



«Նոր ժամանակի կրթություն» ՀԿ

**ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ
ՎԵՐԱԴՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԴԱՍԸՆԹԱՑ**

**ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ
ԱՇԽԱՏԱՆՔ**

Հետազոտության թեման՝ Հոգեկան գործընթացների բնութագիրը

Առարկան՝ Ինֆորմատիկա

Հետազոտող ուսուցիչ՝ Արմենուհի Խաչատրյան

**Ուսումնական հաստատություն՝ Եղվարդի Հ. Թադևոսյանի անվան N 2
հիմնական դպրոց**

Երևան 2022

Բովանդակություն

Ներածություն	3
1. Հոգեկան գործընթացներ.....	4
2. Հոգեկանի իմացական գործընթացները	4
3. Հոգեկանի հուզականային գործընթացները	7
Եզրակացություն	14
Օգտագործված գրականության ցանկ	16

Ներածություն

Թեմայի արդիականությունը: Հոգեկանը անձի ներաշխարհն է, որն առաջանում է արտացոլման մեխանիզմի շնորհիվ: Ուղեղը, որպես մատերիայի բարձրագույն ձև, ունի արտաքին աշխարհը արտացոլելու հատկություն: Այն արտաքին աշխարհի հետ կապված է զգայարան-ների միջոցով: Չգայարանները հավաքում են ինֆորմացիա, ուղարկում ուղեղ, որտեղ այն պահպանվում է, մշակվում և արդյունքում առաջանում են պատկերացումներ արտաքին աշխարհի մասին: Հենց այդ պատկերացումներն էլ կոչվում են հոգեկան, իսկ երևույթները՝ արտացոլում: Հոգեկանը բարձր զարգացած մատերիայի՝ ուղեղի հատկությունն է, որի շնորհիվ այն իր վիճակներով արտացոլում է օբյեկտիվ իրականությունը և առաջ է բերում սուբյեկտիվ ապրումներ: Այսինքն հոգեկանը օբյեկտիվ աշխարհի սուբյեկտիվ արտացոլումն է: Այսինքն հոգեկանը արտացոլում է և ապրում, քանի որ հոգեկան արտացոլման ընթացքում ոչ միայն ֆիքսվում է արտաքին աշխարհի գոյությունը, այլ նաև գնահատվում է այն ամենը, ինչը արտա-ցուլվել էր, որոշակի վերաբերմունք մշակվում նրա նկատմամբ: Ըստ ռուս գիտնական Սեչենովի հոգեկան բոլոր երևույթները, ըստ իրենց ծագման և ընթացքի, ռեֆլեքսներ են: Դա նշանակում է, որ, որպեսզի հոգեկան ձևավորվի, պետք է ուղեղը, արտաքին աշխարհը, որը պետք է ազդի ուղեղի վրա, իսկ ուղեղը պետք է արտացոլի այդ ազդե-ցությունը և պատասխանի դրան: Հոգեկանը մարդու և բարձր զարգացած կենդանի-ների ակտիվության վարքի ներքին կարգավորիչն է:

Աշխատանքի նպատակը և խնդիրները: Աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել հոգեկան գործընթացի առանձնահատկությունների բնութագիրը:

Աշխատանքի նպատակից ելնելով առաջադրվել են հետևյալ խնդիրները.

- Սահմանել հոգեկան գործընթացներ հասկացությունը,
- Բնութագրել հոգեկանի իմացական գործընթացները,
- Ներկայացնել հոգեկանի հուզականային գործընթացները:

1. Հոգեկան գործընթացներ

Հոգեկան գործընթացներ՝ հոգեկանի դինամիկ գոյացություններ են, որոնք բնութագրվում են մեծ շարժունակությամբ, ինտենսիվությամբ և անկայունությամբ: Հոգեկան գործընթացները հանդես են գալիս որպես մարդու վարքի առաջնային կարգավորիչներ: Սրանք 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՝ հուզակամային: Ճանաչողական կամ իմացական ոլորտը ներառում է զգայություն, ըմբռնում, մտապատկեր, հիշողություն, ուշադրություն, երևակայություն, մտածողություն, խոսք¹:

Հոգեկան գործընթացների շնորհիվ մարդ տեղեկություն է ստանում իր և շրջապատող աշխարհի մասին: Սակայն զուտ տեղեկատվությունը մարդու համար անեական է, եթե այն հույզակամային ոլորտով ,գունավորված, չէ:

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

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

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,

¹ Արզումանյան Ս. Հոգեբանություն, Երևան 2003, էջ 74

✓ երևակայությունը:

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 մինևույն 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:

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

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

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

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 գիտակցության 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:

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

Յիշողության բաժանումը ըստ տեսակների ամենից առաջ պետք է պայմանավորված լինի այն գործունեության առանձնահատկություններով, որտեղ իրականացվում են մտապահման և վերարտադրման պրոցեսները: Յիշողության 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:

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

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

առանց խոսքի և ունի իր տրամաբանական ձևերը: Մտածողության միջոցով մարդը դուրս է գալիս զգացողական ճանաչողության սահմաններից և ձեռք բերում իր գործունեությունը ծրագրելու և կանխատեսելու ունակություն:

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: Չնական, ակնառու լինելով հանդերձ երևակայությունը օժտված է միջնորդավորված, ընդհանրացված ճանաչման հատկություններով, 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:

Երևակայությունը մարդու ստեղծագործական աշխատանքի անհրաժեշտ մեխանիզմներից է և հատկապես ակտիվորեն է գործում այն դեպքում, երբ մարդը հայտնվում է անորոշության վիճակում, պրոբլեմային իրադրության մեջ⁵:

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

3. Հոգեկանի հուզականային գործընթացները

⁵ Արզումանյան Ս. Հոգեբանություն, Երևան 2003, էջ 102-106

Հույզերը բնորոշ են բոլոր մարդկանց, նաև՝ կենդանիներին: Հաճախ եք զգացել, արդյոք, որ այս պահին երջանիկ եք, իսկ հաջորդ պահին՝ տխուր: Այս հանկարծակի հուզական տատանումները կյանքի տարբեր շրջանների բնական երևույթներ են: 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 խումբ⁶: 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»⁷:

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 հանդեպ⁸:

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: Գնահատողական գործունեությունը, գիտակցականում մտքերի հոսքը սկսվում են որոշվել ոչ թե իրավիճակի օբյեկտիվ պայմաններով, այլ տիրապետող հուզական ապրումների հատկությամբ:⁹ Հույզերի

⁶ Նալչաջյան Ա.Ա. «Հոգեբանության հիմունքներ: Երևան, 1997, էջ 429.

⁷ Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. М., 1946. с. 489.

⁸ Никифоров А. С. Эмоции в нашей жизни. М., 1972, стр.24.

⁹ Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. М., 1946., стр. 489.

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, անորոշ¹⁰: Տարբերում են հուզական վիճակներ, հուզական հարաբերություններ, հուզական ռեակցիաներ: Տարբերում են հետևյալ հուզական դրսևորումներ. Չգացմունքային 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 հատկությունները¹¹:

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 ազդեցությունն է ունենում մարդու մյուս բոլոր ապրումների և գործողությունների վրա: Այն կարևոր գործոն է մարդու զգացմունքային աշխարհը բացահայտելու համար: Լավ կամ վատ տրամադրությունները հանդես են գալիս հակադիր վիճակներով: Ուրախ տրամադրությունն ունեցող մարդը իր շրջապատը ընկալում է դրականորեն:

Չգացմունքը հուզական վերաբերմունքն է, որը սահմանված է ըստ ժամանակի և ուղված է որոշակի օբյեկտի վրա:

Երկրորդ հուզական վիճակը **կիրքն** է: Կիրքը ուժեղ, կայուն, հոգեկանում երկար ժամանակ պահպանվող հուզական վիճակ է, որն ուղղված է դեպի որոշակի

¹⁰ Анохин П.К. Эмоции // Психология эмоций: Тексты. М., 1993.

¹¹ Рогачевский Л. А. Эмоции и преступления. Ленинград, 1984 г., стр. 17.

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, խաղամուրձ՝ խաղաթղթի նկատմամբ և այլն: Այս կրքերը կործանարար են մարդու համար: Դրանք քայքայում են նրա առողջությունը, իսկ երբեմն դրդում հանցագործությունների¹²:

Հաջորդ հուզական վիճակը **զգայական երանգն** է: Չկա որևէ զգայություն կամ ընկալում, որը գոնե որոշ թույլ հուզական երանգավորում չունենա: Չզայական 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, կիրք¹³:

Հոգեբանության մեջ աֆեկտ ասելով հասկանում են ուժեղ գրգռիչ 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 վրա¹⁴:

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:

¹² Никифоров А. С. Эмоции в нашей жизни. М., 1972, стр.24..

¹³ Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. М., 2006, стр. 46.

¹⁴ Якобсон П. М. Психология чувств. М., 1958, стр. 25.

Յուզաստրեսային վիճակը հուզական ռեակցիա է, որը արտացոլում է մարդու վերբերմունքը որոշակի իրավիճակի հանդեպ և որը բերում է հուզական լարվածության, ահա թե ինչու մարդու վրձային ռեկացիան 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:

Չզացմունքները 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: Չզացմունքները 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:

Չզացմունքները 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 ճգնաժայիս 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:

2գացմունքները բարդ հոգեկան երևույթներ են: Տարբերում են զգայական ապրումների հետևյալ տեսակները՝ աֆեկտներ, զգացմունքներ, հույզեր, տրամադրություն, հուզական սթրես:

Բացարձակ զգացմունքները դասակարգվում են ելևելով 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 հասարակական պարտականությունները: Մարդը գնահատում է ուրիշներին և իր սեփական արարքները, ելևելով 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:

Հոյզերի կառուցվածքի, ֆունկցիաների, առանձնահատուկությունների, դրսևորման ձևերի հետ կապված կատարվել են բազմաթիվ հետազոտություններ, ուսումնասիրություններ, փորձեր, որոնք ավելի ամբողջական են դարձնում հոյզերի 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. Вартанян Г.А., Петров Е.С. Эмоции и поведение. - Л., 1989.
5. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. М., 2006
6. Изард Кэррол 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