ առավելագույնս իրացնելով իր հնարավորությունները;

*Մասնավոր* հոգեկան վիճակներից են քնի-արթնության, գիտակցության փոփոխվող վիճակները և այլն:

### *Հոգեկան վիճակների տեսակները*

---

1. երկարատև վիճակ (տարի, ամիս):
2. արձատև վիճակ՝ ժամեր, րոպեներ, վայրկյաններ:
3. Անձնային և իրավիճակային վիճակ: Առաջին հերթին, արտացոլում են մարդու անհատական հատկությունները, երկրորդ՝ իրավիճակային առանձնահատկությունները:
4. Ավելի խորքային և ավելի մակերեսային վիճակներ՝ կախված մարդու ապրումների ուժի ազդեցությունից և մարդու վարքից:
5. Դրական և բացասական վիճակներ՝ համաձայն մարդու գործունեությանը:
6. Շատ կամ քիչ գիտակցված վիճակներ: Օրինակ՝ ցրվածությունն ավելի շատ ոչ գիտակցական հոգեկան վիճակ է, իսկ որոշման ընդունումը՝ գիտակցական:

### *Հոգեկան վիճակների հատկությունները*

---

1. Ամբողջականություն: Տվյալ հատկությունը դրսևորվում է նրանում, որ այս կամ այն վիճակն արտացոլում է հոգեկան

բոլոր բաղադրիչների միջև կապը և բնութագրում ողջ հոգեկան գործընթացը ժամանակի որոշակի պահին:

2. Շարժունակություն: Հոգեկան վիճակները փոխվում են ժամանակի ընթացքում: Դրանք ունեն սկիզբ, զարգացում, ընթացք:
3. Հակադրություն: Յուրաքանչյուր հոգեկան վիճակ ունի իր հակադիր վիճակը: Օրինակ՝ հետաքրքրվածություն-անտարբերություն, առույգություն-պասիվություն, ֆրուստրացիա-տոլերանտություն և այլն:
4. Համեմատաբար կայուն: Հոգեկան վիճակների դինամիկությունն արտահայտվում է բավականին փոքր աստիճանով, քան հոգեկան պրոցեսների դինամիկան:

**Հոգեկան հատկությունները** բնորոշվում են առավել կայունությամբ: Ընդունված է այստեղ դիտարկել անձի առավել էական հատկությունները, որոնք ապահովվում են մարդու վարքի և գործունեության որոշակի քանակական և որակական մակարդակ: Այս առանձնահատկությունների զարգացվածության մակարդակը կանխորոշում են մարդու անկրկնելիությունը, նրա անհատականությունը: Այստեղ ներառված են ուղղվածությունը, ընդունակությունները, խառնվածքը, բնավորությունը:

**Ընդունակություններ**, անհատական հոգեբանական առանձնահատկություններ և գործունեության ներհոգեկան պայմաններ, որոնցով մարդիկ տարբերվում են միմյանցից: Ընդունակությունների բարձրագույն դրսևորումներն են տաղանդը և հանճարեղությունը: Անձի ընդունակությունների խումբը կազմում է նրա ենթակառուցվածքներից մեկը: Ընդունակություն այնպիսի առանձնահատկություն է, որը

հնարավոր է դարձնում որոշակի գործունեության հաջող կատարումը: Ընդունակությունը չի հանգեցնում գիտելիքների ու հմտությունների, բայց բացատրում է դրանց ձեռք բերման դինամիկան (արագությունը, ծավալը, հեշտությամբ մտապահելը և այլն):

Որոշ տարրական հոգեկան ընդունակություններ (կամ գործառույթներ) պայմանավորված են ժառանգականությամբ (օրինակ՝ զգայարանների զգայունակությունը, տարածության մեջ կողմնորոշվելը, գործողությունների ռիթմը, տեմպը և այլն)<sup>[1]</sup> :

**Խառնվածքը** (լատ. temperamentum - չափսերի համապատասխան հարաբերություն) շատ թե քիչ կայուն տիպոլոգիական հատկանիշների ամբողջություն է, որը բնութագրում է անհատի հոգեկան գործընթացների և վարքի դինամիկ առանձնահատկությունները, դրանց ուժը, առաջացման, ընթացքի և դադարի արագությունը, ինչպես նաև ազդում են կենսագործունեության հուզական և էներգետիկ տոնուսի վրա:

Խառնվածքը հիմնականում պայմանավորված է մարդու բնածին, ժառանգական հատկություններով և համեմատաբար կայուն է, սակայն կարող է մարդու օնտոգենեզի ընթացքում կրել որոշակի փոփոխություններ՝ դաստիարակության և շրջակա միջավայրի ազդեցության շնորհիվ, գոյություն ունեն նաև խառնվածքի տարիքային փոփոխություններ: Սակայն այդ փոփոխությունները կատարվում են շատ դանդաղ, միայն սահմանափակ սահմաններում և չեն վերաբերում նյարդային գործունեության ընդհանուր տիպին, այդ իսկ պատճառով դրանք հաճախ անտեսվում են, և խառնվածքի ձևավորման

հարցում առաջնահերթությունը տրվում է ժառանգական գործոնին: Խառնվածքը պայմանավորում է մարդու գործունեության ձևական առանձնահատկությունները և ուղղակիորեն չի ազդում դրա իմաստային պարունակության վրա: Ինչպես նշում է Ստրեյաուն այն ցույց է տալիս, թե «ինչպես» է ընթանում այս կամ այն գործընթացը, և այդ ձևական հատկանիշները, որոնք պայմանավորված են խառնվածքով, չեն փոփոխվում և նույնական են ցանկացած տիպի գործունեության համար:

**Բնավորություն**, անհատական կայուն հատկությունների համագումար, որոնցում արտահայտվում են անձի վարքի միջոցներն ու հուզական արձագանքման միջոցները: Մարդու մոտ բնավորության առկայությունը ենթադրում է կյանքում նրա համար նշանակալից ինչ-որ բանի առկայություն, ինչից կախված են նրա արարքների դրդապատճառները, գործողությունների նպատակները, խնդիրները: Բնավորության առանձնահատկությունն այն է, որ վերջինս միշտ դրսևորվում է գործունեության մեջ, այլ մարդկանց հետ հարաբերություններում: Բնավորությունը ձևավորվում է կյանքի ընթացքում, ընդ որում մարդու կենսաձևը, հասարակական պայմանները և կոնկրետ կենսական հանգամանքները կարևոր դեր են խաղում այդ գործընթացում:



## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Հոգեկանը օբյեկտիվ աշխարհի սուբյեկտիվ արտացոլումն է հոգեկան տարբեր երևույթների տեսքով: Հոգեկանը մարդու ներաշխարհն է, որը ձևավորում ու զարգանում է մարդու և արտաքին աշխարհի փոխազդեցության գործընթացում, այդ աշխարհը ճանաչելու, առարկաների և երևույթների կապերը բացահայտելու և վերափոխելու ժամանակ: Հոգեկանը մեր զգայություններն ու ընկալումներն է, հույզերն ու դիրքորոշումները, հակումներն ու հետաքրքրությունները:

<<Հոգեկան>> ասելով՝ մենք չենք պատկերացնում <<հոգի>> և „գերբնական ուժերի,, ակտիվություն, այլ հասկանում ենք որ խոսքը գնում է մարդու գլխուղեղի մասին :

**Հոգեկան գործընթացները** հանդես են գալիս որպես մարդու վարքի առաջնային կարգավորիչներ: Դրանք են ընկալում, մտապատկեր, հիշողություն, երևակայություն, զգացմունք, ուշադրություն, խառնվածք, բնավորություն, ընդունակություն և այլն:

**Հուզական պրոցեսները և վիճակները՝** այս գործընթացները հիմնականում կապված են նյարդային համակարգի հետ: Դրանք են՝ զգացմունք, տրամադրություն, սթրես և այլն:

**Հոգեկան վիճակներ,** տևական ժամանակահատվածում հոգեկան պրոցեսների ընթացքը և նրա համեմատական կայունությունը, հոգեկան բաղադրիչների միջև փոխադարձ ամբողջականությունը: Հոգեկան վիճակները հարաբերականորեն կայուն, ոչ ինտենսիվ և ցածր շարժունակությամբ օժտված հոգեկան երևույթներ են: Մարդու

հոգեկան վիճակները կարելի է բաժանել 3 մեծ խմբի՝ տիպիկ-դրական, տիպիկ-ժխտական, մասնավոր:

**Հոգեկան հատկությունները** բնորոշվում են առավել կայունությամբ: Ընդունված է այստեղ դիտարկել անձի առավել էական հատկությունները, որոնք ապահովվում են մարդու վարքի և գործունեության որոշակի քանակական և որակական մակարդակ: Այս առանձնահատկությունների զարգացվածության մակարդակը կանխորոշում են մարդու անկրկնելիությունը, նրա անհատականությունը: Այստեղ ներառված են ուղղվածությունը, ընդունակությունները, խառնվածքը, բնավորությունը:

- Հանրակրթական դպրոցներում տարրական դասարանների աշակերտները բախվում են մի շարք հոգեբանական խնդիրների, որոնցից առավել հաճախ հանդիպողը դասապրոցեսին չհարմարվելն է: հաճախ պատահում են դեպքեր, երբ տարրական դասարանների աշակերտները և հատկապես առաջին դասարանցիները, կես տարի դպրոց հաճախելուց հետո հրաժարվում են մասնակցել դասապրոցեսին, քանի որ նախկինում նրանք սովոր են լինում ազատ խաղին և երեխաների համար մեծ դժվարություն է դառնում 30 րոպե անընդմեջ հանգիստ նստելը:

Այսպիսով՝ ուսուցման գործընթացը կամա թե ակամա երեխայի համար վերածվում է «բռնության», ինչը հաղթահարելու համար նրան կարող են օգնել հմուտ մանկավարժները: «Երեխային պետք է օգնել, որպեսզի նա կարողանա հաղթահարել այդ դժվարությունները փուլ առ փուլ, ուստի՝ մանկավարժները պետք է լինեն հանդուժող, քանի որ

իրենց վարվելակերպը անմիջականորեն կապ ունի երեխայի ապագա զարգացման եւ որպէս մարդ ձեւավորման հետ: Ոսուցիչները մշտապէս պատրաստ են կատարելագործվելու, իրենց առջև դնում են նպատակներ և շարժվում դրանց ուղղությամբ, ունեն հստակ սկզբունքներ և համոզմունքներ, որոնց երբեք չեն դավաճանի, ինքնուրույն և անկախ են, չեն վախենում դեմ գնալ հասարակության կարծիքին , ինքնուրույն կարգավորում են իրենց վարքը:

## ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

Ավանեսյան Հ.Մ. Փորձարարական հոգեբանություն: Ուսումնական ձեռնարկ/ Հ.Մ. Ավանեսյան:-Եր.: Էդիթ Պրինտ, 2010 թ.-288 էջ:

Հարությունյան Ն., Ասրիյան Է., Ստեփանյան Լ., Հուզականային ոլորտի հազեբանություն, Պրակտիկում, Երևան 2014, էջ 75, 110:

Богоявленская Д. Б. Основные современные концепции творчества и одаренности, М., Молодая гвардия, 1997, с. 416

Абрамова Г.С., Юдчиц Ю.А. Психология в медицине/Г.С. Абрамова, Ю.А. Юдчиц. – М.: Наука, 1998

Նալչաջյան Ա. Ա. (1984 թ.): *Հոգեբանական բառարան* (Լույս տրված): Երևան: էջ 24