



«Նոր ժամանակի կրթություն» ՀԿ

ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ
ԴԱՍԸՆԹԱՑ

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ
ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Հետազոտության թեման՝ Հոգեկանի զարգացման
գործընթացները

Առարկան՝ Մաթեմատիկա

Հետազոտող ուսուցիչ՝ Հակոբյան Հրաչիկ

Ուսումնական հաստատություն՝ Թ . 112 ավագ դպրոց

Երևան 2023

Բովանդակություն

Ներածություն.....	3
Հոգեկանի զարգացման գործընթացների կառուցվածքը.....	4
Հոգեկան գործընթացների հոգեբանական բնութագրերը.....	8
Եզրակացություն.....	17
Գրականության ցանկ.....	18

Ներածություն

Հոգեկան գործընթացները հոգեկանի պայմանական բաժանումն են բաղադրիչ տարրերի, որոնք թույլ են տալիս ճանաչել արտաքին և ներքին աշխարհը: Սա այնքան բարդ երևույթ է և այնքան քիչ բան է հայտնի դրա մասին, որ միշտ **արդիական է** այս թեմայի ուսումնասիրումը:

Հոգեկան գործընթացների զարգացումը տեղի է ունենում արտաքին աշխարհի հետ փոխգործակցության հատուկ պայմաններում. մեր մոլորակի հատուկ հատկությունները, անցումը ձմռանից ամառ, ձգողականության փոփոխությունները և շատ ավելին, որոշակի պահանջներ են առաջադրում մարդուն: Հետևաբար, հոգեկանը հանդես է գալիս որպես մարմնի վարքագծի կարգավորիչ:

Ուսումնասիրության **նպատակն է՝** ծանոթանալ հոգեկան գործընթացների բոլոր տեսակներին և դրանց առանձնահատկություններին:

Ուսումնասիրությունից բխում են հետևյալ **խնդիրները՝**

- Ուսումնասիրել իմացական գործընթացների հոգեբանական բնութագրերը.
- Ծանոթանալ իմացական գործընթացների տեսակներին և առանձնահատկություններին:

Հոգեկանի զարգացման գործընթացների կառուցվածքը

Հոգեկանը ուղեղի ֆունկցիա է, որը բաղկացած է օբյեկտիվ իրականության արտացոլումից իդեալական պատկերներում, որոնց հիման վրա կարգավորվում է մարմնի կենսագործունեությունը: Հոգեբանությունը ուսումնասիրում է ուղեղի այն հատկությունը, որը բաղկացած է նյութական իրականության մտավոր արտացոլումից, որի արդյունքում ձևավորվում են իրականության իդեալական պատկերներ, որոնք անհրաժեշտ են մարմնի փոխազդեցությունը շրջակա միջավայրի հետ կարգավորելու համար: Հոգեկանի բովանդակությունը օբյեկտիվորեն գոյություն ունեցող երեւոյթների իդեալական պատկերներ են: Բայց այս պատկերները տարբեր մարդկանց մոտ առաջանում են յուրովի: Դրանք կախված են անցյալի փորձից, գիտելիքներից, կարիքներից, հետաքրքրություններից, հոգեվիճակից և այլն:

Հոգեկանը օբյեկտիվ իրականության սուբյեկտիվ արտացոլումն է իդեալական պատկերների մեջ, որի հիման վրա կարգավորվում է մարդու փոխազդեցությունը արտաքին միջավայրի հետ:

Հոգեկանը բնորոշ է մարդկանց և կենդանիներին: Այնուամենայնիվ, մարդու հոգեկանը, որպես հոգեկանի բարձրագույն ձև, նույնպես նշանակվում է «գիտակցություն» հասկացությամբ: Բայց հոգեկան հասկացությունն ավելի լայն է, քան գիտակցության հասկացությունը, քանի որ հոգեկանը ներառում է ենթագիտակցական և գերգիտակցական ոլորտը («Սուպեր Էգո»): Հոգեկանի կառուցվածքը ներառում է՝ հոգեկան հատկություններ, հոգեկան գործընթացներ, հոգեկան որակներ և հոգեկան վիճակներ:

Հոգեկան որակները համեմատաբար կայուն կազմավորումներ են, որոնք առաջանում և ձևավորվում են ուսումնական գործընթացի և կենսագործունեության ազդեցության տակ: Հոգեկանի որակներն առավել հստակ արտահայտված են բնավորության մեջ:

Հոգեկան հատկություններ

Հոգեկան հատկությունները կայուն դրսևորումներ են, որոնք ունեն գենետիկ հիմք, ժառանգական են եւ գործնականում չեն փոխվում կյանքի ընթացքում:

Երբ խոսում ենք անձի հոգեկան հատկությունների մասին, նկատի ունենք նրա էական, քիչ թե շատ կայուն, մշտական հատկանիշները: Ամեն մարդ պատահում է ինչ-որ բան մոռանալ. բայց «մոռացությունը» ամեն մարդու բնորոշ հատկանիշ չէ: Յուրաքանչյուր մարդ ինչ-որ պահի ունեցել է դյուրագրգիռ տրամադրություն, սակայն «դյուրագրգռությունը» բնորոշ է միայն որոշ մարդկանց:

Մարդու հոգեկան հատկությունները մի բան չեն, որ մարդը ստանում է պատրաստ և մնում անփոփոխ մինչև իր օրերի ավարտը: Կյանքի ընթացքում զարգանում և ձևավորվում են մարդու հոգեկան հատկությունները՝ նրա ունակությունները, բնավորությունը, հետաքրքրությունները և հակումները: Այս հատկանիշները քիչ թե շատ կայուն են, բայց ոչ անփոփոխ: Մարդու անհատականության մեջ բացարձակապես անփոփոխ հատկություններ չկան: Մինչև մարդը ապրում է, նա զարգանում է և, հետևաբար, այս կամ այն կերպ փոխվում է:

Ոչ մի հոգեկան հատկություն չի կարող բնածին լինել: Մարդը չի ծնվել արդեն ունենալով որոշակի ունակություններ կամ բնավորության գծեր: Միայն մարմնի որոշ անատոմիական և ֆիզիոլոգիական առանձնահատկություններ, նյարդային համակարգի որոշ առանձնահատկություններ, զգայական օրգաններ և, ամենակարևորը, ուղեղը կարող են բնածին լինել: Այս անատոմիական և ֆիզիոլոգիական բնութագրերը, որոնք ստեղծում են բնածին տարբերություններ մարդկանց միջև, կոչվում են հակումներ: Հակումները կարևոր են մարդու անհատականության ձևավորման գործընթացում, բայց երբեք չեն կանխորոշում այն, այսինքն՝ միակ և հիմնական պայմանը չեն, որից կախված է այդ անհատականությունը: Հակումները, մարդու հոգեկան բնութագրերի զարգացման տեսանկյունից, բազմաթեք են, այսինքն՝ ցանկացած կոնկրետ հակումների հիման վրա կարող են զարգանալ տարբեր հոգեկան հատկություններ՝ կախված նրանից, թե ինչպես է ընթանում մարդու կյանքը:

Ի. Պ. Պավլովը հաստատեց, որ կան զգալի անհատական տարբերություններ նյարդային համակարգի տեսակների կամ, որը նույնն է, ավելի բարձր նյարդային

գործունեության տեսակների մեջ: Այսպիսով, անհատական տարբերությունների բնական նախադրյալների հարցը, այսպես կոչված, «հակումները», որոնք ստացվել են Ի.Պ. Պավլովան իր իսկական գիտական հիմքն է [1, էջ 65]:

Բարձրագույն նյարդային գործունեության տարբեր տեսակներ տարբերվում են միմյանցից՝ ըստ հետևյալ երեք բնութագրերի՝

1. հիմնական նյարդային պրոցեսների ուժը՝ զրգոում և արգելակում. այս նշանը բնութագրում է կեղևի բջիջների աշխատանքը;
2. հավասարակշռությունը զրգուման և արգելակման միջև;
3. այս գործընթացների շարժունակությունը, այսինքն՝ միմյանց արագ փոխարինելու ունակությունը:

Սրանք նյարդային համակարգի հիմնական հատկություններն են: Բարձրագույն նյարդային գործունեության տարբեր տեսակներ տարբերվում են միմյանցից այս հատկությունների տարբեր համակցություններով:

Բարձրագույն նյարդային գործունեության տեսակը տվյալ անձի նյարդային համակարգի անհատական հատկանիշների հիմնական բնութագիրն է: Լինելով բնածին հատկանիշ՝ բարձրագույն նյարդային գործունեության տեսակն անփոփոխ չի մնում: Այն փոխվում է մարդու կենսապայմանների և գործունեության ազդեցության տակ, «այս բառերի ամենալայն իմաստով մշտական կրթության կամ վերապատրաստման» (Պավլով) ազդեցության տակ: «Եվ դա այն պատճառով, որ, - բացատրեց նա, - նյարդային համակարգի վերը նշված հատկությունների կողքին անընդհատ հայտնվում է նրա ամենակարևոր հատկությունը՝ ամենաբարձր պլաստիկությունը»: Նյարդային համակարգի պլաստիկությունը, այսինքն՝ արտաքին պայմանների ազդեցության տակ իր հատկությունները փոխելու ունակությունն է պատճառը, որ նյարդային համակարգի հատկությունները, որոնք որոշում են դրա տեսակը՝ նյարդային պրոցեսների ուժը, հավասարակշռությունը և շարժունակությունը, անփոփոխ չեն մնում ամբողջ ընթացքում:

Այսպիսով, պետք է տարբերակել բարձրագույն նյարդային գործունեության բնածին տեսակ և ավելի բարձր նյարդային գործունեության տեսակ, որը ձևավորվել է կենսապայմանների և, առաջին հերթին, դաստիարակության արդյունքում:

Մարդու անհատականությունը՝ բնավորությունը, հետաքրքրություններն ու կարողությունները, միշտ, այս կամ այն չափով արտացոլում են նրա կենսագրությունը, նրա անցած կյանքի ուղին: Դժվարությունները հաղթահարելիս ձևավորվում և ամրապնդվում է կամքն ու բնավորությունը, ձևավորվում են համապատասխան հետաքրքրություններ և կարողություններ որոշակի գործունեությամբ զբաղվելու համար: Բայց քանի որ մարդու անձնական կյանքի ուղին կախված է այն սոցիալական պայմաններից, որոնցում մարդը ապրում է, ապա նրա մեջ որոշակի հոգեկան հատկություններ զարգացնելու հնարավորությունը կախված է այս սոցիալական պայմաններից:

Մարդու անհատականության, նրա հետաքրքրությունների և հակումների ձևավորման համար կենտրոնական նշանակություն ունի, նրա բնավորությունը աշխարհայացքն է, այսինքն՝ մարդուն շրջապատող բնության և հասարակության բոլոր երևույթների վերաբերյալ տեսակետների համակարգ: Բայց յուրաքանչյուր անհատի աշխարհայացքը արտացոլումն է նրա անհատական գիտակցության մեջ սոցիալական աշխարհայացքի, սոցիալական գաղափարների, տեսությունների և հայացքների մասին:

Մարդու կողմից առաջադեմ աշխարհայացքի, առաջադեմ հայացքների և գաղափարների յուրացումն, իհարկե, ինքնաբերաբար չի լինում: Առաջին հերթին դա պահանջում է այդ առաջադեմ հայացքները տարբերելու հնացած, հնացած հայացքներից, որոնք հետ են քաշում մարդուն և կանխում նրա անհատականության լիարժեք զարգացումը: Եվ բացի այդ, միայն առաջադեմ գաղափարների ու հայացքների «գիտելիքը» բավարար չէ: Դրանք մարդու կողմից խորապես «փորձի» կարիք ունեն, դառնան նրա համոզմունքները, որոնցից կախված են նրա արարքների ու արարքների դրդապատճառները:

Մարդու անձնական կյանքի ուղով պայմանավորված՝ նրա համոզմունքներն իրենց հերթին ազդում են այդ ճանապարհի ընթացքի վրա՝ ուղղորդելով մարդու գործողությունները, նրա ապրելակերպն ու գործունեությունը:

Մանկության տարիներին կրթությունը և վերապատրաստումը որոշիչ նշանակություն ունեն մարդու հոգեկան հատկանիշների ձևավորման համար: Քանի որ ձևավորվում է մարդու անհատականությունը, գնալով կարևորվում է ինքնակրթությունը, այսինքն՝ մարդու գիտակցված աշխատանքը՝ զարգացնելու իր աշխարհայացքը և համոզմունքները, զարգացնելու ցանկալի հոգեկան հատկությունները և վերացնելու համար անցանկալիները: Յուրաքանչյուր մարդ մեծ մասամբ իր անհատականության ստեղծողն է [2, էջ 56]:

Հոգեկան գործընթացների հոգեբանական բնութագրերը

Հոգեկան պրոցեսները համեմատաբար կայուն գոյացություններ են, որոնք ունեն զարգացման թաքնված զգայուն շրջան, զարգանում և ձևավորվում են կյանքի արտաքին պայմանների ազդեցությամբ: Դրանք ներառում են՝ զգայություններ, ընկալում, հիշողություն, մտածողություն, երևակայություն, խոսք, ուշադրություն, կամք, հույզեր:

Աշխարհի հետ մարդու շփումը որոշում է նրա հոգեկանի զարգացումը: Հոգեկանի սկզբնական ձևը կազմված է զգայություններից՝ մեզ շրջապատող աշխարհի մասին մեր ողջ գիտելիքի աղբյուրը: Խոսքի կամ երևույթի մեկ պատկերի ստեղծումը, դրա ըմբռնման աստիճանը տրվում է ընկալմամբ: Ընկալումը կարող է լինել կանխամտածված, նպատակային՝ օբյեկտը խորապես հասկանալու համար: Այս գործընթացը կոչվում է դիտարկում: Դիտարկումն ընդլայնում և մանրամասնում է երևույթների և իրերի մեր ընկալումը, և գնահատելու կարողությունը կազմում է դրանց մասին ընդհանուր պատկերացում: Ընդհանուր փորձի արտացոլումը, որը դրսևորվում է ճանաչման և վերարտադրության մեջ, կոչվում է հիշողություն:

Բարձրագույն ճանաչողական մտավոր գործընթացը մտածողությունն է, որը արտացոլման գործընթաց է, աշխարհի ճանաչման գործընթաց:

Մտածելը միշտ սկսվում է հարց դնելուց, այն լուծելու անհրաժեշտությունից կամ անհրաժեշտությունից: Մտածողության օգնությամբ մարդը սովորում է առարկաների և երևույթների ընդհանուր և էական բնութագրերը, նրանց միջև կապերն ու փոխհարաբերությունները: Մտածելը հնարավորություն է տալիս կանխատեսել իրադարձությունների ընթացքը և սեփական գործողությունների արդյունքները: Մտածողության գործընթացների որակն ու արտադրողականությունը, ի վերջո, կախված է մարդու ունեցած գիտելիքներից և այն տիրապետելու կարողությունից, զարգացման մակարդակից և ինտելեկտի ընկալման աստիճանից:

Դիտարկումից մինչև ենթադրություն և վարկած մինչև տեսություն կա գիտելիքի մի ճանապարհ, որը նվազեցնում է անորոշությունը իրատեսական դիտարկման, երևակայության և քննադատական մտածողության միջոցով:

Ժամանակակից հոգեբանությունը մտքի կարևորագույն դրական հատկություններից է համարում նրա քննադատականությունն ու ճկունությունը, ինչպես նաև մտքի լայնությունը, խորությունն ու արագությունը: Մտավոր գործունեության բացասական հատկությունները ներառում են ոչ քննադատականությունը, շտապողականությունը, մտքի դանդաղությունն ու մակերեսայնությունը, իներցիան, առօրյան և մտածողության նեղությունը, ինչպես նաև նոր ուղիներ փնտրելու և գտնելու անկարողությունը:

Մարդը մտածում է հասկացությունների, դատողությունների, եզրահանգումների, որոնք արտահայտվում են բառերով: Խոսքը մտքի դրսևորման ձև է, հաղորդակցման միջոց և գործընթաց: Դա կապված է հոգեկան գործընթացների հետ: Ցանկացած էլույթ ոչ միայն փոխանցում է մտքի որոշակի բովանդակություն, այլ նաև ինտոնացիայի, դեմքի արտահայտությունների, ժեստերի օգնությամբ արտահայտում է զգացմունքները, բանախոսի վերաբերմունքը դրան, ինչ կամ ով է ասում. Դիտարկող մարդը կարող է շատ բան սովորել և հասկանալ բանախոսի մասին նրա էլույթներից, քանի որ խոսքի անհատական առանձնահատկությունները որոշակիորեն արտացոլում են անհատի առանձնահատկությունները:

Առաջնորդը պետք է իմանա իր ենթակաների մտավոր գործունեության անհատական հատկությունները:

Զգացմունքային-զգայական գործընթացներ

Մարդու վերաբերմունքը (սուբյեկտիվ ռեակցիաները) իրական աշխարհում երևույթների և իրերի նկատմամբ արտահայտվում է մտավոր փորձառություններով (հույզեր):

Զգացմունքները մարդու սուբյեկտիվ ռեակցիաներն են ներքին և արտաքին զրգոյիչների ազդեցությանը, որոնք դրսևորվում են հաճույքի կամ դժգոհության, ուրախության, վախի և այլնի տեսքով: Նրանք օրգանիզմում առաջանում են ժառանգական կամ ձեռքբերովի փորձի հիման վրա գոյացած ուղեղի ենթակեղևային զրգոումների արդյունքում [3, էջ 58]:

Զգացմունքներն առաջացել են էվոլյուցիայի գործընթացում՝ որպես միջոց, որով կենդանի էակները որոշում են մարմնի և շրջակա միջավայրի վիճակների կենսաբանական նշանակությունը: Զգացմունքները ուղեկցում են մարմնի կենսագործունեության գրեթե ցանկացած դրսևորում: Դրանք արտացոլում են երևույթների և իրավիճակների նշանակությունը ուղղակի փորձի տեսքով և ծառայում են որպես հոգեկան գործունեության և վարքագծի ներքին կարգավորման հիմնական մեխանիզմներից մեկը՝ ուղղված ընթացիկ կարիքները բավարարելուն:

Մարդը, հենվելով հույզերի վրա, կատարում է անհրաժեշտ գործողություններ, որոնց նպատակահարմարությունը մնում է նրա համար թաքնված: Որոշ մարդիկ և իրադարձություններ հուզում են նրան, բայց նա անտարբեր է մնում մյուսների նկատմամբ: Մի դեպքում մարդն ապրում է հաճույք և ուրախություն, մյուս դեպքում՝ մտահոգություն, անհանգստություն և նույնիսկ վիշտ: Երբ մարդը զարգանում է, զգացմունքները կորցնում են իրենց բնագոյային հիմքը և վերածվում կայուն, ավելի բարդ և ավելի բարձր գործընթացների՝ զգացմունքների:

Զգացմունքները ձևավորվում են հույզերի հիման վրա՝ ինչ-որ բանի հետ մարդու փոխհարաբերությունների և կոնկրետ փորձառությունների համակարգված ընդհանրացման արդյունքում: Զգացմունքները ներկայացնում են անհատի խորը ձևավորումները: Դրանք բնութագրում են մարդու ներաշխարհի հարստությունը կամ

աղքատությունը, նրա հարաբերությունները և կյանքի դիրքը: Զգացմունքները մարդու որոշակի կարիքների և հետաքրքրությունների բավարարման արդյունք են:

Հոգեբանության մեջ զգացմունքները հուզական փորձառությունների հատուկ տեսակ են, որոնք ունեն հստակ արտահայտված օբյեկտիվ բնույթ: Դրանք կապված են ինչ-որ օբյեկտի գաղափարի հետ՝ հատուկ կամ ընդհանրացված: Մարդու զգացմունքները կրում են մշակութային և պատմական բնույթ, նշանների համակարգերը (սոցիալական սիմվոլիկան, ծեսերը, ծեսերը և այլն) կարևոր դեր են խաղում դրանց ձևավորման գործում:

Զգացմունքներն ու հույզերը կազմում են մարդու հուզական և զգայական կյանքի բովանդակությունը: Սա հատուկ մարդկային մեխանիզմ է, որը խորացնում և հարստացնում է մեր շփումները արտաքին աշխարհի հետ՝ ընդլայնելով մեր կատարելագործման հնարավորությունները: Մարդու զգացմունքների ձևավորումը նրա՝ որպես անհատի և անհատականության ձևավորման ամենակարևոր պայմանն է: Պետք է հաշվի առնել տվյալ գործոնի ազդեցությունը մարդու և նրա հոգեկանի վրա, հետևաբար նրա վարքի և գործունեության վրա:

Հոգեբանությունը զգացմունքների բազմազանությունը բաժանում է երեք հիմնական խմբի՝

- բարոյական
- ինտելեկտուալ
- գեղագիտական

1. Բարոյական զգացմունքները արտացոլում են հասարակական բարոյականությունը և էթիկան (հունական «սովորույթ»): Նրանք կարող են գործել որպես դրդապատճառներ և վարքագծի կարգավորիչներ: Էթիկան պարզաբանում է բարոյականության տեղը սոցիալական հարաբերությունների համակարգում և վերլուծում բարոյականության բնույթը:

Բարոյական վարքագծի ուժեղ կարգավորիչը խիղճն է, այսինքն՝ անհատի հուզական և գնահատողական վերաբերմունքը սեփական արարքների նկատմամբ: Նորմայից ցանկացած շեղում առաջացնում է անհանգստություն և

ինքնադատապարտում: Կամ, ընդհակառակը, հավատարմությունը նորմերին և սեփական համոզմունքներին հանգեցնում է բավարարված խղճի վիճակի:

Բարոյական կատեգորիաները ներառում են նաև պարտքի զգացում, պատասխանատվություն, աշխատանքի նկատմամբ վերաբերմունք, աշխատանքի որակ և այլն:

2. Ինտելեկտուալ զգացմունքները մեծ նշանակություն ունեն մարդու վարքագծի մեջ: Դրանք հասկացվում են որպես ճանաչողության հուզական վերաբերմունք: Այս զգացմունքները դրսևորվում են տարբեր հույզերի մեջ՝ զարմանք և տարակուսանք, ուրախություն և հիացմունք, հետաքրքրասիրություն և մեծամտություն և այլն:

Աշխատանքային գործընթացը միշտ ներառում է ճանաչողության տարրեր, նոր լուծումների որոնում և տեղի է ունենում որոշակի հուզական ֆոնի վրա: Մարդու բնույթն է ձգտում հասնել իր համար կարևոր նպատակներին: Միևնույն ժամանակ, ումանց համար պլանները հուսալիորեն վերածվում են ցանկալի արդյունքների, մյուսների համար դա ամբողջությամբ տեղի չի ունենում, մյուսների համար ոչինչ չի ստացվում:

Այս ամենը ոչ միայն տրամաբանորեն է ընկալվում մարդկանց կողմից, այլև նրանց կողմից ընկալվում է որպես որոշակի փորձառություններ, որոնք մտածողությանը տալիս են մարդկային երանգավորում: Կախված կյանքի իրավիճակներից՝ առաջանում են մարդկային բազմազան հույզեր՝ դրական և բացասական, խորը և մակերեսային:

3. Ժամանակակից աշխարհը պահանջում է հաշվի առնել մարդկանց գեղագիտական զգացմունքները: Հոգեկան գործընթացներում ծագում և դրսևորվում են հարաբերությունները բնության, մարդկանց կյանքում և արվեստում գեղեցկության հետ:

Զգացմունքային և զգայական գործընթացները հսկայական ազդեցություն են ունենում մարդու՝ որպես անհատի և հասարակության մեջ նրա սոցիալական դերի վրա [4, էջ 89]:

Կամային գործընթացներ

Մարդը ոչ միայն մտածում և զգում է, այլև գործում է դրան համապատասխան: Մարդը կամքի օգնությամբ գիտակցում է գործունեության գիտակցված և նպատակաուղղված կարգավորումը:

Կամքը գործունեության տեսակն ընտրելու ցանկությունն է, դրա իրականացման համար անհրաժեշտ ներքին ջանքերին:

Կամքը պետք է ուղեկցի մարդկային գործունեության բոլոր տեսակներին, որպեսզի դրանք արդյունավետ լինեն: Այնտեղ, որտեղ պահանջվում է մարդու ջանք, հոգեկան լարվածություն և ֆիզիկական ուժ, կամքն անպայմանորեն գործում է: Կամային ջանքերը հոգեկան լարվածության հատուկ վիճակ է, որի ժամանակ մոբիլիզացվում են մարդու ֆիզիկական, մտավոր և բարոյական ուժերը: Ցանկացած կամային ջանք սկսվում է նպատակի գիտակցումից և դրան հասնելու ցանկության դրսևորումից:

Մարդու կամքը դրսևորվում է գործողություններով, որոնց իրականացման համար մարդը գիտակցաբար կարգավորում է իր ուժը, արագությունը և այլ դինամիկ պարամետրերը: Կամքի զարգացման մակարդակը որոշում է, թե որքանով է մարդը հարմարեցված այն գործունեությանը, որը նա կատարում է:

Կամքը կառավարում է մարդուն: Կախված կամային ջանքերի աստիճանից, որոնք մարդը ծախսում է նպատակին հասնելու համար, նրանք խոսում են ուժի և կամքի հաստատակամության մասին:

Կամային գործողությունը միշտ կատարվում է կոնկրետ նպատակի և շարժառիթի հիման վրա:

Այն ներառում է երեք հիմնական կետ՝

- թիրախային ընտրություն;
- պլանի կազմում, այսինքն՝ առաջադրանքների, միջոցների սահմանում և նպատակին հասնելու կազմակերպում;
- գործողությունն ինքնին կատարելը:

Կամային գործողության դրդապատճառը կարող է լինել և՛ անձի սեփական կարիքները, և՛ հասարակության կարիքները: Անցումը գործողությունների կամային կարգավորմանն անհրաժեշտ է, երբ նպատակին հասնելու ճանապարհին առաջանում են անհաղթահարելի խոչընդոտներ:

Հիմնական կամային հատկանիշները ներառում են հետևյալը՝ նպատակասլացություն, անկախություն, վճռականություն, հաստատակամություն, տոկունություն, իմպուլսիվություն, կամքի թուլություն, համառություն և այլն:

Մարդիկ միմյանցից տարբերվում են կամային գործունեության աստիճանով՝

- ոմանք սպասում են հրահանգների, թե ինչ և ինչպես անել;
- մյուսներն իրենք են նախաձեռնում և ընտրում իրենց գործողության մեթոդները:

Կամային գործունեության ինքնավարությունը կոչվում է անկախություն: Ուժեղ կամքի այս հատկանիշը դրսևորվում է սեփական վարքագիծը սեփական շարժառիթների համաձայն, սեփական հայացքների և համոզմունքների համաձայն կառուցելու ունակությամբ: Անկախ մարդկանց թիմ ղեկավարելը հեշտ չէ:

Բայց ավելի դժվար է, եթե թիմն ունի կամքի այնպիսի բացասական հատկանիշներով աշխատողների խումբ, ինչպիսին են ենթադրելիությունը և նեգատիվությունը: Նրանք չեն կարող իրենց գործողությունները ստորադասել բանականության փաստարկներին և գործել՝ կուրորեն ընդունելով կամ կուրորեն մերժելով այլ մարդկանց ազդեցությունները, խորհուրդներն ու բացատրությունները:

Կյանքն անընդհատ մարդուն տալիս է լուծումներ պահանջող բազմաթիվ խնդիրներ: Ընտրությունը և որոշումներ կայացնելը կամային գործընթացի օղակներից մեկն են, իսկ վճռականությունը կամային մարդու կարևոր հատկանիշն է: Անվճռական մարդը անընդհատ տատանվում է, քանի որ իր որոշումը բավականաչափ չի վերլուծվել, նա լիովին վստահ չէ կայացված որոշման ճիշտությանը:

Ուժեղ կամքի կարևոր հատկանիշներն են տոկունությունն ու ինքնատիրապետումը: Ինքն իրեն վերահսկելով՝ մարդը ձեռնպահ է մնում գործողություններից և զգացմունքների արտահայտումից, որոնք տվյալ պայմաններում կամ տվյալ պահին ընկալվում են որպես անցանկալի, անհարկի կամ վնասակար: Ինքնատիրապետման և ինքնատիրապետման հակառակ որակը իմպուլսիվությունն է [5, էջ 75]:

Մարդու վարքագծի նորմալ համակարգը հիմնված է գրգռիչ և արգելակող գործընթացների հավասարակշռության վրա (գրգռման և արգելակման նյարդային գործընթացներ):

Փիլիսոփայությունը, հոգեբանությունը, մանկավարժությունը և սոցիալական պրակտիկան հաստատում են, որ մարդու կամքը կարող է կրթվել: Մարդու կամքի դաստիարակության հիմքը նրա կամային հատկանիշների դաստիարակումն է, որոնք ձեռք են բերվում հիմնականում ինքնակրթությամբ: Սա պահանջում է ոչ միայն գիտելիք, այլև վերապատրաստում:

Մարդն ինքը պետք է ցանկանա դառնալ կամային, և դրա համար պետք է անընդհատ մարզել իրեն, իր կամքը: Կամքի ինքնակրթության մեթոդները կարող են լինել շատ բազմազան, բայց դրանք բոլորը ներառում են հետևյալ մակարդակների համապատասխանությունը. պետք է սկսել համեմատաբար փոքր դժվարություններն ու խոչընդոտները հաղթահարելու սովորություն ձեռք բերելուց՝

- ցանկացած ինքնաարդարացում (ինքնախաբեություն) չափազանց վտանգավոր է;
- դժվարությունները պետք է հաղթահարվեն մեծ նպատակներին հասնելու համար;
- կայացված որոշումը պետք է կատարվի մինչև վերջ;
- առանձին նպատակը պետք է բաժանվի փուլերի, որոնց հասնելը պայմաններ է ստեղծում, որոնք ավելի են մոտեցնում նպատակին;
- առօրյայի և կյանքի պահպանումը կամքի ձևավորման կարևոր պայման է;

- համակարգված վարժությունը ոչ միայն մկանների, այլև կամքի մարզումն է;
- գործունեության հաջողությունը կախված է ոչ միայն կամային հատկանիշներից, այլև համապատասխան հմտություններից [8, էջ 93]:

Եզրակացություն

Հոգեկան պրոցեսները մարդու մտավոր գործունեության անհատական դրսևորումներ են՝ (պայմանականորեն) մեկուսացված որպես ուսումնասիրության համեմատաբար մեկուսացված օբյեկտներ: Յուրաքանչյուր մտավոր գործընթաց ունի արտացոլման ընդհանուր օբյեկտ և մեկ ռեֆլեկտիվ-կարգավորիչ առանձնահատկություն: Հոգեկան գործընթացները կենտրոնական նյարդային համակարգի գործունեության ընթացքում օբյեկտիվ իրականության սուբյեկտի կողմից արտացոլման ձևեր են և գործում են որպես վարքի առաջնային կարգավորիչներ: Ճանաչողական մտավոր գործընթացները ներառում են մտավոր գործընթացներ, որոնք կապված են տեղեկատվության ընկալման և մշակման հետ: Դրանք ներառում են զգայություններ, ընկալում, խոսք, հիշողություն, երևակայություն, մտածողություն, ուշադրություն: Այս գործընթացների շնորհիվ մարդը տեղեկատվություն է ստանում իրեն շրջապատող աշխարհի և իր մասին: Հոգեկան գործընթացներն արտահայտվում են կոնկրետ բովանդակությամբ՝ զգայունության ֆունկցիան՝ սենսացիաներում, հիշողության գործընթացները՝ ներկայացման վերարտադրված պատկերներում: Ֆունկցիաների հետ կապված տարրական բովանդակությունը ձևավորում է, այսպես ասած, հոգեկան կյանքի կազմը. նրա որակապես նոր բովանդակությունը կազմում են ավելի բարդ կազմավորումները, որոնք առաջանում են մտավոր գործընթացներում՝ ընկալման պատկերներ, գաղափարներ և այլն: Բոլոր մտավոր գործընթացները, ինչպես նաև գործառույթները, մեր կողմից դիտարկվում են միասնության մեջ իրենց կոնկրետ բովանդակությամբ: Հոգեկան գործընթացները հանդես են գալիս որպես մարդու վարքի առաջնային կարգավորիչներ: Հոգեկան գործընթացներն ունեն որոշակի սկիզբ, ընթացք և ավարտ, այսինքն՝ ունեն որոշակի դինամիկ բնութագրեր, որոնք առաջին հերթին ներառում են մտավոր գործընթացի տևողությունը և կայունությունը որոշող պարամետրեր: Հոգեկան գործընթացների հիման վրա ձևավորվում են որոշակի վիճակներ, ձևավորվում են գիտելիքներ, հմտություններ և կարողություններ:

Չրախանութիան ցանկ

1. Выготский Л.С. Развитие высших психических функций.- М.: Изд. АПН РСФСР, 1987.
2. Громова Е.А. Эмоциональная память и её механизмы.- М. Просвещение, 1980.
3. Немов Р.С. Общая психология: Учебник для студентов вузов. М.: Гуманитар.изд.центр ВЛАДОС, 2005.
4. Общая, социальная и юридическая психология: Учебник для вузов / М. Еникеев. – СПб.: Питер, 2007.
5. Психология. Учебник для гуманитарных вузов/ Под ред. В.Н. Дружинина.- СПб.: Питер, 2002.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2 томах. Т.1. –М.: Педагогика, 1989.