

ԵՐԵՎԱՆԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

**Ավանեսյան Հ. Մ., Հարությունյան Ն. Ա.,
Հովհաննիսյան Ս. Վ., Ստեփանյան Լ. Ս.,
Ասրիյան Է. Վ.**

**ԶԻՆՎՈՐԻ ՀՈԳԵԿԱՆ
ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ
ԵՎ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐ
*Գործնական հոգեբանություն***

**ԵՐԵՎԱՆ
ԵՊՀ ՀՐԱՏԱՐԱԿԶՈՒԹՅՈՒՆ
2017**

ՀՏԴ 159.9:355/359(07)

ԳՄԴ 88.4g7

Զ 640

*Հրապարակության է երաշխավորել ԵՊՀ
փրկիստփայության և հոգեբանության ֆակուլ-
տետի գիտական խորհուրդը*

Ավանեսյան Հ. Մ., Հարությունյան Ն. Ա.,

Հովհաննիսյան Ս. Վ., Ստեփանյան Լ. Ս., Ասրիյան Է. Վ.

Զ 640 Զինվորի հոգեկան հատկությունների գնահատման և զար-
գացման մեթոդներ (Գործնական հոգեբանություն)/Ավանես-
յան Հ. Մ., Հարությունյան Ն. Ա., Հովհաննիսյան Ս. Վ.,
Ստեփանյան Լ. Ս., Ասրիյան Է. Վ.: - Եր.: ԵՊՀ հրատ., 2017,
186 էջ:

*Սույն ձեռնարկում ընդգրկված նյութը մշակվել է ԵՊՀ փորձարարա-
կան հոգեբանության գ/հ լաբորատորիայի բազային ծրագրի շրջանակում
իրականացված հետազոտությունների հիման վրա:*

Ձեռնարկում ներկայացված են ռազմական գործունեության համար ա-
ռաջնային համարվող հոգեկան գործընթացների, զինծառայողների անձնային
առանձնահատկությունների ախտորոշմանը և դրանց զարգացմանն ու շտկմա-
նը ուղղված ադապտացված, հուսալի և վալիդ մեթոդիկաներ, զարգացնող և
ձևավորող վարժություններ: Տրված են վերոհիշյալ հոգեբանական երևույթները
բնութագրող հակիրճ տեսական հիմնավորումներ, ինչպես նաև առաջարկվող
գործիքակազմի կիրառության հստակ ընթացակարգեր:

Ներկայացված բոլոր մեթոդիկաների և վարժությունների բովանդակու-
թյունն ու նկարագրությունը հնարավորություն են ընձեռում ոչ միայն ախտորո-
շել, այլև ձևավորել և զարգացնել ռազմական գործունեության համար անհրա-
ժեշտ հմտություններ ու կարողություններ:

Ձեռնարկը հասցեագրված է ՀՀ ՁՈՒ հոգեբան-սպաներին, ինչպես նաև
արտակարգ և ճգնաժամային իրավիճակների հոգեբանությամբ մասնագիտա-
ցող մագիստրոսներին, գործնական հոգեբաններին:

ՀՏԴ 159.9:355/359(07)

ԳՄԴ 88.4g7

ISBN 978-5-8084-2238-4

© ԵՊՀ հրատարակչություն, 2017

© Հեղինակային կոլեկտիվ, 2017

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԱԽԱԲԱՆ	5
ԲԱԺԻՆ 1. ՀՈԳԵՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ ԵՎ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ	8
1.1. Հոգեշարժողական գործառույթների համառոտ նկարագրություն	8
1.2. Հատուկ ֆիզիկական (մարզական) վարժություններ՝ զինծառայողների հոգեշարժողությունն ուսումնասիրելու, ինչպես նաև հոգեշարժողական հակազդումն ու «վտանգի» կանխատեսումը զարգացնելու համար	11
1.3. Հոգեշարժիչ գործառույթների հետազոտություն	17
ԲԱԺԻՆ 2. ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ ԵՎ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ	24
2.1. Ուշադրության հոգեբանական առանձնահատկությունները	24
2.2. Ուշադրության առանձնահատկությունների գնահատում	31
2.3. Ուշադրության զարգացման վարժություններ	48
ԲԱԺԻՆ 3. ՀԻՇՈՂՈՒԹՅԱՆ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ ԵՎ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ	65
3.1. Հիշողության հոգեբանական առանձնահատկությունները	65
3.2. Հիշողության առանձնահատկությունների գնահատում	71
3.3. Հիշողության զարգացմանն ուղղված վարժություններ	78
ԲԱԺԻՆ 4. ԱՆՁԻ ՀՈՒՋԱԿԱՆ ԼԱՐՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒՄ ԵՎ ՀԱՂԹԱՀԱՐՈՒՄ	80
4.1. Անձի տազնապայնության ուսումնասիրում	80
4.1.1. Անձի տազնապայնության ուսումնասիրման տեսական մոտեցումները	80

4.1.2. Տագնապայնության հետազոտում ըստ Սպիլբերգեր-Խանինի մեթոդիկայի	82
4.2. Անձի ագրեսիվության ուսումնասիրում	88
4.2.1. Անձի ագրեսիվության ուսումնասիրման տեսական մոտեցումները	88
4.2.2. Անձի ագրեսիվության ուսումնասիրում «Բասս-Պերիի ագրեսիվության ախտորոշման հարցաշար (BPAQ)»-ի միջոցով	91
4.3. Անձի վախերի ուսումնասիրում.....	94
4.3.1. Վախերի ուսումնասիրման տեսական մոտեցումները	94
4.3.2. Վախերի ուսումնասիրում «Անձի ակտուալ վախերի հիերարխիկ կառուցվածքի հետազոտման հարցարան»-ի միջոցով (ըստ Յու. Շչերբատիսի և Ե. Իվլևայի)	97
4.4. Անձի սթրեսակայնության ուսումնասիրում	101
4.4.1. Սթրեսի ուսումնասիրման տեսական մոտեցումները	101
4.4.2. Սթրեսի ուսումնասիրում «Սթրեսում դեզադապտացիայի, ռիսկի և նյարդահոգեկան կայունության ախտորոշման մեթոդիկա»-ի միջոցով (ըստ Ա. Մակլակովի)	105
4.5. Հուզական լիցքաթափման վարժություններ.....	112
ԲԱԺԻՆ 5. ՀՈԳԵԿԱՐԳԱՎՈՐՈՂ ՄԱՐԶՄԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄ	116
ԲԱԺԻՆ 6. ԱՆՁՆԱՅԻՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՌԻՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒՄ	129
Հ Ա Վ Ե Լ Վ Ա Ծ	141
ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ	180

ՆԱԽԱԲԱՆ

Ռազմական ոլորտը, իր ինքնատիպ և յուրահատուկ գործառնությամբ, առանձնահատուկ բարձր պահանջներ է ներկայացնում զինծառայողներին: Հաշվի առնելով այն հանգամանքը, որ ռազմական գործունեությունն ընթանում է մշտապես ոչ միօրինակ՝ արտակարգ և ճգնաժամային իրավիճակներում, չափազանց կարևորվում է հոգեբանական գործոնների դերն ու նշանակությունը: Ռազմական գործունեության արդյունավետությունը պայմանավորված է, նախ և առաջ, տվյալ ոլորտին վերաբերող գիտելիքների մակարդակով, ընդունակությունների և հմտությունների առկայությամբ, ինչպես նաև մի շարք ֆիզիկական, հոգեբանական, հոգեֆիզիոլոգիական և սոցիալական գործոններով, որոնք կարող են ինչպես խթանել, այնպես էլ արգելակել զինվորական ծառայության գործընթացը, զինվորների մարտական հնարավորությունների և կարողությունների զարգացումը: Թվարկված գործոնների շարքում մեծ կարևորություն է ձեռք բերում անձի հոգեբանական բաղադրիչը, մասնավորապես՝ կոգնիտիվ, պերցեպտիվ, հուզականային գործընթացների, բնավորության և խառնվածքի առանձնահատկությունները, նյարդահոգեկան կայունությունը, ինչպես նաև ինքնավերահսկման ու ինքնակարգավորման կարողությունները:

Ընդ որում՝ հարկ է նշել, որ վերոնշյալ հատկությունների ուսումնասիրումը կարևորվում է ոչ միայն պատերազմական ժամանակաշրջանում, որը պահանջում է զինծառայողից արագ կողմնորոշում և որոշումների ընդունում բարձր ռիսկային պայմաններում, այլև խաղաղ ժամանակաշրջանում՝ զինվորական կոլեկտիվներում բարի-դրացիական փոխհարաբերությունների ստեղծման և պահպանման, մարտական պատրաստության գործընթացի կառավարման, ինչպես նաև մասնագետների գործունեության արդյունավետությունը բարձրացնելու առումով:

Վերը նշված գործառույթների ապահովման գործում կարևոր տեղ են զբաղեցնում հոգեկան գործընթացների, անձնային և անհատական տիպաբանական առանձնահատկությունների ախտորոշման, ինչպես նաև անհրաժեշտ հմտությունների ձևավորման և

զարգացման, նյարդահոգեկան լարվածությամբ պայմանավորված սթրեսային և տագնապային վիճակների կանխարգելման և շտկման գործիքակազմի ընտրությունն ու կիրառումը, որոնք թույլ կտան համակողմանիորեն և համակարգված մոտեցում ցուցաբերելու ռազմական գործունեության ժամանակ առաջ եկող խնդիրների լուծման համար:

ՀՀ պաշտպանության ոլորտի առջև ծառացած ներկայիս խնդիրներով պայմանավորված՝ առկա հիմնախնդիրների համար նպաստավոր լուծումներ գտնելու, մասնավորապես սպա հոգեբանների ինստիտուտի կայացման գործընթացի հոգեբանական ապահովման նպատակով, անհրաժեշտություն առաջացավ մշակելու սույն ուսումնամեթոդական ձեռնարկը, որը և հաջողությամբ իրականացվեց ԵՊՀ փորձարարական հոգեբանության գ/հ լաբորատորիայի անձնակազմի կողմից: Զինծառայողների հմտությունների և կարողությունների ձևավորման ծրագիրը մշակելիս՝ հաշվի են առնվել հոգեբանական գիտության հիմնարար սկզբունքները, որոնք թույլ են տալիս առավելագույնս օգտագործել բոլոր ռեսուրսները և հնարավորությունները գործունեության արդյունավետության կայուն բարձրացման համար:

Ձեռնարկն ունի համակարգված, տրամաբանական կուռ կառուցվածք: Յուրաքանչյուր բաժնում հաջորդաբար ներկայացված են տվյալ հոգեկան գործընթացի կամ անձնային առանձնահատկության տեսական հիմքերը, դրանք ախտորոշելու մեթոդիկաները, զարգացնելու և շտկելու վարժությունները: Մանրակրկիտ ներկայացված են նաև մեթոդիկաների անցկացման ընթացակարգերը և ստացված արդյունքների վերլուծության ալգորիթմը:

Սույն ձեռնարկ-ուղեցույցում ներառված վեց բաժիններից առաջինը նախատեսված է զինծառայողների հոգեշարժողական ընդունակություններն և զգայաշարժողությունը զարգացնելու համար: Երկրորդ բաժնում համառոտ ներկայացված են ուշադրության հոգեբանական առանձնահատկությունները, տեսակները, ընդհանուր օրինաչափությունները, ինչպես նաև ուշադրության առանձնահատկությունների ուսումնասիրման փորձարարական մեթոդներ և ուշադրությունը զարգացնող վարժություններ: Երրորդ բաժնում ներ-

կայացված են հիշողության ընդհանուր օրինաչափությունները, դրանք գնահատող և զարգացնող վարժություններ: Չորրորդ բաժնում տրված են անձի հուզական որոշ դրսևորումների հոգեբանական առանձնահատկությունները, ինչպես նաև դրանք գնահատող մեթոդներ: Այստեղ ընդգրկված են նաև լիցքաթափման վարժություններ: Հինգերորդ բաժնում ամփոփված են աուտոգեն մարզման վարժություններ, վեցերորդում՝ մարդու արտաքին առանձնահատկությունների ճանաչման ընդունակությունը գնահատելու վարժություններ: Հավելված բաժնում զետեղված են կիրառվող մեթոդիկաների և վարժությունների խթանիչ նյութերը:

Ուղեցույցից օգտվելիս և գործնական աշխատանքները սկսելուց առաջ խորհուրդ է տրվում.

1. Աշխատանքը սկսելուց առաջ ուսումնասիրել տեսական նյութը,
2. Ծանոթանալ տվյալ թեմայի բովանդակությանը, ինչն իր արտացոլումն ունի ներկայացվող մեթոդիկաներում կամ փորձերում,
3. Լիարժեք հասկանալ փորձի կազմակերպման ընթացակարգը և անվերապահորեն աշխատանքի ընթացքում հետևել դրան՝ ձևակերպելով ու հնչեցնելով համապատասխան հրահանգներ, որոնք ընկալելի և մատչելի պիտի լինեն հետազոտվող զինծառայողներին, խստագույնս պահպանելով փորձի իրականացման համար նախատեսված ժամանակահատվածը և այլն,
4. Պատրաստել փորձի համար անհրաժեշտ նյութերը՝ աղյուսակներ, արձանագրության թերթիկներ, մատիտ կամ գրիչ, խթանիչ նյութեր, վայրկենաչափ և այլն,
5. Աշխատանքի ընթացքում ապահովել փորձարարական տվյալների արձանագրումը, ինչպես նաև ստացված ցուցանիշների մշակումը, վերլուծությունն ու ամփոփումը:

ԲԱԺԻՆ 1. ՀՈԳԵՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ ԵՎ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ

1.1. Հոգեշարժողական գործառնությունների համառոտ նկարագրություն

Հոգեշարժողական (հատուկ) ընդունակությունների հետազոտություններում մենք հիմնականում գործ ենք ունենում հոգեշարժողական գործընթացներն ուսումնասիրելու հետ:

Հոգեշարժողական գործընթացների ուսումնասիրումը՝ որպես մարդու գործունեության եւ շարժումների հետ տարբեր հոգեկան գործընթացների կապեր, սկզբնավորվել է Ի. Մ. Սեչենովի կողմից, ով ներմուծել է «հոգեշարժողություն» եզրույթը և հասկացությունը:

Հոգեշարժողություն. «Հոգեշարժողություն» եզրույթն ընդգրծում է հոգեշարժողական հակազդումների դուալիստական բնույթը՝ մարդու օրգանիզմի շարժողական-մարմնական գործունեությունը և բարձրագույն հոգեկան գործընթացները մեկ ամբողջության մեջ կապելու գործառնությունը: Ընդ որում, ենթադրվում է, որ միևնույն շարժումով կարելի է կատարել տարբեր գործողություններ, այսինքն՝ հասնել տարբեր նպատակների, իսկ միևնույն նպատակը կարող է նվաճվել տարբեր շարժումներով:

Զինվորների հոգեշարժողության մեջ առանձնացնում են ոչ միայն մարմնի բարդ-կոորդինացված և բազմապարամետրիկ կենսամեխանիկական շարժումներ, որոնց կառուցվածքում միասնաբար ներկայացված են տարածական, ժամանակային և ուժային բաղադրիչները, այլև գլխի, իրանի, ձեռքերի և ոտքերի զգայաշարժողական հակազդումների տարատեսակ ձևեր:

Զգայաշարժողություն. «Զգայաշարժողություն» եզրույթը նշանակում է այս կամ այն զգայական համակարգի գործունեության հետ կապված հոգեշարժողական հակազդումներ, որոնք կապված են զգայությունների արտաքին օրգանների աշխատանքի, այսինքն՝ ուղեղի կոնկրետ անալիզատորի հետ՝ տեսողական, լսողական, շո-

շափողական (տակտի), վեստիբուլյար զգայությունների ձևով: Իր հերթին, զգայաշարժողական հակազդումների դասակարգման մեջ ընդգրկվում են դրանց բազմաթիվ ձևեր ու տարատեսակներ.

- զգայաշարժողական պարզ հակազդում,
- զգայաշարժողական բարդ հակազդում,
- զգայաշարժողական կոորդինացիա:

Շարժողական հակազդումների նշված երեք ձևերից յուրաքանչյուրում անհրաժեշտ է տարբերել հոգեկան երեք բնորոշ կառուցակարգ (մեխանիզմ).

1. *հակազդման զգայական կառուցակարգ*՝ խթանի հայտնաբերման և ընկալման գործընթացը,
2. *հակազդման կենտրոնական կառուցակարգ*՝ ընկալածի խոսքային-մտածական և մենմիկական մշակման, երբեմն տարբերակման, ճանաչման, գնահատականի և այս կամ այն խթանների գիտակցական ընտրության հետ կապված բարդ գործընթացները,
3. *հակազդման շարժողական կառուցակարգ*՝ զինձառայողի ամբողջ ֆիզիկական մարմնի կամ դրա առանձին մասերի (օրինակ, հրաձիգի մատի ծալումը՝ նշանառությունից հետո ձգանք քաշելիս և այլն) շարժման սկիզբը և ավարտը որոշող գործընթացները:

Կախված այն բանից, թե որքան բարդ է հակազդման կենտրոնական կառուցակարգը, տարբերում են այսպես կոչված պարզ և բարդ հակազդումներ:

Զգայաշարժողական պարզ հակազդումը՝ մարմնի (կամ դրա առանձին մասերի՝ մատների, ձեռքերի, ոտքերի, իրանի և այլն)՝ նախապես հայտնի պարզ մենահատ շարժումով հնարավոր առավել արագ պատասխանն է հանկարծակի ի հայտ եկող, բայց նախապես հայտնի ազդանշանին: Պարզ հակազդումը գնահատվում է մի պարամետրով՝ հակազդման լատենտ (քողարկված) ժամանակով, այսինքն՝ ուշադրության կենտրոնում գտնվող գրգռիչի ի հայտ գալու պահից մինչև պատասխան շարժման սկիզբն ընկած ժամանակով: Իսկ եթե հաշվի է առնվում (չափվում է) նաև շարժման կատարման ժամանակը, ապա հարկավոր է խոսել խթանին հակազ-

դելու ընդհանուր ժամանակի մասին, որը զգայաշարժողական գործողության կատարման բնութագիրն է: Հետևաբար, պարզ հակազդման արագությունը կոնկրետ զինծառայողի համար սովորական պայմաններում նրա հակազդման քողարկված միջին ժամանակն է:

Զգայաշարժողական բարդ հակազդումն ունի իր տարատեսակները: Եթե ի պատասխան մի ազդակին պետք է կատարել որոշակի շարժում, իսկ ի պատասխան մյուսին՝ ոչ մի շարժում պետք չէ անել, ապա հարկավոր է խոսել տարբերակման հակազդեցության մասին: Եթե առանցքային պահը կապված է հնարավոր պատասխանների շարքից անհրաժեշտ շարժողական պատասխանի ընտրության հետ, ապա այդպիսի հակազդումը անվանում են ընտրության հակազդեցություն: Օրինակ, եթե ի պատասխան որոշակի ազդանշանի՝ զինվորը մի շարք կոճակներից պետք է սեղմի միայն մեկը, ապա առանցքային պահը բարդանում է նախ ազդանշանը ճանաչելու, ապա նաև պահանջվող կոճակն ընտրելու հաշվին: Հակազդման առանցքային պահը կարող է բարդացվել լրացուցիչ ազդանշանի (կոճակների) իմաստային նշանակության փոփոխման ճանապարհով, և այդպիսի հակազդումը կոչվում է փոխադրման հակազդեցություն:

Այսպիսով, զինծառայողների հոգեշարժողական հակազդումների տարբեր ձևերի ուսումնասիրումը ունի ոչ միայն տեսական, այլ, նախ և առաջ, գործնական նշանակություն՝ շարժումների կազմակերպման տարածաժամանակային ռեժիմների ընտրության և համալիր գործողությունների կատարման հետ կապված, ինչպես նաև բարդ-կոորդինացված գործողություններում (հատկապես մերձամարտում՝ հետախույզների, հատուկ ջոկատայինների մոտ): Զգայաշարժողական հակազդման պարզ ձևերի ամբողջացման (միավորման) հիման վրա ձևավորվում են դրանց ավելի բարդ՝ հոգեշարժողական համալիրներ, ինչը կարևոր է հաշվի առնել ոչ միայն զինվորների համար կազմակերպվող նախապատրաստական վարժանքներում, այլև պատրաստության լավարարման համար ավելի բարդ ձևեր մտածելիս:

**1.2. Հատուկ ֆիզիկական (մարզական) վարժություններ՝
զինծառայողների հոգեշարժողությունն ուսումնասիրելու,
ինչպես նաև հոգեշարժողական հակազդումն ու «վտանգի»
կանխատեսումը զարգացնելու համար**

Նախ ներկայացնենք գործողությունների արագության գնահատմանն առնչվող որոշ նկատառումներ:

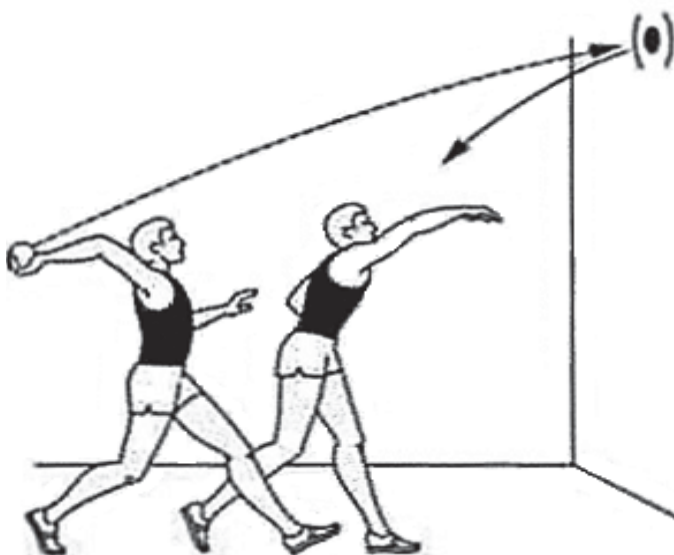
Հատուկ վարժությունների ձևով բնական շարժումների օգտագործումը զինծառայողների հոգեշարժողության առանձնահատկությունների ուսումնասիրման առավել տեղեկատվական ու պարզ մեթոդ է: Արդյունքը ստուգողական դիտման մեթոդով հավաստագրվում է նախապես մշակված արձանագրության մեջ: Ստորև ներկայացված են մի շարք վարժություններ. ըստ ճշգրտության, համաձայնեցվածության (կոորդինացվածության), ժամանակի (արագության) աստիճանի՝ հոգեբանը կարող է բավարար հիմնավորմամբ եզրակացություններ կատարել զինվորի հոգեշարժողական զարգացման մակարդակի մասին:

Նշենք նաև, որ որոշ ոչ շատ բարդ վարժություններ կարող են օգտագործվել որպես ստուգատես (առաջադրվող խնդիր կարող է լինել այն անձանց դուրս բերումը, ովքեր ունեն ուսումնասիրվող որակի զարգացման առավել ցածր մակարդակ): Դրանց թվին են դասվում ծափերը, կքանստերը, թեքումները և այլն:

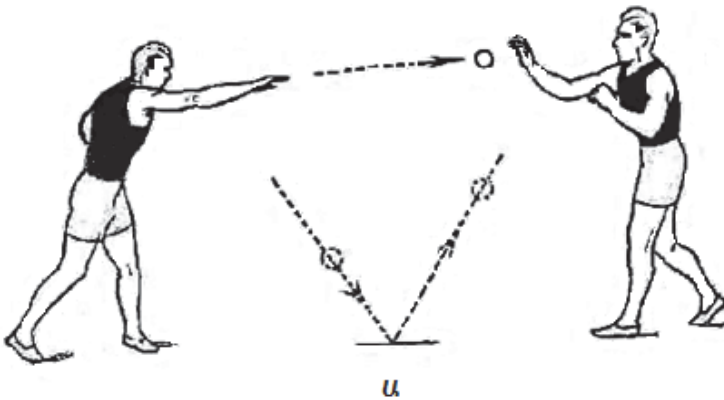
1. Վարժություն «Ձեռքեր»



2. Թենիսի գնդակը պատին նետելու վարժություն

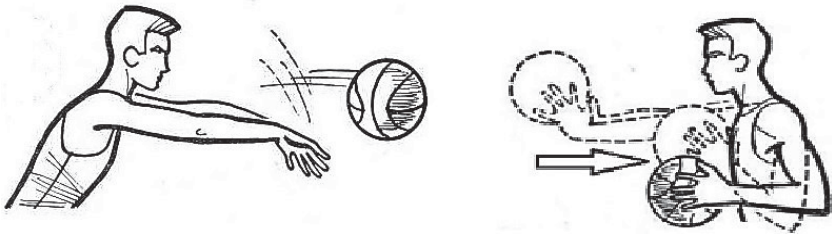


3. Թենիսի գնդակի նետում՝ մեկ-մեկու



Ծանոթություն. Թենիսի գնդակը նետել պատին և բռնել գետնին հավելուց (ետ թռչելուց) հետո: Նետման անկյունն անընդհատ պետք է փոխել:

4. Բասկետբոլի գնդակի նետում



Ծանոթություն. Անսպասելիություն ապահովելու համար բոլոր նետումներն անհրաժեշտ է կատարել մեծ արագությամբ և խաբուսիկ շարժումներով: 3-րդ և 4-րդ վարժությունները կարելի է կատարել զույգերով և 8-10-ական մարդուց կազմված խմբում (շրջանաձև):

5. Հրահանգներով շարժումներ: Հրահանգիչը (ստուգողը) հրահանգ է տալիս ձեռքերի շարժումների համար (օրինակ՝ աջը վեր, ձախը կողք, ձախը ներքև, աջը կողք և այլն), իսկ զինվորը կատարում այդ հրահանգները:

Վարժության ընթացակարգը: տրվում է նկարագրություն և դանդաղ տեմպով կատարվում հինգ հրահանգ՝ 3-5 մարդուց կազմված խմբերում, այնուհետև տրվում է 11-12 հրահանգ 30 վայրկյանի ընթացքում: Նրանք, ովքեր վարժությունը կատարել են անսխալ, ստանում են 2, ովքեր չեն կատարել՝ 1 գնահատական:

Երկրորդ փուլում տրվում է 13-15 հրահանգ 30 վ.-ի ընթացքում: Նրանք, ովքեր վարժությունը կատարում են անսխալ, ստանում են 3, մնացածները՝ 2 գնահատական:

Հաջորդ փուլում՝ 16-17 հրահանգ 30 վ.-ի ընթացքում: Նրանք, ովքեր վարժությունը կատարում են անսխալ, ստանում են 4, մնացածները՝ 3 գնահատական:

Վերջին փուլում՝ 19-20 հրահանգ 30 վ.-ի ընթացքում՝ 5 գնահատական:

Հրահանգներն ընթերցվում են նախապես պատրաստված տեքստից՝ վայրկենաչափի հսկողության ներքո: Գնահատող հրահանգիչներից պահանջվում է նախնական պատրաստություն և մեծ փորձ: Մեկ հրահանգը ներառում է ցուցում երկու շարժման համար:

6. Վարժության ցուցադրմամբ ուղեկցվող հրահանգների ներքո կատարվող շարժումները կազմակերպվում և կատարվում են նույն սկզբունքով, ինչպես նախորդը, բայց ցուցադրմամբ:

7. Երկու հրահանգիչների ցուցադրմամբ ուղեկցվող հրահանգների ներքո կատարվող շարժումները կազմակերպվում են այնպես, ինչպես նախորդը, բայց ցուցադրումը կատարում են կողք-կողքի կանգնած վարողները՝ մեկը աջ, մյուսը ձախ ձեռքով:

8. Բասկետբոլի գնդակով հարվածներ շրջանակին: Որքան հնարավոր է արագ պետք է գնդակով 20 հարված կատարել պատին նկարված (կամ փակցված) 50 սմ տրամագծով շրջանակին՝ 2 մ

հեռավորությունից: Շրջանակից դուրս հարվածները չեն հաշվարկվում:

9. Թենիսի գնդակով հարվածներ շրջանակին: Պետք է հնարավորինս արագ 20 նետում կատարել պատին նկարված (կամ փակցված) 30 սմ տրամագծով շրջանակին: Շրջանակից դուրս դիպած նետումները չեն հաշվարկվում: Հնարավոր է նաև 10 նետում՝ աջ և 10 նետում՝ ձախ ձեռքով:

10. Բասկետբոլի գնդակով հարվածներ շրջանակին: Պետք է պատից 2 մ հեռու կանգնած դիրքից հնարավորինս արագ 30 նետում կատարել պատին առավել նվազ ժամանակահատվածում կամ հնարավորինս շատ քանակով հարվածներ 30 վ.-ի ընթացքում: 30 վ.-ի ընթացքում 28-ից պակաս հարվածը համարվում է ցածր արդյունք:

11. Բասկետբոլի գնդակով հարվածներ շրջանակին: Նույնն է, ինչ-որ նախորդ վարժությունը, բայց հարվածները կատարվում են 50 սմ տրամագծով շրջանակին: Շրջանակի սահմաններից դուրս դիպած յուրաքանչյուր հարվածի համար տրվում է տուգանային 1 միավոր կամ տուգանային 1 վ. ժամանակ: 26 հարվածից պակաս արդյունքը համարվում է ցածր:

12. Ֆուտբոլի գնդակով հարվածներ պատին: Որքան հնարավոր է արագ պետք է կատարել 20-30 հարված պատին՝ 2 մ հեռավորության վրա կանգնած դիրքից: Հարվածները կարող են կատարվել աջ, այնուհետև ձախ ոտքով կամ մեկ մի ոտքով, մեկ մյուսով: 30 վ.-ի ընթացքում պետք է կատարել առավելագույն քանակով հարվածներ:

13. Թենիսի գնդակով հարվածներ պատին: Պատից 2,5-3 մ հեռավորությունից պետք է կատարել 20-30 նետում նվազագույն ժամանակահատվածում կամ 20-30 վ.-ի ընթացքում՝ առավելագույն քանակով նետումներ: Հարվածները կարող են կատարվել աջ,

այնուհետև ծախ ձեռքով կամ էլ հաջորդաբար՝ մեկ մի ձեռքով, մեկ մյուսով:

14. Ծափեր: Ե. դ.՝ հիմնական կանգ: 10 վ.-ի ընթացքում պարզաձ ձեռքերով 20 ծափ կատարել գլխավերևում և ազդրերին: 14 վ.-ից վատ արդյունքը համարվում է անբավարար:

15. Կքանիստեր: Ե. դ.՝ հիմնական կանգ: 20 վ.-ի ընթացքում կատարել 20 կքանիստ: 20 վ.-ից վատ ցուցանիշը համարվում է ցածր:

16. Թեքումներ: Ե. դ.՝ հիմնական կանգ: Հնարավորինս սակավ ժամանակում (15 վ.) կատարել 20 թեքում առաջ մինչև մատների ծայրով հատակին հպվելը: Յուրաքանչյուր թեքումից հետո անհրաժեշտ է ուղղվել մինչև ուղղահայաց դիրքը: 19 վ.-ից վատ արդյունքը համարվում է ցածր:

Աշխատանքի ավարտը: Հրահանգիչը հայտարարում է ցուցանիշները, ամփոփում պարապմունքի արդյունքները: Ստուգողական հարցեր ծառայողների հետ քննարկման համար.

1. Հատկապես ո՞ր ստորաբաժանումներում է շարժումների արագությունը համարվում զինվորի անձի պատրաստության կարևոր հատկություն (որակ):

2. Ինչպե՞ս կարելի է չափել ծառայողների արագաշարժության աստիճանը:

1.3. Հոգեշարժիչ գործառույթների հետազոտություն

1. Նյարդային համակարգի հարկությունների որոշում՝ ըստ հոգեշարժողական ցուցանիշների (Ե. Պ. Իլյինի մեթոդիկա)

Հրահանգը: «Ըստ ազդանշանի (օրինակ՝ «սկսեցի՛նք») դուք պետք է սկսեք մատիտով կետեր նշել բլանկի բոլոր վանդակներում (տե՛ս նկար 1.3.1.): Յուրաքանչյուր վանդակի համար հատկացված ժամանակում (5 վրկ.) դուք պետք է այդ վանդակում նշեք հնարավորինս շատ կետեր, այսինքն՝ աշխատեք առավելագույն արագությամբ: Համապատասխան ազդանշանով (օրինակ՝ «անցու՛մ») մի վանդակից մյուսին պետք է անցնեք առանց աշխատանքն ընդհատելու և շարժվեք միայն ժամ սլաքի ուղղությամբ (այսինքն՝ պտտվելով ձախից աջ)՝ մինչև աշխատանքի ավարտի ազդանշանը (օրինակ՝ «կա՛նգ»):

Աշխատանքը սկսում եք բլանկի վերին ծախ վանդակից և ամբողջ ընթացքում աշխատում եք Ձեր հնարավորությունների առավելագույն տեմպով: Մատիտը բռնում եք կենտրոնից փոքր-ինչ ներքև, և աշխատելիս արմունկը չեք հպում սեղանին, որպեսզի չկաշկանդեք ձեռքերի շարժումը:

Բլանկը հետազոտվողի առջև պետք է դրվի այլոմային տեսքով»:

Աշխատանքի նպատակը՝ նյարդային համակարգի ուժի որոշում տեսիլնգ թեստի միջոցով:

Աշխատանքի նկարագիրը՝ նյարդային գործընթացների ուժը համարվում է նյարդային բջիջների և ընդհանրապես նյարդային համակարգի աշխատունակության ցուցանիշ: Ուժեղ նյարդային համակարգն ունակ է դիմանալ ավելի մեծ բեռնվածությանը (ըստ մեծության և տևողության), քան թույլը: Սույն մեթոդիկան հիմնված է ձեռքերի շարժումների առավելագույն տեմպի շարժընթացը որոշելու վրա: Փորձն անցկացվում է հաջորդաբար՝ սկզբից աջ, այնուհետև ձախ ձեռքով: Փորձի հետազոտական տվյալների մշակման

արդյունքում ստացված առավելագույն տեմպի շարժընթացի տեսակները պայմանականորեն կարող են բաժանվել հինգի, որոնք ներկայացված են ստորև (տե՛ս նկար 1.3.2.):

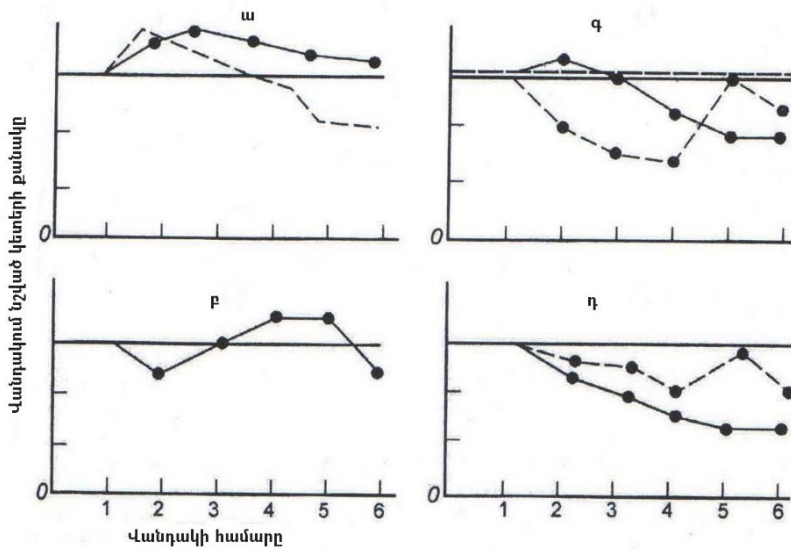
- *ուռուցիկ (կորնթարդ) տեսակ*՝ առավելագույն տեմպն աճում է աշխատանքի առաջին 10-15 վ.-ում, այնուհետև մինչև 25-30 վ.-ն այն կարող է նվազել՝ իջնելով ելման մակարդակից (այսինքն՝ աշխատանքի առաջին 5 վ.-ում նկատվող տեմպից) ցած: Կորագծի այս տեսակը վկայում է հետազոտվողի մոտ ուժեղ նյարդային համակարգի առկայության մասին,
- *հավասարաչափ տեսակ*՝ աշխատանքի ամբողջ ժամանակի ընթացքում առավելագույն տեմպը պահպանվում է մոտավորապես միևնույն մակարդակի վրա: Այս տեսակի կորագիծը հետազոտվողին բնութագրում է իբրև նյարդային համակարգի միջին ուժով օժտված անձի,
- *նվազող (վայրընթաց) տեսակ*՝ առավելագույն տեմպը նվազում է արդեն երկրորդ 5 վ.-ից սկսած և այդ նվազ մակարդակի վրա պահպանվում ամբողջ աշխատանքի ընթացքում: Այս տեսակը վկայում է հետազոտվողի նյարդային համակարգի թուլության մասին,
- *միջանկյալ տեսակ*՝ աշխատանքի տեմպը նվազում է առաջին 10-15 վ.-ից հետո: Այս տիպը գնահատվում է որպես միջանկյալ միջին և թույլ ուժով նյարդային համակարգերի միջև, այսինքն՝ միջին-թույլ նյարդային համակարգ,
- *գոգավոր տեսակ*՝ առավելագույն տեմպի նախնական նվազումն այնուհետև փոխվում է կարճաժամկետ աճի՝ մինչև ելման մակարդակ: Կարճաժամկետ մոբիլիզացվելու ընդունակության հետևանքով այսպիսի հետազոտվողները նույնպես դասվում են միջին-թույլ նյարդային համակարգով անձանց խմբին:

Նկար 1.3.1. Ե. Պ. Իսլինի մեթոդիկայի խթանիչ նյութը (բլանկը տե՛ս հավելված 1.)

Արդյունքների մշակումը՝

1. Հաշվել յուրաքանչյուր վանդակում նշված կետերի քանակը և արդյունքները գրանցել արձանագրությունում (տե՛ս ստորև):
2. Կառուցել աշխատունակության գրաֆիկը՝ X առանցքի վրա հաջորդաբար նշելով 6 վանդակների համարները, Y-ի վրա՝ յուրաքանչյուր վանդակում նշված կետերի քանակը:

Ստացված կորագծի ձևի վերլուծության հիման վրա, ըստ վերը ներկայացված չափանիշների, ախտորոշե՞ք նյարդային համակարգի ուժը:



Նկար 1.3.2. Շարժումների առավելագույն տեմպի շարժընթացի տիպերը

Ծանոթություն. Ներկայացված գրաֆիկներից **ա-ն'** ուռուցիկ տեսակն է, **բ-ն'** հավասարաչափ, **գ-ն'** միջանկյալ և գոգավոր, **դ-ն'** նվազող (վայրընթաց): **Հորիզոնական հոծ գիծը** ցույց է տալիս աշխատանքի սկզբնական տեմպի մակարդակն առաջին 5 վրկ.-ում:

Արձանագրություն

Վանդակներում դրված կետերի քանակը (յուր. 5 վ.-ի համար)

Վանդակներ	Ժամանակահատվածը (վրկ.)	Աջ ձեռք	Ձախ ձեռք
1	0 – 5		
2	6-10		
3	11-15		
4	16-20		
5	21-25		
6	26 – 30		

2. Տեպինգ-թեստի ձևափոխված տարբերակ (Շարժողական տեմպ և դրա վերահսկում, Հ. Ավանեսյանի վերամշակված տարբերակ)

Թեստի նպատակը. Հոգեշարժողական մոբիլիզացիայի և ինքնավերահսկման օպերատիվ ախտորոշում:

Կիրառվող նյութեր՝ հետազոտության բլանկ (հավելված 2), սև մատիտ, վայրկենաչափ:

Թեստի նկարագրությունը. Ռազմական գործունեության տարբեր ձևերում բարձր արդյունավետության հասնելը պայմանավորված է հոգեշարժողական տեմպի կառավարման ընդունակությամբ: Շարժողական գործողությունների արագության ցուցանիշներից մեկը գրանցվում է տեպինգ թեստի միջոցով, որոշվում է հետազոտվողի արագության և դիմացկունության աստիճանը, ինչպես նաև՝ անուղղակի բնորոշում է հոգեկան վիճակը:

Տեպինգ թեստի ընթացքում անձին առաջարկվում է 10 սմ. տրամագծով շրջանակի մեջ մատիտով կատարել հարվածներ որոշակի կոնկրետ ժամանակահատվածում (10 վրկ.): Գիտափորձը բաղկացած է երեք փուլերից՝

1. առավելագույն հաճախականության հարվածներ – որոշվում է ընդհանուր շարժողական ակտիվությունը.

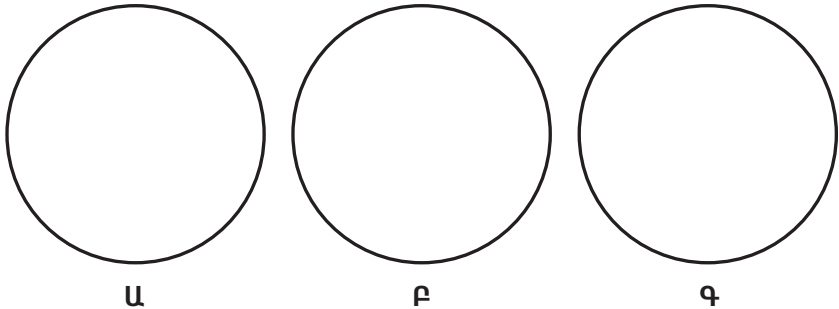
2. առավելագույն հաճախականության հարվածների 1/2-ի չափով (ուժերի կեսով) – որոշվում է շարժողական ակտիվության ինքնակառավարման ընդունակությունը.

3. մրցակցային աշխատանք – մոբիլիզացված կատարել առավելագույն հաճախությամբ հարվածներ գերազանցելով սեփական արդյունքը:

Հրահանգը: «Ըստ ազդանշանի (օրինակ՝ «սկսեցի՛նք») դուք պետք է մատիտով կետեր նշեք բլանկի բոլոր երեք շրջանակներում: Յուրաքանչյուր շրջանակի համար հատկացված ժամանակում (10 վրկ.) դուք պետք է «Ա» վանդակում նշեք կետեր Ձեր օրգանիզմի համար սովորական տեմպով, այսինքն՝ բնականոն գործառական արագությամբ, «Բ» շրջանակում՝ դանդաղեցված, այսինքն՝ կես ուժով, և «Գ» շրջանակում՝ մրցակցային տեմպով, այսինքն՝ Ձեր հնա-

րավորությունների առավելագույն արագությամբ: Մատիտը բռնում եք կենտրոնից փոքր-ինչ ներքև, և աշխատելիս արմունկը չեք հպում սեղանին, որպեսզի չկաշկանդեք ձեռքերի շարժումը»:

Փորձարարական նյութ.



Թեստի արդյունքների մշակում (գնահատման նորմատիվները մշակված են տարբեր բույերի ուսանողների բազմամյա հետազոտությունների հիման վրա).

1. Հաշվել՝ ամեն շրջանի կետերի քանակը և տեղադրել՝ բանաձևի մեջ:
2. Հոգեշարժողական ակտիվությունը՝ $A_k = \Sigma A$ (շրջանի բոլոր կետերի գումարը A):
3. Հոգեշարժողական ակտիվության ինքնավերահսկումը՝ $Reg = \Sigma A/2 - \Sigma B$:
4. Մոբիլիզացիոն ընդունակությունների գնահատում՝ $Mob = \Sigma C - \Sigma A$:

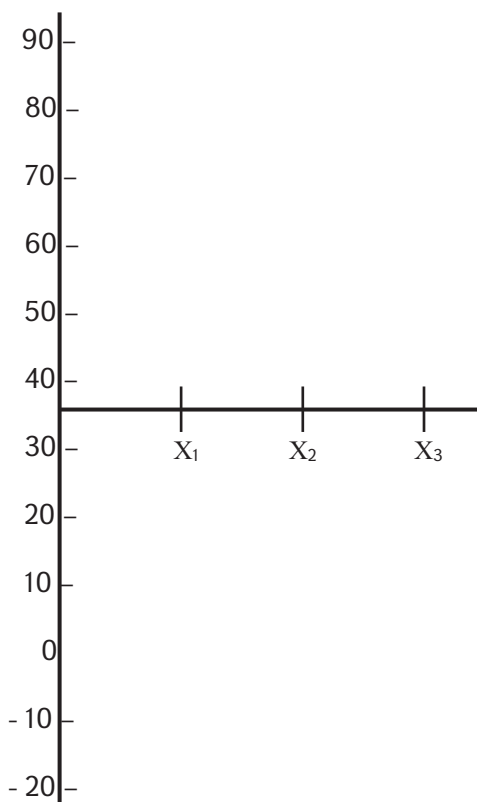
**Հոգեշարժողական ակտիվության ինքնավերահսկման
ընդունակության գնահատման սանդղակ**

Աստիճանը	Բարձր	Օպտիմալ	Միջին	Ցածր
Հարվածների քանակը	0-5	6-14	15-20	20 և ≤

Մոբիլիզացիոն ընդունակությունների գնահատման սանդղակ

Աստիճանը	Բարձր	Օպտիմալ	Միջին	Ցածր
Հարվածների քանակը	20 և ≤	15-20	6-14	0-5

Աշխատանքի ավարտը՝ Կառուցեք գրաֆիկական պատկերը, զետեղելով համապատասխան թվերը:



ԲԱԺԻՆ 2. ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ ԵՎ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ

2.1. Ուշադրության հոգեբանական առանձնահատկությունները

Ուշադրության սահմանումը. Անձի և նրա զգայական համակարգի վրա միաժամանակ ներգործում են բազմաթիվ գործոններ: Մեր գլխուղեղի կիսագնդերը ենթարկվում են արտաքին և ներքին միջավայրից առաջացած բազմաթիվ ազդակների: Սակայն շնորհիվ մի շարք գործոնների բոլոր ազդակները չեն, որ հոգեկան արտացոլում են գտնում: Նախ զգայական շեմը, ընկալման ընտրողականությունը, անձի ապերգեցցիոն զանգվածը, տարիքը, մասնագիտությունը և ի վերջո ուշադրությունը կարևոր են միջավայրից առաջացած ազդակների ներգործության ժամանակ:

Ուշադրությունը մեր գիտակցության կամ գիտակցական գործունեության ուղղվածությունն ու կենտրոնացվածությունն է անձի համար կայուն կամ իրադրական նշանակություն ունեցող առարկայի կամ երևույթի վրա և ապահովում է այդ առարկայի կամ երևույթի լիարժեք արդացումը:

Ուղղվածությունն իրենից ներկայացնում է ընտրողականություն, երբ անձն ընտրում է կոնկրետ առարկա, երևույթ կամ գործունեություն և պահպանում որոշ ժամանակ:

Կենտրոնացվածությունը վերացվածությունն է, երբ անձը կտրվում է կողմնակի գործունեությունից, իրեն չհետաքրքրող առարկաներից, փոխարենը սևեռում է ուշադրությունը մեկ օբյեկտի վրա:

Ուշադրության շնորհիվ մեր գործունեությունը դառնում է ընտրողական, կազմակերպված և կողմնորոշված:

Ուշադրության ֆիզիոլոգիական հիմքերը. Ա. Ա. Ուխտոմսկու «դոմինանտի» սկզբունքի համաձայն գլխուղեղի համապատասխան կենտրոններում համեմատաբար կայուն գրգիռները տարածվում և գերակա են դառնում մյուս կենտրոնների նկատմամբ: Այդ գերիշխող կենտրոնները ձգում են մյուս կենտրոններ եկող կամ այնտեղ

արդեն առկա նյարդային իմպուլսները, որի հետևանքով տեղի է ունենում մյուս կենտրոնների ժամանակավոր արգելակում: Իսկ գերակայող կենտրոնը մնում է որպես միակ ակտիվ բաժին, ինչն էլ ուշադրության հիմք է հանդիսանում: Այլ կերպ ասած, առավել գրգռված օջախը ձեռք է բերում անձի համար գիտակցական գործունեությունը կազմակերպող և ղեկավարող դեր:

Համաձայն Ի. Պ. Պավլովի ինդուկցիայի սկզբունքի՝ ուշադրությունը տվյալ պահին, տվյալ պայմաններում մեծ կիսագնդերի որևէ կենտրոնում իրենից ներկայացնում է որոշակի օպտիմալ գրգռվածություն: Իսկ մնացած այլ կենտրոններում գրգռվածությունը հասնում է նվազագույնի: Օպտիմալ գրգռված տեղամասերում արագ և հեշտ իրագործվում և մշակվում են ռեֆլեքսները, վերլուծական և համադրման գործընթացները: Իսկ այդ ժամանակ նվազ գրգռված կենտրոնները գործում են ի շնորհիվ վաղորդ ձևավորված պայմանական ռեֆլեքսների, որոնց դրսևորումները հիմնականում որակավորվում են որպես ենթագիտակցական, ավտոմատ:

Ուշադրության դրսևորումները.

Ուշադրությունն արտացոլող երևույթներն են.

Ընկղմվածություն. Ուշադրության այս ձևը պասիվ է, միաժամանակ՝ ռեակտիվ: Անձը չի կառավարում այն, բայց հակազդում է այն ամենին ինչ տեղի է ունենում անկախ իրենից: Օբյեկտը կամ երևույթը կարող է լինել անսովոր կամ հետաքրքիր և ստիպել անձին ընկղմվել դրա մեջ:

Կենտրոնացվածություն. Ուշադրության այս ձևին բնորոշ է չափազանց կազմակերպվածությունն ու հավաքված վիճակը, այսինքն ի տարբերություն նախորդի՝ ակտիվությունը: Անձը ծախսում է էներգիա, ջանքեր է գործադրում որպեսզի չշեղվի:

Աչալրջություն. Աչալրջությունն ուշադրության այն դրսևորումն է, որն ուղղված է այն բանին ինչը դեռևս բացակայում է, չկա: Այն ինչ որ բանի սպասումն է:

Գրավվածություն. Ուշադրության դրսևորման այս ձևին բնորոշ է այն, որ անձն ուշադիր է առանց որոշակի ճիգերի, սակայն դրան նա հասել է որոշ ժամանակ առաջ՝ ջանքեր գործադրելով:

Ուշադրության էֆեկտները.

Ուշադրությունը՝ չունենալով սեփական արդյունք, ուղեկցում է անձի ճանաչողության գործընթացներին և գործունեությանը՝ խթանելով կամ խոչընդոտելով դրանք: Այստեղից էլ կարելի է առանձնացնել ուշադրության դրական և բացասական էֆեկտները:

Դրական էֆեկտներ.

Ուժեղացնող էֆեկտ. Մեծացնում է ընկալման հստակությունը:

Բնեռման էֆեկտ. Հնարավորություն է ընձեռվում այս կամ այն երևույթը, առարկան առանձնացնելու և պահելու գործունեության կենտրոնում:

Վերլուծական էֆեկտ. Ուշադրության շնորհիվ բացահայտվում են կամ ակնհայտ են դառնում օբյեկտների մանրամասները:

Բացասական էֆեկտներ.

Դեավորմադիզացիա. Վաղօրոք ավտոմատացված գործողությունների վրա ուշադրություն դարձնելը կարող է բացասաբար ազդել գործունեության արդյունավետության վրա:

Իմաստալիս գերհագեցում. Մեծ ուշադրության դեպքում առարկան, բառը կամ երևույթը կորցնում է իր իմաստը:

Զուգահեռ իրականացվող գործողությունների խաթարում. Յուրացվածության բարձր մակարդակ ունեցող գործողությունը քիչ ուշադրություն է պահանջում, և անձը կարող է դրան զուգահեռ այլ գործողություն կատարել: Եթե գործողությունները թույլ են յուրացված անձի կողմից, ապա նա միաժամանակ այլ գործողություններ կատարել չի կարող: Տեղի է ունենում խաթարում, քանի որ չիմտացված աշխատանքը մեծ ուշադրություն է պահանջում:

Անուշադրության դրսևորումները.

Ցրվածություն. Տարբերակում են ցրվածության երկու տեսակ.

Իրական ցրվածություն. Գերհոգնածության, անքնության, միապաղաղ աշխատանքի, անգործության և այլ պատճառների արդյունքում անձը շրջապատի նկատմամբ դրսևորում է անուշադրություն, նրա մտքերը գրեթե հստակ չեն, բացակայում է հետաքրքրությունը, զգայությունները փոփոխական են և այլն: Իրական ցրվածությունը ժամանակավոր բնույթ ունի:

Թվացյալ ցրվածություն. Այս դեպքում անձը չափազանց ուշադիր է, կենտրոնացած է, սակայն ոչ այն իրերի ու իրադարձությունների հանդեպ, որոնք նրան շրջապատում են:

Ուշադրության սխալները. Անուշադրության դրսևորումներ են համարվում ուշադրության սխալները, որոնք լինում են երկու ձև՝ ստուգ կամ հավաստի և ոչ ստույգ կամ ոչ հավաստի:

Ստույգ կամ հավաստի սխալներ. Երբ անձի գործողությունները համապատասխանում են նպատակին կամ պահանջմունքներին, բայց ուղղված են ոչ ճիշտ օբյեկտի, կոչվում են ուշադրության ստույգ սխալներ:

Ոչ ստույգ կամ ոչ հավաստի սխալներ. Այս դեպքում ստույգ, ճիշտ օբյեկտի նկատմամբ իրականացվում են ոչ ճիշտ գործողություններ, այսինքն՝ գործողությունն ուղղված չէ կամ չի համապատասխանում նպատակին:

Ընտրողական անուշադրություն.

Առաջնային անուշադրություն. Հաճախ անձը չի նկատում օբյեկտներն ու իրադարձությունները, որոնք կազմում են նրա կյանքի բովանդակությունը:

Անուշադրություն՝ պայմանավորված դրդապատճառներով. Անուշադրության այս ձևը վերաբերվում է այն օբյեկտներին ու իրադարձություններին, որոնցից մարդը ուզում է խուսափել:

Միակողմանի տարածական մերժում. Երբ տեսողական տարածության որևէ կողմը մերժվում է անձի կողմից ֆիզիոլոգիական փոփոխությունների հետևանքով:

Ուշադրության տեսակները.

Կամաժին ուշադրություն. Անձի կողմից գործադրվող ճիգերի շնորհիվ ուշադրությունը սևեռվում է որևէ օբյեկտի կամ գործունեության վրա: Այն նպատակաուղղված է և ունի բարձր կայունություն:

Ոչ կամաժին ուշադրություն. Շրջապատող միջավայրի օբյեկտների առանձնահատկություններով պայմանավորված ուշադրությունը կոչվում է ոչ կամաժին: Երբ անձը ջանքեր չի գործադրում և ինչ որ առումով պասիվ է:

Հետ կամաձին ուշադրություն. Երբ անձի ջանքերի շնորհիվ ուշադրությունը ուղղվում է համապատասխան երևույթին, իսկ որոշ ժամանակ անց այն պահպանվում է առանց որակական փոփոխության, բայց առանց կամային ջանքերի:

Աղյուսակ 2.1.

Ուշադրության տեսակները և դրանց համեմատական բնութագրումները

Ուշադրության տեսակները	Առաջացման պատճառները	Հիմնական բնութագրերը	Մեխանիզմները
Ոչ կամաձին	Ուժեղ, հակադիր կամ նշանակալից ու հուզական հակազդում առաջացնող գրգռիչի ազդեցություն:	Առանց կամային ճիգերի, հեշտ ծագող և փոխանցվող:	Կողմնորոշման ռեֆլեքս կամ դոմինանտի մեխանիզմ, որը բնութագրվում է անձի քիչ թե շատ կայուն հետաքրքրությամբ:
Կամաձին	Խնդրի առաջադրում (ընդունում):	Ուղղվածությունը խնդրին համապատասխան: Պահանջում է կամային ճիգեր:	Առաջատար է երկրորդ ազդարարային համակարգը:
Հետկամաձին	Ընդգրկվելը գործունեության մեջ և դրա հետ կապված հետաքրքրության առաջացումը:	Պահպանվում է նպատակաուղղվածությունը, անհետանում է լարվածությունը:	Դոմինանտի մեխանիզմ, տվյալ գործունեության համար բնորոշ հետաքրքրության ծագմամբ:

Ուշադրության առանձնահատկությունները.

Կոնցենտրացիա. Օբյեկտի վրա ուշադրության կենտրոնացվածությունն է:

Ծավալ. Օբյեկտների քանակական արժեքը, որը կարող է անձը միաժամանակ պահել ուշադրության կենտրոնում: Ընդ որում՝ ուշադրության ծավալը կազմում է 7 ± 2 օբյեկտ:

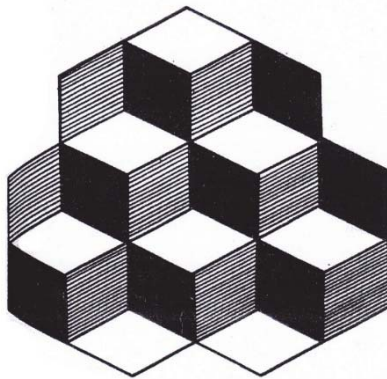
Փոխանցում. Ուշադրության տեղափոխումը մի օբյեկտից մեկ այլ օբյեկտի: 1 վայրկյանի ընթացքում հնարավոր է ուշադրության փոխանցման 3-4 ակտ:

Բաշխում. Միաժամանակ մի քանի օբյեկտների ուշադրության կենտրոնում պահելը:

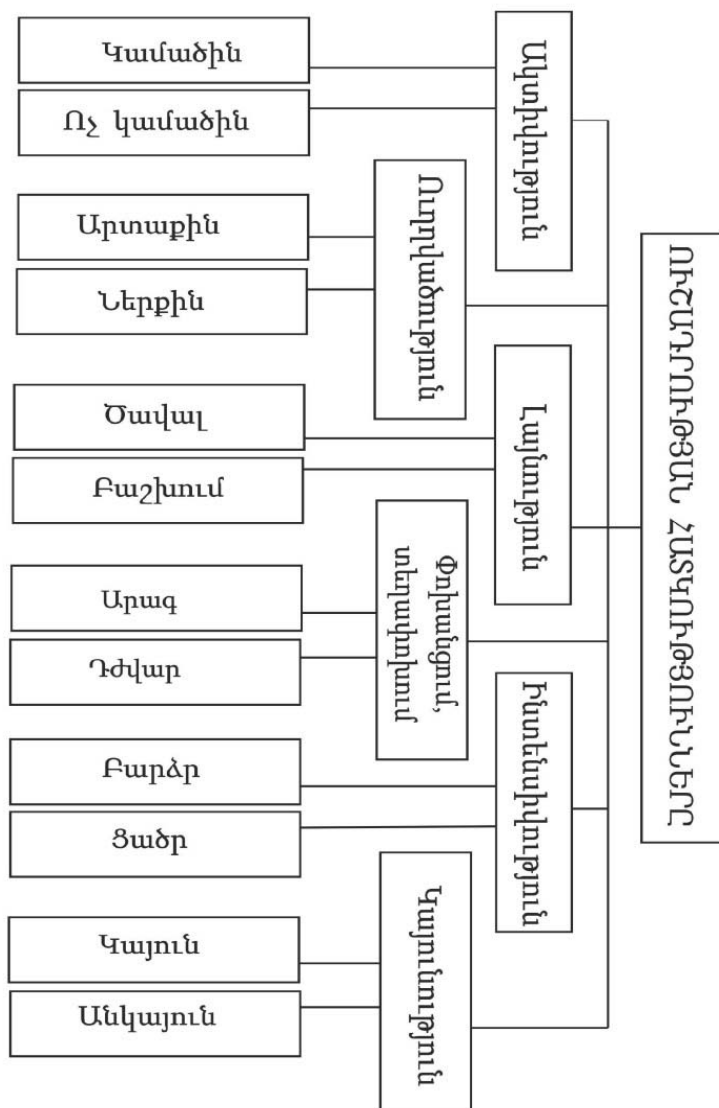
Շեղում. Պայմանավորված է կամային ջանքերով և օբյեկտի կամ երևույթի նկատմամբ հետաքրքրության կորստով:

Կայունություն. Ուշադրության կենտրոնացվածության ժամանակային բնութագրիչն է, ցույց է տալիս անձի կենտրոնացված լինելու տևողությունը: Լիարժեք կայունությունը պահպանվում է 15-20 րոպե:

Տաքսանում. Ուշադրությունը դինամիկ է և շարժուն: Որքան էլ մարդը խորասուզված է, միևնույն է, տեղի է ունենում ուշադրության տատանում: Տատանումն արձանագրում է կայունության ժամանակային ավարտը:



Նկար 2.1. Ուշադրության կայունություն



Նկար 2.2. Ուշադրության ընդհանուր օրինաչափությունների գծապատկերը

2.2. Ուշադրության առանձնահատկությունների գնահատում

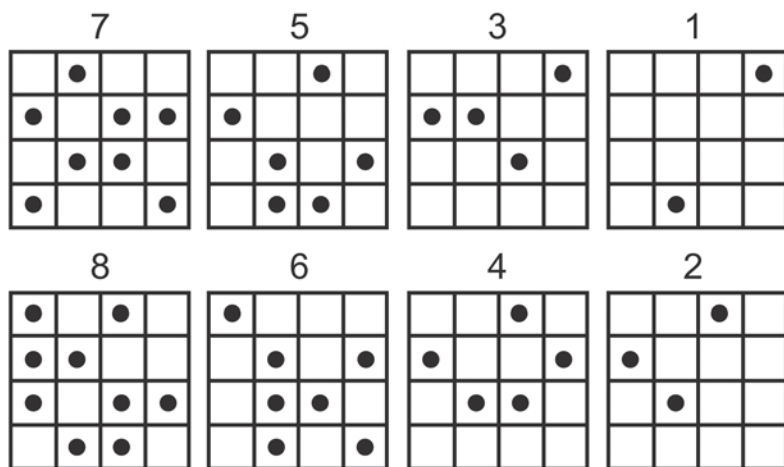
Փորձ 1. Ուշադրության ծավալի ուսումնասիրում

Փորձի նպատակը. Բացահայտել ուշադրության ծավալը:

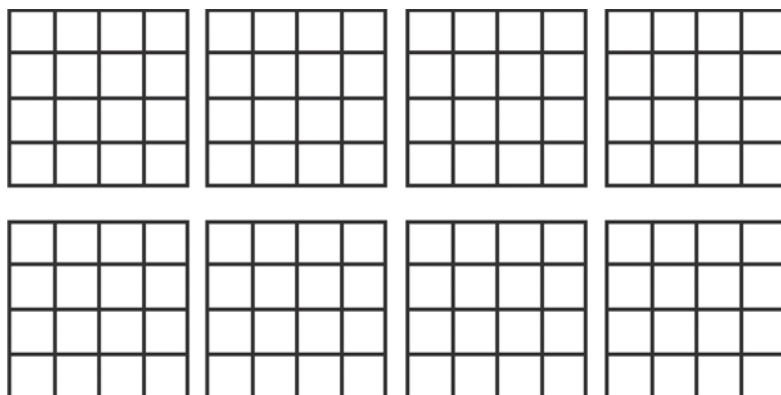
Կիրառվող նյութը. Ութ քարտ, յուրաքանչյուրի վրա պատկերված է 16 վանդակներից բաղկացած քառակուսիներով աղյուսակ: Աղյուսակները համարակալված են, վանդակները ներկված են տարբեր քանակի՝ 2-9 սև կետերով:

Փորձի ընթացքը. Փորձարկվողներին տալիս են թեստի բլանկը, որտեղ պատկերված են աղյուսակները, առանց կետերի: Փորձարկողը ցուցադրում է աղյուսակները, յուրաքանչյուրին տրամադրելով 1 վրկ.: Ամեն ցուցադրությունը կրկնվում է երկու անգամ, որից հետո 10-15 վրկ. տրամադրվում է փորձարկվողներին, որպեսզի ճշգրտորեն նշեն սև կետերն իրենց տրամադրված դատարկ բլանկի վրա, նույն դասավորվածությամբ ինչ-որ ցուցադրվածներում է: Փորձը ավարտելուց՝ այսինքն երբ փորձարկվողը լրացրել է ութ քարտերը, կատարվում է ստուգում: Փորձարկողը նորից ցույց է տալիս համարակալված նկարները ըստ հերթականության, իսկ փորձարկվողը իր կատարած աշխատանքը համեմատում է ցուցադրված նկարների հետ և յուրաքանչյուր աղյուսակի վրա նշումներ կատարում՝ սխալ տեղերում նշված կետերի վրա գիծ անելով կամ ջնջելով այն:

Արդյունքների վերլուծություն. Հաշվում են ճիշտ նշված կետերի քանակը ստորև ներկայացված կարգի՝ երեք տարբերակների համաձայն:



Նկար 2.3. Ուշադրության ծավալի ուսումնասիրման խթանիչ նյութ (ուշադրության ծավալի ուսումնասիրման մեթոդիկայի կիրառման խթանիչ նյութը տե՛ս հավելված 3)



Նկար 2.4. Ուշադրության ծավալի ուսումնասիրման մեթոդիկայի բլանկ (ուշադրության ծավալի ուսումնասիրման մեթոդիկայի կիրառման փորձարկվողի բլանկը տե՛ս հավելված 4)

Արդյունքները պետք է գնահատել երեք տարբերակով.

1. Հաշվել 1-ին, 2-րդ, 3-րդ, 4-րդ համարի քարտերի ճիշտ վերարտադրված կետերի ընդհանուր քանակը՝ գումարը:
2. Հաշվել 5-րդ, 6-րդ համարի քարտերի ճիշտ վերարտադրված կետերի ընդհանուր քանակը՝ գումարը:
3. Հաշվել 7-րդ, 8-րդ համարի քարտերի ճիշտ վերարտադրված կետերի ընդհանուր քանակը՝ գումարը:

Ընտրել ցուցանիշների վերոհիշյալ երեք տարբերակներից ամենաբարձր ցուցանիշը և համաձայն աղյուսակի դուրս բերել համապատասխան միավորը: Օրինակ, եթե փորձարկվողը ճիշտ է նշել 7-րդ, 8-րդ քարտերի համար ընդամենը 15 կետ, ապա նրա ցուցանիշները համապատասխանում են 8 միավորի: Իսկ եթե փորձարկվողը 7-րդ, 8-րդ քարտերի համար ճիշտ է նշել ընդամենը 10 կետ, ապա այն համապատասխանում է 5 միավորին:

Աղյուսակ 2.2.

Ուշադրության ծավալի գնահատում

Միավորներ	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Ճիշտ վերարտադրված կետերի քանակը (երեք փորձերից ամենաբարձր արդյունքը)	16	15	14– 13	12– 11	10	9	8– 6	5– 4	3– 0

9 միավոր – շատ բարձր,

7-8 միավոր – բարձր,

5-6 միավոր – միջին,

3-4 միավոր – ցածր,

1-2 միավոր – շատ ցածր:

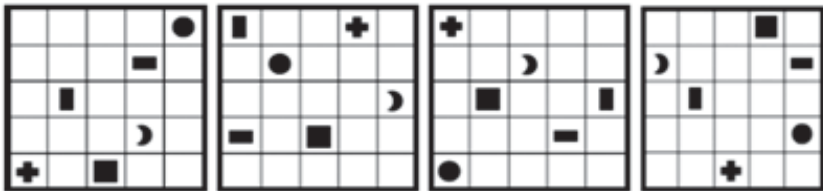
Փորձ 2. Ուշադրության ծավալի ուսումնասիրում

Փորձի նպատակը. Բացահայտել ուշադրության ծավալը:

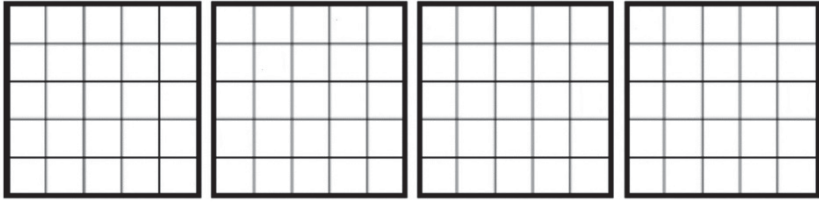
Կիրառվող նյութը. 4 քարտ, յուրաքանչյուրի վրա պատկերված է 25 վանդակներից բաղկացած քառակուսիներով աղյուսակ: Վանդակներում առկա են տարբեր դասավորությամբ, տարբեր քանակով հինգ պատկերներ՝ քառակուսի, կիսալուսին, խաչ, շրջան, հորիզոնական ուղղանկյուն և ուղղահայաց ուղղանկյուն:

Փորձի ընթացքը. Փորձարկվողներին տալիս են թեստի բլանկը, որտեղ պատկերված են աղյուսակները առանց պատկերների: Փորձարկողը ցուցադրում է աղյուսակները՝ յուրաքանչյուրին տրամադրելով 1 վրկ., որից հետո 5-10 վրկ. տրամադրվում է փորձարկվողներին, որպեսզի ճշգրտորեն նշեն պատկերներն իրենց տրամադրված բլանկում: Փորձը ավարտելուց կատարվում է ստուգում: Փորձը կատարվում է չորս քարտով. առաջին երկուսը փորձնական՝ վարժվելու, մարզվելու, իսկ վերջին երկուսը՝ ստուգման համար: Ստուգման ենթարկվում է միայն վերջին քարտերի արդյունքները:

Արդյունքների վերլուծություն. Հաշվում են վերջին երկու քարտերի ճիշտ նշված տվյալների միջին թվաքանականը: Եթե այն ցածր է 9-ից, ապա ուշադրության ծավալը և կոնցենտրացիան զարգացման կարիք ունեն:



Նկար 2.5. Ուշադրության ծավալի ուսումնասիրման խթանիչ նյութ



*Նկար 2.6. Ուշադրության ծավալի ուսումնասիրման
հետազոտվողի համար նախատեսված բլանկ*

**Փորձ 3. Ուշադրության կենտրոնացվածության մակարդակի
բացահայտում**

Փորձի նպատակը. բացահայտել ուշադրության կենտրոնացվածությունը:

Կիրառվող նյութը. Շուկտեի աղյուսակներ, որոնք թվով հինգ են և դրանցից յուրաքանչյուրում ներկայացված 1-25 թվերն ունեն խառը դասավորվածություն: Անհրաժեշտ է նաև վայրկենաչափ:

Փորձի ընթացքը. Փորձարկվողը պետք է որքան հնարավոր է արագ գտնի, ցույց տա և բարձրաձայն հաշվի 1-25 բոլոր թվերը: Թվերը կարելի է ֆիքսել հայացքով կամ ցույց տալ նաև մատիտով, գրիչով, բայց ոչ մի դեպքում չի կարելի դրանց վրա նշումներ կատարել: Փորձարկողն ամրագրում է յուրաքանչյուր աղյուսակի վրա փորձարկվողի ծախսած ժամանակահատվածը:

Արդյունքների վերլուծություն. Եթե յուրաքանչյուր աղյուսակի վրա փորձարկվողը վատնում է 40 վայրկյանից ոչ ավելի, ապա կարող ենք ասել, որ ուշադրության կենտրոնացվածության աստիճանը բարձր է: Իսկ եթե այդ ժամանակահատվածը 40-50 վայրկյան է՝ կենտրոնացվածության մակարդակը համարվում է միջին: Ուշադրության կենտրոնացվածությունը թույլ է կամ ցածր մակարդակ ունի, եթե փորձարկվողը յուրաքանչյուր աղյուսակի վրա ծախսում է 50 վայրկյանից ավելի ժամանակ (կարելի է կողմնորոշվել նաև հինգ աղյուսակների վրա ծախսած ժամանակահատվածների միջին թվաբանականով, նորմա է, եթե այն չի գերազանցում 40 վրկ.-ը):

21	12	7	1	20
6	15	17	3	18
19	4	8	25	13
24	2	22	10	5
9	14	11	23	16

9	5	11	23	20
14	25	17	19	13
3	21	7	16	1
18	12	6	24	4
8	15	10	2	22

14	18	7	24	21
22	1	10	9	6
16	5	8	20	11
23	2	25	3	15
19	13	17	12	4

5	14	12	23	2
18	25	7	24	13
11	3	20	4	16
6	10	19	22	1
21	15	9	17	8

22	25	7	21	11
6	2	10	3	23
17	12	15	5	18
1	16	20	9	24
19	13	4	14	8

Նկար 2.7. Ուշադրության կենտրոնացվածության մակարդակի բացահայտման խթանիչ նյութ: Շուկտեի աղյուսակներ (տարբերակ 1.)

Նկար 2.8. Ուշադրության կենտրոնացվածության մակարդակի բացահայտման մեթոդիկայի հետազոտվողի համար նախատեսված բլանկ

Խորհուրդ է տրվում յուրաքանչյուր փորձի համար վերցնել Շուլտեի աղյուսակի ուրիշ տարբերակներ: Ստորև ներկայացնում ենք Շուլտեի աղյուսակների երկրորդ տարբերակը, բաղկացած չորս աղյուսակից:

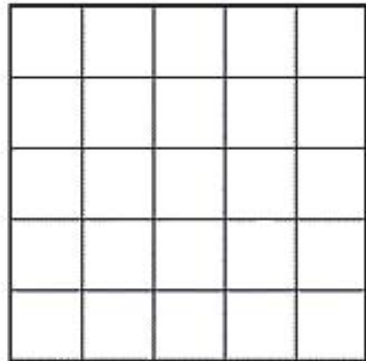
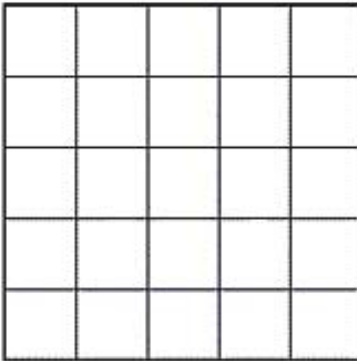
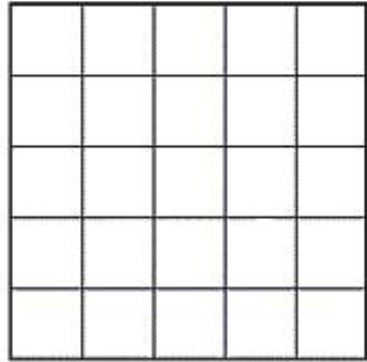
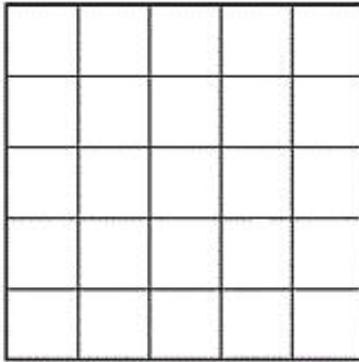
9	5	11	23	20
14	25	17	19	13
16	21	7	3	1
18	12	6	24	4
22	15	10	2	8

14	18	7	24	21
22	1	10	9	6
16	5	8	20	11
23	4	25	3	15
19	13	17	12	2

21	12	7	1	20
6	15	17	3	18
19	4	8	25	13
24	2	22	16	5
9	14	11	23	10

6	1	18	22	14
12	10	15	3	25
2	20	5	23	13
16	21	8	11	24
9	4	17	19	7

Նկար 2.9. Ուշադրության կենտրոնացվածության մակարդակի բացահայտման խթանիչ նյութ: Շուլտեի աղյուսակների 2-րդ տարբերակ (ուշադրության կենտրոնացվածության մակարդակի բացահայտման մեթոդիկայի կիրառման խթանիչ նյութը տե՛ս հավելված 5)



Նկար 2.10. Ուշադրության կենտրոնացվածության մակարդակի բացահայտման մեթոդիկայի փորձարկվողի համար նախատեսված բլանկ: Շուկտեի աղյուսակների 2-րդ տարբերակ (ուշադրության կենտրոնացվածության մակարդակի բացահայտման մեթոդիկայի փորձարկվողի համար նախատեսված բլանկը տե՛ս հավելված 6)

Փորձ 4. Ուշադրության ընտրողականության ուսումնասիրում

Փորձի նպատակը. Որոշել ուշադրության ընտրողականության մակարդակը:

Կիրառվող նյութը. Թեստը բաղկացած է 10-13 տող տառերի շարքից, որոնք իրենց մեջ ամփոփում են թվով 23 բառեր: Այդ բառերը բաղկացած են երեքից ավելի տառերից: Անհրաժեշտ է նաև վայրկենաչափ:

Փորձի ընթացքը. Փորձն իրականացնել խմբակային հնարավոր չէ, քանի որ անհատական աշխատանքի ժամանակահատվածը պետք է գրանցվի: Փորձարկողը փորձարկվողին տալիս է թեստի բլանկը և հրահանգում տառերի շարքում առանձնացնել բառեր: Առաջադրանքի իրականացման ժամանակահատվածը ֆիքսում է փորձարկողը:

Արդյունքների վերլուծություն. Կախված փորձարկվողի գտած ճիշտ բառերի քանակից և փորձի վրա ծախսած ժամանակից որոշվում է ուշադրության ընտրողականության աստիճանը: Հաշվարկը կատարվում է հետևյալ կերպ: Ինչպես արդեն ասացինք այս տեքստում կա 23 բառ: Եթե փորձարկվողը 2 թույլ ժամանակահատվածում գտել է բոլոր 23 բառերը, ապա ցուցանիշը համարվում է լավ կամ բավարար: Եթե նույնիսկ ժամանակի ավելցուկ կա, ապա ուշադրության ընտրողականությունը գերազանց է: Եթե նրան 2 թույլ ժամանակահատվածը չի բավականացրել, ապա ցուցանիշը համարվում է միջինից ցածր: Իսկ, եթե փորձարկողը ավարտել է աշխատանքը 2 թույլում, սակայն ստուգման արդյունքում պարզվել է, որ նրա կողմից գտած բառերը 23-ից քիչ են, ապա յուրաքանչյուր չբացահայտված բառի դիմաց հետազոտվողի ցուցանիշին գումարվում է 5 վայրկյան: Այս տվյալները համարվում են շատ ցածր կենտրոնացվածության ցուցանիշ, քանի որ փորձարկվողը չի կարողացել տեքստում թաքնված բառերը գտնել ամբողջությամբ:

Ուշադրության ընտրողականության ուսումնասիրման խթանիչ նյութ-թեստի բլանկ

Կանարեգակդեւքնվիզլապակիօեյնտգմտլիքամիտըղդգցբկահեմդռը նթացքեիոեօեոիեռիբցֆոսոսինձեսզըոեֆայօրինակտբմբյնտլեեգեռ տակառռկիեռտտոկբգոյնլբամալկիտոնլանջդմֆբիֆդսգվցյոըտֆգ քբոյսհիգբեցիտալօրինակոիտւիյալիյդկբմառյուծաքեըգոլքկիւեռնվ քնլուբմարդսբղեըրիեիոտիկդհասկռոեեգռնֆվկֆիտկըֆոնսվզարդս տտդւտիըկխհնդվադեզոքատքուեիոյտանբգիհոտուկմբգֆղեադարբ նոցոբահուկիայսգայակսաստիկմբոյիսվցկասդհոանդորրֆիվոեիբկ այիբվկվագրքոբակյգֆհոգիեըոտֆառւլիբմլիպկիընտիրվտեզքաֆոու դցնվբյագտիտոլվեդկիիյնվլվիռհոատկահոյքոեբլքեռիվնլտիբոլռիտու հոլլեռբլքվբլաեռիքլեռիլքառհգռռիլազսիզլիզստոդակխօյդօքեիհն վիյիզըմպելիքդ

Ուշադրության ընտրողականության ուսումնասիրման մեթոդիկայի բանալի

Կանարեգակդեւքնվիզլապակիօեյնտգմտլիքամիտըղդգցբկահեմդռը ընթացքեիոեօեոիեռիբցֆոսոսինձեսզըոեֆայօրինակտբմբյնտլեեգեռ եռտակառռկիեռտտոկբգոյնլբամալկիտոնլանջդմֆբիֆդսգվցյոըտ ֆգքքոյսհիգբեցիտալօրինակոիտւիյալիյդկբմառյուծաքեըգոլքկիւեռ ննվքնլուբմարդսբղեըրիեիոտիկդհասկռոեեգռնֆվկֆիտկըֆոնսվզ արդստտդւտիըկխհնդվադեզոքատքուեիոյտանբգիհոտուկմբգֆղեա դարբնոցոբահուկիայսգայակսաստիկմբոյիսվցկասդհոանդորրֆիվ ոեիբկայիբվկվագրքոբակյգֆհոգիեըոտֆառւլիբմլիպկիընտիրվտեզ քաֆոուդցնվբյագտիտոլվեդկիիյնվլվիռհոատկահոյքոեբլքեռիվնլտի բոլռիտուհոլլեռբլքվբլաեռիքլեռիլքառհգռռիլազսիզլիզստոդակխօյ դօքեիհնվիյիզըմպելիքդ

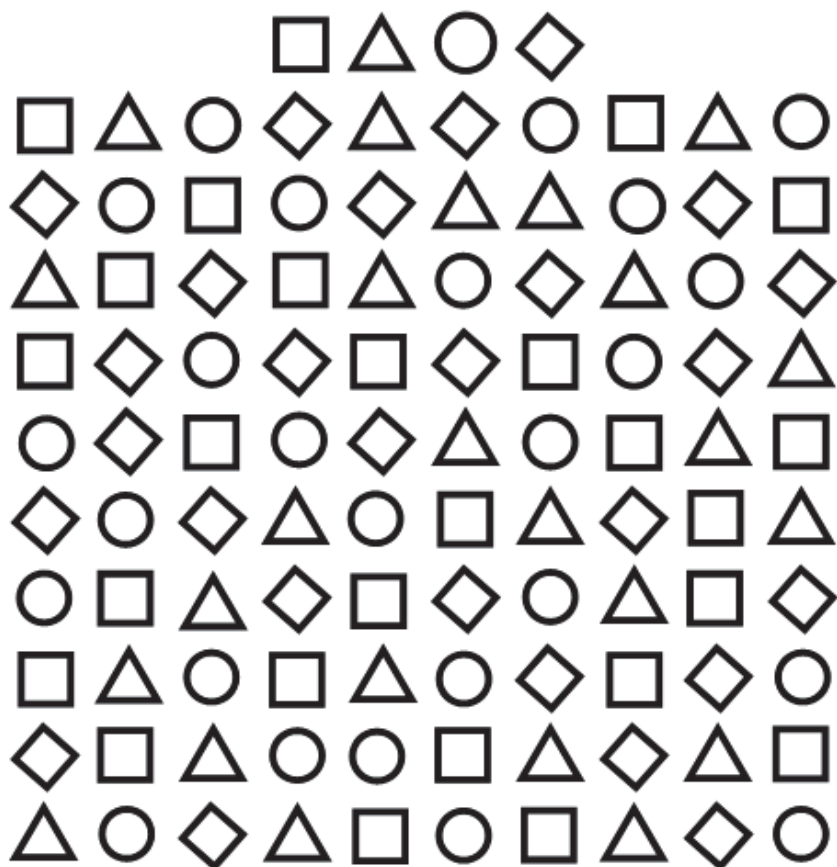
Փորձ 5. Ուշադրության կենտրոնացվածության ուսումնասիրում

Փորձի նպատակը. Որոշել ուշադրության կենտրոնացվածության աստիճանը:

Կիրառվող նյութը. Պյերոն-Ռուզերի թեստի բլանկ, մատիտ և վայրկենաչափ:

Փորձի ընթացքը. Փորձարկողը մասնակիցներին բաժանում է թեստի բլանկը, որը երկրաչափական պատկերների համախումբ է. քառակուսի, եռանկյուն, շեղանկյուն և շրջան: Փորձարկվողներին հրահանգվում է երկրաչափական պատկերների մեջ դնել նշաններ հետևյալ կերպ. քառակուսի՝ պլյուս, եռանկյուն՝ մինուս, շեղանկյուն՝ կետ, շրջանը թողնել դատարկ: Աշխատանքի համար տրվում է 60 վրկ:

Արդյունքների վերլուծություն. Արդյունքների վերլուծությունը կատարվում է համաձայն աղյուսակի: Հաշվարկի ժամանակ հաշվի է առնվում ճիշտ նշված պատկերների թիվը: Արդյունքների վերլուծության ժամանակ պետք է նաև հաշվի առնել այլ պայմանների ազդեցությունները՝ միջավայրը, փորձարկվողի պատրաստվածությունը: Որոշ դեպքերում կենտրոնացվածության հնարավորից ցածր ցուցանիշները կարող են կապված լինել փորձարկվողի առավելագույն արդյունքի հասնելու մեծ ցանկության հետ: Բացի այդ՝ հոգնածությունը, վատ տեսողությունը, հիվանդությունը և այլն, կարող են ուշադրության կենտրոնացվածության իջեցման պատճառ լինել:



Նկար 2.11. Ուշադրության կենտրոնացվածության ուսումնասիրման խթանիչ նյութ՝ Պյերոն-Ռուզերի թեստի բլանկ (ուշադրության կենտրոնացվածության ուսումնասիրման կիրառման խթանիչ նյութը՝ Պյերոն-Ռուզերի թեստի բլանկը տե՛ս հավելված 7)

Ուշադրության կենտրոնացվածության գնահատում

Ճիշտ նշած պատկերների թիվը	Ռանգ	Ուշադրության կոնցենտրացիայի մակարդակը
100	1	Շատ բարձր
91-99	2	Բարձր
80-90	3	Միջին
65-79	4	Ցածր
64 և պակաս	5	Շատ ցածր

Փորձ 6. Ուշադրության փոխանցման ուսումնասիրում

Փորձի նպատակը. Բացահայտել ուշադրության փոխանցման կամ տեղափոխման մակարդակը

Կիրառվող նյութը. Թվերից բաղկացած աղյուսակ, որտեղ 1-25 թվերը սև գույնով են ներկայացված, իսկ 1-24 թվերը՝ կարմիր:

Փորձի ընթացքը. Փորձը իրականացվում է երեք փուլով: Առաջին փուլում փորձարկողը փորձարկվողին հրահանգում է մատիտով նշել և միաժամանակ բարձրաձայն կարդալ սևով գրված թվերը՝ ըստ աճման կարգի 1-25: Աշխատանքի վրա ծախսած ժամանակահատվածը գրանցվում է: Երկրորդ փուլում փորձարկվողը պետք է նույն կերպ հաշվի կարմիր թվերը, սակայն այս անգամ նվազման կարգով՝ 24-1: Ժամանակահատվածը նորից ֆիքսվում է: Երրորդ փուլի ժամանակ փորձարկվողը մատիտով նշում և ասում է սև և կարմիր թվերը միաժամանակ, բայց հետևյալ կարգով՝ սև թվերը աճման, կարմիր թվերը նվազման կարգով՝ 1-24, 2-23, 3-22 և այլն: Ժամանակը ֆիքսվում է:

Արդյունքների վերլուծություն. Ուշադրության փոխանցումը հաշվարկվում է հետևյալ կերպ. երրորդ փուլի ժամանակի մեծու-

թյունից հանում ենք առաջին և երկրորդ փուլերի ժամանակահատվածի գումարի մեծությունը:

$$S = \text{փորձ 3} - (\text{փորձ 1} + \text{փորձ 2}):$$

<u>9</u>	<u>17</u>	9	25	<u>20</u>	14	<u>11</u>
<u>4</u>	<u>13</u>	20	<u>22</u>	19	<u>5</u>	3
<u>21</u>	18	6	<u>7</u>	16	23	8
15	<u>2</u>	5	10	<u>16</u>	<u>6</u>	<u>24</u>
4	<u>12</u>	<u>3</u>	21	<u>19</u>	13	<u>14</u>
2	17	24	<u>15</u>	22	1	11
<u>1</u>	<u>18</u>	12	<u>7</u>	<u>10</u>	<u>23</u>	<u>8</u>

Նկար 2.12. Ուշադրության փոխանցման ուսումնասիրման խթանիչ նյութ (ուշադրության փոխանցման ուսումնասիրման համար կիրառվող խթանիչ նյութը տե՛ս հավելված 8)

Ուշադրության տեղափոխման մակարդակը համարվում է շատ բարձր, եթե ժամանակների միջև տարբերությունը փոքր է 60 վրկ.-ից: Ինչը նշանակում է, որ անձը հեշտությամբ կարող է մի գործունեությունից ուշադրությունը փոխանցել մեկ ուրիշ գործունեության: 61-90 վրկ. դեպքում համարվում է բարձր, 91-100 վրկ.՝ միջին: Եթե տարբերությունը 101-120 վրկ. է, ապա փոխանցման մակարդակը համարվում է ցածր, 121 վրկ.-ից բարձրը՝ շատ ցածր:

Փորձ 7. Ուշադրության ծավալի և բաշխվածության բացահայտում

Փորձի նպատակը. Բացահայտել ուշադրության ծավալը և բաշխումը:

Կիրառվող նյութը. Քարտեր, որոնց վրա երկրաչափական նշաններ են պատկերված, նրանց մեջ թվեր են գրված:

Փորձի ընթացքը. Փորձարկողը 1 վայրկյան ցուցադրում է երեք երկրաչափական պատկերներով քարտը: Փորձարկվողը պիտի դիտի այդ նկարները և նրանց ներսում գրված թվերը: Այնուհետև նա պետք է գումարի դրանք և թղթի վրա գրի կամ բանավոր ասի դրանց գումարը: Ավարտին փորձարկողը հարցնում է թե ո՞ր երկրաչափական պատկերի մեջ ի՞նչ թիվ էր գրված:

Արդյունքների վերլուծություն. Եթե փորձարկվողը հիշում է պատկերներից երեքը, ապա կարելի է խոսել ուշադրության ծավալի և բաշխվածության բարձր մակարդակի մասին: 3-ից ցածր ցուցանիշները խոսում են ուշադրության թույլ զարգացածության մասին: Ավելացնենք, որ այս մեթոդիկայի արդյունքները գրեթե միշտ ցածր են լինում, քանի որ չունենալով դիրքորոշում երկրաչափական պատկերների շուրջ, փորձարկվողները հիմնականում կենտրոնանում են թվերի վրա:



Նկար 2.13. Ուշադրության ծավալի և բաշխվածության ուսումնասիրման խթանիչ նյութ

Այսպիսով՝ ներկայացված մեթոդիկաները ոչ միայն գնահատում են ուշադրության առանձնահատկությունները, դրանց

դրսևորման մակարդակը, այլև դրանց բազմակի կրկնությունը կարող է հանգեցնել արդյունքների բարելավման, քանի որ ուշադրության առանձնահատկությունները ենթարկվում են վարժեցման:

**Փորձ 8. Ուշադրության կայունության բացահայտում
(Կոռեկտուր փորձ օղակներով)**

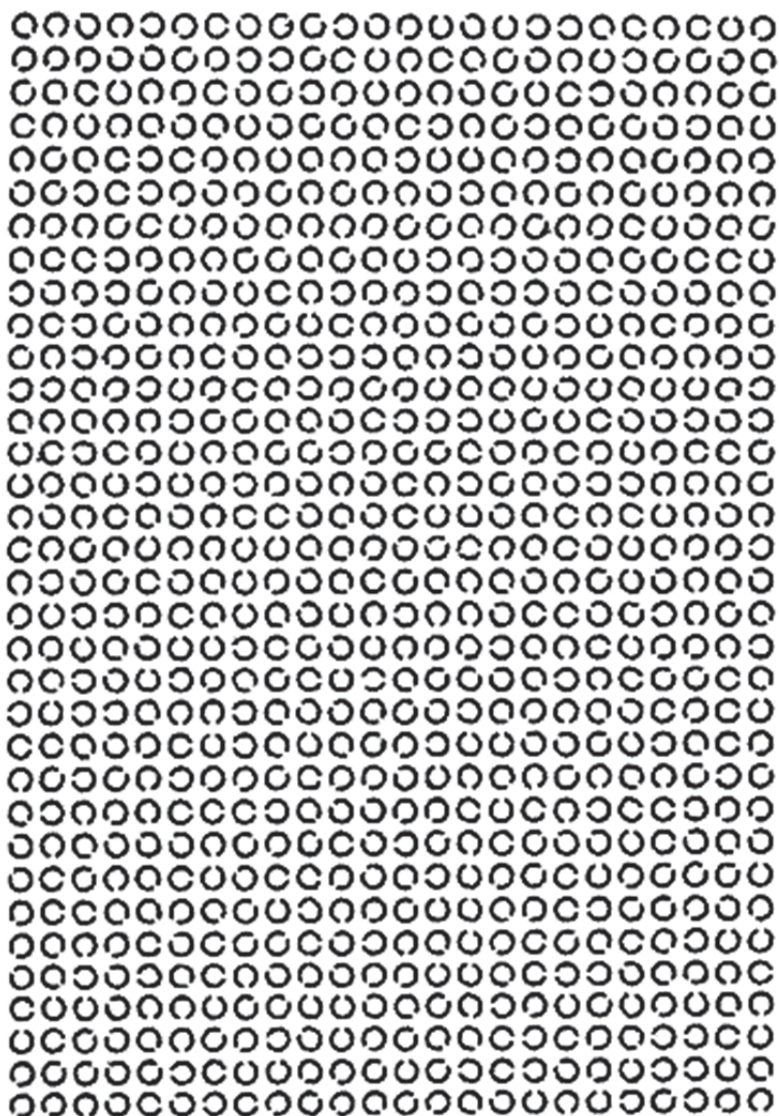
Հետազոտվողին ներկայացվում է Լանդոլտի օղակներով բլանկ (տե՛ս հավելված 9): Աղյուսակում ընդամենը 32 տող է, իսկ յուրաքանչյուր տողում առկա է 32 օղակ:

Փորձի ընթացքը. Հետազոտվողներին առաջադրվում է ընդգրծել որոշակի կտրվածքով օղակները՝ ինչպես առաջին, այնպես էլ երկրորդ, երրորդ և մնացած բոլոր տողերում: Առաջադրանքի համար տրվում է 5 րոպե: Յուրաքանչյուր 1 րոպեից հետո տրվում է հրահանգ՝ ուղղահայաց գծով նշել, թե օղակներից քանիսն է դիտվել այդ ընթացքում: Սովորաբար ներկայացվում է երկու առաջադրանք՝ երկու տարբեր բլանկների վրա, երկրորդ առաջադրանքը՝ հուզածին հրահանգավորումից հետո:

Արդյունքների վերլուծությունը. 5 րոպեանոց փորձի դեպքում գնահատականը դուրս է բերվում ըստ աղյուսակ 2.4.-ում նշված պայմանական միավորների, որտեղ հաշվարկվում է դիտարկված օղակների և սխալների քանակը: Հատուկ ուշադրություն է դարձվում աշխատանքի արդյունավետությանը՝ առաջին րոպեից հաջորդին անցնելիս և այն բանին, թե ինչպես է փոխվում սխալների քանակը:

Աղյուսակ 2.4.

Գնահատականը միավորներով	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Օղակների քանակը (հանած սխալների քանակը)	24-32 (0-9)	21-23 (0-15)	18-20 (0-19)	16-17 (0-25)	13-15 (0-33)	10-12 (0-40)	8-9 (0-49)	5-7 (0-56)	0-4 (0-57 և ավելի)



Նկար 2.14. Լանդոլտի օղակներով ուսումնասիրման խթանիչ նյութ

Հրահանգը. «Վերցրեք օղակներով բլանկը և այն տեղակայեք այնպես, որ վերին ձախ օղակը լինի կտրվածքով դեպի ձախ: Դուք պետք է յուրաքանչյուր տողում ընդգծեք այն օղակները, որոնք նման են առաջինին: Յուրաքանչյուր մեկ թույն հետո կտրվի հրահանգ՝ «Բուպե»: Այդ պահին հարկավոր է ուղիղ գիծ գծել այն տեղում, որտեղ կլսեք հրահանգը: Այնուհետև, առանց հապաղելու, շարունակում եք աշխատել»:

Հրահանգը՝ երկրորդ առաջադրանքի համար. «Պետք է կատարեք ճիշտ նույնական աշխատանք, բայց պարտադիր պետք է կատարեք ավելի լավ, քան առաջինը: Եթե Ձեր հուզական կայունությունը բավարար չէ, Դուք անպայման կունենաք ավելի շատ սխալներ: Փորձեք կենտրոնանալ, վերցրեք երկրորդ բլանկը, դրեք նույն դիրքով, ինչպես առաջինը: Պատրաստ: Սկսեցինք»:

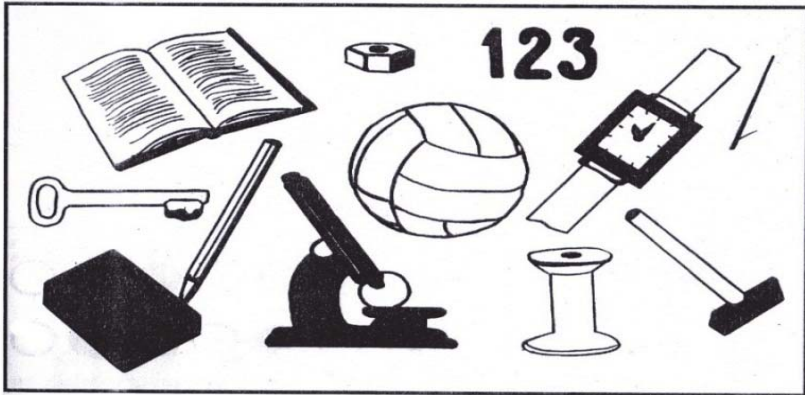
2.3. Ուշադրության զարգացման վարժություններ

Բացի վերը նշված փորձարարական մեթոդներից ձեզ ենք ուզում ներկայացնել նաև վարժությունների չորս շարք, որոնք ուղղված են անձի ուշադրության առանձնահատկությունների զարգացմանը:

Շարք առաջին

Վարժություն 1.

Ձեզ անձանոթ նկարը 3-4 վայրկյան դիտելուց հետո դուք պետք է թվարկեք այն առարկաները, որոնք մտապահել եք: Եթե ձեզ հաջողվել է մտապահել 5-ից քիչ դետալ, ապա ուշադրության ծավալի ցուցանիշը համարվում է ցածր: 5-ից 9-ը համարվում է լավ ցուցանիշ, իսկ 9-ից ավելին՝ գերազանց:



Նկար 2.15. Ուշադրության ծավալը զարգացնող վարժության խթանիչ նյութ (ուշադրության ծավալը զարգացնող վարժության կիրառման խթանիչ նյութը տե՛ս հավելված 10)

Վարժություն 2.

Վերցրեք երկու ֆլումաստեր կամ մատիտ: Փորձեք նկարել երկու ձեռքերով միաժամանակ: Ընդ որում՝ միաժամանակ սկսելով և միաժամանակ ավարտելով այն: Մի ձեռքով նկարում եք շրջան, մյուս ձեռքով եռանկյունի: Շրջանը հնարավորինս պիտի լինի հստակ և կլոր, իսկ եռանկյունը՝ հստակ և սուր անկյուններով:

Վարժություն 3.

Այժմ փորձեք նկարել, որքան հնարավոր է շատ շրջաններ և եռանկյուններ **մեկ րոպեի** ընթացքում: Շրջանները նկարեք աջ ձեռքով, եռանկյունները ձախ: Ընդ որում՝ պետք է նկարել երկու ձեռքով միաժամանակ:

Գնահատման կարգը՝ 5-ից քիչ ցուցանիշը համարվում է վատ: 5-7-ը՝ միջին ցուցանիշներ են: 8-10-ը համարվում է լավ, իսկ 10-ից ավելին՝ գերազանց գնահատական:

Շարք երկրորդ

1.Վարժություն առաջին: Փորձեք հայացքը կենտրոնացնել ձեր ձեռքի մատներից մեկի վրա, աշխատեք հավաքել ձեր ողջ կոն-

ցնստրացիան և պահեք ձեր ուշադրությունը երկու թուղից ոչ պակաս: Չեղվեք ոչ մի կողմնակի երևույթների վրա, որոնք տեղի են ունենում ձեր շուրջը: Առաջին հայացքից դա թվում է շատ պարզ ու հասարակ, բայց այն կարելի է բարդացնել և փոփոխել տարբեր միջոցներով: Օրինակ՝ հետաքրքիր հեռուստատեսային հաղորդման ժամանակ հեռուստացույցի մոտ կարելի է դնել ժամացույց և առնվազն հինգ թուղե հետևել ժամացույցի վայրկենաչափին: Որպեսզի վարժությունը լինի օգտակար, այն անհրաժեշտ է կրկնել ամենաքիչը շաբաթը երեք անգամ, իսկ ավելի լավ է ամեն օր:

2.Վարժություն երկրորդ: Նման է առաջին վարժությանը, սակայն այս դեպքում պետք է փակել աչքերը և կենտրոնանալ սեփական շնչառության վրա կամ փորձել ըմբռնել սեփական սրտի զարկերը: Այս վարժությունը օգնում է նաև շեղվելու տհաճ մտքերից:

3.Վարժություն երրորդ: Որևէ տրանսպորտային միջոցով տեղափոխվելիս դուք կարող եք կատարել հետևյալը, եթե դուք իհարկե ղեկին չեք: Փորձեք տեղափոխման ընթացքում կենտրոնացնել ուշադրությունը մեկ ապակույն, մեկ որևէ այլ օբյեկտի՝ ապակույց այն կողմ: Հարմար է ցանկացած օբյեկտ, միայն թե ցանկալի է, որ այն լինի փոքր և անմիջապես ձեր հայացքի առջև:

4.Վարժություն չորրորդ: Այս վարժությունը անհրաժեշտ է կատարել ամեն օր՝ մի քանի շաբաթվա ընթացքում և, որ շատ կարևոր է, քնից առաջ: Վերցնում եք սպիտակ թուղթ՝ տպագիր տեքստով, վրան՝ մեջտեղի հատվածում, կանաչ գույնով նկարում եք մեծ շրջան: Կտրվելով կողմնակի մտքերից նայեք այդ կետին հինգից տաս թուղե: Վարժությունը կատարելուց անմիջապես հետո պառկեք քնելու: Կանաչ կետը կօգնի ձեզ ազատվել ճնշող մտքերից և կարծես՝ կդառնա նախորդ օրվա ավարտը:



5.Վարժություն հինգերորդ: Այս վարժությունը միտված է լսողական ուշադրության զարգացմանը: Ութ թույլ տևողությամբ ձեր ողջ ուշադրությունը կենտրոնացրեք շրջապատող ձայներին: Ցանկալի է, որ այդ ձայները լինեն բնական, ավելի ստույգ՝ բնության մեջ առկա ձայներ՝ գետի ջրի, թռչունների, շների հաչոցի և այլն:

6.Վարժություն վեցերորդ: Վերցրեք երկու գույնի մատիտներ աջ և ձախ ձեռքերում: Փորձեք նկարել շրջան, իսկ հետո եռանկյունի, միաժամանակ երկու ձեռքերով: Աշխատեք, որ երկու ձեռքերով նկարված նկարները նման լինեն իրար և՛ չափսերով, և՛ տեսքով: Վարժությունը կատարում եք տաս անգամ: Այն ոչ միայն զարգացնում է մոտորիկական, այլև ուշադրության կոնցենտրացիան ու բաշխումը:

Շարք երրորդ

Այժմ ձեզ կներկայացնենք վարժությունների մեկ այլ խումբ, որոնք միտված են բարելավելու ուշադրության կենտրոնացվածությունը: Սկզբում այս վարժություններին կտրամադրեք օրական հինգ թույլ: Հետո ժամանակահատվածը կդառնա տաս թույլ, այնուհետև տասնհինգ թույլ: Պետք է ասել, որ ի տարբերություն վարժությունների նախորդ խմբերի, այս խմբի վարժությունները նպատակահարմար է կիրառել հերթականությամբ: Եթե շեղվում եք, ապա պետք է սկսել նորից:

- **Հետադարձ հաշվարկ:** Կատարեք հետադարձ հաշվարկ 100-ից մինչև 1-ը: Աշխատեք չշեղվել կողմնակի կամ շրջապատում առկա երևույթների կողմը: Կենտրոնացեք միայն թվերի վրա և շեղվելու դեպքում կրկնեք սկզբից:
- **Հետադարձ հաշվարկ «երեք ընդ մեջ»:** Այս վարժությանը կարելի է անցնել այն դեպքում, երբ հաղթահարել եք առաջինը: Այս դեպքում հաշվում եք 100-ից մինչև 1-ը յուրաքանչյուր երեք թիվը մեկ: Օրինակ՝ 100, 97, 94, 91 և այդպես շարունակ: Աշխատանքը բարդ է, դժվար իրագործելի, միևնույն ժամանակ

շատ արդյունավետ: Սակայն պետք է լինեք անկեղծ ինքներդ ձեզ հետ և չօգտվեք հուշումից, թուղթ ու գրիչից և այլն:

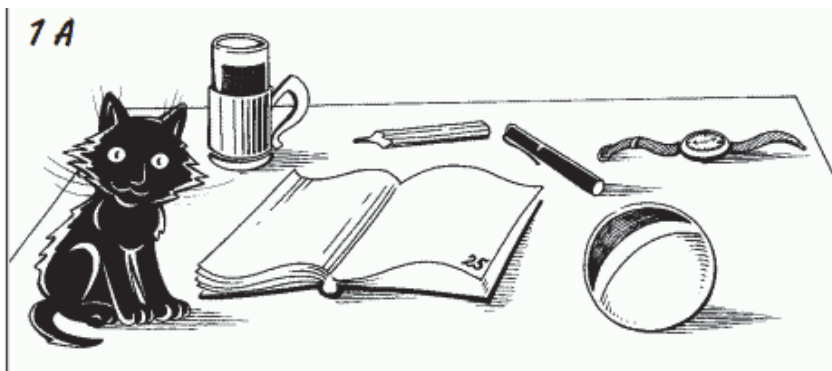
- **Կենտրոնացում բառի վրա:** Մտածեք որևէ մի բառ կամ բառակապակցություն և կենտրոնացեք դրա վրա երկու րոպե: Կրկնեք բառը մի քանի անգամ՝ առանց մտածելու դրա իմաստի, զուգորդությունների և այն բանի մասին, թե ինչու եք ընտրել հենց այդ բառը:
- **Կենտրոնացում առարկայի վրա:** Ընտրեք ձեզ լավ ծանոթ որևէ առարկա, օրինակ՝ գրիչ, մատիտ, նոթատետր և այլն: Կենտրոնացրեք ձեր ուշադրությունը դրա վրա, մանրամասն զննեք դետալները, մակերևույթը, գույնը: Վարժության ընթացքում ձեզ թույլ մի տվեք շեղվել կողմնակի բաների վրա:
- **Կենտրոնացում առարկայի պատկերի վրա:** Եթե դուք նախորդ վարժությունները իրականացրել եք առանց դժվարության, ապա կարող եք անցնել հետևյալ վարժությանը: Փակում եք աչքերը և պատկերացնում նախորդ վարժության առարկան, ինչը դուք զննել եք արդեն: Փակ աչքերով վերարտադրեք այն բոլոր մանրամասնություններով, որ մտապահել եք: Այնուհետև բացում եք աչքերը, նորից նայում եք առարկային և կրկնում վարժությունը:

Բոլոր վարժությունները հերթականությամբ հաղթահարելուց հետո ժամանակն է լիցքաթափվել՝ ուշադրությունը կենտրոնացնելով շնչառության վրա: Կողմնակի երևույթներին և մտքերին չանդրադառնալով, պարզապես, ներշնչեք և արտաշնչեք:

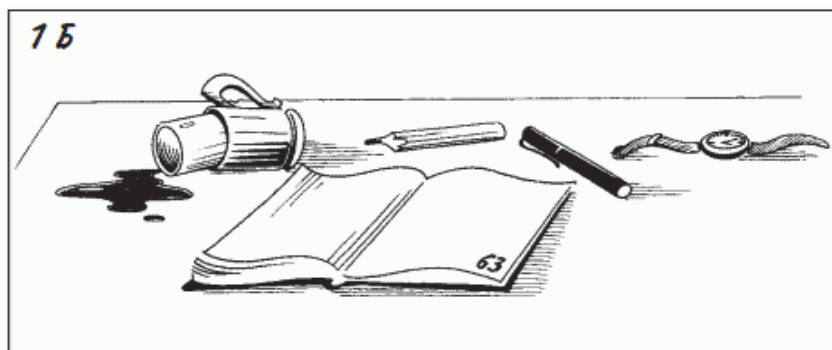
Շարք չորրորդ

Այս շարքում ձեզ կներկայացնենք այնպիսի վարժություններ, որոնք առավելապես նկարային են: Այդ վարժությունների բազմակի կրկնությունները ձեզ կօգնեն բարելավել և զարգացնել ուշադրության առանձնահատկությունները:

Վարժություն 1. Նայեք **1A** նկարը 2-3 վայրկյան և փորձեք հիշել առարկաները:

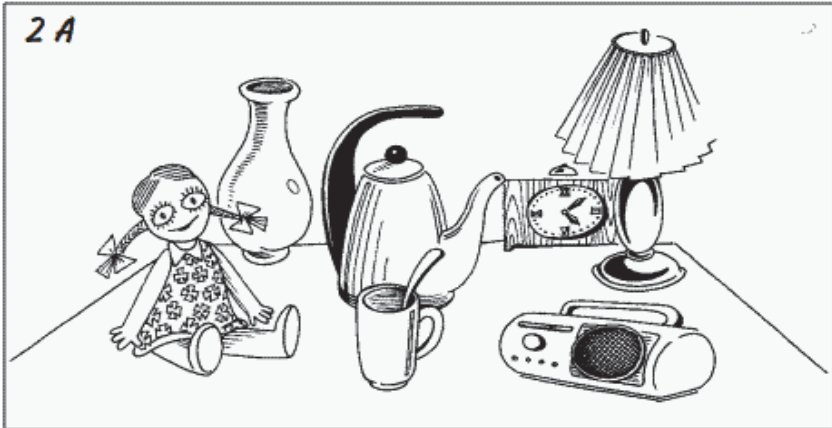


Փորձեք գտնել **1A** և **1B** նկարների միջև առկա տարբերությունները:

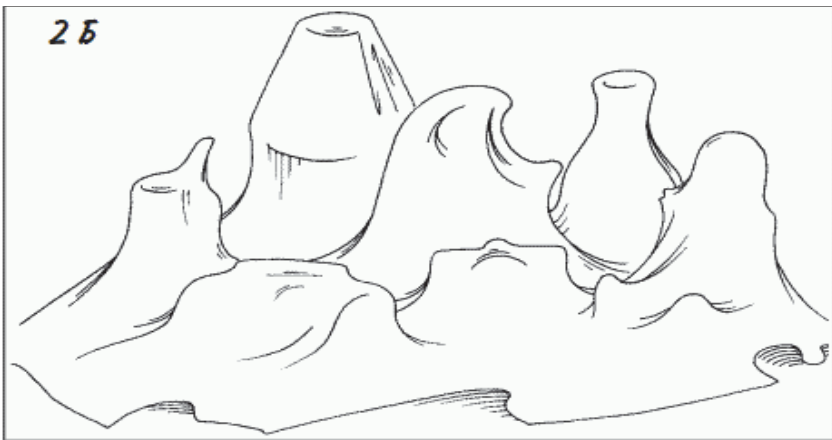


Նկար 2.16. (1A, 1B) Ուշադրության առանձնահատկությունները զարգացնող խթանիչ նյութ

Վարժություն 2. Նայեք **2A** նկարը 5-6 վայրկյան և փորձեք հիշել առարկաները:

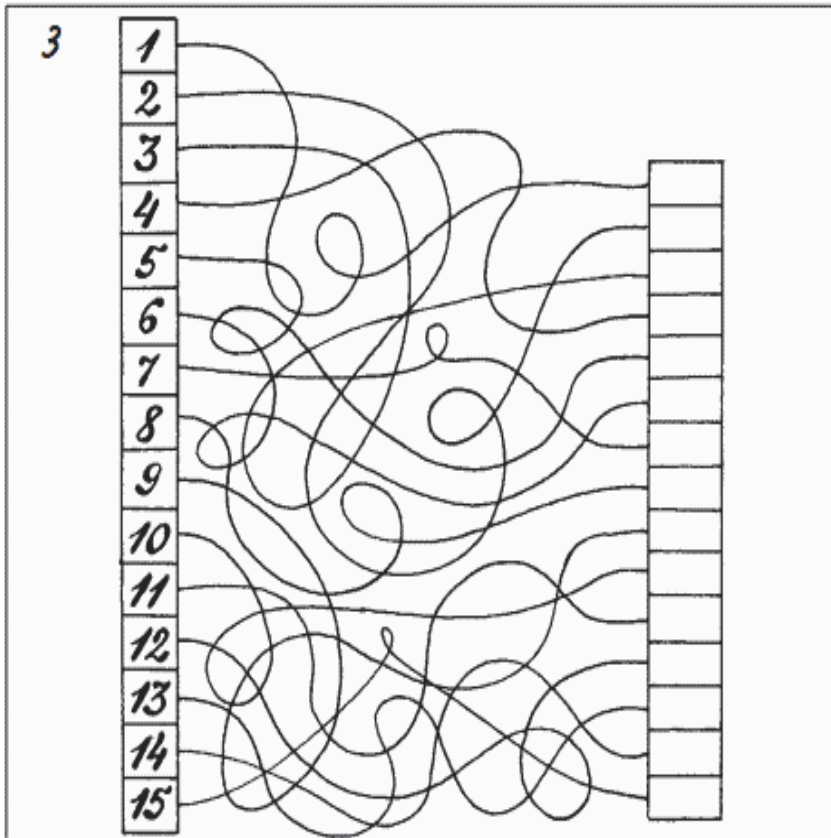


Փորձեք գտնել **2A** նկարի առարկաները **2B** նկարում, որոնք թաքցված են ծածկոցի տակ:

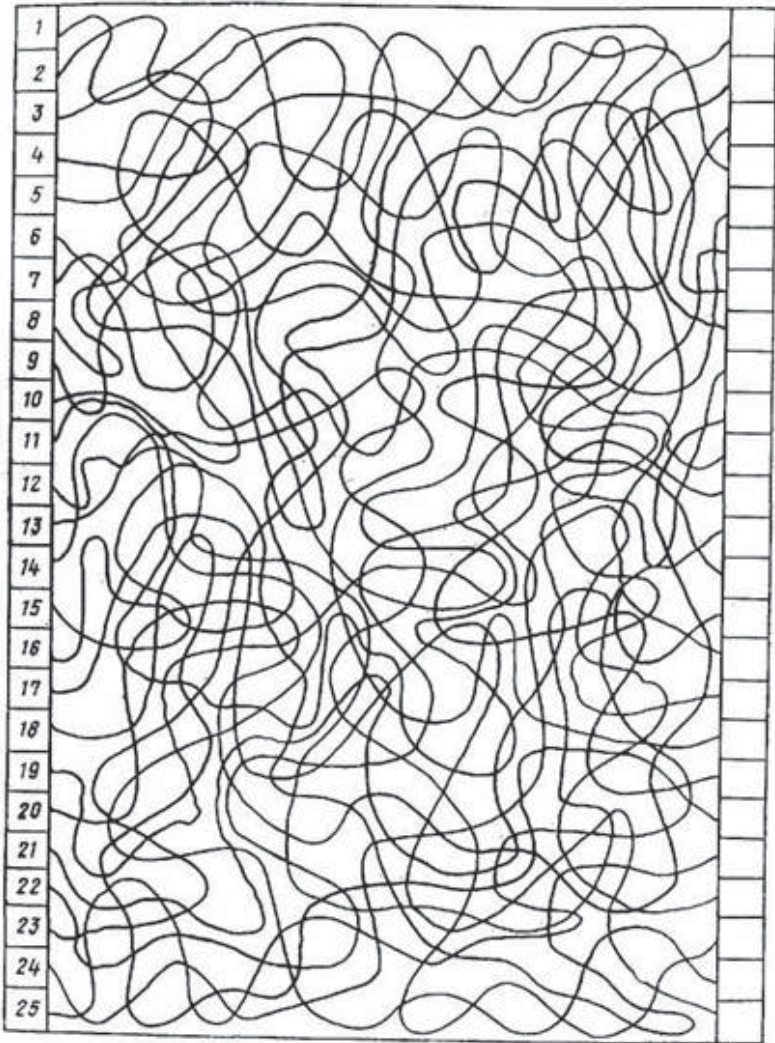


Նկար 2.17. (2A, 2B) Ուշադրության առանձնահատկությունները զարգացնող խթանիչ նյութ (վարժության կիրառման խթանիչ նյութը տե՛ս հավելված 11)

Վարժություն 3. Նայելով նկարին փորձեք գտնել ձախ վանդակներից դուրս եկող թելերի կանգառը և համապատասխան աջ վանդակում գրեք նրա թիվը: Օրինակ՝ համար մեկ ձախ վանդակից դուրս եկած թելը, աջ կողմի վանդակներից, որին որ միանա, այնտեղ պետք է գրել մեկ թիվը: Փորձը ճիշտ է իրականացնել միայն հայացքով, չօգտագործել գրիչ, մատիտ կամ այլ իրեր: Վարժությունը կատարելու համար տրվում է 7 րոպե:



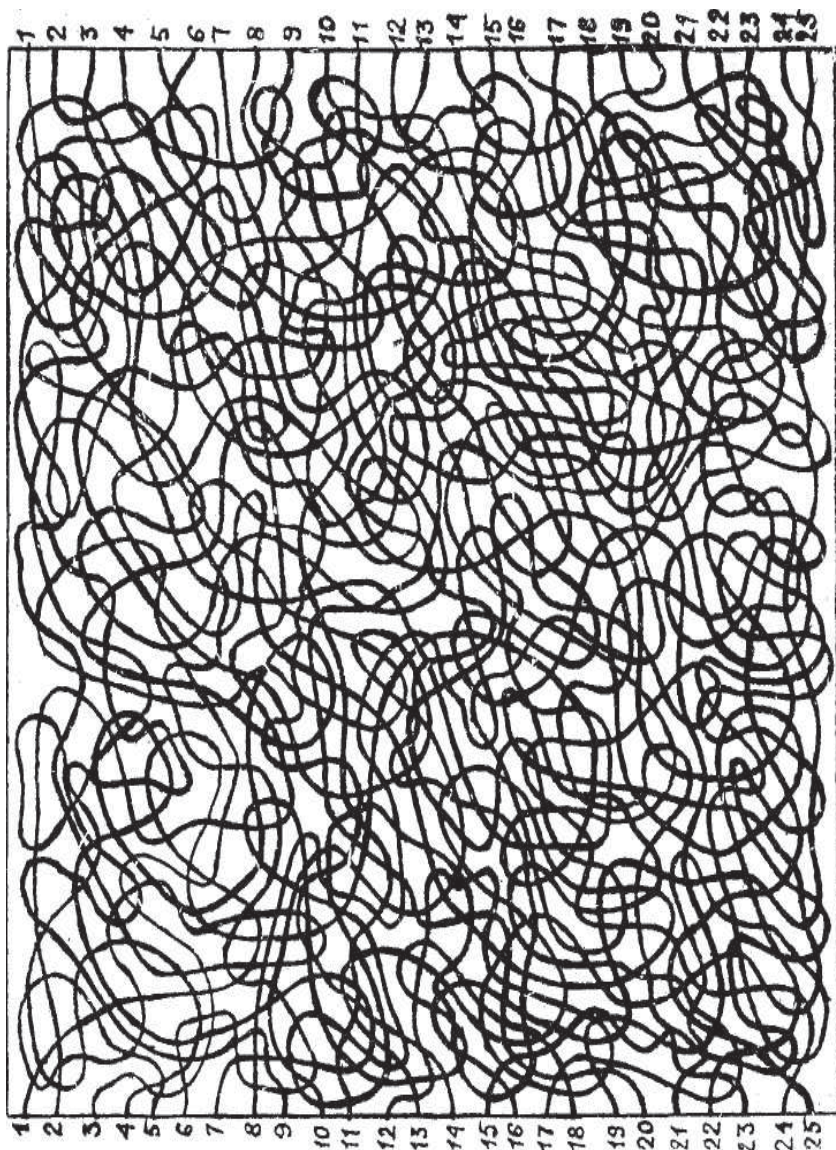
Նկար. 2.18. **Խճճված գծեր** (տարբերակ 1, տե՛ս հավելված 12)
մեթոդիկայի խթանիչ նյութ



Նկար. 2.19. **Խճճված գծեր** (տարբերակ 2, տե՛ս հավելված 13)
մեթոդիկայի խթանիչ նյութ

Խճճված գծեր (տարբերակ 2) մեթոդիկայի բանալի

6, 10, 23, 22, 9, 21, 16, 7, 4, 20, 8, 11, 3, 2, 12, 1, 25, 5, 19, 18, 15,
24, 14, 13, 17



Նկար 2.20. Խճճված գծեր (տարբերակ 3, տե՛ս հավելված 14)
մեթոդիկայի խթանիչ նյութ.

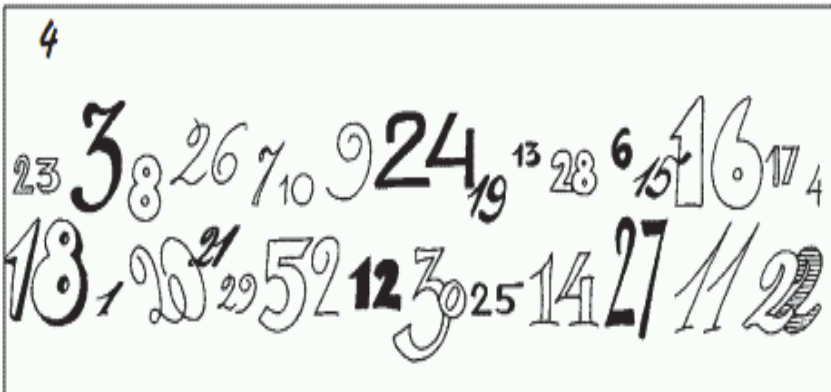
Խճճված գծեր (տարբերակ 3) մեթոդիկայի բանալի

Սկիզբ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Ավարտ	22	1	8	23	6	13	21	14	3	4	11	2	10	15	19	12	16	9	7	25	24	17	20	18	5

Գնահատման կարգը՝

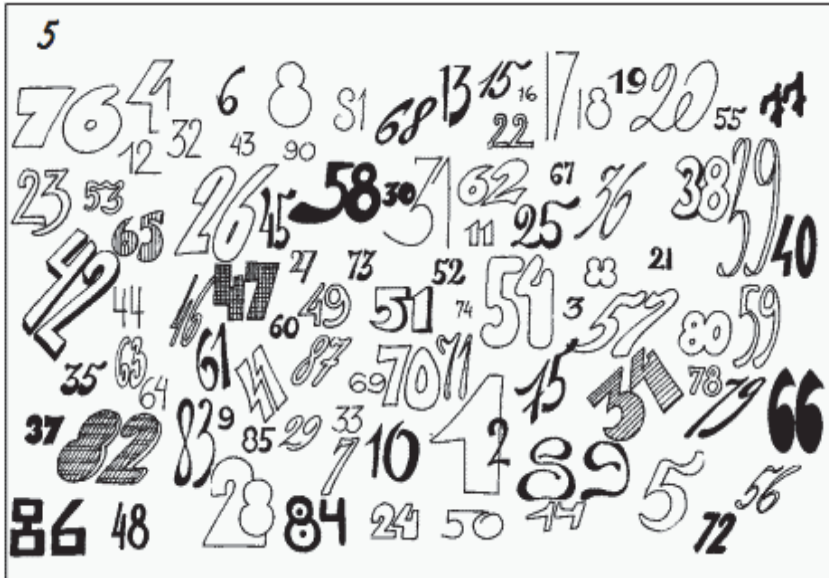
19 և ավելի ճիշտ պատասխանը՝ գերազանց,
 10-18-ը՝ լավ,
 4-9-ը՝ բավարար,
 3 և պակաս՝ անբավարար:

Վարժություն 4. Փորձեք հերթականությամբ հաշվել ձեզ առաջարկված նկար 2.20-ում առկա 1-30 թվերը՝ դրա համար հատկացնելով 3 րոպե:



Նկար 2.21. Ուշադրության առանձնահատկությունները զարգացնող վարժության խթանիչ նյութ (հավելված 15):

Վարժություն 5. Նկար 2.20-ում ներկայացված վարժությունն առավել բարդ է, որի համար տրամադրվում է 9 թույլ: Նկարում առկա են 1-90 թվերը: Ավելացնենք, որ դրանք պետք է հաշվել ըստ հերթականության:



Նկար 2.22. Ուշադրության առանձնահատկությունները զարգացնող վարժության խթանիչ նյութ (հավելված 16)

Վարժություն 6. Ուշադրության առանձնահատկությունները զարգացնելու և վարժեցնելու համար նպատակահարմար է նաև 6A, 6B, 6B նկարները: Նկար 6A-ին պետք է նայել երկու վայրկյան, այնուհետև թվարկել առարկաները, որոնք առկա են նկարում: Հետո անցնել նկար 6B-ին՝ նույն կերպ: Եվ վերջում 6B նկարին: Աշխատանքի ավարտից հետո յուրաքանչյուր փուլի ցուցանիշները պետք է գրանցել և համեմատել: Ըստ էության, յուրաքանչյուր փուլի ցուցանիշ պետք է գերազանցի իր նախորդին:



Նկար 2.23. (6A, 6B, 6B) Ուշադրության առանձնահատկությունները զարգացնող վարժության խթանիչ նյութ

Վարժություն 7. Փորձեք շատ արագ հաշվել նկարում առկա թվերը 1-ից մինչև ...: Փորձեք վարժությունը և ինքներդ գտեք, թե նկարում մեկից մինչև ո՞ր թիվն է գետեղված: Ավելացնենք, որ բոլոր թվերը առկա են:



Նկար 2.24. Ուշադրության առանձնահատկության խթանիչ նյութ (հավելված 17)

Գնահատում

1-10 թույլ է դիտողականության մակարդակը շատ բարձր է,
 10-15 թույլ է դիտողականությունը բարձր է,
 15-20 թույլ է դիտողականությունը միջին է,
 20-25 թույլ է դիտողականությունը ցածր է:

Վարժություն 8. Ձեր առջև բառերի շարք է: Յուրաքանչյուր բառ արտացոլում է որևէ գույն, սակայն գրված է բոլորովին այլ գույնով: Ձեր խնդիրն է արագ ասել գույնը, որով գրված է բառը: Բառը չեք ընթերցում, այլ միայն անվանում եք գույնը, որով ներկված է գրված բառը: Վարժությունը բարձրացնում է ուշադրության կենտրոնացվածությունը և բաշխվածությունը: Ֆիքսում եք ծախսած ժամանակահատվածը: Յուրաքանչյուր փորձից հետո արձանագրած ժամանակահատվածները պետք է համեմատել: Այն պետք է կրճատվի մի քանի անգամ կրկնելուց հետո:

Խթանիչ նյութ (հավելված 18)

Կարմիր Կանաչ Կապույտ Դեղին Մանուշակագույն
Նարնջագույն Շագանակագույն Կապույտ Կարմիր
Սև Կանաչ Երկնագույն Դեղին Շագանակագույն
Սև Կանաչ Կապույտ Մանուշակագույն Երկնագույն
Դեղին Սև Կարմիր Նարնջագույն Շագանակագույն

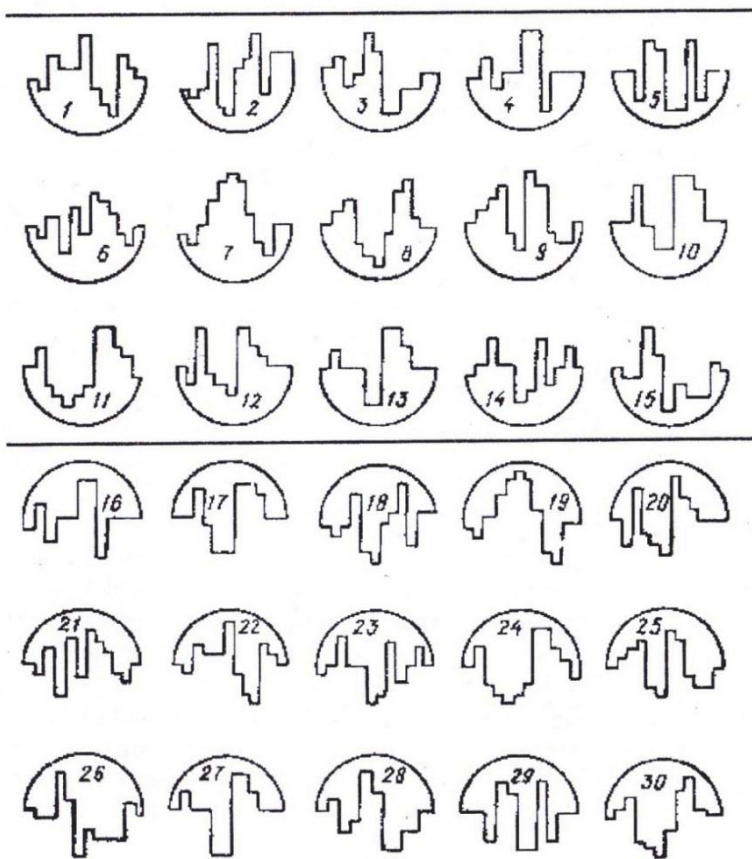
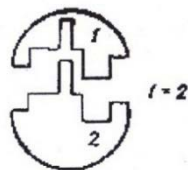
Վարժություն 9. Ձեզ ներկայացված է հատված պատկերների խումբ: Վերևի հատվածում պատկերված են տարբեր կտրվածքներով 15 պատկերներ, իսկ ներքևի մասում դրանց լրացնող ևս 15 պատկերներ: Եթե գտնեք համապատասխան պատկերներ վերևից և ներքևից, և համադրեք, ապա կստանաք շրջան: Դուք պետք է գտնեք համապատասխան զույգեր և թղթի վրա գրեք դրանց համարները: Նկարի վերևում կա օրինակ, թե ինչպես են իրար լրացնում պատկերները: Աշխատանքի համար տրվում է 6 րոպե: Արդյունքները գնահատվում են համաձայն աղյուսակի.

Աղյուսակ 2.6.

Կտրվածքների համադրում վարժության գնահատում

Միավորներ	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Ճիշտ պատասխանների քանակ	3	4-5	6-8	9	10-11	12	13	14	15

Բանալի՝ 1-22; 2-18; 3-28; 4-16; 5-29; 6-21; 7-19; 8-30; 9-25; 10-17; 11-24; 12-20; 13-27; 14-23; 15-26:



Նկար 2.25. Դիտողականության և ուշադրության
կենտրոնացվածության զարգացման վարժության խթանիչ նյութ
(դիտողականության և ուշադրության կենտրոնացվածության
զարգացման վարժության կիրառման խթանիչ նյութը տե՛ս
հավելված 19)

Այսպիսով, եթե դուք ուզում եք զարգացնել ձեր ուշադրությունը, ապա պարբերաբար կրկնեք այս վարժություններն ու փորձերը, և անպայմանորեն ամեն անգամ գրանցեք ձեր ցուցանիշները: Եթե այդ ցուցանիշները ունեն դրական տեղաշարժ, ապա այդ դեպքում դուք կարող եք տեսնել, թե ինչպես է փոփոխվել ձեր ուշադրության զարգացման մակարդակը: Այն ձեզ թույլ կտա գրանցել ուշադրության անընդհատ աճ, զարգացում և բարելավում: Սակայն հարկ է ասել, որ սկզբնական փուլում ձեզ համար դժվար կլինի հավատալ, թե որքան բարդ է կենտրոնանալ պարզ անշարժ երևույթների վրա: Դա, իհարկե, նորմալ է, քանի որ ուշադրությունը դինամիկ է և շարժուն:

ԲԱԺԻՆ 3. ՀԻՇՈՂՈՒԹՅԱՆ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ ԵՎ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ

3.1. Հիշողության հոգեբանական առանձնահատկությունները

Հիշողությունը նախկին փորձի կազմակերպման և պահպանման հոգեկան գործընթաց է, որը հնարավոր է դարձնում դրա կրկնակի օգտագործումը գործունեությունում կամ վերադարձը գիտակցության ոլորտ: Հիշողությունը կապում է սուբյեկտի անցյալը նրա ներկայի և ապագայի հետ:

Հիշողությունում առանձնացնում են հետևյալ գործընթացները՝ մտապահում, պահպանում, վերարտադրում և մոռացում: Վերը նշված գործընթացները առանձին, ինքնուրույն հոգեկան կարողություններ չեն: Դրանք ձևավորվում են գործունեության մեջ և դրանով էլ պայմանավորվում են: Կոնկրետ նյութի մտապահումը կապված է կենսագործունեության ընթացքում անհատական փորձի կուտակման հետ: Հետագա գործունեությունում արդեն մտապահածի կիրառումը՝ վերարտադրությունն է: Նյութի պահպանումը հիշողությունում կախված է անձի գործունեության մեջ վերջինիս մասնակցությունից, քանի որ մարդու կյանքի յուրաքանչյուր պահ որոշվում է նրա կենսափորձով: Այսպիսով, հիշողությունը անձի հոգեկան կյանքի կարևորագույն բնութագրիչներից մեկն է: Հիշողության դերը չի կարող հանգեցվել միայն «անցյալում կատարվածի» ամրագրմանը: Յուրաքանչյուր հրատապ գործունեություն հնարավոր չէ պատկերացնել հիշողության գործընթացներից դուրս, քանի որ ցանկացած՝ անգամ ամենատարրական հոգեկան ակտի ընթացք՝ պարտադիր ենթադրում է այն կազմող յուրաքանչյուր տարրի պահպանում՝ այն հաջորդի հետ «կապելու» համար:

Հիշողության տեսակները

Քանի որ հիշողությունը ներառված է մարդու կյանքի և գործունեության ողջ բազմազանության մեջ, հետևաբար դրա դրսևորման ձևերն էլ չափազանց բազմազան են:

Հիշողության տարբեր տեսակների առանձնացման համար առավել հիմնարար հիմքեր են վերջինիս կախվածությունը այն գործունեության առանձնահատկություններից, որոնք ընթացքում իրականացվում են մտապահում և վերարտադրում: Հիշողության տարբեր տեսակների առանձնացման հիմնական չափանիշների դերում հանդես են գալիս հետևյալ գործոնները՝

1. հոգեկան ակտիվության բնույթը՝ շարժողական, հուզական, պատկերավոր և բառատրամաբանական հիշողություն,

2. գործունեության նպատակների բնույթը՝ կամաժին և ոչ կամաժին հիշողություն,

3. նյութի ամրապնդման և պահպանման տևողությունը՝ կարճատև, երկարատև և օպերատիվ հիշողություն,

4. կիրառվող մտապահման միջոցները՝ միջնորդավորված և անմիջական հիշողություն:

Շարժողական հիշողությունը տարբեր շարժումների և դրանց համակարգերի մտապահումը, պահպանումն ու վերարտադրումն է: Առանց շարժողական հիշողության՝ մենք ամեն անգամ ստիպված կլինեինք կրկին սովորել քայլել, շարժվել, գրել և այլն: Սովորաբար լավ շարժողական հիշողության չափանիշ է մարդու ֆիզիկական ճկունությունը, աշխատանքում արագ կողմնորոշվելու կարողությունը:

Ձգացմունքների վրա կողմնորոշում ունեցող հիշողությունն անվանում են *հուզական հիշողություն*: Հույզերը միշտ ազդանշում են այն, թե ինչպես են բավարարվում մեր պահանջմունքները ու հետաքրքրությունները, ինչպես են իրականացվում մեր հարաբերությունները շրջակա աշխարհի հետ: Մարդու կողմից ապրված և հիշողությունում պահպանված զգացմունքները հանդես են գալիս կա՛մ որպես գործունեության խթան, կա՛մ որպես գործունեությունից հետ պահող ուժ, քանի որ դրանք անցյալում առաջ են բերել բացասական ապրումներ:

Պատկերավոր հիշողությունը զգայական տեղեկատվության պահպանումն է, հիշողություն՝ պատկերացումների, կյանքի և բնության պատկերների, ինչպես նաև ծայների, հոտերի և համերի: Այն լինում է տեսողական, լսողական, շոշափելիքի, համային, հո-

տառության: Եթե տեսողական և լսողական հիշողությունները սովորաբար լավ զարգացած են և առաջատար դեր են խաղում բոլոր նորմալ մարդկանց կյանքում, ապա շոշափելիքի, համի և հոտառության հիշողությունները որոշ վերապահումներով կարելի է անվանել մասնագիտական հիշողության տեսակներ:

Մտքերին ուղղված հիշողությունն անվանում են *բառապրամաբանական*:

Այն դեպքում, երբ մտապահումն ու վերարտադրումն իրականացվում են առանց ինչ-որ բանի հիշելու կամ վերհիշելու որոշակի նպատակների, անվանում են *ոչ կամաձին հիշողություն*:

Այն դեպքում, երբ դրվում է հատուկ մենմիկական (հուշամարզական) նպատակ, այսինքն՝ մարդն իր առջև նպատակ է դնում ինչ-որ բան մտապահել կամ վերհիշել, անվանում են *կամաձին հիշողություն*:

Կարճադրև են անվանում այն հիշողությունը, որում տեղեկատվությունը մնում է մի քանի վայրկյան: Ի տարբերություն երկարատև հիշողության, որին բնութագրական է նյութի երկարատև պահպանումը՝ վերջինիս բազմակի անգամ կրկնելուց և վերարտադրելուց հետո, կարճատև հիշողությունը բնութագրվում է կարճատև պահպանմամբ՝ մեկ անգամ կրկնելուց, ոչ շատ երկարատև ընկալումից և անմիջական վերարտադրումից հետո:

Երկարադրև են անվանում այն հիշողությունը, որում ինֆորմացիան կարող է պահվել երկար ժամանակ՝ մի քանի րոպեից մինչև մի քանի տարի, ինչու չէ, նաև ողջ կյանքի ընթացքում:

Օպերապիվ հիշողություն ասելով հասկանում ենք մենմիկական գործընթացներ, որոնք սպասարկում են անմիջականորեն իրականացվող գործողությունը կամ դրա գործունեությունը: Օրինակ, մարդը թվերի բաժանման ընթացքում միջանկյալ արժեքը հիշում է այնքան ժամանակ, քանի դեռ չի ստացել վերջնական արժեքը: Մարդուն անհրաժեշտ ժամանակահատվածում այդ միջանկյալ արժեքի պահպանումն էլ հենց օպերատիվ հիշողությունն է:

Միջնորդավորված են անվանում այն հիշողությունը, որի ժամանակ կիրառվում են մտապահման հատուկ միջոցներ:

Անմիջական հիշողությունն այն է, որի ժամանակ մտապահման համար անհրաժեշտ չեն լինում լրացուցիչ միջոցներ:

Հիշողության գործընթացները

Բացի հիշողության տեսակներից առանձնացվում են նաև հիշողության գործընթացներ: Ընդ որում, որպես հիմք ընդունվում են տարբեր գործառույթները, որոնք հիշողությունն իրականացնում է մարդու կյանքում և գործունեությունում: Հիշողության գործընթացների շարքին են դասվում նյութի մտապահումը, վերարտադրումը, պահպանումն ու մոռացումը: Վերը թվարկած գործընթացներում առավել ցայտուն է երևում հիշողության կապը գործունեության հետ, ինչպես նաև վերջինիս ակտերի ընթացքի ինքնուրույն՝ մենմիկական, բնույթը:

Մտապահում

Մտապահումը կարելի է բնորոշել որպես հիշողության գործընթաց, որի արդյունքում տեղի է ունենում նորի ամրագրում ավելի վաղ ձեռքբերածի հետ կապ ստեղծելու շնորհիվ: Սա անհատի փորձը նոր գիտելիքներով և վարքի ձևերով հարստացնելու պարտադիր պայման է: Մտապահումը միշտ ընտրողական է՝ հիշողությունում չի պահվում այն ամենը, ինչ ներազդում է մեր զգայական օրգանների վրա: Այս կամ այն նյութի մտապահումը բնութագրվում է անձի գործունեության դրդապատճառներով, նպատակներով և միջոցներով:

Մտապահման տեսակներն են՝ կարճատև և երկարատև, իսկ գործունեության նպատակների համաձայն՝ կամաձին և ոչ կամաձին:

Վերարտադրում

Վերարտադրումը կարելի է բնութագրել՝ որպես հիշողության գործընթաց, որի արդյունքում տեղի է ունենում դրանից առաջ հոգեկանում պահեստավորված տեղեկատվության վերականգնում՝ երկարատև հիշողությունից օպերատիվ հիշողություն տեղափոխման միջոցով: Վերարտադրման գործընթացը՝ նախկինում յուրացրած նյութի վերականգնումը, կարող է բնութագրվել տարբեր աստիճանի բարդությամբ և խորությամբ. սկսած մեզ շրջապատող առարկաների ավտոմատ ճանաչումից մինչև մոռացվածի բավա-

կան դժվար վերհիշում: Սրա հետ մեկտեղ, բուն վերարտադրման գործընթացում առանձնացնելով վերջինիս դրսևորման տարբեր տեսակները, կարելի է դրանք շարադրել հետևյալ հերթականությամբ՝ ճանաչում, բուն վերարտադրում, որը կարող է լինել կամաձին և ոչ կամաձին, և վերհիշում:

Ճանաչումը մի որևէ օբյեկտի արտաբերումն է կրկնակի ընկալման պայմաններում: Ճանաչումը մեծ կենսական նշանակություն ունի: Առանց դրա մենք ամեն անգամ առարկաները կընկալեինք որպես նոր, այլ ոչ թե որպես արդեն ծանոթ: Ճանաչումը միշտ կապում է ընկալվող օբյեկտը մեր փորձի հետ և դրանով իսկ մեզ հնարավորություն է տալիս ճիշտ կողմնորոշվել մեզ շրջապատող իրականությունում:

Ճանաչումը տարբեր է լինում՝ կախված իր որոշակիության աստիճանից, հստակությունից և ամբողջականությունից: Այն կարող է իրականացվել և՛ որպես կամաձին, և՛ որպես ոչ կամաձին գործընթաց: Սովորաբար, երբ ճանաչումը պարզ է, ամբողջական, որոշակի՝ այն իրականացվում է որպես ոչ կամաձին ակտ: Մենք ոչ կամաձին, առանց ջանքերի, մեզ համար աննկատ ընկալման ընթացքում ճանաչում ենք առարկան, որն ավելի վաղ ընկալել էինք: Ոչ լրիվ կամ ոչ լիարժեք ճանաչման ժամանակ գործընթացը ստանում է բարդ կամաձին բնույթ: Այս պարագայում մենք արդեն գործ ունենք վերարտադրման հետ:

Բուն վերարտադրումը հիշողության այնպիսի մի գործընթաց է, որի ժամանակ տեղեկության արտածումը տեղի է ունենում առանց այդ օբյեկտի կրկնակի ընկալման: Այն կարող է լինել կամաձին և ոչ կամաձին: Այն դեպքում, երբ վերարտադրումն առաջ է գալիս տվյալ մարդու կողմից իրականացվող գործունեության բովանդակությունից ելնելով, խոսքը գնում է ոչ կամաձին վերարտադրման մասին:

Կամաձին վերարտադրումն ի հայտ է գալիս մարդու կողմից իր առջև դրվող վերարտադրողական խնդրի շնորհիվ: Եթե մարդուն անհրաժեշտ է լինում ջանք գործադրել, որպեսզի կարողանա վերարտադրել նյութը, ապա նման վերարտադրումը կոչվում է վերհիշում: Վերհիշման արդյունավետությունը շատ դեպքերում կախված

է լինում այն բանից, թե ինչպես և ինչպիսի պայմաններում է այն իրականացվում:

Արդյունավետ վերարտադրման գործոնները. Հիշողությունը մեր անցյալի պատկերների վերարտադրումն է, որոնք տեղակայված են տարածության և ժամանակի մեջ: Հիշողությունների պարագայում մենք ոչ միայն վերարտադրում ենք անցյալի պատկերները, այլև դրանք վերագրում ենք որոշակի վայրի և ժամանակի, այսինքն՝ հիշում ենք, թե ե՞րբ, որտե՞ղ, ինչպիսի՞ պայմաններում են դրանք մեր կողմից ընկալվել, կապում ենք դրանք մեր կյանքի որոշակի շրջանների հետ, գիտակցում ենք դրանց ժամանակային հերթագայությունը:

Մոռացում

Մոռացում հիշողության գործընթաց է, որը կապված է նախկին ներազդման հետքերի և դրանց վերարտադրման հնարավորության կորստի հետ:

Մոռացման օրինաչափությունները.

ա) Մոռացումն առավել խորքային է այնքանով, որքանով հագվադեպ է որոշակի կոնկրետ գործունեություն ընդգրկվում մարդու գործունեության մեջ:

բ) Որքանով նվազում է նյութի նշանակությունը կենսական նպատակներին հասնելու գործընթացում, այնքան ավելի արագ է այն մոռացվում: Չնայած այն բանին, որ մարդիկ ձգտում են լավ հիշողություն ունենալ, այսինքն՝ առավել ամուր հիշել նյութը և ավելի երկար այն պահպանել, չի կարելի խոսել մոռացման միայն բացասական նշանակության մասին: Մոռացումը նպատակահարմար երևույթ է: Այն, ինչ անձի գործունեության մեջ ներառվելով, շարունակում է մնալ նրա համար իմաստալից և նշանակալի՝ չի մոռացվում:

Հիշողությունում տեղեկույթի պահպանման գործոններն ու պայմանները կամ ինչպես պայքարել մոռացման հետ.

1. Կայուն, նշանակալից նյութը, որն իր բովանդակությամբ կապված է մարդու պահանջմունքների, նրա խորքային հետաքրքրությունների, նրա գործունեության նպատակների հետ, ավելի դանդաղ է մոռացվում:

2. Այն, ինչ ունի մարդու համար առավել կենսական նշանակություն, ընդհանրապես չի մոռացվում:

3. Նյութի պահպանման մակարդակը պայմանավորվում է վերջինիս՝ մարդու գործունեությունում մասնակցության աստիճանով: Դրա համար շատ կարևոր է նյութն անընդհատ ներգրավել գործունեության մեջ և կիրառել այն պրակտիկայում:

4. Մոռացումը կախված է նյութի ծավալից: Այդ իսկ պատճառով անհրաժեշտ է նյութը սովորելու ընթացքում այն ստանալ համապատասխան չափաբաժիններով:

3.2. Հիշողության առանձնահատկությունների գնահատում

Փորձ 1. Օպերատիվ հիշողության առանձնահատկությունների ուսումնասիրում

Նպատակը. օպերատիվ հիշողության առանձնահատկությունների ուսումնասիրումը, այն ժամանակ, երբ այն կրում է հիմնական գործառնական կշիռը:

Առաջադրանքի նյութերը. թվերով բլանկը (10 շարք՝ յուրաքանչյուրում 5 թիվ):

Աշխատանքի իրականացման ընթացքը.

Փորձարկողը հերթականությամբ կարդում է հինգ թվանոց տասը շարքերը: Հետագոտվողը պետք է յուրաքանչյուր շարքը ներկայացնելուց հետո մտապահի թվերը այն հերթականությամբ, որով ընթերցվել է, ապա մտքում գումարի առաջին թիվը երկրորդին, երկրորդը՝ երրորդին, երրորդը՝ չորրորդին, չորրորդը՝ հինգերորդին: Արդյունքում ստացված չորս գումարային թվերը հետագոտվողը գրում է պատասխանների թերթիկում: Երկու շարքերի ընթերցման միջև դադարը 15 վայրկյան է:

Հրահանգը. «Ես կկարդամ թվեր՝ տասը շարք՝ յուրաքանչյուրում հինգ թիվ: Ձեր խնդիրն է մտապահել այդ հինգ թվերն այն հերթականությամբ, որով ընթերցվել է, ապա մտքում գումարեք

առաջին թիվը երկրորդին, երկրորդը՝ երրորդին, երրորդը՝ չորրորդին, չորրորդը՝ հինգերորդին: Արդյունքում ստացված չորս գումարային թվերը գրում եք պատասխանների թերթիկում»:

Արդյունքների մշակում և վերլուծություն:

1. Հաշվել ճիշտ գրված գումարելիների քանակը:
2. Հաշվել խմբային միջին ցուցանիշը և այն համեմատել անհատական տվյալների հետ: (Գումարելիների առավելագույն թիվը 40 է: Հետազոտությունների տվյալներով հասուն տարիքի մարդու համար նորման 30 և ավելի է):

Աղյուսակ 3.1.

Օպերատիվ հիշողության առանձնահատկությունների ուսումնասիրման առաջադրանքի խթանիչ նյութ

<i>Առաջադրանքի նյութ</i>	<i>Բանալի</i>
5, 2, 7, 1, 4	7, 9, 8, 5
3, 5, 4, 2, 5	8, 9, 6, 7
7, 1, 4, 3, 2	8, 5, 7, 5
2, 6, 2, 5, 3	8, 8, 7, 8
4, 3, 6, 1, 7	7, 9, 7, 8
4, 2, 3, 1, 5	6, 5, 4, 6
3, 1, 5, 2, 6	4, 6, 7, 8
2, 3, 6, 1, 4	5, 9, 7, 5
5, 2, 6, 3, 2	7, 8, 9, 5
3, 1, 5, 2, 7	4, 6, 7, 9

Փորձ 2. Հիշողության մեջ նյութի պահպանման վրա ազդող գործոնների ուսումնասիրում

Նպատակը. Մենմիկական հետքերի պահպանման հիման վրա կողմնակի գործոնետության ազդեցության ուսումնասիրում:

Առաջադրանքի նյութերը. Իմաստով իրար հետ չկապված 15 բառ, 14 երկնիշ թիվ հետերոգեն շեղման համար, իմաստով իրար հետ չկապված 10 բառ հոմոգեն շեղման համար:

Աշխատանքի իրականացման ընթացքը.

Փորձարկողը հետազոտվողներին բաժանում է երեք խմբի: Փորձը չորս փուլից է կազմված: Հետազոտվողների առաջին խումբը մասնակցում է առաջին և չորրորդ փուլերին:

Առաջին փուլ: Փորձարկողը կարդում է և առաջարկում բոլոր հետազոտվողներին մտապահել իմաստով իրար հետ չկապված 15 բառ: Ապա հետազոտվողները պետք է գրավոր վերարտադրեն բառերը ցանկացած հերթականությամբ:

Երկրորդ փուլ: Հետազոտվողների երկրորդ խմբին փորձարկողը առաջարկում է բազմապատկել երկնիշ թվերը:

Երրորդ փուլ: Հետազոտվողների երրորդ խմբին առաջարկվում է մտապահել և վերարտադրել իմաստով իրար հետ չկապված 10 բառերը:

Չորրորդ փուլ: Փորձարկողն առաջարկում է բոլոր խմբերին վերարտադրել առաջին փուլի բառերը:

Առաջին փուլի հրահանգը (բոլոր հետազոտվողներին).

«Ձեզ կներկայացվեն իմաստով իրար հետ չկապված 15 բառ: Ձեր խնդիրն է մտապահել ինչքան հնարավոր է շատ բառեր և դրանք գրավոր վերարտադրել ցանկացած հերթականությամբ»:

Երկրորդ փուլի հրահանգը (հետազոտվողների երկրորդ խմբին).

«Ձեզ կներկայացվեն մի քանի զույգ երկնիշ թվեր: Ձեր խնդիրն է դրանք բազմապատկել մտքում և գրել ստացված արդյունքը»:

Երրորդ փուլի հրահանգը (հետազոտվողների երրորդ խմբին).

«Ձեզ կներկայացվեն իմաստով իրար հետ չկապված 10 բառ: Ձեր խնդիրն է մտապահել ինչքան հնարավոր է շատ բառեր և դրանք գրավոր վերարտադրել ցանկացած հերթականությամբ»:

Չորրորդ փուլի հրահանգը (բոլոր հետազոտվողներին).

«Դուք պետք է գրավոր վերարտադրեք առաջին փուլի 15 բառը»:

Արդյունքների մշակում և վերլուծություն.

1. Հաշվել առաջին փուլում հետազոտվողների կողմից վերարտադրված բառերի խմբային միջին ցուցանիշը:

2. Հաշվել հետազոտվողների առաջին խմբի կողմից հանգըստից հետո չորրորդ փուլում առաջին փուլի վերարտադրված բառերի խմբային միջին ցուցանիշը:

3. Հաշվել հետազոտվողների երկրորդ խմբի կողմից թվերի բազմապատկումից հետո (հետերոգեն շեղում) չորրորդ փուլում առաջին փուլի վերարտադրված բառերի խմբային միջին ցուցանիշը:

4. Հաշվել հետազոտվողների երրորդ խմբի կողմից բառերի վերարտադրումից հետո (հոմոգեն շեղում) չորրորդ փուլում առաջին փուլի վերարտադրված բառերի խմբային միջին ցուցանիշը:

5. Ստացված տվյալները ներմուծել համապատասխան աղյուսակ:

Տե՛ս աղյուսակ 3.2:

Աղյուսակ 3.2.

Արդյունքների վերլուծության ամփոփ աղյուսակ

<i>Առաջին փուլի 15 բառերի վերարտադրման պայմանները</i>	<i>Վերարտադրված բառերի խմբային միջին ցուցանիշը</i>
Դրանց ներկայացումից անմիջապես հետո	
Հանգստից հետո	
7 զույգ թվերի բազմապատկումից հետո (հետերոգեն շեղում)	
10 իրար հետ իմաստով չկապված բառերի վերարտադրումից հետո (հոմոգեն շեղում)	

6. Հաշվել ռետրոակտիվ արգելակման ցուցանիշը հետևյալ բանաձևով $K = ((A-B)/A) \times 100 \%$, որտեղ A-ն անմիջապես վերարտադրված բառերի քանակն է, B-ն որոշակի գործունեությամբ միջնորդավորված վերարտադրված բառերի քանակը:

7. Ստացված տվյալները ներմուծել աղյուսակ 3.3-ում:

Ռետրոակտիվ արգելական ցուցանիշների ամփոփ աղյուսակ

Հաջորդող գործունեություն	Ռետրոակտիվ արգելական ցուցանիշը
Հանգիստ	
Թվերի բազմապատկում	
Բառերի մտապահում	

8. Ստացված արդյունքների հիման վրա եզրահանգում կատարել նյութի վերարտադրման վրա շեղման տարբեր տեսակների (նաև հանգստի) ազդեցության առանձնահատկությունների մասին:

Հիշողության մեջ նյութի պահպանման վրա ազդող գործոնների ուսումնասիրման առաջադրանքի խթանիչ նյութ

15 իմաստով իրար հետ չկապված բառեր

Հողմ, բաժակ, բաղ, խավար, գիրք, համազգեստ, արև, դպրոց, ջուր, չարություն, ավազ, գաթա, պատերազմ, հպարտություն, կիտրոն:

7 զույգ երկնիշ թվեր

12 և 11, 15 և 10, 13 և 13, 14 և 11, 17 և 10, 20 և 21, 21 և 11:

10 իմաստով իրար հետ չկապված բառեր

Ճառագայթ, մեղր, եղևնի, ամիս, պատառաքաղ, գետ, դուռ, աստղ, գոտի, սկահակ:

Փորձ 3. Ակտիվ վերարտադրման և ճանաչման գործընթացների համեմատական ուսումնասիրում

Նպատակը. Ուսումնասիրել նույն նյութի վերարտադրման և ճանաչման առանձնահատկությունները և համեմատել այդ գործընթացների արդյունավետությունը:

Առաջին փուլի առաջադրանքի նյութերը. բառերի չորս շարք, որոնք կազմված են հետևյալ կերպ.

Առաջին շարք - իմաստով իրար հետ չկապված 10 բառ:

Երկրորդ շարք - իմաստով իրար հետ չկապված 20 բառ, որից 10-ն առաջին շարքից:

Երրորդ շարք - իմաստով իրար հետ չկապված 15 բառ:

Չորրորդ շարք - իմաստով իրար հետ չկապված 30 բառ, որից 15-ը երրորդ շարքից:

Երկրորդ փուլի առաջադրանքի նյութերը.

A մատրից, որը պարունակում է 9 երկրաչափական պատկեր, B մատրից, որը պարունակում է 9 երկրաչափական պատկեր, C մատրից, որը պարունակում է 20 երկրաչափական պատկեր, որից 9-ը «հին» (B մատրիցից) և 11-ը «նոր» (տե՛ս հավելված 20):

Աշխատանքի իրականացման ընթացքը

Հետազոտությունը կազմված է երկու փուլից:

Առաջին փուլ: Հետազոտողը կարդում է իմաստով իրար հետ չկապված 10 բառ և առաջարկում դրանք վերարտադրել ցանկացած հերթականությամբ: Ապա հետազոտողը կարդում է իմաստով իրար հետ չկապված 20 բառերի երկրորդ շարքը, որում պատահական հերթականությամբ ընդգրկված են առաջին շարքի 10 բառերը: Հետազոտողը պետք է նշան տա այն բառերի հայտնաբերման պարագայում, որոնք նախօրոք ներկայացվել են: Դրանից հետո հետազոտողն ակտիվ վերարտադրման համար առաջարկում է 15 բառերի շարքը, իսկ ճանաչման համար 30 բառերի շարքը, որում պատահական կերպով ընդգրկված են նախորդ շարքի 15 բառերը:

Երկրորդ փուլ: Փորձարկողը հետազոտվողին ներկայացնում է A մատրիցը 10 վայրկյան ժամանակով: Հետազոտվողը պետք է նկարի ֆիգուրները ցուցադրումից 5 վայրկյան անց: Ապա հետազոտվողին ներկայացվում է B մատրիցը 10 վայրկյանով: 5 վայրկյան անց ցուցադրվում է C մատրիցը, որի վրա նա պետք է ճանաչի «հին» ստիմուլները (B մատրիցից):

Փուլերի միջև անպայման պետք է դադար լինի:

Հրահանգ 1 (առաջին փուլի համար). «Ձեզ կներկայացվի իմաստով իրար հետ չկապված 10 բառերի շարք, որից հետո դուք պետք է վերարտադրեք բառերը ցանկացած հերթականությամբ»:

Հրահանգ 2 (առաջին փուլի համար). «Ձեզ կներկայացվի իմաստով իրար հետ չկապված 20 բառերի շարք: Եթե Դուք կնկատեք բառեր, որոնց նախկին փորձի ժամանակ հանդիպել եք, նշան արեք փորձարկողին»:

Երրորդ և չորրորդ շարքերի համար տրվում են համապատասխան հրահանգներ:

Հրահանգ 3 (երկրորդ փուլի համար). «Ձեզ 10 վայրկյանով կցուցադրվի երկրաչափական պատկերներով մատրից: Ձեր խնդիրն է մտապահել դրանք և նկարել մաքուր թղթի վրա»:

Հրահանգ 4 (երկրորդ փուլի համար). «Ձեզ 10 վայրկյանով կցուցադրվի երկրաչափական պատկերներով մատրից: Ձեր խնդիրն է դրանք մտապահել: Որոշ ժամանակ անց կցուցադրվի մեկ այլ մատրից: Եթե Դուք կճանաչեք որոշ ֆիգուրներ, որոնք նախորդիվ ներկայացվել են, ապա նշան արեք փորձարկողին»:

Արդյունքների մշակումն ու վերլուծությունը.

1. Որոշել ճշգրիտ վերարտադրված բառերի և ֆիգուրների քանակը:

2. Որոշել ճշգրիտ ճանաչված բառերի և ֆիգուրների քանակը:

3. Կառուցել ճշգրիտ վերարտադրված և ճանաչված բառերի և ֆիգուրների քանակի հիստոգրամ:

4. Փորձի յուրաքանչյուր փուլում որոշել սխալների քանակը:

5. Համեմատել վերարտադրման և ճանաչման արդյունավետությունները և բացահայտել ի հայտ եկող միտումը:

6. Համեմատել բառերի և ֆիգուրների վերարտադրման և ճանաչման արդյունքները:

Ակտիվ վերարտադրման և ճանաչման գործընթացների համեմատության առաջադրանքի խթանիչ նյութ

Առաջին շարք

Հողմ, բաժակ, բադ, խավար, գիրք, ափսե, հիացմունք, որս, թիվ, արև:

Երկրորդ շարք

Մթություն, քանոն, հողմ, շոգ, բաժակ, բադ, ճաշ, խավար, ամոթ, գիրք, ափսե, միտք, մահ, համազգեստ, հիացմունք, որս, օրացույց, թիվ, արև:

Երրորդ շարք

Վառող, ոսպ, փոթորիկ, օրացույց, ջրհոր, ամպ, գրիչ, ճանապարհ, զայրույթ, երգ, ծով, աշուն, հյուր, ճնճղուկ, մոմ:

Չորրորդ շարք

Հավատարմություն, ճանապարհ, զգացմունք, ալիք, աշուն, սիրտ, փոթորիկ, մոմ, բարիք, սոսինձ, երգ, ձնծաղիկ, կենդանի, ամպ, ճնճղուկ, նախանձ, գրիչ, ամուսնություն, օրացույց, ծով, հուր, զայրույթ, հիմարություն, հյուր, անտառ, վառող, ոսպ, ցախ, ջրհոր, լիճ:

3.3. Հիշողության զարգացմանն ուղղված վարժություններ

Վարժություն 1. 30 վրկ. - 1 ր. տևողությամբ նայել անձանորձ մարդկանց դեմքերի նկարներ և մտապահել տվյալ դեմքի հնարավորինս բոլոր առանձնահատկությունները (աչքերի, մաշկի, մազերի գույն, քթի, բերանի, շրթունքների ձև, սալի, խալ և այլն): Այնուհետև առանց նկարին նայելու՝ ամբողջը վերարտադրել և գրանցել սխալների, բացթողումների քանակը և արձանագրել թիվը: Այնուհետև հետևել սխալների քանակի նվազման օրինաչափությանը: Վարժությունը կատարել ամեն օր (1 ամիս առանց ընդմիջումների) աստիճանաբար բարդացնելով վարժությունը՝ կրճատելով ժամանակը:

Վարժությունը կատարել օրական ամենաքիչը 3 անժանոթ դեմքի նկարների հետ՝ 1 ամիս անընդմեջ: Վարժվելուն զուգընթաց՝ վարժությունը կարելի է կատարել ոչ թե նկարների, այլ անժանոթ մարդկանց դեմքերի հետ:

Վարժություն 2. Երեք շաբաթ տևողությամբ օրական 2-3 անգամ (առավոտյան, ցերեկը, երեկոյան) կատարեք հետևյալը. ուշադիր նայեք շրջապատը, փակեք աչքերը և անվանեք բոլոր առարկաների անունները և ասեք դրանց դասավորվածությունը: Բացեք աչքերը ու ստուգեք ձեր պատասխանի ճշտությունը: Ամրագրեք սխալների քանակը և հետևեք սխալների կրճատման օրինաչափությանը:

Վարժություն 3. «Գծեր» A4 ձևաչափով սպիտակ թղթի վրա սև մատիտով շատ դանդաղ, առանց շտապելու, սահուն տարեք ուղիղ գիծ՝ բոլոր մտքերը և ուշադրությունը կենտրոնացնելով այդ գծին: Հենց կզգաք, որ մտքերը շեղվում են, մատիտով ուղիղ գծից շարունակեք անկյունաձև դեպի վեր ($\wedge$) և նորից շարունակեք կենտրոնացնելով մտքերը ուղիղ գծին: Շարունակեք գծել 3 րոպե:

Աշխատանքն ավարտելուց հետո հաշվեք անկյունների քանակը: Ուշադրության կենտրոնացման բարձր մակարդակը այն է, որ մտքերի շեղում չլինի՝ անկյունները բացակայեն: Եթե Ձեր պարագայում առկա են անկյուններ, կատարեք այս վարժությունը մի քանի անգամ շարունակաբար, շաբաթվա ընթացքում 3-4 օր:

Վարժություն 4. Ուշադիր լսեք ռադիոյի կամ հեռուստատեսության հաղորդավարին և վերարտադրեք ոչ միայն մտքերի ձևակերպումները, այլև՝ ձայնային առանձնահատկությունները, ձայնային ելևէջները, դադարները, շեշտադրումները, այսինքն՝ նմանակեք ինչպես պարոդիստը: Ձայնագրեք ձեր նմանակումը, հետո հնչեցրեք և համեմատեք բնօրինակի հետ, հաշվեք սխալանքի չափը: Կատարեք օրական 2-3 անգամ 1 ամիս անընդմեջ ու հետևեք սխալների կրճատման օրինաչափությանը: Վարժությունը կարող եք կատարել նաև՝ նմանակելով կենդանիների ձայները:

ԲԱԺԻՆ 4. ԱՆՁԻ ՀՈՒՋԱԿԱՆ ԼԱՐՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒՄ ԵՎ ՀԱՂԹԱՀԱՐՈՒՄ

4.1. Անձի տազնապայնության ուսումնասիրում

4.1.1. Անձի տազնապայնության ուսումնասիրման տեսական մոտեցումները

Մարդու վարքի վրա ազդող հուզական լարվածության վիճակներին են վերաբերվում տազնապը, վախը, սթրեսը և ֆրուստրացիան:

Տազնապը հաճախ դիտարկվում է և՛ որպես վտանգի տազնապալի սպասումների հուզական հակազդում, և՛ որպես երևակայական սպառնալիքի կամ հնարավոր անհաջողության հակազդում:

Յուրաքանչյուր մարդ ունի տազնապայնության որոշակի մակարդակ, որն ազդանշանում է կամ նախազգուշացում է մարդուն մոտեցող վտանգի մասին, ակտիվացնում է օրգանիզմի, հոգեկանի ներքին ռեսուրսները մինչև այն ժամանակը, երբ այդ իրադարձությունները տեղի են ունենում: Այն դրդում է մարդուն նպատակաուղղված վարքի, օգնում է հարմարվել նոր պայմաններին: Այս առումով, տազնապայնությունը որպես նորմալ հոգեկան վիճակ, ունի դրական նշանակություն: Մյուս կողմից, տազնապի զգայությունը բերում է անօգնականության վիճակի, ներոզների առաջացման և ակտիվության նվազեցման: Դրանում կայանում է տազնապայնության վիճակի բացասական կողմը:

Տազնապայնությունն ունի երկու փոխկապակցված, բայց միևնույն ժամանակ բավական ինքնուրույն ոլորտ՝ օբյեկտիվ, որը դրսևորվում է տարբեր տեսակի ֆիզիոլոգիական հակազդումներում, և սուբյեկտիվ, որը դրսևորվում է անձի ապրումներում: Բարձր տազնապայնության ժամանակ անձը դառնում է խոցելի և անպաշտպան, շրջակա միջավայրը թվում է նրան թշնամական, իսկ ապագան՝ անկանխատեսելի և սպառնալի: Բարձր տազնապայնությունը բերում է կոնֆլիկտային իրավիճակի ընկալման շեմի

կտրուկ նվազեցման: Բարձր տազնապայնությունը կարող է հանգեցնել անձի վարքի շեղումների, ինչպես նաև՝ կարող է դառնալ հոգեմարմնական հիվանդությունների պատճառ:

2. Սպիլբերգերը տարբերում է տազնապայնության երկու վիճակ՝ տազնապ և տազնապայնություն: Տազնապն անձի հուզական լարվածության հատուկ հոգեկան վիճակ է, որն ի հայտ է գալիս անորոշ, երբեմն չգիտակցված վտանգի կանխատեսման արդյունքում: Անձի սուբյեկտիվ գնահատականից ելնելով կարևոր նշանակություն ունեցող կամ մարդու համար որոշակի սպառնալիք ներկայացնող իրավիճակներն առաջացնում են տազնապի վիճակ: Սուբյեկտիվորեն, տազնապն ապրվում է որպես տհաճ հուզական վիճակ՝ տարբեր ուժգնությամբ:

Տազնապի ապրման ինտենսիվությունը համեմատական է սպառնալիքի աստիճանին կամ ապրումների պատճառների նշանակալիությանը: Այդ գործոններից կախված է տազնապի վիճակի ապրման տևականությունը:

Անձի բարձր տազնապայնությունը մեծացնում է հնարավոր սպառնալի և վտանգավոր իրավիճակների ընկալման շեմը:

Տազնապի վիճակն ուղեկցվում է վարքային փոփոխություններով ինչպես նաև մոբիլիզացվում են անձի պաշտպանական մեխանիզմները: Հաճախ անձի մոտ մշակվում են պաշտպանական տիպիկ մեխանիզմներ:

Տազնապայնությունը մարդու՝ շրջապատող միջավայրից եկող վտանգի աստիճանի սուբյեկտիվ ընկալումն է: Տազնապայնությունն անհատական հոգեբանական հատկություն է, որն արտահայտվում է տարբեր կենսական իրավիճակներում անհանգստություն ապրելու բարձր հակվածությամբ, այդ թվում նաև այնպիսի իրավիճակներում, որոնց օբյեկտիվ բնութագրերը դրան չեն տրամադրում:

Տազնապայնության որոշակի մակարդակն անձի ակտիվ գործունեության բնական և պարտադիր առանձնահատկություն է: Յուրաքանչյուր մարդ ունի տազնապայնության իր օպտիմալ կամ ցանկալի մակարդակը. Դա այսպես կոչված օգտակար տազնապայնությունն է: Մարդու կողմից իր վիճակի գնահատումն, այս առու-

մով, նրա համար ինքնավերահսկողության և ինքնադաստիարակության էական բաղադրիչ է:

Տարբերում են անձնային և իրավիճակային տազնապայնություն: Անձնային տազնապայնությունը մեկնաբանվում է որպես կայուն անհատական բնութագիր, որն արտացոլում է սուբյեկտի նախատրամադրվածությունը տազնապին և իրավիճակների բավականին լայն շրջանակ՝ որպես սպառնացող ընկալելու միտում: Որպես նախատրամադրվածություն՝ անձնային տազնապայնությունն ակտիվանում է որոշակի ազդակների ընկալման դեպքում, որոնք մարդը գնահատում է իր ինքնագնահատականի, ինքնահարգանքի համար վտանգավոր:

Իրավիճակային կամ ռեակտիվ տազնապայնությունը, որպես վիճակ բնորոշվում է սուբյեկտիվ ապրվող հույզերով՝ լարվածությամբ, անհանգստությամբ, մտահոգվածությամբ: Այդ վիճակը ծագում է որպես հուզական հակազդում սթրեսային իրավիճակին և կարող է տարբեր լինել ինտենսիվությամբ ու դինամիկությամբ: Շատ բարձր ռեակտիվ տազնապայնությունն առաջացնում է ուշադրության, երբեմն՝ կորդինացիայի խանգարումներ:

4.1.2. Տազնապայնության հետազոտում ըստ Սպիլբերգեր-Խանինի մեթոդիկայի

Սպիլբերգի հայեցակարգի համաձայն, պետք է տարբերակել տազնապը՝ որպես վիճակ և տազնապալիությունը՝ որպես անձնային հատկություն: Տազնապայնության չափումը կարևոր է՝ պայմանավորված սուբյեկտի վարքով:

Տվյալ մեթոդիկան կազմված է երկու հարցարաններից, որոնց օգնությամբ հնարավոր է որոշել անձի իրավիճակային տազնապայնության մակարդակը բարդ հոգեբանական իրավիճակի պայմաններում, անձնային տազնապալիության մակարդակը՝ որպես անհատական գիծ, որը հետազոտության պահին կախված չէ կոնկրետ իրավիճակից: Տազնապալիության չափման հայտնի մեթոդների մեծ մասը հնարավորություն է տալիս գնահատելու կամ միայն

անձնային, կամ միայն իրավիճակային տազնապայնությունը: Միակ մեթոդիկան, որը հնարավորություն է տալիս տարբերակված չափել տազնապայնությունը և որպես անձնային հատկություն և որպես վիճակ, Սպիրերգի կողմից առաջարկված մեթոդիկան է, որը ռուսերեն լեզվով ադապտացվել է Յու. Լ. Խանինի կողմից:

Այս մեթոդիկան համարվում է տվյալ պահին տազնապայնության մակարդակի և անձնային տազնապայնության ինքնազնահատման հուսալի և տեղեկատվական միջոց:

Տազնապայնության գնահատումը կատարվում է երկու սանդղակով: Առաջինը ռեակտիվ տազնապայնության սանդղակն է, որը ներառում է 1-20-րդ դատողությունները: Անձնային տազնապայնությունը գնահատվում է 21-40-րդ դատողությունների միջոցով:

Հրահանգ. «Ուշադիր կարդացեք ստորև բերված դատողություններից յուրաքանչյուրը և ընդգծեք համապատասխան թիվը կախված այն բանից, թե Ձեզ ԻՆՉՊԵՍ ԵՔ ԶԳՈՒՄ ՏՎՅԱԼ ՊԱՀԻՆ: Հարցերի մասին երկար մի մտածեք, քանի որ ճիշտ և սխալ պատասխաններ չկան»:

Պնդումներ	Ոչ, դա այդ- պես չէ	Երևի այդպես է	Ճիշտ է	Միան- գամայն ճիշտ է
1. Ես հանգիստ եմ	1	2	3	4
2. Ինձ ոչինչ չի սպառնում	1	2	3	4
3. Ես գտնվում եմ լարված վիճակում	1	2	3	4
4. Ես ներքուստ կաշկանդված եմ	1	2	3	4
5. Ես ինձ ազատ եմ զգում	1	2	3	4
6. Ես նեղված եմ	1	2	3	4
7. Ինձ հուզում են հնարավոր անհաջողությունները	1	2	3	4

8. Ես զգում եմ հոգեկան հանգստություն	1	2	3	4
9. Ես անհանգստացած եմ	1	2	3	4
10. Ես ունեմ ներքին բավարարվածության զգացում	1	2	3	4
11. Ես վստահ եմ ինձ վրա	1	2	3	4
12. Ես նյարդայնանում եմ	1	2	3	4
13. Ես տեղս չեմ գտնում	1	2	3	4
14. Ես խիստ ջղաձգված եմ	1	2	3	4
15. Ես կաշկանդվածություն, լարվածություն չեմ զգում	1	2	3	4
16. Ես գոհ եմ	1	2	3	4
17. Ես մտահոգված եմ	1	2	3	4
18. Ես չափազանց գրգռված եմ և անհանգիստ	1	2	3	4
19. Ես ուրախ եմ	1	2	3	4
20. Ինձ հաճելի է	1	2	3	4

Հրահանգ. «Ուշադիր կարդացեք ստորև բերված դատողություններից յուրաքանչյուրը և ընդգծեք համապատասխան թիվը կախված այն բանից, թե ՁԵՁ ԻՆՉՊԵՍ ԵՔ ԶԳՈՒՄ ՍՈՎՈՐԱԲԱՐ: Հարցերի մասին երկար մի մտածեք, քանի որ ճիշտ և սխալ պատասխաններ չկան:

Պնդումներ	Ոչ, դա այդ- պես չէ	Երևի այդ- պես է	Ճիշտ է	Միան- գա- մայն ճիշտ է
1. Ես ունենում եմ բարձր տրամադրություն	1	2	3	4
2. Ես լինում եմ դյուրագրգիռ	1	2	3	4
3. Տրամադրությունս հեշտությամբ կարող է ընկնել	1	2	3	4
4. Ես կուզենայի լինել նույնքան հաջողակ, որքան ուրիշներն են	1	2	3	4
5. Ես ծանր եմ տանում անհաջողություններս և երկար ժամանակ չեմ մոռանում դրանց մասին	1	2	3	4
6. Սովորաբար ես ինձ կայտառ եմ զգում, ունենում եմ աշխատելու ցանկություն	1	2	3	4
7. Ես հանգիստ եմ, սառնասիրտ, մտահավաք	1	2	3	4
8. Ինձ անհանգստացնում են հավանական դժվարությունները	1	2	3	4
9. Ես չափազանց շատ եմ անհանգստանում մանրուքների պատճառով	1	2	3	4
10. Ես լիովին երջանիկ եմ զգում	1	2	3	4
11. Ես սրտիս մոտ եմ ընդունում ամեն ինչ	1	2	3	4
12. Ինձ պակասում է ինքնավատահությունը	1	2	3	4
13. Ես ինձ անապահով եմ զգում	1	2	3	4

14. Ես ջանում եմ խուսափել ճգնաժամային իրավիճակներից	1	2	3	4
15. Ես մոայլ տրամադրություն եմ ունենում	1	2	3	4
16. Ես բավարարված եմ զգում	1	2	3	4
17. Ամեն մանրուք ինձ շեղում է և հուզում	1	2	3	4
18. Պատահում է, որ ինձ անհաջողակ եմ զգում	1	2	3	4
19. Ես հավասարակշռված մարդ եմ	1	2	3	4
20. Ինձ անհանգստություն է համակում, երբ մտածում եմ գործերիս ու հոգսերիս մասին	1	2	3	4

Արդյունքների մշակում և վերլուծություն: Տվյալների մշակումը ենթադրում է ռեակտիվ և անձնային տագնապայնության ցուցանիշների որոշում հատուկ թեստային բանալու միջոցով:

Իրավիճակային տագնապալիություն				
Պնդման N	Պատասխաններ			
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	1	2	3	4

13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	4	3	2	1
16	4	3	2	1
17	1	2	3	4
18	1	2	3	4
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1

Անձնային տազնապալիություն

Պնդման N	Պատասխաններ			
21	4	3	2	1
22	1	2	3	4
23	1	2	3	4
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4
26	4	3	2	1
27	4	3	2	1
28	1	2	3	4
29	1	2	3	4
30	4	3	2	1
31	1	2	3	4
32	1	2	3	4
33	1	2	3	4
34	1	2	3	4
35	1	2	3	4
36	4	3	2	1
37	1	2	3	4
38	1	2	3	4
39	4	3	2	1
40	1	2	3	4

Աղյուսակում ներկայացված բանալու միջոցով որոշվում է փորձարկվողի ստացած միավորների քանակը: Սանդղակի բոլոր հարցերով հավաքված միավորների ընդհանուր քանակը բաժանվում է քսանի և վերջնական ցուցանիշը դիտարկվում է իբրև փորձարկվողի մոտ տազնապայնության համապատասխան տեսակի մակարդակի զարգացման ինդեքս:

Արդյունքների վերլուծություն.

3.5-4.0 շատ բարձր տազնապայնություն,

3.0-3.4 բարձր տազնապայնություն,

2.0-2.9 միջին տազնապայնություն,

1.5-1.9 ցածր տազնապայնություն,

0-1.4 շատ ցածր տազնապայնություն:

Բարձր տազնապայնությունը ենթադրում է մարդու մոտ տազնապի վիճակի դրսևորման հակվածություն՝ նրա կոմպետենտության գնահատման իրավիճակներում: Այս դեպքում պետք է նվազեցնել իրավիճակների և խնդիրների սուբյեկտիվ նշանակալիությունը և շեշտը դնել գործունեության իմաստավորման, հաջողության նկատմամբ վստահության զգացում ձևավորելու վրա:

Ցածր տազնապայնությունը, ընդհակառակը, պահանջում է ուշադրությունն ուղղել գործունեության դրդապատճառներին և բարձրացնել պատասխանատվության զգացումը: Բայց երբեմն, թեստի ցուցանիշներով շատ ցածր տազնապայնությունն անձի կողմից բարձր տազնապի ակտիվ արտամղման արդյունք է՝ իրեն «լավ լույսի ներքո» ցուցադրելու նպատակով:

4.2. Անձի ագրեսիվության ուսումնասիրում

4.2.1. Անձի ագրեսիվության ուսումնասիրման տեսական մոտեցումները

Ագրեսիան մարդկային հոգեկանի ուսումնասիրման կենտրոնական խնդիրներից մեկն է: «Ագրեսիա» եզրույթն առաջացել է «aggrēdi» բառից, որի արմատը «adgradi» կազմված է երկու մասե-

րից (gradus, որը նշանակում է «քայլ», իսկ ad-ն՝ «վրա»), այսինքն՝ «շարժվել...վրա»: Ագրեսիվ վարքը նախկինում մեկնաբանվում էր՝ «շարժվել նպատակի ուղղությամբ առանց վախի, կասկածանքի և դանդաղեցնելու»: Մարդկային ագրեսիայի բնույթն իր դրսևորմամբ բարդ գործընթաց է և պայմանավորված է ինչպես կենսաբանական, այնպես էլ՝ հոգեբանական և սոցիալական խնդիրներով: Ժամանակակից հոգեբանության մեջ անձի ագրեսիվության խնդիրը դիտարկվում է որպես երկբևեռ երևույթ: Ագրեսիվությունը՝ որպես անձնային որակ, մարդու ակտիվության և ադապտիվության անբաժան դինամիկ բնութագրերից մեկն է: Համարվում է, որ գոյություն ունի ագրեսիվության նորմա, որն անհրաժեշտ է արտաքին միջավայրում ակտիվ գործունեություն ծավալելու համար: Սակայն դրա չափազանց կամ անբավարար դրսևորումը կարող է ունենալ բացասական հետևանքներ: Հիպերագրեսիվությունը կարող է դրսևորվել ագրեսիվ վարքի ձևով, օրինակ՝ ծեծկռուտքներ, վեճեր, վիրավորանքներ, հոգեկան բռնություններ, կոնֆլիկտների հրահրումներ, քայքայիչ գործողություններ, պաթոլոգիական երևակայություններ: Հիպոագրեսիվությունը բերում է ընկճվածության, ենթարկվելիության, կոնֆորմության, վարքի պասիվության:

Ըստ կառուցվածքի ագրեսիվությունը լինում է՝

Ֆիզիկական (ծեծ, վիրավորանք, բռնաբարություն) և *վերբալ* կամ խոսքային (բամբասանքի տարածում վիրավորանք, հրաժարում շփվելուց):

Ուղղակի (ուղղված անմիջապես օբյեկտին) և *անուղղակի* (այլ օբյեկտների վրա տեղաշարժված):

Թշնամական (այլ մարդուն վնաս կամ ցավ պատճառելու ակնկալիքով) և *գործիքային* նպատակին հասնելու համար օգտագործվող ագրեսիվ գործողություններ: Այս դեպքում զոհի տառապանքները սուբյեկտի ուշադրության կենտրոնում չեն գտնվում:

Ռեակտիվ և պրոակտիվ: Ռեակտիվ ագրեսիան թվացող կամ իրական գրոհի, սպառնալիքի պատասխանն է: Պրոակտիվ ագրեսիան (վախեցնել, ստիպել) ձեռնարկվում է սադրիչի կողմից սեփական պահանջների բավարարման համար: Սովորաբար պրոակտիվ ագրեսիան ուղղված է առավել թույլ, անպաշտպան էակի: Պրոակ-

տիվ ագրեսիան կարող է լինել ինչպես թշնամական, օրինակ՝ պատահական հանդիպած մարդուց սեփական անհաջողությունների համար վրեժխնդիր լինելը, այնպես էլ գործիքային, օրինակ՝ հետապնդում խմբում իշխանություն հաստատելու համար, կամ վարձու սպանություն:

Չարորակ և բարորակ ագրեսիա: Բարորակ ագրեսիան նպաստում է կյանքի պահպանմանը և հարմարողական ագրեսիա է: Բարորակ ագրեսիան անհրաժեշտ է հնացած կերպարների, նորմերի քայքայման, նորարարությունների անցկացման համար: Յուրաքանչյուր ստեղծագործական աշխատանք ենթադրում է արդեն կայացած կարգուկանոնի հերքումը և նոր կանոնների, տեսությունների և օրենքների կայացումը:

Չարորակ ագրեսիան է. Ֆրոմը սահմանում է որպես դեստրուկտիվություն, որը կապված չէ կյանքի պահպանման հետ:

Հոգեբանական գրականության մեջ դիտարկվում է նաև ագրեսիայի *կամայական և ոչ կամայական* ձևերը: Անընդունելի, ոչ կամայական ագրեսիվ վարքն իր հերթին կարող է լինել ինչպես *պատահական*, այնպես էլ՝ *թույլ գիտակցված*: Այսպես, օրինակ, ֆիզիոլոգիական աֆեկտի ժամանակ գիտակցությունը նեղանում է, կտրուկ իջնում է ինքնավերահսկողությունը և անձը կարող է կատարել վտանգավոր ագրեսիվ գործողություններ՝ իրեն պատասխան չտալով կատարվածի համար:

Ըստ արտահայտման ձևի ագրեսիան լինում է՝ *բացահայտ* (արտաքինապես դիտվող) և *թաքնված*: Ագրեսիվ վարքի առավել տարածված, բացահայտ արտահայտումներից են համարվում՝ բամբասանքը, ձայնի բարձրացումը, աֆեկտացիան (բացասական հույզերի բուռն արտահայտումը), ստիպումը, բացասական գնահատումը, վիրավորանքները, սպառնալիքները, ֆիզիկական ուժի օգտագործումը (կծել, ճանկոել, հարվածել), զենքի օգտագործումը: Թաքնված ագրեսիայի արտահայտումներն են՝ շփումից խուսափումը, անգործությունն ուրիշին վնաս տալու նկատառումով, սեփական անձին վնաս տալու ցանկությունը՝ ընդհուպ մինչև ինքնասպանությունը:

Առանձնացնում են նաև՝ *պաթոլոգիական ագրեսիա*, որը կարող է լինել փսիխոտիկ վիճակի հետևանք և պահանջում է բժշկա-

կան միջամտություն: Իռացիոնալ համոզմունքները, ներքին ծայնե-
րը, պարանոիդալ կասկածամտությունը, աստվածային ուղերձների
վերաբերյալ գաղափարները, վեհության մոլուցքը, այս ամենը կա-
րող է իբրև ագրեսիայի ախտաբանական ազդանշան լինել: Այն կա-
րող է հանդես գալ որպես ինքնապաշտպանման սուբյեկտիվորեն
ընկալվող միջոց, միասնության գաղափարների մարմնավորում, հե-
րոսության արտահայտումներ և այլն: Սակայն հոգեկան շեղումների
առկայությունը դեռ հիմք չէ ապակառուցողական գործողություննե-
րի կատարումը կանխատեսելու համար:

Յու. Բ. Մոժգինսկին առանձնացնում է պաթոլոգիական ագրե-
սիայի երկու տեսակ՝ փսիխոտիկ և վերափոխված կամ տրանսֆոր-
մացված: Փսիխոտիկ ագրեսիան կատարվում է հալյուցինացիանե-
րի և զառանցանքների ազդեցության տակ և բնութագրվում է
դեստրուկտիվ արարքների անմտությամբ: Իսկ տրանսֆորմացված
ագրեսիայի ժամանակ դաժան վարքը ի սկզբանե աղեկվատ իրա-
վիճակից փոխվում է սադիստական բռնությունների հատկանիշնե-
րով ագրեսիվ պաթոլոգիական գործողությունների:

Ագրեսիան լինում է նաև՝ *էգո-սինտոն* (անձի կողմից ընդուն-
վող) և *էգո-դիստոն*՝ «Ես»-ի համար օտար, անձի կողմից դատա-
պարտվող:

4.2.2. Անձի ագրեսիվության ուսումնասիրում «Բասս-Պերիի ագրեսիվության ախտորոշման հարցաշար (BPAQ)»-ի միջոցով

Հրահանգ. *Կարդացե՛ք այս պնդումները և որոշե՛ք թե ինչքա-
նով են դրանք համապատասխանում Ձեր հիմնական վարվե-
լածնին, Ձեր կերպարին, և պատասխանեք հնարավոր պատաս-
խաններից մեկով: Ձեր ընտրած տարբերակը ընդգծեք: Երկար մի
խորհեք, ընտրեք պատասխանի այն տարբերակը, որն առաջինը
կգա Ձեր մտքին: Այստեղ չկան ճիշտ կամ սխալ, լավ կամ վատ
տարբերակներ: Պատասխանեք՝ ոչինչ բաց չթողնելով:*

Պնդումներ	Այո	Ոչ
1. Երբեմն ես չեմ կարողանում հաղթահարել ուրիշին հարվածելու ցանկությունս:		
2. Եթե ես ինչ-որ բանում չեմ համաձայնվում ընկերներիս հետ, այդ մասին ուղիղ ասում եմ նրանց:		
3. Ես արագ ափերից դուրս եմ գալիս, բայց արագ էլ հանգստանում եմ:		
4. Պատահում է, որ խանդից խելագարվում եմ:		
5. Եթե ինձ հրահրեն, ես կարող եմ ուրիշին հարվածել:		
6. Ես հաճախ չեմ համաձայնվում ուրիշների հետ:		
7. Երբ ինձ մոտ ինչ-որ բան չի ստացվում, ես նյարդայնանում եմ:		
8. Երբեմն ինձ թվում է, որ կյանքը ինձ ինչ-որ բան պակաս է տվել:		
9. Եթե ինձ ինչ-որ մեկը հարվածի, ես անպայման կպատասխանեմ նրան:		
10. Այն մարդկանց, որոնք ինձ նյարդայնացնում են, ասում եմ այն ամենը, ինչ մտածում եմ իրենց մասին:		
11. Երբեմն ինձ թվում է, որ ես հիմա կայայթեմ:		
12. Ուրիշների բախտը միշտ բերում է:		
13. Ես վիճում եմ ավելի հաճախ, քան ուրիշները:		
14. Ես միշտ բանավիճում եմ այն մարդկանց հետ, ովքեր ինձ հետ համամիտ չեն:		
15. Ես հանգիստ բնավորություն ունեմ:		
16. Ես չեմ հասկանում, թե ինչու երբեմն ես ինձ շատ տխուր եմ զգում:		
17. Եթե իմ իրավունքները պաշտպանելու համար անհրաժեշտ լինի ֆիզիկական ուժ գործադրել, ես չեմ հապաղի:		
18. Ընկերներս ասում են, որ ես վիճող եմ:		
19. Իմ ընկերներից ոմանք կարծում են, որ ես շուտ բռնկվող եմ:		

20. Ես գիտեմ, որ այսպես կոչված իմ որոշ ընկերներ բանքասում են իմ մասին:		
21. Որոշ մարդիկ իրենց դիմելու ձևով կարող են ինձ հասցնել ծեծկռտուքի:		
22. Երբեմն ես առանց որևէ հատուկ պատճառի դուրս եմ գալիս ավերիցս:		
23. Ես չեմ վստահում շատ բարյացակամ մարդկանց:		
24. Ես չեմ կարողանում ինչ-որ պատճառ պատկերացնել, որի համար կարելի է մարդուն հարվածել:		
25. Ինձ դժվար է զսպել իմ զայրույթը:		
26. Երբեմն ինձ թվում է, որ մարդիկ իմ հետևից ծիծաղում են ինձ վրա:		
27. Պատահել է, երբ ես սպառնացել եմ իմ ծանոթներին:		
28. Եթե մարդը ինձ հետ շատ բարեհամբյուր է, ուրեմն ինչ-որ բան է պետք նրան:		
29. Երբեմն ես այնքան էի դուրս գալիս ավերիցս, որ իրեր էի կոտորում:		

Բանալի՝ յուրաքանչյուր համընկնում գնահատվում է 1 միավոր

Ֆիզիկական ագրեսիա	Այո	1, 5, 9, 13, 17, 21, 27, 29
	Ոչ	24
Զայրույթ	Այո	3, 7, 11, 19, 22, 25
	Ոչ	15
Թշնամանք	Այո	4, 8, 12, 16, 20, 23, 26, 28
Վերբալ ագրեսիա	Այո	2, 6, 10, 14, 18

Ագրեսիվության ինտեգրալ ցուցանիշ հաշվարկվում է ֆիզիկական ագրեսիայի, զայրույթի և թշնամանքի սանդղակների միավորների գումարով՝

Ֆիզիկական ագրեսիա՝ վարքում ֆիզիկական ագրեսիայի հակվածություն (վարքային բաղադրիչ), նորմա՝ 4-5,

Զայրույթ՝ գրգռականության հակվածություն (հուզական բաղադրիչ), նորմա՝ 3-5,

Թշնամանք՝ կասկածամտություն և վիրավորվողականություն ենթասանդղակներ ներառող սանդղակ (կոգնիտիվ բաղադրիչ). Նորմա՝ 3-5,

Վերբալ ագրեսիա՝ բացասական զգացմունքների արտահայտում բղավոցների, բառային պատասխանների (անեծքներ, ահաբեկություններ) ձևով, նորմա՝ 2-4:

4.3. Անձի վախերի ուսումնասիրում

4.3.1. Վախերի ուսումնասիրման տեսական մոտեցումները

Մարդու հոգեկանը, որպես ռեֆլեկտոր համակարգ, միշտ ուղղված է շրջապատող միջավայրից եկող անցանկալի տեղեկույթից խուսափելուն: Կ. Իզարդը նշում էր, որ վախն ապրվում է որպես տագնապային նախազգուշացում, անհանգստություն: Մարդու մոտ զգուշություն է առաջանում, երբ իրադրությունն արդեն վերահսկողության տակ չէ, նա ավելի շատ անվստահություն է զգում սեփական ուժերի համար, վախն ապրվում է որպես բացարձակ անպաշտպանության և սեփական ուժերի վրա անվստահության զգացում:

Ամեն մարդ ունի վախի անհատականացված տեսակներ, որոնք վերաբերում են նրա անհատական կենսակերպին, արտահայտում են մարդու անհատական որակները:

Վախը մեր գիտակցության մեջ առաջանում է շատ վաղ՝ որպես զարգացման անհրաժեշտ պայման և աստիճանաբար կորցնելով հին ձևերը՝ ստանում է նոր բովանդակություն:

Ներկա ժամանակներում գոյություն ունեն վախերի բազմաթիվ դասակարգումներ: Դրանցից մեկի համաձայն՝ տվյալ հուզական վիճակների ողջ բազմազանությունը կարելի է բաժանել հետևյալ

խմբերի՝ *բնական, սոցիալական և ներքին վախեր*: Մարդկային վախերի հետագա վերլուծությունը թույլ է տալիս գալ այն եզրակացության, որ ավելի հստակ կլինի վախերի ողջ բազմազանությունը բաժանել երեք խմբի՝ *կենսաբանական, սոցիալական և էկզիստենցիալ վախեր*: Առաջին խմբին են վերաբերում վախերը, որոնք անմիջականորեն կապված են մարդու կյանքին կամ առողջությանը սպառնացող վտանգի հետ, երկրորդը ներկայացնում է անհանգստությունը սեփական սոցիալական կարգավիճակի փոփոխման համար, երրորդ խումբը կապված է մարդու ավելի խոր էության հետ և բնորոշ է բոլոր մարդկանց՝ անկախ կոնկրետ իրադրությունից: Ելնելով այս սկզբունքից՝ ագրեսիվ շնից վախը կենսաբանական վախ է, հասարակայնորեն ելույթ ունենալու վախը՝ սոցիալական վախ, մահվան վախը՝ էկզիստենցիալ:

Բացի այդ, կան նաև *վախի միջանկյալ ձևեր*, որոնք գտնվում են երկու խմբերի սահմաններում: Օրինակ՝ հիվանդությունների վախը. սա մի կողմից կենսաբանական բնույթ է կրում (ցավ, վնասվածք, տառապանք), իսկ մյուս կողմից՝ սոցիալական (նորմալ գործունեությունից շեղում, կոլեկտիվից հետ ընկնելը, վարձերի իջեցում, աշխատանքից հեռացում, աղքատություն և այլն): Դրա համար էլ տվյալ վախը գտնվում է առաջին և երկրորդ խմբերի սահմաններում:

Գոյություն ունի մեկ այլ դասակարգում, ըստ որի վախերը լինում են՝ *իրադրային և անձնային, սուր և քրոնիկ, բնազդային և սոցիալ-միջնորդավորված, իրական* (կոնկրետ վտանգի առկայության դեպքում) *և երևակայական* (պատկերացումների մակարդակում):

Ըստ արտահայտվածության աստիճանի՝ վախը կարող է դրսևորվել իբրև *սարսափ, վախ, տագնապ, ահ, անհանգստություն*:

Մեկ այլ դասակարգման համաձայն վախերը լինում են՝ *իրական և նկրտիկ*: Իրական վախը հասկանալի է յուրաքանչյուրին, քանի որ վտանգի ընկալման հակազդումն է: Դա կարելի է դիտարկել որպես ինքնապահպանման բնազդի դրսևորում, որը բնորոշ է կենդանի էակներին:

Ֆոբիաները վախերի տեսակներ են, որոնց առաջացումը պայմանավորված չէ որևէ ռացիոնալ պատճառով: Դրանք ոչ կաջուն, ոչ

ադեկվատ, կոնկրետ բովանդակությամբ վախի ապրումներ են, որոնք առաջանում են որոշակի ֆորբի կրադրությունում:

Առաջին հայացքից, վախը մարդուն միայն բացասական հույզեր է հաղորդում, սակայն ինչպես ամեն բան բնություն մեջ, վախի հույզը ևս ի սկզբանե էվոլյուցիայի գործընթացում առաջացել է օրգանիզմի պաշտպանության համար: Այն արյան մեջ ադրենալինի արտազատման միջոցով կարող է մոբիլիզացնել մարդու ուժերը ճգնաժամային իրավիճակներում: Սա հենց վախերի պաշտպանական գործընթացն է:

Կ. Իգարդը նշել է, որ վախի պատճառները կարելի է չորս դասի բաժանել՝ *արտաքին իրադարձություններ* կամ *գործընթացներ*, *պահանջմունքներ* և *կարիքներ*, *հույզեր* և *սուբյեկտի կոգնիտիվ գործընթացներ*: Այս դասին վերաբերող յուրաքանչյուր վախեր կարող են լինել՝ բնածին և ձեռքբերովի:

Ա. Ի. Զախարովը գրում էր, որ կան նաև *ներշնչվող մանկական* վախեր: Այս վախերի աղբյուրը երեխային շրջապատող մեծահասակներն են, ովքեր երեխայի մեջ ոչ կամածին վախ են առաջացնում՝ հուզականորեն ավելի ընդգծելով վտանգի առկայությունը: Փոքր երեխան դեռ չգիտի, թե ինչ է իրեն սպասվում և ինչ կլինի իր հետ, բայց նա արդեն ճանաչում է տազնապի ազդանշանը և բնականաբար, նրա մոտ առաջանում է վախի ռեակցիա: Մեծահասակը հասավ իր ուզածին. երեխան նրան լսում է, սակայն վախն արդեն ամրապնդվել է և տարածվում է նման իրադրությունների վրա: Նման վախերը կարող են բացասաբար ազդել երեխայի վիճակի վրա, արգելափակել նրա նախաձեռնողականությունը, ակտիվությունը, ամբողջական զարգացումը և այլն:

Այսպիսով, ստացվում է, որ վախերը բավականին կարևոր նշանակություն ունեն մարդու համար, եթե դիտարկենք դրանք պաշտպանական գործառույթի տեսանկյունից: Շատ կարևոր է հաշվի առնել, որ վախերը ձևավորվում են մեծ մասամբ մանկության տարիքում: Այդ իսկ պատճառով պետք է խելամտորեն մոտենալ այն գործոններին, որոնք կարող են երեխայի մոտ վախերի առաջացման խթան հանդիսանալ, ճիշտ մոտեցում ցուցաբերել՝ հնարավոր բացասական հետևանքներից խուսափելու համար:

4.3.2. Վախերի ուսումնասիրում «Անձի ակտուալ վախերի հիերարխիկ կառուցվածքի հետազոտման հարցարան»-ի միջոցով (ըստ Յու. Շչերբատիխի և Ե. Իվլևայի)

Անձի ակտուալ վախերի հիերարխիկ կառուցվածքի հետազոտման հարցարանն առաջարկել են Յու. Շչերբատիխը և Ե. Իվլևան: Այս մեթոդիկան ուղղված է վախերի ինտենսիվության, ֆոբիաների առկայության հետազոտմանը: Հարցարանը կազմված է 24 հարցից: Յուրաքանչյուր հարց հետազոտվողի կողմից գնահատվում է 10 միավորանոց սանդղակով, որտեղ 1-ը նվազագույն ցուցանիշն է, 10-ը՝ առավելագույն: Բացի այս, 1-3, 10, 15-18, 20-24 հարցերի դեպքում 8-ից բարձր միավորներով գնահատման դեպքում արդեն խոսվում է ֆոբիաների առկայության մասին: Յուրաքանչյուր հարց իրենից որոշակի վախի առկայություն կամ բացակայություն է ենթադրում: Դրանք են՝

1. սարդերից և օձերից վախ
2. մթության վախ
3. խելագարության վախ
4. հարազատ, մոտիկ մարդկանց հիվանդանալու վախ
5. հանցագործության վախ
6. դեկավարության վախ
7. անձնական կյանքում փոփոխություններ կատարվելու վախ
8. պատասխանատվության վախ
9. ծերության վախ
10. սրտի հիվանդություններից վախ
11. աղքատության վախ
12. ապագայի վախ
13. «քննություններից» վախ
14. պատերազմի վախ
15. մահվան վախ
16. փակ տարածությունների վախ
17. բարձրության վախ
18. խորության վախ

19. մտերիմ մարդկանց հիվանդությունների բացասական հետևանքների վախ
20. ինչ-որ հիվանդությամբ հիվանդանալու վախ
21. սեռական գործառույթի հետ կապված վախեր
22. ինքնասպանության վախ
23. հասարակության առջև ելույթ ունենալու վախ
24. հարազատ, մոտիկ մարդկանց ագրեսիվ վերաբերվելու վախ

Հարցարանի բլանկ

Անուն ազգանուն.....

Տարիք.....

Ամսաթիվ.....

Հրահանգ. «Ուշադիր կարդացե՛ք հարցերը»: Փորձե՛ք դրանց պատասխանել, գնահատելով ըստ 10 բալանոց սանդղակի, նվազագույնը նշելով 1, առավելագույնը՝ 10, ըստ տվյալ վախի արտահայտվածության ուժգնության»:

1. Կարելի է արդյոք ասել, որ որոշ կենդանիներ, (օրինակ՝ սարդեր, օձեր և այլն) ձեզ մոտ անհանգստություն են առաջացնում:	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
2. Վախենում եք արդյո՞ք մթությունից:	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
3. Անհանգստացնում է ձեզ արդյո՞ք, որ ձեր հոգեկան վիճակում հնարավոր է հիվանդագին փոփոխություններ լինեն:	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
4. Ինչքա՞ն ուժեղ է ձեզ անհանգստացնում ձեր հարազատ մարդկանց հիվանդանալու հնարավորությունը:	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
5. Վախենում եք արդյո՞ք, որ փողոցում կղառնաք հանցագործի կամ կողոպտիչի զոհ:	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
6. Ունենում եք արդյո՞ք տհաճ զգացողություններ (սրտխփոցներ, շնչառության արագացումներ և այլն) դեկավարության մոտ գնալիս:	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

7. Վախեցնում է արդյո՞ք ձեզ անձնական կյանքում հնարավոր փոփոխությունները (մոտիկ մարդու հետ հարաբերությունների վատացում, ամուսնու անհավատարմություն, բաժանում և այլն), որոնք կարող են ապագայում տեղի ունենալ:	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
8. Ձեզ ծանոթ է պատասխանատվության վախը:	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
9. Վախեցնում է ձեզ անխուսափելի ծերության հեռանկարը:	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
10. Ձեզ մոտ առաջանում է արդյոք վախի զգացում, երբ սրտի ռիթմի խանգարումներ կամ նրանում ցավեր կան:	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
11. Ինչքան է ձեզ վախեցնում աղքատության հեռանկարը:	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
12. Վախեցնում է ձեզ արդյո՞ք ապագայի անորոշությունը:	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
13. Մինչ քնությունն առկա վախը որքան կզնահատեք:	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
14. Անհանգստացնում է արդյո՞ք ձեզ, որ հնարավոր է պատերազմ լինի:	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
15. Հաճախ եք զգում մահվան վախը:	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
16. Արդյո՞ք ձեզ մոտ ծագում են անցանկալի զգացողություններ, երբ դուք գտնվում եք փակ տարածություններում (օրինակ՝ վերելակ, փակ սենյակ և այլն):	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
17. Վախենում եք արդյո՞ք բարձրությունից:	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
18. Վախենում եք արդյո՞ք խորությունից:	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
19. Վախենում եք արդյո՞ք, որ մոտիկ մարդկանց հիվանդության դեպքում ձեր կյանքում անբարենպաստ փոփոխություններ տեղի կունենան:	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

20. Զգում եք արդյո՞ք կրկնվող վախ, որ կհիվանդանաք ինչ-որ հիվանդությամբ:	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
21. Զգում եք արդյո՞ք ինչ-որ վախեր, կապված սեռական գործառույթի հետ:	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
22. Որքանով է ձեզ ծանոթ ինքնասպանության վախը:	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
23. Արդյո՞ք վախ զգում եք հասարակության առջև ելույթ ունենալիս:	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
25. Ունենում եք արդյո՞ք տագնապի զգացում ձեզ հարազատ մարդկանց նկատմամբ Ձեր ագրեսիվ վերաբերմունքի պատճառով (խփելու, վնասելու, սպանելու ցանկություն և այլն):	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Թեստի արդյունքների մշակում և բացատրություն.

Վախի ինտեգրալ ցուցանիշը հաշվարկելու համար անհրաժեշտ է գումարել յուրաքանչյուր վախի ստացված միավորները:

Տղամարդկանց մոտ վախի միջին ինտեգրալ ցուցանիշը հավասար է 77.9 ± 4.7 , իսկ կանանց մոտ՝ 104 ± 2.5 :

Ստորև բերվում են 18-25 տարեկան առողջ հետազոտվողների ընտրանքի հիման վրա ստացված յուրաքանչյուր վախի համար միջին ցուցանիշները:

<i>N</i>	<i>Վախեր</i>	<i>Միավորներ</i>
1	սարդերից և օձերից վախ	5
2	մթության վախ	3
3	խելագարության վախ	4
4	հարազատ, մոտիկ մարդկանց հիվանդանալու վախ	8
5	հանցագործության վախ	5
6	ղեկավարության վախ	5
7	անձնական կյանքում փոփոխություններ կատարվելու վախ	5
8	պատասխանատվության վախ	4

9	ծերության վախ	4
10	սրտի հիվանդություններից վախ	5
11	աղքատության վախ	5
12	ապագայի վախ	5
13	«քննություններից» վախ	5
14	պատերազմի վախ	6
15	մահվան վախ	3
16	փակ տարածությունների վախ	3
17	բարձրության վախ	4
18	խորության վախ	4
19	մտերիմ մարդկանց հիվանդությունների բացասական հետևանքների վախ	6
20	ինչ-որ հիվանդությամբ հիվանդանալու վախ	4
21	սեռական գործառույթի հետ կապված վախեր	3
22	ինքնասպանության վախ	2
23	հասարակության առջև ելույթ ունենալու վախ	4
24	հարազատ, մոտիկ մարդկանց ագրեսիվ վերաբերվելու վախ	3

4.4. Անձի սթրեսակայունության ուսումնասիրում

4.4.1. Սթրեսի ուսումնասիրման տեսական մոտեցումները

Սթրես եզրույթը առաջին անգամ գործածել է Ու. Քենոնը: Սթրեսն անգլերեն բառ է, որն առաջացել է ֆրանսերեն «estresse»՝ ճնշվածություն, լարվածություն բառից»: Սթրեսի հայեցակարգը մշակել և զարգացրել է կանադացի գիտնական Հանս Սելյեն: Նա սահմանել է սթրեսը՝ որպես օրգանիզմի ոչ յուրահատուկ պատասխան, հակազդում միջավայրի ցանկացած փոփոխությանը, յուրահատուկ ազդակին: Օրգանիզմը չի կարող անտարբեր մնալ ներքին և արտաքին ազդեցությունների նկատմամբ, նա անպայման պա-

տասխան հակազդումներ է տալիս, որոնց վերջնական նպատակը միջավայրի պայմաններին հարմարվելն է:

Սեյեի տեսության համաձայն՝ սթրեսը որպես երևույթ, կարող է լինել բջջի մակարդակով: Ցանկացած ակտիվություն գործի է դնում սթրեսի մեխանիզմը: Ըստ նրա՝ սթրեսի լիակատար բացակայությունը նշանակում է մահ: Եթե մարդ ապրում և կենսագործունեություն է ծավալում, ապա անպայման սթրես է ապրում: Անգամ քնած մարդը սթրես է ապրում: Սթրեսից խույս տալն անհնար և անիմաստ է:

Սթրեսը միշտ չէ, որ վնասվածքի արդյունք է, ցանկացած նորմալ գործունեություն կարող է առաջացնել սթրես, առանց վնաս պատճառելու:

Սկզբում Սեյեն դիտարկում էր սթրեսը որպես ավերող, բացասական երևույթ, բայց ավելի ուշ, նա գրում է. «Սթրեսային ռեակցիայի տեսանկյունից նշանակություն չունի՝ հաճելի է, թե տհաճ է այն իրավիճակը, որի հետ մենք բախվել ենք: Կարևոր է միայն վերականգնման կամ հարմարման պահանջմունքի ինտենսիվությունը»: Հետագայում նա ներմուծել է էվսթրես և դիսթրես հասկացությունները: Ըստ նրա՝ հաճելի ապրումների հետ կապված սթրեսը էվսթրեսն է, տհաճ ապրումների հետ կապվածը՝ դիսթրեսը:

Հետագայում, Լազարուսը՝ հոգեբանական սթրեսի կոգնիտիվ տեսության հեղինակը, էվսթրեսի և դիսթրեսի տարբերությունը հանգեցրել է այն բանին, որ առաջինի դեպքում մարդը, սուբյեկտիվորեն գնահատելով իրավիճակը և համեմատելով այն իր ուժերի ու կարողությունների հետ, համարում է, որ այն հաղթահարելի է, իսկ երկրորդ դեպքում՝ իրավիճակը դառնում է անհնարին՝ անհաղթահարելի, նախկին փորձում չհանդիպած: Եվ դա կապ չունի իրավիճակի իրական, օբյեկտիվ անհնարինության և հաղթահարելիության հետ:

Սեյեն առաջին անգամ ֆիզիոլոգիական սթրեսը բնութագրել է որպես ընդհանուր ադապտացիոն սինդրոմ: «Սթրես» եզրույթը նա սկսել է ավելի ուշ օգտագործել: Սեյեն առանձնացրել է ընդհանուր ադապտացիոն սինդրոմի երեք փուլ՝

1. *Տազնապի հակազդում*: Սա առաջանում է այն ժամանակ, երբ օրգանիզմի վրա սկսում է ազդել սթրեսորը (սթրես առաջացնող ազդակը): Այս փուլում օրգանիզմը փոխում է իր բնութագիրը, վերափոխում է ներքին հակազդումները, գործընթացները: Տազնապի ժամանակ դիմադրությունը բավարար չէ, և եթե սթրեսորը ուժեղ լինի, օրգանիզմը կարող է մահանալ հենց այս փուլում:

2. *Դիմադրության փուլ*: Սթրեսորի ազդեցությունը համատեղելի է հարմարվողական հնարավորությունների հետ, օրգանիզմը սկսում է ակտիվ դիմադրություն ցույց տալ: Տազնապի ռեակցիայի նշանները վերանում են և դիմադրության մակարդակը սովորականից նշանակալի բարձրանում է: Այս փուլում օրգանիզմի կենսագործունեությունը չի տարբերվում սովորական պայմաններում կենսագործունեությունից: Դիմադրության փուլի տևողությունը կախված է օրգանիզմի բնածին հարմարվողականությունից և սթրեսորի ուժից:

3. *Հյուժման փուլ*: Առաջանում է սթրեսորի երկարատև ազդեցության պատճառով: Սակայն, եթե սթրեսորը երկարատև չի լինում, այս փուլը կարող է և չլինել: Այս փուլի սկզբում օրգանիզմի հարմարվողական ռեսուրսները կամաց-կամաց սպառվում են: Ադապտացիոն էներգիայի պաշարները, ըստ Սելյեի, սահմանափակ են: Այս փուլում կրկին հայտնվում են տազնապի ռեակցիայի նշանները, սակայն այժմ դրանք անդառնալի են և դրանց ամբողջական սպառման դեպքում անհատը մահանում է:

Սթրեսի հուզական ախտանիշներին են դասվում՝ դյուրագրգռությունը, անհանգստությունը, կասկածամտությունը, վատ տրամադրությունը, ընկճախտը, լարվածության զգացումը, հյուժվողականությունը, անտեղի հումորը, ինքնավստահության կորուստը, տազնապի զգացողությունը, հետաքրքրվածության բացակայությունը, ինքնագնահատականի իջեցումը, անբավարարվածության զգացումը և այլն:

Վարքային ախտանիշներին են դասվում՝ ախորժակի կորուստը կամ մեծացումը, մեքենան վատ վարելը, խոսքի խանգարումը, ձայնի դողը, ընտանիքում խնդիրների շատացումը, ժամանակի սխալ բաշխումը, ընկերական հարաբերություններից խուսափումը, հակասոցիալական վարքը, ցածր արդյունավետությունը, քնի խան-

գարումները, անքնությունը, առավել ինտենսիվ ծխելը, ալկոհոլային կախվածությունը, հանգստի պակասը և այլն:

Ձանազան սթրեսային հակազդեցությունների առաջացման նկատմամբ մարդու կայունությունը առաջին հերթին որոշվում է անհատական հոգեբանական առանձնահատկություններով և անձի դրդապատճառային կողմնորոշվածությամբ: Պետք է նշել, որ արտակարգ ազդեցությունը ոչ միշտ է բացասական ազդեցություն ունենում գործունեության արդյունավետության վրա: Առավել բարձր սթրեսակայունություն ունեն այն մարդիկ, ում արժեքային համակարգում գերակշռում են, այսպես կոչված, հոգևոր արժեքները: Եվ հակառակը, նյութական բնույթի արժեքների գերակշռումը բերում է սթրեսակայունության մակարդակի իջեցմանը և յուրատեսակ սթրեսային կախվածության առաջացմանը: Վերջինս դրսևորվում է յուրահատուկ աշխարհայացքի առաջացմամբ, համաձայն որի՝ սթրեսը կյանքի անբաժան մասն է:

Ըստ սթրեսակայունության կարելի է տարբերակել անձի հետևյալ տիպերը.

Առաջին խմբի մարդիկ միշտ պատրաստ են փոփոխությունների և հեշտությամբ դրանք ընդունում են: Նրանք շատ հեշտ հաղթահարում են դժվարությունները ճանաժամային իրավիճակներում:

Երկրորդ խմբի ներկայացուցիչների համար շատ դժվար է հարմարվել ցանկացած փոփոխությունների, նրանք դժվարությամբ են փոխում իրենց վարքը, դիրքորոշումները, հայացքները: Եթե մի բան այնպես չի եղել, ապա նրանք արդեն սթրեսային իրավիճակում են գտնվում:

Երրորդ խմբում գտնվող մարդիկ ընդհանուր առմամբ պատրաստ են փոփոխությունների, բայց ոչ անսպասելի և ոչ գլոբալ: Այսպիսի մարդկանց հատուկ է հարմարվել շրջապատող իրավիճակին դանդաղ, առանց կտրուկ քայլերի, բայց եթե դա լինում է, ապա նրանք հեշտությամբ ընկնում են դեպրեսիայի մեջ: Եթե սթրես առաջացնող միևնույն իրավիճակները կրկնվում են, ապա նրանք սովորում են դրանց և ավելի հանգիստ են արձագանքում:

Չորրորդ խմբի ներկայացուցիչները չեն փոխվում արտաքին իրադարձությունների ազդեցության տակ, նրանք ունեն կարծր դիր-

քորոշումներ և սեփական աշխարհայացք: Սակայն եթե սթրեսը մշտապես ուղեկցում է այս մարդկանց, ապա նրանք կարող են չդիմանալ և հյուծվել:

Սթրեսակայունությունը մշտական հատկություն չէ, հետևաբար, այն կարելի է մարդկանց մոտ զարգացնել:

Մի շարք հետազոտություններ ապացուցում են, որ կանայք և տղամարդիկ տարբեր կերպ են արձագանքում սթրեսային իրավիճակներին, ընդ որում՝ տարբերությունները դրսևորվում են ոչ միայն հոգեբանական, այլ նաև՝ ֆիզիոլոգիական մակարդակներում: Տղամարդիկ կամ ոչինչ չեն անում կամ գնում են դեպի ակտիվ գործողությունների: Կանայք ընտրում են ավելի պասիվ ռազմավարություններ կամ փնտրում են այլոց օգնությունը:

Այսպիսով, սթրեսն օրգանիզմի հոգեֆիզիոլոգիական հակազդումն է, որը հանդիսանում է մեր կյանքի անբաժան մասը: Մեր գոյության պայմաններում խուսափել դրանից գրեթե անհնար է և պետք էլ չէ, քանի որ սթրեսը ունի մարդուն կոփելու, ապագայում նրան ավելի բարդ իրավիճակներին պատրաստելու հատկություն: Սթրեսակայունությունը օրգանիզմի ընդհանուր ունակությունն է պատասխանել սթրեսային ազդեցություններին:

4.4.2. Սթրեսի ուսումնասիրում «Սթրեսում դեզադապտացիայի, ռիսկի և նյարդահոգեկան կայունության ակտորոշման մեթոդիկա»-ի միջոցով (ըստ Ա. Մակլակովի)

Հրահանգ. Ուշադիր կարդացեք պնդումները և պատասխանեք «Այո» կամ «Ոչ»: Երկար մի խորհեք, ընտրեք պատասխանի այն տարբերակը, որը առաջինը կգա Ձեր մտքին: Այստեղ չկան ճիշտ կամ սխալ, լավ կամ վատ տարբերակներ: Պատասխանեք՝ ոչինչ բաց չթողնելով:

Պնդումներ	Այո	Ոչ
1. Երբեմն այնպիսի վատ մտքեր եմ ունենում, որ ավելի լավ է ոչ ոքի չպատմեմ:		
2. Մի ժամանակ ես այնպիսի շրջապատում էի, որտեղ բոլորը փորձում էին միշտ և ամեն ինչում օգնել միմյանց:		
3. Ժամանակ առ ժամանակ ես լացի կամ ծիծաղի անկառավարելի նոպաներ եմ ունենում:		
4. Դեպքեր են եղել, երբ ես չեմ կատարել խոստումս:		
5. Իմ գլուխը հաճախ է ցավում:		
6. Ես երբեմն սուտ եմ խոսում:		
7. Շաբաթը մեկ կամ ավելի անգամ ես առանց ակնառու պատճառի ամբողջ մարմնումս տապ եմ զգում:		
8. Եղել է, որ խոսել եմ այնպիսի բաներից, որոնցից չեմ հասկանում:		
9. Պատահում է, որ ես ջղայնանում եմ:		
10. Այժմ դժվարանում եմ հուսալ, որ կյանքում ինչ-որ բանի կհասնեմ:		
11. Պատահում է, որ վաղվան եմ թողնում, այն ինչ հարկավոր է այսօր անել:		
12. Ես հաճույքով մասնակցում եմ բոլոր ժողովներին և հասարակական միջոցառումներին:		
13. Ինձ համար ամենադժվար պայքարը ինձ հետ պայքարն է:		
14. Մկանների կծկումներ և դող ինձ մոտ շատ հազվադեպ են լինում:		
15. Երբեմն, երբ վատ եմ զգում, ես դյուրագրգիռ եմ դառնում:		
16. Ես բավականին անտարբեր եմ, թե ինձ հետ ինչ կլինի:		
17. Երբ հյուր եմ գնում, սեղանի մոտ ինձ ավելի լավ եմ պահում, քան տանը:		

18. Եթե ինձ տուգանք չի սպառնում, և մոտակայքում մեքենաներ չկան, ես կարող եմ փողոցն անցնել այնտեղից, որտեղից կամենամ, այլ ոչ թե թույլատրված տեղից:		
19. Կարծում եմ, որ իմ ընտանեկան կյանքն իմ ծանոթների մեծամասնության ընտանեկան կյանքի նման լավն է:		
20. Ինձ հաճախ ասում են, որ ես բռնկվող եմ:		
21. Ես փորկապություն հաճախ եմ ունենում:		
22. Խաղի ժամանակ նախընտրում եմ հաղթել:		
23. Վերջին տարիներին մեծ մասամբ լավ եմ զգում:		
24. Իմ քաջը հիմա կայուն է, ոչ գիրանում եմ, ոչ էլ նիհարում:		
25. Ինձ համար հաճելի է ծանոթներիս մեջ ազդեցիկ մարդիկ ունենալը, դա մի տեսակ ինձ իմ աչքում կշիռ է տալիս:		
26. Ես բավականին հանգիստ կլինեի, եթե իմ ընտանիքից որևէ մեկը օրենքի խախտման հետ կապված տհաճություն ունենար:		
27. Իմ դատողության հետ ինչ-որ վատ բան է կատարվում:		
28. Ինձ անհանգստացնում են իմ սեռական խնդիրները:		
29. Երբ փորձում եմ ինչ-որ բան ասել, ապա հաճախ նկատում եմ, որ ձեռքերս դողում են:		
30. Իմ ձեռքերը նախկինի նման ճարպիկ և հմուտ են:		
31. Իմ ծանոթների մեջ կան մարդիկ, որոնք ինձ դուր չեն գալիս:		
32. Կարծում եմ, որ ես դատապարտված մարդ եմ:		
33. Ես ընտանիքի անդամների հետ շատ հաճախ եմ վիճում:		
34. Պատահում է, որ ես ինչ-որ մեկի հետ մի քիչ բամբասում եմ:		

35. Ես հաճախ երազներ եմ տեսնում, որոնց մասին ավելի լավ է ոչ ոքի չպատմել:		
36. Պատահել է, որ որոշ հարցերի քննարկման ժամանակ ես առանց մտածելու համաձայնել եմ ուրիշների կարծիքի հետ:		
37. Դպրոցում ես նյութը մյուսներից դանդաղ էի յուրացնում:		
38. Իմ արտաքինն ինձ ամբողջապես հարմար է, դուր է գալիս:		
39. Ես լիովին ինքնավստահ եմ:		
40. Շաբաթը մեկ անգամ կամ ավելի հաճախ ես խիստ անհանգիստ և գրգռված եմ լինում:		
41. Ինչ-որ մեկը կառավարում է իմ մտքերը:		
42. Ես ամեն օր չափից շատ ջուր եմ խմում:		
43. Պատահում է, որ անհարկի կամ անպարկեշտ կատակը ինձ մոտ ծիծաղ է առաջացնում:		
44. Ես ամենաշատը երջանիկ եմ լինում մենակ ժամանակ:		
45. Ինչ-որ մեկը փորձում է ազդել իմ մտքերի վրա:		
46. Ես սիրում եմ Անդերսենի հեքիաթները:		
47. Նույնիսկ մարդկանց մեջ ես ինձ սովորաբար միայնակ եմ զգում:		
48. Ես ջղայնանում եմ, երբ ինձ շտապեցնում են:		
49. Ինձ հեշտ է շփոթության մեջ զգելը:		
50. Ես շուտ եմ կորցնում համբերությունս:		
51. Ես հաճախ եմ ուզում մեռնել:		
52. Պատահել է, որ թողնել եմ սկսած գործը, քանի որ վախեցել եմ, թե չեմ կարող հաղթական ավարտի հասցնել այն:		
53. Գրեթե ամեն օր ինձ հետ որևէ վախեցնող բան է պատահում:		
54. Ես անտարբեր եմ կրոնի նկատմամբ:		

55. Վատ տրամադրության նույններ ինձ մոտ հազվադեպ են լինում:		
56. Իմ արարքների համար ես արժանի եմ դաժան պատժի:		
57. Ես ունեցել եմ շատ տարօրինակ անբացատրելի ապրումներ:		
58. Իմ հուզմունքներն ու հայացքները կայուն են:		
59. Եղել են դեպքեր, երբ անհանգստության պատճառով կորցրել եմ քունս:		
60. Ես նյարդային, դյուրագրգիռ մարդ եմ:		
61. Ինձ թվում է, որ ես մյուսներից պակաս գրավիչ չեմ:		
62. Ամեն ինչ ինձ մոտ վատ է ստացվում, ոչ այնպես, ինչպես պետք է:		
63. Ես համարյա միշտ բերանում չորություն եմ զգում:		
64. Ժամանակի մեծ մասը ես ինձ հոգնած եմ զգում:		
65. Երբեմն զգում եմ, որ մոտ եմ նյարդային խզման:		
66. Ինձ խիստ նյարդայնացնում է, որ մոռանում եմ ուր եմ դրել իրերը:		
67. Ես շատ ուշադրությամբ եմ հետևում, թե ինչպես եմ հագնվում:		
68. Արկածային պատմվածքներն ինձ սիրայինից շատ են դուր գալիս:		
69. Ինձ համար շատ դժվար է հարմարվել կյանքի, աշխատանքի նոր պայմաններին: Կյանքի, աշխատանքի, ուսման ցանկացած այլ պայմանների անցնելը ինձ համար անտանելի է թվում:		
70. Ինձ թվում է, որ հենց իմ նկատմամբ հաճախ անարդարացի են վարվում:		
71. Ես հաճախ ինձ անարդարացիորեն վիրավորված եմ համարում:		
72. Հաճախ իմ կարծիքը չի համընկնում շրջապատողների կարծիքին:		

73. Ես հաճախ կյանքից այնպիսի հոգնածություն եմ զգում, որ չեմ ուզում ապրել:		
74. Ինձ վրա ավելի հաճախ են ուշադրություն դարձնում, քան ուրիշների:		
75. Ապրումների պատճառով ես գլխացավ ու գլխապտույտ եմ ունենում:		
76. Հաճախ լինում են պահեր, որ ոչ ոքի չեմ ուզում տեսնել:		
77. Ինձ համար դժվար է արթնանալ նշանակված ժամին:		
78. Եթե իմ անհաջողությունների մեջ մեկը մեղավոր է, ապա ես նրան անպատիժ չեմ թողնում:		
79. Մանկության տարիներին ես դյուրաբորբոք և կամակոր եմ եղել:		
80. Ինձ հայտնի են դեպքեր, որ իմ բարեկամները բուժվել են ներուպաթոլոգների և հոգեբույժների մոտ:		
81. Ես երբեմն ընդունում եմ վալերիան, էլենիում, կոդեին և այլ հանգստացնող դեղամիջոցներ:		
82. Ես ունեմ դատապարտված բարեկամներ:		
83. Երիտասարդ տարիներին ինձ ուստիկանություն են տարել մի քանի անգամ:		
84. Պատահել է, որ ինձ սպառնացել են դպրոցում նույն դասարանում թողնել:		

Արդյունքների մշակում.

Բանալի: Յուրաքանչյուր համընկնում գնահատվում է 1 միավոր:

«Այո» - 3, 5, 7, 10, 16, 20, 26, 27, 29, 32, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84:

«Ոչ» - 1, 2, 4, 6, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 28, 30, 31, 33, 34, 36, 38, 39, 43, 46, 54, 55, 58, 61, 68:

Մեթոդիկան ունի պատասխանների անկեղծության ստուգման սանդղակ՝

« Ոչ » - 1, 4, 6, 8, 9, 11, 15, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43:

Արդյունքների ամփոփումը պետք է սկսել փորձարկվողի պատասխանների անկեղծության ստուգումից: Եթե տվյալ սանդղակով փորձարկվողը հավաքել է 5 և ավելի միավոր, ապա հարցման արդյունքներն արժանահավատ չեն:

Արդյունքների մեկնաբանությունը: Որքան միավորները շատ են, այնքան մեծ է նյարդահոգեկան անկայունությունը: Ստացված արդյունքները անհրաժեշտ է համեմատել ՆՀԿ-ի պայմանական սանդղակի տվյալների հետ:

ՆՀԿ-ի ստացված միավորները	ՆՀԿ-ի սանդղակի կետերը	ՆՀԿ-ի կետերի նշանակությունը
33 և ավելի	1	Որքան ցածր է կետը, այնքան ավելի բարձր է նյարդահոգեկան անկայունությունը սթրեսի ժամանակ:
29-32	2	
23-28	3	
18-22	4	
14-17	5	Միջին
11-13	6	Որքան բարձր է կետը, այնքան մեծ է նյարդահոգեկան կայունությունը, և փոքր է դեգադապատացիայի ռիսկը սթրեսի ժամանակ:
9-10	7	
7-8	8	
6	9	
5 և ավելի պակաս	10	

Արդյունքների մշակումը կատարվում է յուրաքանչյուր սանդղակի համար առանձին համընկնումների քանակի հաշվման միջոցով: Մշակումը պետք է սկսել արժանահավատության սանդղակից, փորձարկվողի սոցիալապես առավել ընդունելի ներկայանալու ձգտումը գնահատելու համար: Եթե հետազոտվողը արժանահավատության սանդղակով 10-ից ավելի միավոր է հավաքում, ապա թեստի արդ-

յունքը արժանահավատ չէ, և բացատրական գրույցից հետո պետք է կրկնել թեստը:

4.5. Հուզական լիցքաթափման վարժություններ

Վարժություն «Ողջուն...»

Նպատակը. Հուզական լիցքաթափում

Իրականացման ընթացքը. Նախ միացնել երաժշտությունը, ապա տալ մասնակիցներին հրահանգ «Շարժվե՛ք սենյակում այնպես, կարծես խառնվում եք իրար: Ընդ որում, շարժման ընթացքում ողջունե՛ք մարմնի տարբեր մասերով (գլխով, ուսերով, դաստակով, բազուկով, կոնքով և այլն) որքան հնարավոր է շատ թվով մարդկանց»:

Վարժություն «Խոզուկների վազք»

Նպատակը. Նպաստել խմբի համախմբվածությանը, աջակցել խմբի անդամների հոգեհուզական լարվածության լիցքաթափմանը, կարգավորել հոգեկան և հուզական վիճակը:

Իրականացման ընթացքը. Վարժությունից առաջ կարելի է որոշակի խարդավանք ներմուծել խումբ այն մասին, որ բացվել է օլիմպիական խաղերի մի տեսակ, որը հավակնում է նվաճել երկրպագուների համակրանքը: Եվ այժմ մեզանից յուրաքանչյուրին բախտ է վիճակվել դառնալ այդ խաղի անմիջական մասնակիցը:

Բոլոր մասնակիցները պետք է նստեն շրջան կազմած: Վարողը ներկայացնում է նոր օլիմպիական խաղի էությունը և ընթացքը: Յուրաքանչյուր մասնակից գլխի շարժումով պետք է իր հաջորդ մասնակցին որքան հնարավոր է արագ փոխանցի «Խոնջուն»-ը: Այդպես՝ մի մասնակցից մյուսին փոխանցվող «Խոնջուն»-ը արդյունքում ստացվում է մեկ ընդհանուր «Խոնջուն» երկար ալիքի տեսքով: Ռեկորդը՝ երկու վայրկյանում երեսուն մարդու մասնակցությունն է:

Ռեֆլեքսիա. Հետադարձ կապի ապահովում: Ավարտին մասնակիցները կիսվում են տպավորություններով, թե ինչ են զգացել վարժությունը սկսելիս և վերջում:

Վարժություն «Թղթե գնդակներ».

Նպատակը. Հանգեցնել հուզական լիցքաթափման:

Իրականացման ընթացքը. Թղթերից, թերթերից պատրաստել գնդակներ: Խումբը բաժանվում է երկու թիմի: Հատակին գծվում է սահման: Երբ վարողը տալիս է «Սկսեցինք» հրահանգը թիմերը միաժամանակ թղթե գնդակները նետում են հանդիպակաց կողմ: Մասնակիցների խնդիրն է՝ որքան հնարավոր է, շատ գնդակներ նետել հակառակորդի դաշտ:

Ռեֆլեքսիա. Հետադարձ կապի ապահովում:

Վարժություն «Մականուններ»

Նպատակը. Ծանոթություն խաղային այն ձևերին, որոնք նպաստում են զայրույթի լիցքաթափմանը վերբալ ճանապարհով:

Իրականացման ընթացքը. Անհրաժեշտ է գնդակ: Խաղի ընթացքում մասնակիցները գնդակը փոխանցում են մեկը մյուսին, միաժամանակ անվանելով մականունով, չվիրավորող բառերով: Դրանք կարող են լինել ամեն ինչ՝ ծառերի, կենդանիների անուններ և այլն: Յուրաքանչյուր դիմում պետք է սկսի. «Իսկ դու իմ» արտահայտությամբ: Օրինակ. «Իսկ դու իմ արջուկն ես» և այլն: Համաձայն հրահանգի վերջին շրջանի՝ յուրաքանչյուր ոք ինչ-որ հաճելի արտահայտություն պիտի ասի: Օրինակ. «Իսկ դու իմ ուրախությունն ես»:

Ռեֆլեքսիա. Հետադարձ կապի ապահովում: Ավարտին մասնակիցները կիսվում են իրենց տպավորություններով, պատմում են, թե ինչ են զգացել փորձի սկզբում և վերջում: Փորձը ցույց է տալիս, որ վարժությունը հնարավորություն է տալիս մասնակիցների բացասական հույզերը դուրս մղել:

Վարժություն «Հուզական լիցքաթափում»

Նպատակը. Հոգեհուզական լարվածության թուլացման հմտությունների ձևավորում:

10-15 րոպե, մեդիտատիվ երաժշտության ներքո բոլոր մասնակիցները նկարում են: Այնուհետև նկարները հանձնում են պահոց:

Վարժություն. «Խաղ տազնապի հետ»

1. Պատմե՛ք Ձեր տազնապի տիպիկ բնութագրական բովանդակության մասին: Եթե Դուք ունեք մի քանի տազնապալի մտքեր, ապա ավելի լավ է վարժության համար վերցնել դրանցից մեկը, իսկ հետո անցկացնել վարժությունը մնացած մտքերի հետ:
2. Աշխատե՛ք ասել, թե ինչքան ժամանակ և ինչ հաճախությամբ եք օրվա ընթացքում Դուք մտածում դրանց մասին:
3. Ընտրե՛ք այն տեղն ու ժամանակը, որը հատուկ չէ Ձեր տազնապալիությանը: Դուք կարող եք համոզվել, որ ինչքան ավելի մշտական է տեղը, այնքան արդյունավետ է տվյալ վարժությունը:
4. Այդ պատասխանատու ժամանակահատվածում անհրաժեշտ է մտածել միայն Ձեր տազնապի բացասական բովանդակության մասին, դրա զարգացման հնարավոր բացասական սցենարների մասին: Թույլ տվե՛ք այդ բացասական մտքերին ազատ առաջանալ Ձեր գիտակցության մեջ, չնայած այն հանգամանքին, որ դրանք կարող են Ձեզ անհանգստություն և ապրումներ պարգևել: Մի գայթակղվե՛ք դրական այլընտրանքներով, որը Ձեզ կարող է թելադրել գիտակցությունը համաձայն հետևյալ սկզբունքի՝ «Այո, բայց...», շարունակե՛ք մտածել միայն բացասական բովանդակության մասին: Դժվար թե Ձեզ հաջողվի երևակայել ավելի վատ և վտանգավոր տարբերակների մասին ավելի քան մի քանի րոպե:
5. Նախապատրաստվելով վարժանքի սկզբին, անհրաժեշտ է մի քանի անգամ խորը շնչառել, և, արդեն իսկ սկսելով՝ հանգիստ և խորը շնչել, ցանկալի է հումորով դիմել Ձեր ու-

ղեղին «Դե ինչ, իմ սիրելի ուղեղ, մենք այսօր կունենանք ինչ-որ նոր բան, և ես մտածում եմ, որ դու ուզում ես օգնել ինձ անցկացնել այդ ժամանակը, դրա համար, խնդրում եմ հիշեցրու և տուր ինձ այն ամենը, ինչ կարող ես»:

6. Որքանով էլ անսպասելի լինի, բայց Դուք շուտով կտեսնեք, որ մի քանի րոպեն (մոտ 5-10) Ձեզ բավական կլինեն, որպեսզի տազնապը վերափոխվի առավել հանգիստ, անվտանգ զգացողության, կամ էլ՝ նույնիսկ ամբողջությամբ ազատվեք դրանից: Այսպիսով, ծախսելով Ձեր ժամանակը միայն «տազնապային խաղի» վրա, Դուք կհասնեք Ձեր նպատակին՝ զուգորդվելով տազնապի հետ, Դուք տեղայնացնեք այն որոշակի տեղում և կսահմանափակեք որոշակի ժամանակահատվածում: Սեանսի վերջում նորից կարելի է դիմել սեփական գիտակցությանը՝ «Այո, իմ թանկագին գիտակցություն..... հարգելի «Ես» և այլն, Դու այսօր վատ չաշխատեցիր, շնորհակալություն քեզ, ես գիտեի, որ Դու դժվար իրավիճակում ինձ չես հիասթափեցնի»:
7. Օգտակար է «տազնապային խաղը» անցկացնել վստահելի անձի հետ (ընկերոջ, հարազատ մարդու), սակայն այդ մարդը չպետք է Ձեզ հարցաքննի, մտնի Ձեր դրության մեջ, եթե Դուք ինքներդ ուզում եք սովորել Ձեր տազնապային ապրումները կառավարել:
8. Հանկարծակի սուր սթրեսի էությունն այն է, որ առաջին ներգործությունները և դրսևորումները այնքանով անսպասելի են և ուժեղ, այնքանով են գրավում և ապշեցնում մարդուն, որ նա «չի հասցնում» ուշքի գալ, իրեն շատ ընկճված և կոտրված է զգում: Գրեթե միշտ զգացվում է օդի պակաս, շնչառությունն ընդհատվում է, սիրտը սկսում է արագ բաբախել, բացի այդ զգացնել են տալիս օրգանիզմի հիվանդագին վիճակները:

ԲԱԺԻՆ 5. ՀՈԳԵԿԱՐԳԱՎՈՐՈՂ ՄԱՐԶՄԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄ

Հոգեկարգավորող պարապմունքի մասնակիցների համար, հարմար դիրքում տեղավորվելուց հետո, հոգեբանը պետք է տա որոշ տեղեկություններ ներշնչման վերաբերյալ, դրա նպատակի, տեխնիկայի յուրացման առանձնահատկությունների մասին: Այնուհետև, որպեսզի ապացուցի ներշնչման, խոսքի ուժի նշանակությունը, պետք է բերի դրանց կարևորությունն ապացուցող վառ օրինակներ և փաստեր, որպեսզի մասնակիցների մոտ ստեղծվի նախնական հավատ, դրական դիրքորոշում հոգեկարգավորման նկատմամբ: Օրինակ՝ Ա. Վ. Ալեքսենը պարապմունքից առաջ, պատանի մարզիկներին առաջարկում էր մտովի պատկերացնել, թե բերանում հալվում է հենց նոր կծած հյութեղ կիտրոնը:

Այս փաստը մեկ անգամ ևս մատնանշում է այն ճշմարտությունը, որ մտապատկերները առաջ են բերում օրգանիզմին համապատասխան, անհրաժեշտ ֆիզիոլոգիական ռեակցիաներ (բերանում ինքնաբերաբար առաջանում է թքարտադրություն):

Խորհուրդ է տրվում այս և նման օրինակներից հետո անմիջապես սկսել պարապմունքը: Ուսուցման գործընթացը հեշտացնելու նպատակով, մարմնի բոլոր մկանները բաժանում են (իհարկե՝ պայմանականորեն) հինգ խմբի՝ ձեռքերի, ոտքերի, կրծքավանդակի, պարանոցի և դեմքի: Ա. Վ. Ալեքսենն առաջարկում է հոգեմկանային կարգավորման պարապմունքը սկսելու հետևյալ ձևը, որը հաջողությամբ կիրառում ենք նաև մեր պրակտիկայում (Հ. Մ. Ավանեսյան, Մ. Պ. Մկրտումյան): Ընդունում եք վերը նկարագրված դիրքերից ամենահարմարը և հետևում հոգեկանի ցուցումներին (հոգեկանոնավորման հնարքների յուրացման համար ամենանպատակահարմարը, ընդունված է համարել կառապանի դիրքը):

Պատկերացրեք, թե դուք գտնվում եք մի սենյակում, որտեղ առաստաղից կախված են հինգ էլեկտրական մեծ լամպեր, իսկ անկյունում թույլ լուսավորությամբ վառվում է գիշերային լամպ: Էլեկտրական լամպերը մկանախմբերն են, իսկ գիշերային թույլ վառվող լամպը՝ հանգիստ, չլարված ուշադրությունը: Ահա դուք թուլացնում եք, ուշադրությունից «անջատում» ձեռքի մկանները (կարծես անջա-

տում եք էլեկտրական լամպերից մեկը): Սենյակը մի քիչ խավարում է: Հետո անջատում եք ուռքերի մկանները և երկրորդ լամպը: Սենյակն ավելի է մթնում: Դանդաղ, առանց շտապելու, մեկը մյուսի հետևից թուլացնելով մկանախմբերը (ծեռքերի, ուռքերի, կրծքավանդակի, պարանոցի, դեմքի)՝ կարծես հերթով անջատում եք բոլոր վառվող լամպերը, աստիճանաբար սուզվելով հաճելի մթության և օրգանիզմի ննջող վիճակի մեջ, թողնելով միայն գիտակցության կողմից վերահսկվող հանգիստ ուշադրությունը՝ անկյունում վառվող գիշերային լամպը: Սկզբնական շրջանում դա հեշտ չի ստացվի, սակայն աստիճանաբար դուք կկարողանաք «մտնել» այդպիսի վիճակի մեջ: Դժվարությունը կլինի միայն սկզբնական շրջանում, հետագայում յուրաքանչյուր մասնակից ինքը կկարողանա իր համար ընտրել կիսանինջ վիճակի ստեղծման լավագույն եղանակ, որը, իհարկե, պետք է վերահսկվի հանգիստ ուշադրության կողմից:

Այժմ հնարավորության սահմաններում թուլացրեք ձեր մկանախմբերը և սկսեք «անջատել» «առաջին լամպը»՝ ձեռքերի մկանները, որոնք համեմատաբար «ամենալսող» մկաններն են, ուստի ավելի հեշտ է սկսել դրանցից:

Առաջին շրջանում նպատակահարմար է սահմանել մկանների թուլացման վերոհիշյալ հաջորդականությունը: Պահպանելով ընդունած դիրքը, աչքերը փակ վիճակում, ձեռքի մատները դանդաղ, կես ուժով ծալել, բռնուցք անել, միաժամանակ դանդաղ, ուժով լարել ձեռքի մյուս մկանները: Պահելով այդպիսի լարված վիճակում 2-4 վայրկյան՝ միանգամից թուլացնել ամբողջ ձեռքը, զգալով ինչպես է վերից վար մինչև մատները՝ թուլանում ամբողջ ձեռքը: Այս երկու վիճակը՝ լարված և թուլացած, հակադիր են և անմիջականորեն հաջորդում են իրար: Հենց դրանում է այս օժանդակ հնարքի ամբողջ էությունը: Լավ հիմնավորելու համար ցանկալի է այն կատարել մի քանի անգամ:

Երկրորդ օժանդակ վարժությունը շնչառությունը ներգրավում է թուլացման գործընթացի մեջ: Մկանների լարմանը զուգահեռ, կատարում են խորը շնչառում, պահում 2-4 վայրկյան, այնուհետև մկանների կտրուկ թուլացման հետ անհրաժեշտ է դանդաղ արտաշնչել: Մկանների լարմանը զուգընթաց, շնչառումն ու արտաշնչն-

չումը անհրաժեշտ է կրկնել 3-4 անգամ, որը տևում է 2-3 րոպե: Դա հնարավորություն է տալիս հստակ զգալու մկանների թուլացման գործընթացը: Այստեղ կարևորը ֆիզիկական վարժությունների հաշվին մկաններում հստակ թուլացած վիճակի զգալունությունն է: Կմախքային մկանների թուլացման ունակությունը հոգեմկանային մարզման համար կարևոր դեր ունի: Այն նպաստում է հոգեկան գործընթացների զարգացմանը, իսկ բառերը և նրանց իմաստային մտապատկերները ուժեղացնում են մկանների թուլացման աստիճանը: Եվ, երկրորդ, մկանների թուլացման միջոցով կարծես անցնում է տարբեր դիսթրեսային իրավիճակներում առաջացած լարվածությունը:

Այժմ, ձեռքերի մկանների ֆիզիկական «նախապարժանքից» հետո, կարելի է ընդգրկել հոգեկան գործընթացները, մտածողությունն ու ուշադրությունը:

Ինքնաներշնչման բանաձևը, որից սկսում են հոգեկանոնավորումը, հետևյալն է. «Իմ ձեռքերը թուլանում են և տաքանում»: Հիշենք, որ ոչ թե խոսքերը, այլ նրանց իմաստային պատկերներն են ազդում մեր հոգեկանի և օրգանիզմի վրա:

Եվ այսպես, առաջին բառ-բանաձևը՝ «Իմ ձեռքերը»: Սա մտքում արտասանվում է ձեռքերի լարման և շնչառման դադարի պահին: Հաջորդ բառը՝ «թուլանում են», մտովի արտասանում են մկանային լարվածության թուլացումից անմիջապես հետո՝ դանդաղ, հանգիստ արտաշնչելով: Այս բառն անհրաժեշտ է «արտասանել» (մտքում) շատ դանդաղ, ավելի լավ է վանկերով՝ «թուլանում են»: Հաճախ բառի այսպիսի արտասանությունը երկարաձգում է արտաշնչման փուլը: Նման դեպքում անհրաժեշտ է անցնել մակերեսային հանգիստ շնչառության: Այստեղ նույնպես «թուլանում են» բառին պետք է ուղեկցի անհրաժեշտ մտապատկերը, որը ընտրվում է յուրաքանչյուրի կողմից անհատական ձևով: Մեկը կարող է «տեսնել», որ իր մկանները թուլացած են ինչպես խմոր, մյուսը՝ կիսաթույլ փչած փուչիկ, հաջորդը՝ բամբակ և այլն: Սակայն ինչ էլ որ տեսնեն՝ մտապատկերը միշտ պետք է մնա նույնը և պարապմունքների ընթացքում ոչ մի փոփոխության չենթարկվի:

Հաջորդ փուլ: Բոլորին հայտնի է, որ ցուրտ եղանակին մարդու օրգանիզմը կծկվում է, իսկ տաքին ավելի թուլանում է և իրեն զգում հարմարավետ միջավայրում: Ահա թե ինչու «թուլանում են» բառին հետևում է «տաքանում են»-ը՝ համապատասխան մտապատկերով: Կարելի է ամենապարզից սկսել. Պատկերացնել, թե ինչպես են տաք ցնցուղի տակ պահված ձեռքերը վերից վար, նախաբազկից մինչև մատների ծայրը տաքանում: Կամ՝ մեզանից յուրաքանչյուրը դպրոցական տարիներին քիմիայի լաբորատոր փորձերի ժամանակ տեսել է, թե ինչպես է գունավոր հեղուկը մի փորձանոթի միջից ապակյա խողովակով անցնում մյուսի մեջ: Այսպես էլ կարելի է պատկերացնել, թե ինչպես է արյունը սրտից, ուսային գոտուց, իջնում ամբողջ ձեռքի երկարությամբ մինչև մատների ծայրը: Կան մարդիկ, որոնց վերջույթները սովորաբար ավելի սառն են: Նրանց խորհուրդ է տրվում նախքան հոգեկանոնավորման գործընթացը սկսել ձեռքերը տաքացնել՝ շփելով միմյանց կամ դնելով ջեռուցման մարտկոցի վրա:

Իհարկե, կարելի է մտապատկերել նաև ուրիշ բաներ՝ կապված անձնական փորձի հետ: Օրինակ՝ ծովափին արևային լոգանք ընդունել, խարույկի մոտ տաքանալ, շոգեբաղնիք մտնել և այլն:

Իսկ այժմ մտքում արտասանել, «իմ ձեռքերը թուլանում են և տաքանում» բանաձևը որպես միասնական: Դրա համար շնչառմանը զուգընթաց դանդաղորեն լարում են ձեռքերի մկանները և մտքում արտասանում «իմ ձեռքերը»՝ զուգակցելով վաղուց նախապատրաստած համապատասխան մտապատկերը: Այդ բոլորն արվում է միառժամանակ: Այնուհետև 2-4 վրկ շնչառման դադարից և մկանների լարումից հետո, դանդաղ, հանգիստ, արտաշնչման հենց սկզբից, միանգամից ընկնում է մկանային լարվածությունը և դանդաղորեն, վանկերով, մտքում արտասանում եք «թուլ-լա-նում են» բառը, որը զուգակցվում է նախօրոք ընտրված մտապատկերով: Միայն այն բանից հետո, երբ առաջանում է թուլացվածության հստակ զգայունություն, անհրաժեշտ է թեթև շնչառելով արտասանել «և» շաղկապը, իսկ դանդաղ արտաշնչելով՝ «տաքանում են» բառը՝ զուգակցելով համապատասխան մտապատկերը: Հետո պետք է սպասել, որ այդ զգայությունը դառնա բավականին հստակ:

Այս բանաձևը անհրաժեշտ է կրկնել 4-6 անգամ, որպեսզի առաջանա թուլացման և ջերմության սկզբնական զգայությունը, որին ձգտում ենք:

Ինքնաներշնչման ժամանակ, չլարված, բայց կենտրոնացված ուշադրությունը բաշխված է երկու ձեռքերի վրա և կարծես հսկում է առաջացող վիճակների ընթացքը: Այս դեպքում ուշադրությունը կարելի է համեմատել փոքրիկ հայելու շողքի հետ, որը կամովին տեղափոխվում է որոշակի մկանախմբերի վրա: Պետք է ասել, որ մի քանի պարապմունքից հետո, որոշ մարդկանց մոտ հոգեկանոնավորումը ստացվում է, սակայն անհրաժեշտ է այն կրկնել օրվա ընթացքում՝ տանը, աշխատանքի ժամանակ, քնելուց առաջ:

Այսպիսի մանրամասն շարադրումը նպատակ ունի ապահովելու «Իմ ձեռքերը թուլանում են և տաքանում» բանաձևի յուրացումը: Հարկ է նշել, որ օրգանիզմի մյուս մկանախմբերի թուլացումը և տաքացումը կատարվում են ճիշտ նույն սկզբունքով:

Տիրապետելով ձեռքերի համար առաջարկվող բանաձևին, կարելի է անցնել ոտքերի մկանների թուլացմանը:

Շնչառմանը զուգընթաց, ոտնաթաթերը ծալում են հետ, միաժամանակ կիսով չափ լարում ոտնաթաթի, սրունքի և ազդրի մկանները՝ մտքում արտասանելով «Իմ ոտքերը» և նրա մտապատկերը պահելով ուշադրության տեսադաշտում: Դանդաղ արտաշնչման ժամանակ լարվածությունը կտրուկ ընկնում է, մտովի արտասանում են «թուլանում են» բառը: Համոզվելով, որ թուլացումը, թեկուզ չնչին չափով ստացվում է, կատարում են թեթև շնչառում՝ «և» շաղկապի արտասանումով: Այնուհետև, հանդարտ արտաշնչմանը զուգընթաց, արտաբերում են «տաքանում են» բառը՝ համապատասխան մտապատկերների հետ զուգակցումով:

Կրծքավանդակի մկանների ընդգրկումը գործընթացի մեջ նույնպես կատարվում է շնչառման ընթացքում: Լարում են մեջքի, որովայնի և կրծքի մկանները, ինչպես մարմնամարզական «զգաստ» հրահանգի ժամանակ, իսկ դանդաղ արտաշնչման փուլում արագ թուլացնում են, ինչպես «ազատ» հրահանգի դեպքում:

Այնուհետև գործընթացի մեջ ընդգրկվում են պարանոցի մկանները, մեջքի կողմից՝ մազերի աճի գծից մինչև թիակները, իսկ

առջևից՝ ստորին ծնոտի միացման տեղից մինչև անրակները: Սկզբունքը նույնն է, բայց յուրաքանչյուրի մոտ այն ստացվում է յուրովի. չէ որ յուրաքանչյուրն անհատապես ինքն է ընտրում և մտապատկերների ստեղծման գործընթացը և մկանային լարման եղանակը: Կարևոր դեր ունի չլարված ուշադրությունը, որը կարծես «հետևում է» մկանների թուլանալու և տաքանալու ընթացքին:

Եվ, վերջապես, դեմքի մկանները: Չնայած այն բանին, որ վերջիններս մյուս մկանախմբերից քիչ են, նրանցից երիցս ավելի ազդակներ են գնում դեպի գլխուղեղ: Դեմքի վրա տեղաբաշխված են բազմաթիվ զգայական հանգույցներ, որոնց «ուղղություն» ենք տալիս՝ լարելով մի մկանախումբը և, հակառակը, թուլացնելով մեկ ուրիշը. Օրինակ՝ կկոցելով կամ փակելով մեր աչքերը: Սակայն դեմքի մկանների ամենազգալի մասը մասնակցում է ծամելու և խոսելու ակտին: Եթե քնած չենք, համարյա միշտ մտածում ենք, իսկ մեր մտքերը, որպես կանոն, վերածվում են բառերի, իմաստավորված խոսքի: Իսկ այն մկանները, որոնք մասնակցում են բառերի, խոսքի արտասանմանը, միշտ գտնվում են, թեկուզ թույլ, բայց գործողության մեջ՝ գլխուղեղ ուղարկելով ազդակների հարուստ հոսքը: Ահա թե ինչու է անհրաժեշտ յուրացնել դեմքի մկանները թուլացնել կարողանալու հմտությունը:

Դրա համար հարկավոր է շնչառման ժամանակ թեթև լարել դեմքի մկանները (ճակատի, աչքերի, այտերի, շուրթերի): Դրան հաջորդող թուլացման ընթացքում, թեթև արտաշնչման ֆոնի վրա, ճակատի, աչքերի, այտերի, շուրթերի, մկանները թուլանում են, ստեղծելով դեմքի համար «հանգիստ դիմակ», որը հետո համապատասխան բառերի և մտապատկերների օգնությամբ անհրաժեշտ է դարձնել տաքացած և անշարժ: Այստեղ նույնպես պահպանում է իր կառուցվածքը՝ «իմ դեմքի մկանները թուլանում են և տաքանում» (անհրաժեշտ է միշտ հիշել, որ յուրաքանչյուր օգտագործած խոսք պետք է զուգակցվի համապատասխան մտապատկերներով) բանաձևը:

Նշված բոլոր հինգ մկանախմբերը գործընթացի մեջ ընդգրկելուց հետո, սկսում է առաջանալ հաճելի հանգիստ վիճակ, որը կարելի է ձևակերպել այսպես՝ «ես գտնվում եմ հաճելի, խորը

հանգստի մեջ»: Սա նույնպես պետք է զուգակցել մտապատկերով. օրինակ՝ ծովափին օջախի առջև նստած հանգստի վիճակ և այլն: Հարկ է նշել, որ ցանկացած վիճակի մտապատկերումը պետք է ունենա որոշակի գունային ֆոն, որը առաջացնում է հանգիստ տրամադրող վիճակ:

Շատ կարևոր է «հանգստի» բանաձևին տիրապետելը: Անհրաժեշտ է մտովի արտասանել այնպես, որ ուղեղն ընկղմվի ուժերը վերականգնող անհրաժեշտ պասիվ վիճակի մեջ: Ուղեղի հենց այս պասիվ վիճակն էլ ինքնաներշնչման գլխավոր մեխանիզմն է: Սուբյեկտիվորեն այն ընկալվում է որպես հաճելի կիսանինջ վիճակ, որը գտնվում է հանգիստ ուշադրության հսկողության ներքո:

Եվ ահա, երբ բոլոր մկանախմբերը «լսող» են դարձել, երբ կիսանինջ վիճակը վերահսկվում է հանգիստ ուշադրության կողմից, անհրաժեշտ է սովորել այն բանաձևը, որը հետագայում մեկընդմիջտ հանդես է գալիս որպես առաջնային: Այս բանաձևը հնչում և օգտագործվում է այսպես՝ «ես թուլանում եմ և հանգստանում»: «Ես» դերանվան արտասանման հետ շնչառում են և միաժամանակ կես ուժով լարում մկանները: 2-4 վրկ. Դադարից հետո դրանք թուլացվում են, ապա հանդարտ արտաշնչման ֆոնի վրա՝ համապատասխան մտապատկերների զուգակցմամբ, արտասանում «թուլանում եմ» բառը, հետո թեթև շնչառման հետ՝ «և» շաղկապը ու նորից թեթև, դանդաղ արտաշնչման հետ՝ «հանգստանում» բառը:

Ուշադրությունն այստեղ բաշխվում է հետևյալ կերպ. «Ես»-ի արտասանման հետ այն կենտրոնանում է դեմքին, հետո «թուլանում եմ» բառի հետ կարծես «աչքի է անցկացնում» բոլոր մկանախմբերը՝ ստուգելով դրանց թուլացման աստիճանը: «Եվ» շաղկապը արտասանելիս ուշադրությունը վերադառնում է դեմքին, իսկ «հանգստանում» բառի հետ՝ տեղափոխվում օրգանիզմի այն հատվածին, որն ավելի շատ է անհանգստացնում: Ինչպես վերը ասվեց, ուշադրության տեղափոխումը մոտավորապես պետք է նմանվի հայելու շողքի կամ գրպանի լապտերիկի լույսի տեղափոխմանը:

Առաջին բանաձևը սովորաբար կիրառվում է կրկնակի. ընդ որում՝ երկրորդ անգամ՝ առանց մկանների նախնական լարման: Հետագայում, մարզված մարդկանց մոտ, «ես թուլանում եմ և

հանգստանում» բանաձևը կարծես թե կլանում է մյուս բոլոր բանաձևերը, և մարդը միայն այս մեկով մի քանի վայրկյանի ընթացքում կարող է իրեն ընկղմել գիտակցության կողմից վերահսկվող կիսանինջ վիճակի մեջ:

Հարկ է նշել, որ պարապմունքից պարապմունք այս օժանդակ հնարքների անհրաժեշտությունը պակասում է, իսկ հոգեկանոնավորման գործընթացը կատարվում է առանց դրանց: Սկզբնական շրջանում օժանդակ հնարքները յուրօրինակ «շինանյութի» դեր են խաղում բանաձևերի «շենքը» կառուցելու համար: Սակայն, երբ վերջինս արդեն կառուցված է, մտապատկերները հեշտությամբ սկսում են վերածվել թուլության և տաքության զգայության, դրանց կարիքը հետագայում չի զգացվում: Ավելի ուշ, երբ հինգ մկանախմբերն էլ սկսում են լավ տաքանալ, «իմ ձեռքերը թուլանում են և տաքանում» բանաձևը պրակտիկայում դառնում է այսպես ասած նախնական: Նրանով սովորում են գլխուղեղում ստեղծվող մտապատկերները վերածել կմախքային մկաններին համակող մկանային թուլության և տաքության զգայության: Երբ այդ նպատակն իրագործված է, նախնական բանաձևերը, որոնք արդեն իրենց դերը խաղացել են, փոխարինվում են վերջնականով: Օրինակ՝ «իմ ձեռքերը ամբողջությամբ թուլացած են ... տաքացած... անշարժ»:

Հաճախ այս բանաձևերի յուրացումը դժվարացնում է համապատասխան վիճակի ստեղծումը: Ամենից առաջ դրա պատճառը ուշադրության կենտրոնացվածության պակասն է, որի հետևանքով խզվում է մտապատկերների և բառային բանաձևի միջև կապը:

Իսկ այժմ իմի բերեք բոլոր բանաձևերը՝

1. Ես թուլանում եմ և հանգստանում ...
2. Իմ ձեռքերը թուլանում են և տաքանում ...
3. Իմ ձեռքերը ամբողջությամբ թուլացած են, տաքացած և անշարժ ...
4. Իմ ոտքերը թուլանում են և տաքանում ...
5. Իմ ոտքերը ամբողջությամբ թուլացած են, տաքացած և անշարժ ...
6. Իմ կրծքավանդակը թուլանում է և տաքանում ...

7. Իմ կրծքավանդակը ամբողջությամբ թուլացած է, տաքացած և անշարժ ...

8. Իմ պարանոցը թուլանում է և տաքանում ...

9. Իմ պարանոցը ամբողջությամբ թուլացած է, տաքացած և անշարժ ...

10. Իմ դեմքը թուլանում է և տաքանում ...

11. Իմ դեմքը ամբողջությամբ թուլացած է, տաքացած և անշարժ ...

12. Ես գտնվում եմ հաճելի (խորը, ամբողջական) հանգստի մեջ ...

Երբ նախնական բանաձևերը արդեն սկսում են հստակորեն առաջացնել անհրաժեշտ զգայություններ (առանց մկանների լարման և շնչառության դադարի), անհրաժեշտ է նրանցից յուրաքանչյուրը կիրառել մեկ անգամ:

Հետագայում դրանց թիվը կրճատվում է և հասցվում յոթի, այնուհետև՝ մինչև երեքի:

1. Ես թուլանում եմ և հանգստանում ...

2. Իմ բոլոր մկանները ամբողջությամբ թուլացած են, տաքացած և անշարժ ...

3. Ես գտնվում եմ հաճելի (խորը, ամբողջական) հանգստի մեջ ...

Լավ տիրապետելիս՝ այս բանաձևերի իրացման տևողությունը հասցվում է մեկ րոպեի կամ ավելի քիչ ժամանակի:

Եթե գործընթացին պետք է հաջորդի որևէ գործողություն, մարզում, ապա անհրաժեշտ է օգտագործել այլ բանաձևեր:

1. Ես գտնվում եմ խորը (հաճելի) հանգստի մեջ ...

2. Իմ ամբողջ օրգանիզմը հանգստանում է ...

3. Եվ ուժեր է հավաքում ...

4. Ինքնազգացողությունս գերազանց է ...

5. Հաճույքով անցնում եմ գործի ...

Պարապմունքի ավարտից հետո անհրաժեշտ է ձգվել ամբողջ մարմնով, մի քանի անգամ խորը շնչել և արտաշնչել, ոտքի կանգնել, կատարել մի քանի թեթև շարժումներ և անցնել սովորական գործի:

Եթե ուշադրություն դարձնենք ինքնաներշնչման ընթացքին, նորից կհամոզվենք, որ նրա հիմքում ընկած է երկու գլխավոր մեխանիզմ. 1. Սովորել ինքնուրույն ընկղմվել գիտակցության կողմից վերահսկվող կիսանինջ վիճակի մեջ: 2. Ձեռք բերել չլարված, կենտրոնացված ուշադրությունը՝ օգտագործվող բառերի և նրանց իմաստային մտապատկերների վրա սևեռելու ունակություն:

Ինքնաներշնչման հիմքում ընկած այս երկու գլխավոր մեխանիզմները տիրապետելուց հետո կարելի է ձեռնարկել այն խնդիրների լուծումը, որոնք մասնակիցներին հոգեբանորեն նախապատրաստում են մարտի:

Առաջարկում ենք վարժությունների մի քանի տարբերակ, որոնց կիրառումը պայմանավորված է գալիք խնդիրների բնույթով: Իհարկե է, դրանք կատարվում են այն ժամանակ, երբ օրգանիզմը գտնվում է գիտակցության կողմից վերահսկվող կիսանինջ վիճակում:

ա) Սրտի զարկերի հաճախության կանոնավորմանն ուղղված վարժությունների բանաձևեր՝

1. Ես միանգամայն հանգիստ եմ ...
2. Իմ սիրտը բաբախում է դիթմիկ, հանգիստ ...
3. Իմ սիրտը հանգստանում է ...
4. Իմ սիրտը բաբախում է հանգիստ, դիթմիկ ...
5. Հանգստի հաճելի զգացումը պատում է իմ ամբողջ օրգանիզմը ...

6. Իմ սրտխփոցը դադարում է, սիրտս հանգստանում է

7. Ես միանգամայն հանգիստ եմ ...

բ) Մոբիլիզացնող վարժությունների բանաձևեր՝

1. Ես լավ հանգստացա ...
2. Իմ ուժերը վերականգնվեցին ...
3. Ամբողջ մարմնում զգում եմ էներգիայի հոսք ...
4. Մտքերս պարզ են, հստակ ...
5. Մկաններս թեթև են, լցվում եմ ուժով ...
6. Պատրաստ եմ գործելու ...
7. Ես կարծես թարմացնող ցնցուղ ընդունեցի ...
8. Ողջ մարմնովս հաճելի սարսուռ է անցնում ...

9. Կատարում եմ խորը շնչառում ... կտրուկ արտաշնչում, բարձրացնում եմ գլուխս (կամ վեր եմ կենում) և բացում աչքերս...

գ) Հուզականային ոլորտի ընդհանուր ամրապնդմանը ուղղված վարժությունների բանաձևեր՝

1. Ես ավելի ու ավելի լավ եմ տիրապետում ինձ ...
2. Ես տիրապետում եմ իմ մտքերին ...
3. Ես տիրապետում եմ իմ զգացմունքներին ...
4. Ես միշտ ուշադիր եմ ...
5. Ես միշտ հավաքված եմ ...
6. Ես միշտ վստահ եմ ինձ վրա ...
7. Ես միշտ հավասարակշռված եմ ...
8. Ես տիրապետում եմ ինքս ինձ ...

դ) Քնելուն (անքնության դեմ) ուղղված վարժությունների բանաձևերը՝

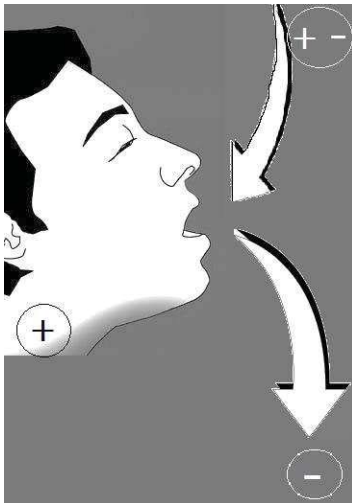
1. Ուղեղս ազատ է մտքերից ...
2. Ես անտարբեր եմ օրվա հոգսերի և տպավորությունների նկատմամբ ...
3. Զգում եմ հոգեկան հանգիստ վիճակ ...
4. Ուզում եմ հանգստանալ ...
5. Ես վաստակել եմ այն ...
6. Աչքերս փակվում են, կոպերս՝ ծանրանում ...
7. Ստորին ծնոտս ծանրանում է, լեզվիս հիմքը ծանրանում է, աչքերս փակվում են, կոպերս՝ ծանրանում ...
8. Ես քնում եմ ...
9. Քունս դառնում է ավելի խորը ...
10. Ես պառկած եմ հանգիստ և քնում եմ ...
11. Ես քնում եմ ...

Պատկերավոր ասած՝ «հաճելի հանգիստ» և կիսանինջ վիճակները, որոնք վերահսկվում են գիտակցության և հանգիստ ուշադրության կողմից, յուրօրինակ մեկնարկային ցատկահարթակ են, որտեղից կարելի է սկսել ամենատարբեր խնդիրների լուծումը:

Ռեկաքսացիոն վարժություն «Շնչառություն»

Այս վարժությունը օգնում է կենտրոնանալ կարևոր գործից առաջ և խուսափել լրացուցիչ լարվածությունից:

Խորը շնչեք և ուշադրությունը սևեռեք շնչառությանը: Փակ աչքերով, մտովի պատկերացրեք, թե ինչպես է մաքուր, թթվածնով հագեցած օդը անցնում շնչառական ուղիներով և ներթափանցում դեպի թոքերը, փոքր-ինչ լայնացնելով դրանք: Հետևեք, թե ինչպես է մի փոքր դադարից հետո դանդաղորեն հետ ճանապարհով օդը արտաբերվում:



Ծանուցում.

+ - ՝ ներշնչող դրական և
բացասական երևույթներ
+ ՝ դրականի պահպանում
- ՝ բացասականի արտամղում՝
արտաշնչման միջոցով

Այս վարժությունը կատարվում է փակ աչքերով մի քանի անգամ, 3-5 րոպեի ընթացքում:

Վարժություն «Հանգստություն»

Այս վարժությունն ուղղված է հուզական լարվածության թուլացմանը և ներքին կենտրոնացվածության բարձրացմանը:

Մտովի պատկերացրեք երկնագույն լճի մակերևույթը լիովին հանգիստ, անշարժ և խաղաղ: Այն արտացոլում է լճի հրաշալի ու ջինջ ափերը: Լճի ջուրը զուլալ է, հարթ, թափանցիկ, ուր արտացոլ-

վում են կապույտ երկինքը, ճերմակ ամպերն ու բարձրահասակ ծառերը:

Դուք հիանում եք լճի հանգստությամբ, խաղաղությամբ և անդորրով:

Այս վարժությունը տևում է մոտավորապես 5 րոպե, կենտրոնանալով մտապատկերին ամբողջությամբ, ամենայն մանրամասներով, նկարագրելով տեսարանը:

Խթանիչ նյութը կցված է հավելված 21-ում:

Վարժություն. «Ինքնակարգավորման ունակությունների զարգացում»

Նպատակը. Վիզուալիզացիայի և ինքնակարգավորման հմտությունների զարգացում:

Իրականացման ընթացքը. Բոլոր մասնակիցները նստում են շրջան կազմած և փակում են աչքերը: Վարողը հանգիստ ձայնով կարդում է տեքստը. «Հիշեք այն օրը, երբ դուք հաճույքով գնում եք աշխատանքի ... Երբ գնում եք առանց հաճույքի ... Ասեք իրավիճակ, երբ դուք հավաքված եք, մտազգաստ ... Երբ դուք անհանգիստ եք և անուշադիր»:

Նստեք աթոռին՝ մեջքը ուղիղ, ձեռքերը դրեք սեղանին կամ ծնկներին՝ ափերը դեպի վեր: Մտովի նայեք ձեր կրծքավանդակին: Կատարեք խոր ներշնչում և անմիջապես առանց դադարի դանդաղ արտաշնչեք: Երբ դուք կատարում եք արտաշնչում, պատկերացրեք, որ ձեր արտաշնչանքը թռչում է մեր սենյակի դռնից դուրս: Իսկ երբ կատարում եք ներշնչում, մի լարվեք, թույլ տվեք որ օդը նորից ուղղակի թափանցի ձեր մարմին: Դուք կարող եք երանգավորել ձեր արտաշնչած օդը, օրինակ տալ նրան մոխրագույն երանգ: Եվ պատկերացրեք, որ դուք արտաշնչում եք ձեր անհանգստությունը, վախերը, լարվածությունն ու վիրավորանքը...: Իսկ ներշնչած օդը երանգավորեք որևէ հաճելի, օրինակ՝ երկնագույն երանգով: Եվ պատկերացրեք, որ դուք ներշնչում եք հանգստություն, վստահություն և թեթևություն...»

Ռեֆլեքսիա. Հետադարձ կապի ապահովում: Մասնակիցները կիսվում են իրենց տպավորություններով և պատմում իրենց զգացողությունների մասին:

ԲԱԺԻՆ 6. ԱՆՁՆԱՅԻՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒՄ

Առաջադրանք 1. Մարդու արտաքին առանձնահատկությունների ճանաչման ընդունակության գնահատում

1. Առանձին թղթի վրա գրեք 1-10 թվերը, որը համապատասխանում է թերթի ներքևում պատկերված 10 դեմքերին (ներկայացվող նյութը կցված է հավելված 22-ում):

2. Յուրաքանչյուր թվի դիմաց (դեմքին համապատասխանող) գրեք մեկ կենդանու կամ թռչնի անվանում, որը Ձեր կարծիքով առավել նման է պատկերված դեմքին:

Բանալի-պատասխան. 1՝ բազե, 2՝ գայլ, 3՝ խոյացուկ, 4՝ աղվես, 5՝ ջայլամ, 6՝ արջ, 7՝ բու, 8՝ ընձառյուծ, 9՝ ուղտ, 10՝ քարայծ:

Տվյալների մեկնաբանություն.

ա) բանալի-պատասխանին ամբողջական համապատասխանության դեպքում խոսքը գնում է հետազոտվողի՝ միջանձնային ճանաչողության շատ բարձր ունակության մասին,

բ) 1-2 պատասխանի անհամապատասխանության դեպքում միջանձնային ճանաչողության մասին ունեցած ունակությունը գնահատվում է որպես բարձր,

գ) 3-4 պատասխանի անհամապատասխանության դեպքում միջանձնային ճանաչողության մասին ունակությունը գնահատվում է որպես միջին:

Առաջադրանք 2. Այգենկի թեստ – EPI (1963)

Անձնային հարցարան - ինքնագնահատում

Ա. Ա. Հ. _____

Սեռը, տարիքը _____

Հրահանգ. «Ձեզ առաջարկվում է 57 հարց: Յուրաքանչյուր հարցին աշխատեք պատասխանել «Այո» կամ «Ոչ»: Ձեր պատասխանը նշեք ընդգծելով «այո»-ն կամ «ոչ»-ը յուրաքանչյուր հարցից հետո: Հարցերին պատասխանելու համար շատ ժամանակ մի վատնեք: Այստեղ չեն կարող լինել վատ կամ լավ պատասխաններ, քանի որ սա մտավոր կարողությունների ստուգում չէ»:

Հարցաշար

1. Հաճախ ե՞ք դուք ծագում դեպի նոր տպավորությունները, որպեսզի գվարճանաք և ունենաք առավել սուր զգացողություններ:
2. Հաճախ ե՞ք դուք զգում, որ կարիք ունեք ընկերների, որոնք կարող են հասկանալ, հավանություն տալ, կամ կարեկցել Ձեզ:
3. Համարում ե՞ք դուք Ձեզ անհոգ (անշահ) մարդ:
4. Շատ դժվար է Ձեզ արդյո՞ք հրաժարվել Ձեր նպատակներից (մտադրություններից):
5. Մտածում եք դուք արդյո՞ք ձեր գործողություններն առանց շտապելու՝ նախընտրելով սպասել նախքան գործելը:
6. Կատարում եք դուք արդյո՞ք Ձեր խոստումները, եթե նույնիսկ դրանք Ձեզ օգուտ չեն:
7. Հաճախ է արդյո՞ք Ձեզ մոտ լինում տրամադրության անկումներ և վերելքներ:
8. Ընդհանրապես դուք արագ եք խոսում ու գործում, չնախատեսելով շատ ժամանակ մտածելուն:
9. Ձեզ մոտ առաջացե՞լ է երբևիցե զգացմունք, որ դուք դժբախտ եք, չնայած, որ դրա համար ոչ մի լուրջ պատճառ չի եղել:

10. Ճիշտ է արդյո՞ք, որ դուք «գրագ» գալուց հետո պատրաստ եք գնալ գրեթե ամեն ինչի:
11. Ամաչում եք արդյո՞ք, երբ ցանկանում եք խոսակցություն ծավալել անծանոթի հետ:
12. Պատահում է արդյո՞ք, որ բարկանալիս դուրս եք գալիս սահմաններից:
13. Հաճախ է պատահում, որ դուք գործում եք չմտածված, վայրկյանի ազդեցությամբ:
14. Հաճախ է Ձեզ անհանգստացնում այն միտքը, որ Ձեզ անհրաժեշտ չէր որևէ մի բան անել կամ ասել:
15. Նախընտրում եք դուք արդյո՞ք գրքի ընթերցումը մարդկանց հետ հանդիպումներից:
16. Ճիշտ է արդյո՞ք, որ կարելի է հեշտությամբ Ձեր ինքնասիրությանը դիպչել:
17. Սիրում եք դուք արդյո՞ք հաճախ լինել ընկերների շրջապատում:
18. Ունենում եք արդյո՞ք մտքեր, որոնք դուք չէիք ցանկանա կիսել ուրիշների հետ:
19. Ճիշտ է արդյո՞ք, որ Ձեզ մոտ լինում է երբեմն այնքան բուռն եռանդ, որ թվում է, թե պատրաստ եք սխրանքներ գործել, իսկ երբեմն զգում եք ուժեղ թուլություն:
20. Գերադասում եք արդյո՞ք ունենալ քիչ, բայց դրա փոխարեն շատ մերձավոր ընկերներ:
21. Շատ եք դուք արդյո՞ք երազում:
22. Երբ Ձեզ վրա բղավում են, արդյո՞ք դուք նույն կերպ եք պատասխանում:
23. Հաճախ է Ձեզ տանջում մեղավորության զգացումը:
24. Արդյո՞ք Ձեր բոլոր սովորություններն են լավն ու ցանկալի:
25. Ընդունակ եք դուք արդյո՞ք երբեմն ազատություն տալ Ձեր զգացմունքներին և անհոգ կերպով զվարճանալ ուրախ շրջապատում:
26. Կարելի է արդյո՞ք ասել, որ հաճախ Ձեր նյարդերը լինում են գերլարված վիճակում:
27. Դուք համարվում եք ուրախ և աշխույժ մարդ:

28. Այն բանից հետո, երբ գործը կատարված է, հաճախ եք արդյո՞ք մտովի անդրադառնում դրան և մտածում, որ կարող էիք այն ավելի լավ կատարել:
29. Սովորաբար դուք ձեզ զգում եք հանգիստ, գտնվելով մեծ ընկերական շրջապատում:
30. Պատահում է արդյո՞ք, որ դուք խոսակցությունները փոխանցեք (բամբասեք):
31. Պատահում է արդյո՞ք, որ Ձեր քունը չի տանում այն պատճառով, որ Ձեր գլխում տարբեր մտքեր են պտտվում:
32. Եթե դուք ցանկանում եք ինչոր բան իմանալ, ապա գերադասում եք այդ մասին կարդալ գրքում, քան հարցնել ընկերներին:
33. Ունենում եք արդյո՞ք սրտի ուժեղ բաբախումներ (սրտխփոց):
34. Դուր է գալիս արդյո՞ք Ձեզ աշխատանքը, որը պահանջում է լարված ուշադրություն:
35. Ունենում եք արդյո՞ք դողի նոպաներ:
36. Միշտ եք արդյո՞ք ասում ճշմարտությունը:
37. Հաճելի՞ է Ձեզ գտնվել մի սենյակում, որտեղ իրար հանդեպ կատակում են:
38. Դուք շատ բորբոքվող եք արդյո՞ք:
39. Արագ գործելու աշխատանքը դուր է գալիս արդյո՞ք Ձեզ:
40. Ճիշտ է արդյո՞ք, որ Ձեզ հաճախ հանգիստ չեն տալիս մտքերը, կապված տարբեր անհաջողությունների, սարսափների հետ, որոնք կարող էին տեղի ունենալ, չնայած որ ամեն ինչ բարեհաջող է վերջացել:
41. Ճիշտ է արդյո՞ք, որ դուք արագաշարժ չեք շարժումների մեջ և որոշ չափով դանդաղկոտ եք:
42. Ուշացել եք արդյո՞ք դուք երբևիցե աշխատանքից կամ հանդիպումից որևէ մեկի հետ:
43. Արդյո՞ք հաճախ եք տեսնում սարսափելի երազներ:
44. Դուք այնքան եք սիրում զրուցել, որ երբեք բաց չեք թողնում անձանոթի հետ շփվելու հարմար առիթը:
45. Անհանգստացնում են Ձեզ արդյո՞ք որևիցե ցավեր:
46. Շատ կվշտանայիք դուք արդյո՞ք, եթե երկար ժամանակ չկառողանայիք տեսնվել Ձեր ծանոթների ու ընկերների հետ:

47. Կարող եք արդյո՞ք Ձեզ համարել նյարդացող (ներվային) մարդ:
48. Կան արդյո՞ք Ձեր ծանոթների մեջ այնպիսիները, որոնք անկեղծորեն դուր չեն գալիս Ձեզ:
49. Կարող ե՞ք դուք ասել, որ դուք ինքնավստահ մարդ եք:
50. Կվիրավորվե՞ք արդյո՞ք, եթե քննադատեն ձեր և ձեր աշխատանքի թերությունները:
51. Դժվար է արդյո՞ք իսկական բավականություն ստանալ միջոցառումից, որին մասնակցում են շատ մարդիկ:
52. Անհանգստացնում են Ձեզ արդյո՞ք այնպիսի մտքեր, որ դուք ինչ-որ բանում ուրիշից վատն եք:
53. Դուք կդժվարանա՞ք աշխուժություն մտցնել տխուր շրջապատի մեջ:
54. Պատահում է արդյո՞ք, որ դուք խոսում եք այնպիսի բաների մասին, որոնցից առհասարակ գաղափար կամ տեղեկություն չունեք:
55. Անհանգստանում եք արդյո՞ք Ձեր առողջության համար:
56. Սիրում եք արդյո՞ք դուք կատակել ուրիշների վրա:
57. Տառապում եք արդյո՞ք դուք անքնությամբ:

Թեստի բանալի. Եթե հետազոտվողի պատասխանը համընկնում է աղյուսակում բերված թեստի բանալու հետ, ապա այդ պատասխանին հատկացվում է մեկ միավոր:

	I	II		I	II		I	II
1		այո-է	21		այո-ն	41		ոչ-է
2		այո-ն	22		այո-է	42		ոչ-ա
3		այո-է	23		այո-ն	43		այո-ն
4		այո-ն	24		այո-ա	44		այո-է
5		ոչ-է	25		այո-է	45		այո-ն
6		այո-ա	26		այո-ն	46		այո-է
7		այո-ն	27		այո-է	47		այո-ն
8		այո-է	28		այո-ն	48		ոչ-ա
9		այո-ն	29		այո-է	49		այո-է
10		այո-է	30		ոչ-ա	50		այո-ն
11		այո-ն	31		այո-ն	51		ոչ-է
12		ոչ-ա	32		ոչ-է	52		այո-ն
13		այո-է	33		այո-ն	53		այո-է
14		այո-ն	34		ոչ-է	54		ոչ-ա
15		ոչ-է	35		այո-ն	55		այո-ն
16		այո-ն	36		այո-ա	56		այո-է
17		այո-է	37		ոչ-է	57		այո-ն
18		ոչ-ա	38		այո-ն			
19		այո-ն	39		այո-է			
20		ոչ-է	40		այո-ն			

- I** - պատասխանների սյունակ,
II - «բանալիի սյունակ»
ա - անկեղծության դրսևորում,
է - էքստրավերսիայի դրսևորում,
ն - նեյրոտիզմի դրսևորում:

Համապատասխանության դեպքում առանձին հաշվել **ա**, **է** և **ն** քանակները և տեղադրել գնահատման սանդղակներում:

Գնահատման սանդղակներ.

«Անկեղծության» սանդղակ (վերաբերվում է հարցաթերթիկի պատասխաններին)

1	2	3	4	5	6	7	8	9
անկեղծ			իրավիճակային անկեղծություն			անկեղծության բացակայություն		

«Էքսպրավերսիայի - ՇՓՎՈՂ» - «Ինտրավերսիայի -
ԻՆՔՆԱՄՓՈՓ, ՉՇՓՎՈՂ» գնահատման սանդղակ

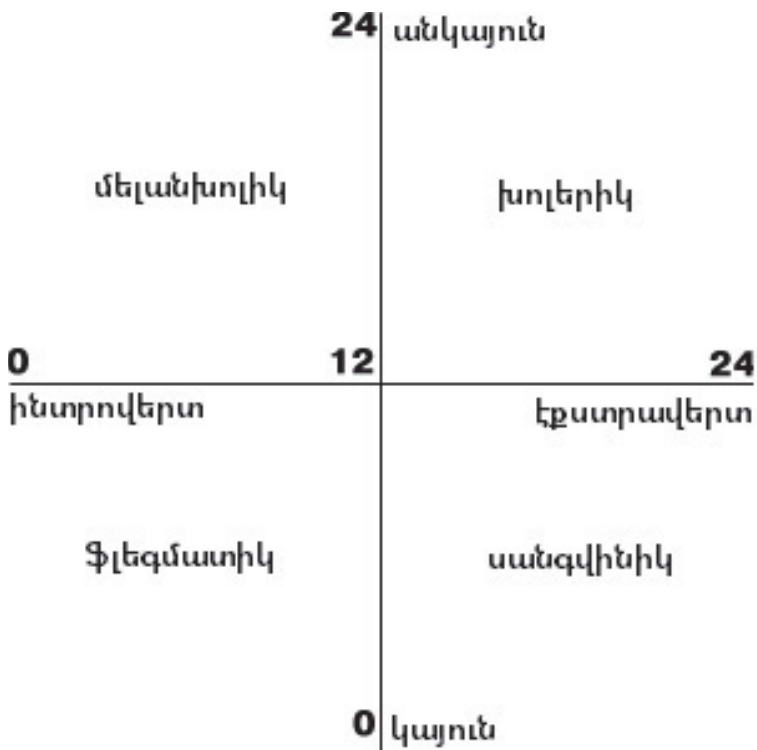
0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
ու ինտրավերսի				այ ամբի- վերսի				այ էքսպրավերսի				ու

ու – ուժեղ, ն – նորմալ, պ – պոտենցիալ

«Նեյրոտիզմի» - «Էմոցիոնալ կայունության» գնահատման
սանդղակ:

0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
ա էմոցիոնալ կայունություն				ն նորմո- սթենիկ				հ նեյրոտիզմ				ա

ա - արտահայտված, ն – միջին, հ – հակված



Մեղանխողիկ խառնվածք՝ բորբոքված, գրգռված, տագնապալի, չզիջող, վատատես, զսպված, չշփվող:

Խողերիկ խառնվածք՝ շուտ վիրավորվող, անհանգիստ, ագրեսիվ, դյուրագրգիռ, իմպուլսիվ, լավատես, ակտիվ:

Ֆլեգմատիկ խառնվածք՝ ջանասեր, աշխատասեր, խոհուն, կշռադատ, խաղաղասեր, նպատակաուղղված, հուսալի, հանգիստ:

Սանգվինիկ խառնվածք՝ շփվող, զրուցասեր, բաց, շիտակ, աշխույժ, անհոգ, հարմարավետություն սիրող, նախաձեռնող:

Առաջադրանք 3. Էքզիսպենցիալ սանդղակ

Սեռ՝ _____, տարիք՝ _____, մասնագիտություն՝ _____:

Հրահանգ. Նշե՛ք, թե ընդհանուր առմամբ որքանով են Ձեզ համապատասխանում տրված պնդումները՝ անտեսելով աննշան իրավիճակային հանգամանքները: Ընտրեք նշված տարբերակներից մեկը՝ այն նշելով V-ով:	Լիովին համապատասխանում է	Հիմնականում համապատասխանում է	Որոշ չափով համապատասխանում է	Ավելի շատ չի համապատասխանում	Հիմնականում չի համապատասխանում	Բոլորովին չի համապատասխանում
1. Ես հաճախ գործերս ավարտին չեմ հասցնում, քանի որ դրանք պահանջում են չափազանց մեծ ջանքեր:						
2. Իմ անելիքները հոգեհարազատ են ինձ:						
3. Ինձ համար ինչ-որ բան իմաստալից է դառնում, երբ այն համապատասխանում է իմ ցանկություններին:						
4. Իմ կյանքում ոչ մի լավ բան չկա:						
5. Ես նախընտրում եմ ինքնուրույն մտածել ինձ վերաբերող գործերի մասին (իմ անձնական անհանգստությունների, ցանկությունների, վախերի և երազանքների):						
6. Սովորաբար ես ցրված եմ:						
7. Նույնիսկ շատ բան իրագործելուց հետո հաճախ ես ինձ բավարարված չեմ զգում, քանի որ կլինեին ավելի կարևոր անելիքներ:						

8. Ես միշտ առաջնորդվում եմ այլ մարդկանց սպասելիքներով:						
9. Ես փորձում եմ հետաձգել տհաճ որոշումները՝ առանց դրանց մասին երկար մտածելու:						
10. Ես հեշտությամբ եմ շեղվում նույնիսկ ինձ հաճելի բաներն անելիս:						
11. Իմ կյանքում չկա ոչինչ, որին ես իսկապես նվիրված եմ:						
12. Հաճախ չեմ հասկանում, թե ինչու հենց ես պետք է անեմ ինչ-որ բան:						
13. Իմ վարած կյանքի ոճը ոչնչի պիտանի չէ:						
14. Ինձ դժվար է հասկանալ, թե որոշ երևույթներն ինչ կապ ունեն ինձ հետ:						
15. Ես կարողանում եմ ներդաշնակ լինել ինքս ինձ հետ:						
16. Ես բավարար ժամանակ չեմ հատկացնում նրան, ինչը կարևոր է:						
17. Ես երբեք անմիջապես չեմ կողմնորոշվում, թե ինչ անել ինչ-որ իրավիճակում:						
18. Շատ բաներ անում եմ պարտավորված, որովհետև պետք է, այլ ոչ նրա համար, որ ցանկանում եմ:						
19. Ես հեշտությամբ եմ շփոթվում, երբ խնդիրներ են առաջանում:						
20. Ես հազվադեպ եմ առաջնահերթ համարում այն, ինչը պետք է անել:						
21. Ինձ միշտ շատ է հետաքրքրում, թե ինչ կբերի իր հետ օրը:						
22. Գործելուց առաջ ես հազվադեպ եմ մտածում հետևանքների մասին:						
23. Երբ պետք է որոշում կայացնել, ես չեմ կարող հիմնվել զգացմունքներիս վրա:						

24. Ես դժվարությամբ եմ սկսում ինչ-որ բան (եթե նույնիսկ դա նշանակալից է ինձ համար), քանի որ չգիտեմ դրա արդյունքը:						
25. Ես երբեք հստակ չգիտեմ իմ պարտականությունները:						
26. Ես ինձ ներքուստ ազատ եմ զգում:						
27. Կյանքը երես է թեքել ինձանից, քանի որ չեն իրականացվել իմ իղձերը:						
28. Ես թեթևություն եմ զգում, երբ ինչ-որ հարցում չունեմ ընտրության հնարավորություն:						
29. Կան իրավիճակներ, որոնցում ես զգում եմ ինձ ամբողջովին անօգնական:						
30. Ես անում եմ շատ բաներ, որոնց մասին իրականում բավականաչափ տեղեկացված չեմ:						
31. Սովորաբար ես չգիտեմ, թե տվյալ իրավիճակում ինչն է կարևոր:						
32. Սեփական ցանկությունների իրագործումը առաջնային է:						
33. Ես դժվարանում եմ մտնել ուրիշի դրության մեջ:						
34. Ավելի լավ կլիներ, որ ես չլինեի:						
35. Ի վերջո, ես կապ չունեմ շատ բաների հետ, որոնց հետ ես գործ եմ ունենում:						
36. Ես սիրում եմ արտահայտել սեփական կարծիքը:						
37. Զգում եմ, որ մաս-մաս եմ լինում, որովհետև միաժամանակ անում եմ բազմաթիվ բաներ:						
38. Ուժերս չեն բավականացնում նույնիսկ ամենակարևոր գործերն ավարտին հասցնելու համար:						

39. Ես անում եմ շատ բան, որն իրականում չեմ ուզում անել:						
40. Իրավիճակը միայն այն դեպքում է հետա- քրքրում ինձ, երբ այն համապատասխանում է իմ ցանկություններին:						
41. Հիվանդ ժամանակ ես չգիտեմ, թե ինչպես ժամանակը տնօրինեմ:						
42. Հաճախ ես չեմ հասկանում, որ ամեն իրավիճակում ես ունեմ գործելու մի քանի տարբերակ:						
43. Աշխարհը, որում ես գոյատևում եմ, ծանձրալի եմ համարում:						
44. Այնքան շատ բան կա անելու, որ հազվա- դեպ եմ մտածում, թե ինչ եմ ցանկանում անել:						
45. Ես չեմ կարողանում վայելել կյանքի լավ կողմերը, որովհետև միշտ կա հակառակ բևեռը:						
46. Ես ինձ անկախ չեմ զգում:						

Ինքնաօտարացում (**SD**) 8 հարց - 3, 5, 19, 32, 40, 42, 43, 44:

Ինքնատրանսցենդավորում (**ST**) 14 հարց - 2*, 4, 11, 12, 13, 14, 21*, 27, 33, 34, 35, 36*, 41, 45:

Ազատություն (**F**) 11 հարց - 9, 10, 15*, 17, 18, 23, 24, 26*, 28, 31, 46:

Պատասխանատվություն (**V**) 13 հարց - 1, 6, 7, 8, 16, 20, 22, 25, 29, 30, 37, 38, 39:

* Հակադարձ հարցեր (միավորները հաշվվում են հակադարձ օրինաչափությամբ՝ $6 = 1$, $5 = 2$ և այլն):

SD = ST = F = V =

P (ինքնագիտակցում) = SD + ST =

E (էքզիստենցիալություն) = F + V =

G (ընդհանուր ցուցիչ) = P + E =

ՀԱՎԵԼՎԱԾ

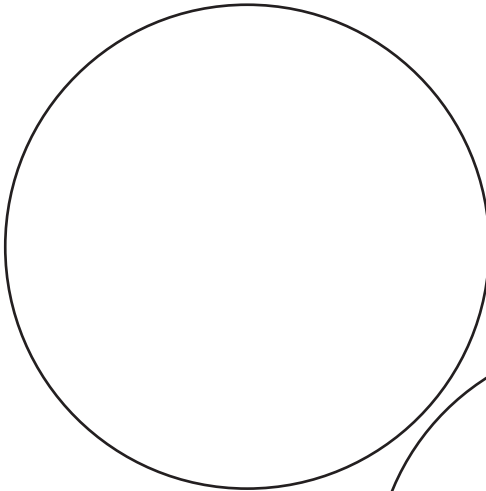
Հավելված 1.

Հավելված 2.

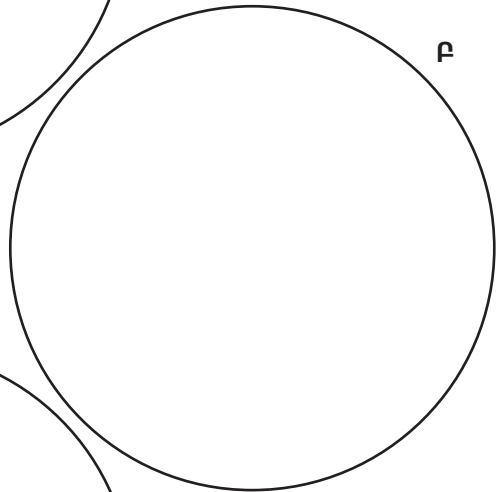
Ա՝ սովորական,

Բ՝ դանդաղեցված,

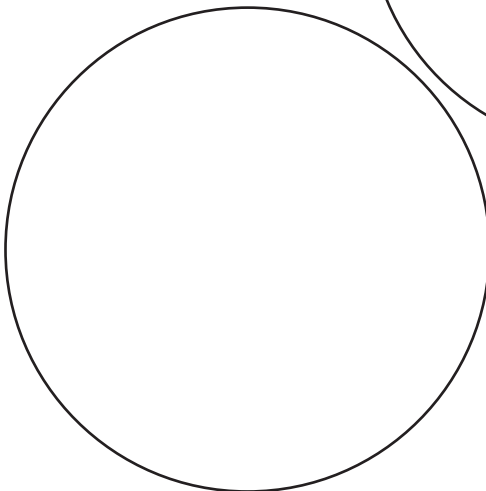
Գ՝ առավելագույն:



Ա



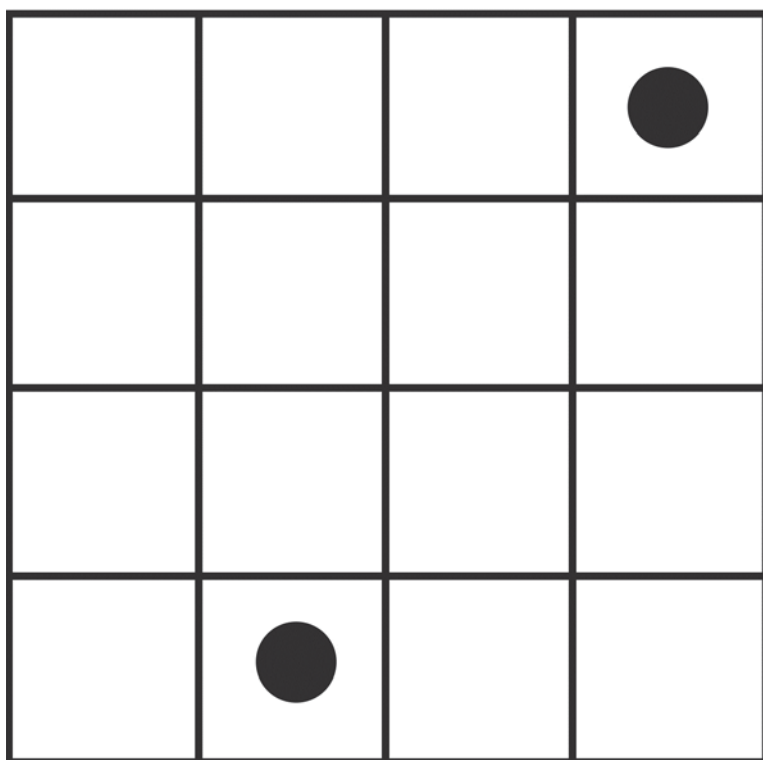
Բ



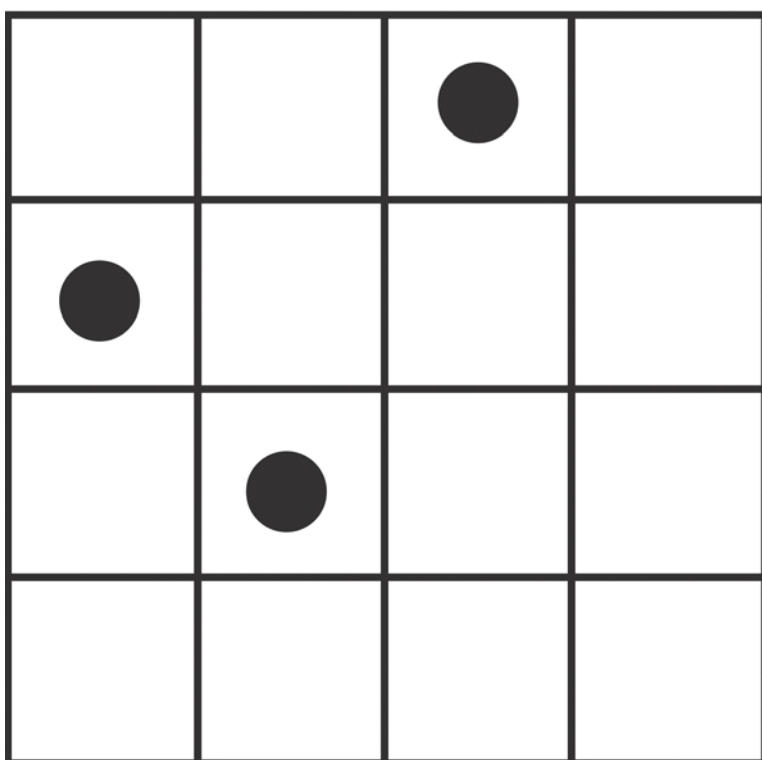
Գ

Հավելված 3.

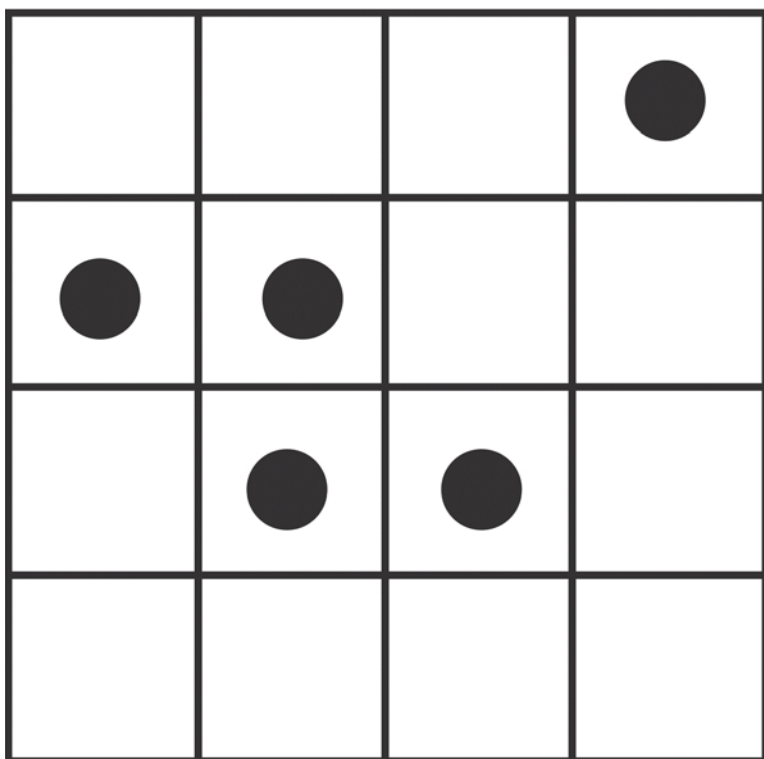
1



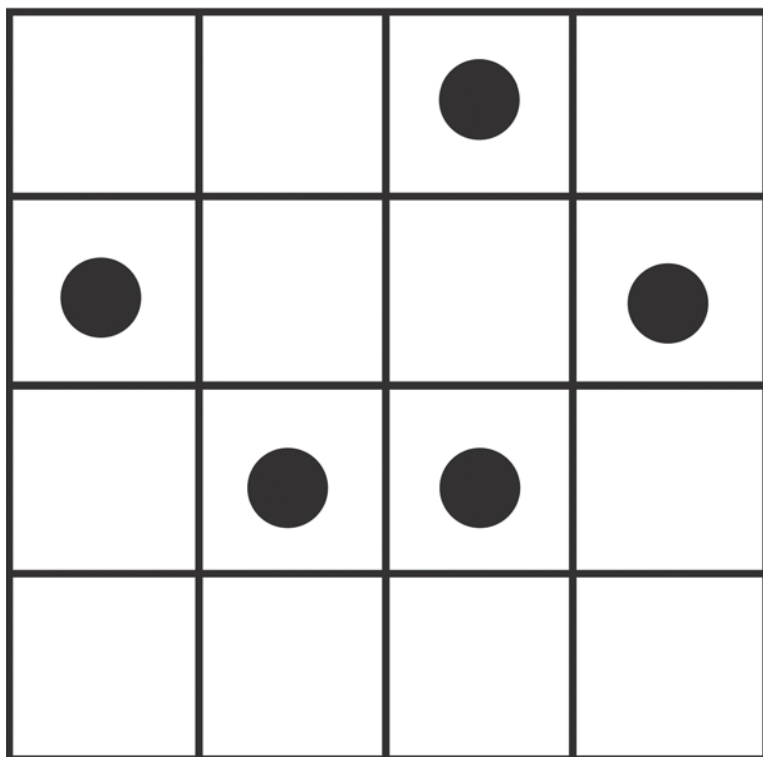
2



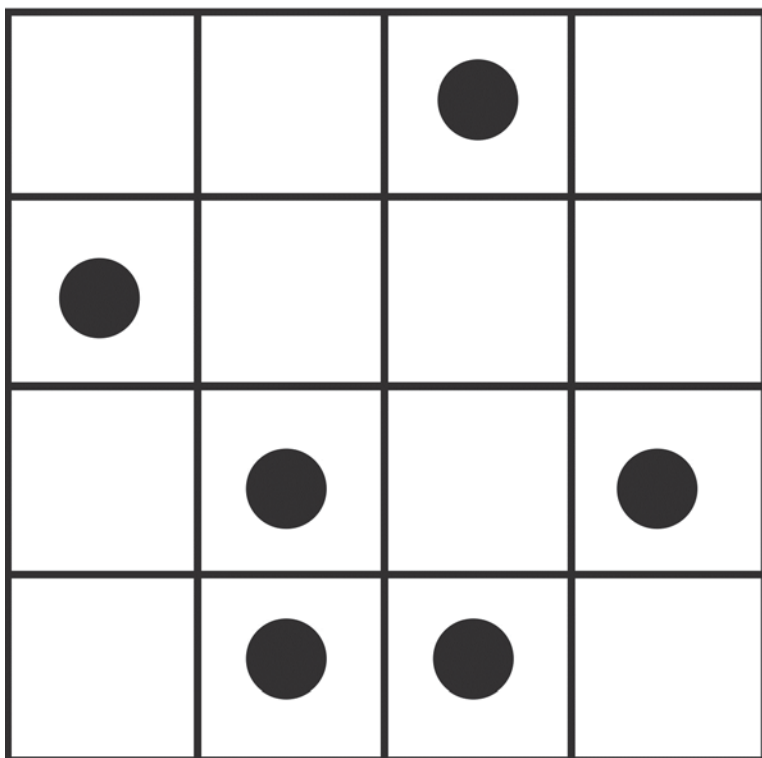
3



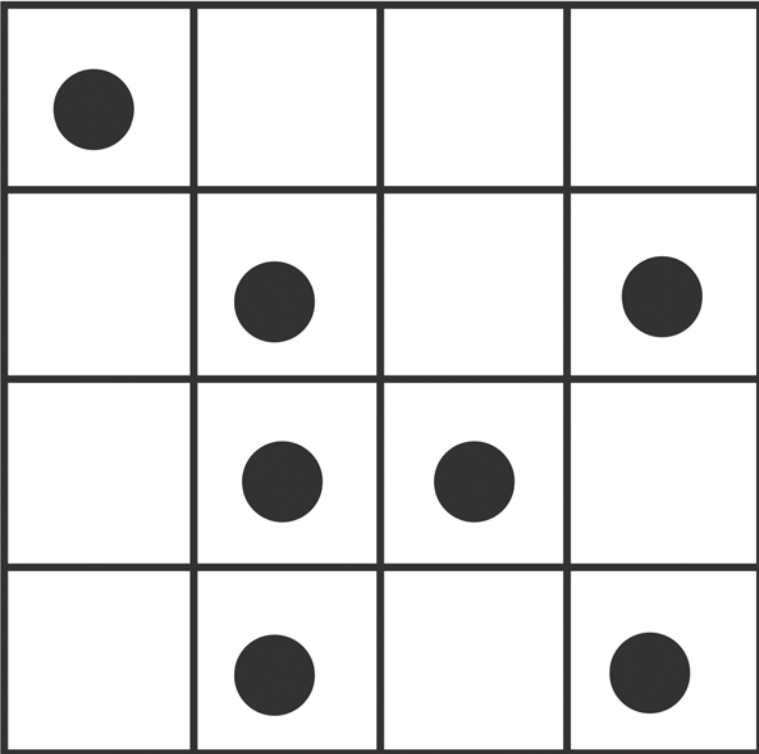
4



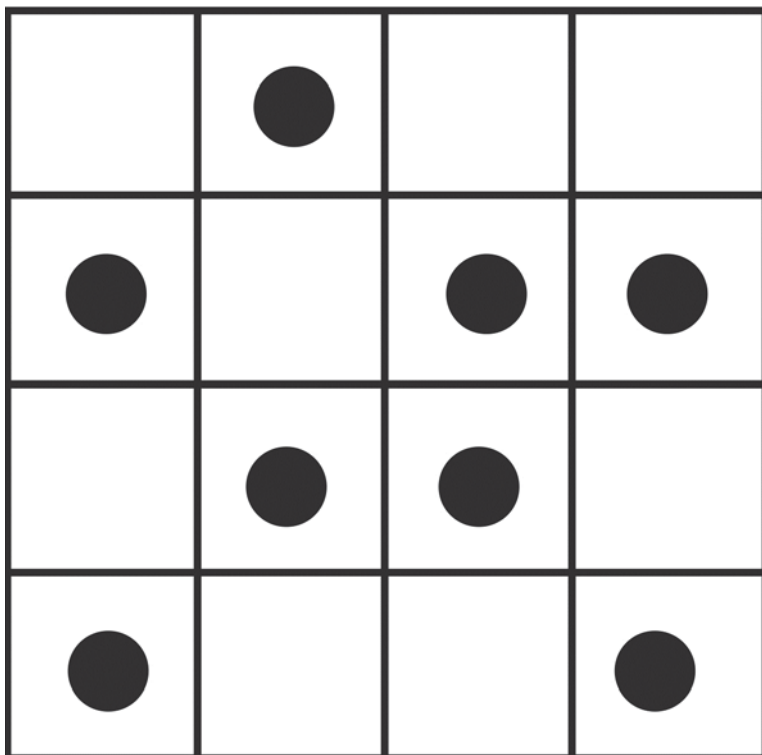
5



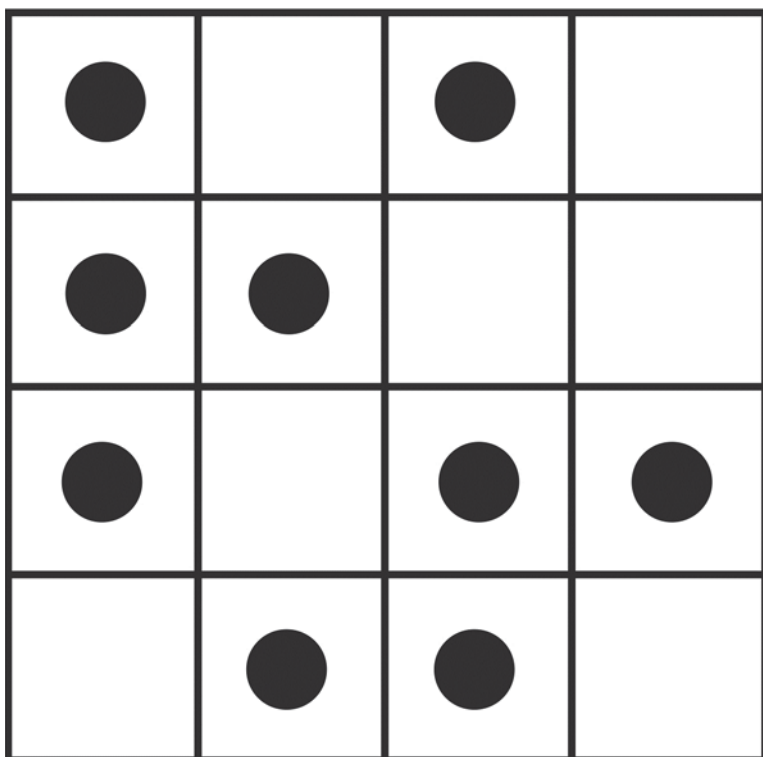
6



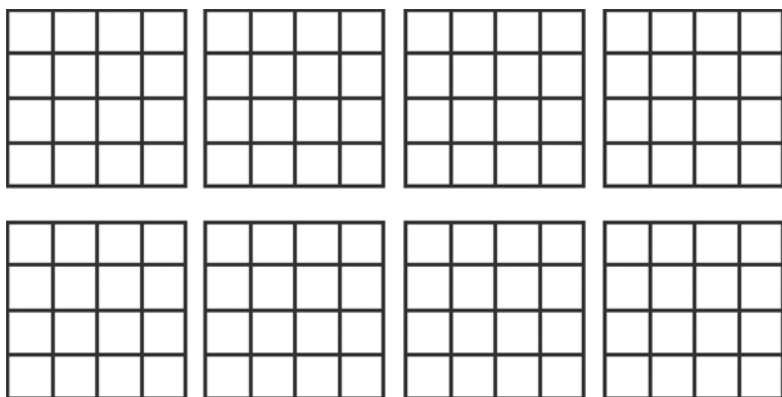
7



8



Հավելված 4.



Հավելված 5.

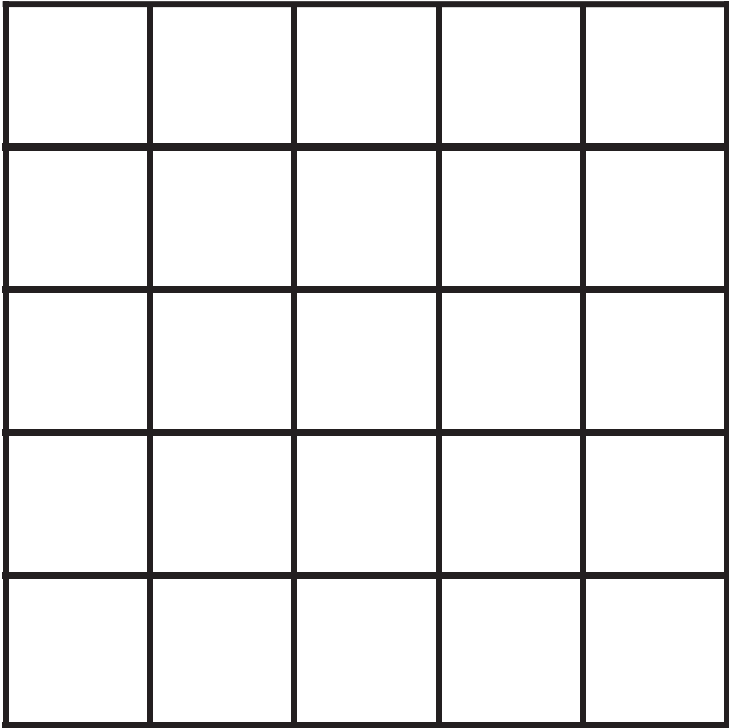
9	5	11	23	20
14	25	17	19	13
16	21	7	3	1
18	12	6	24	4
22	15	10	2	8

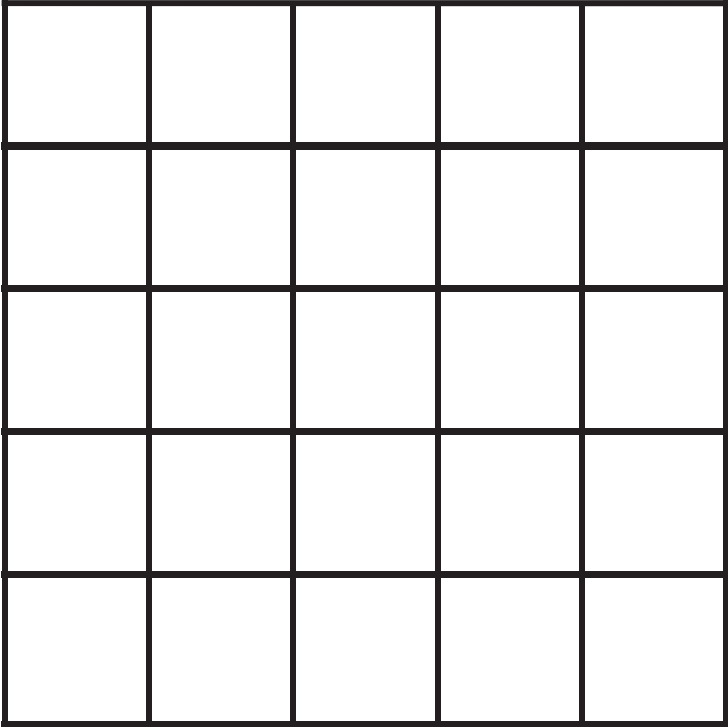
21	12	7	1	20
6	15	17	3	18
19	4	8	25	13
24	2	22	16	5
9	14	11	23	10

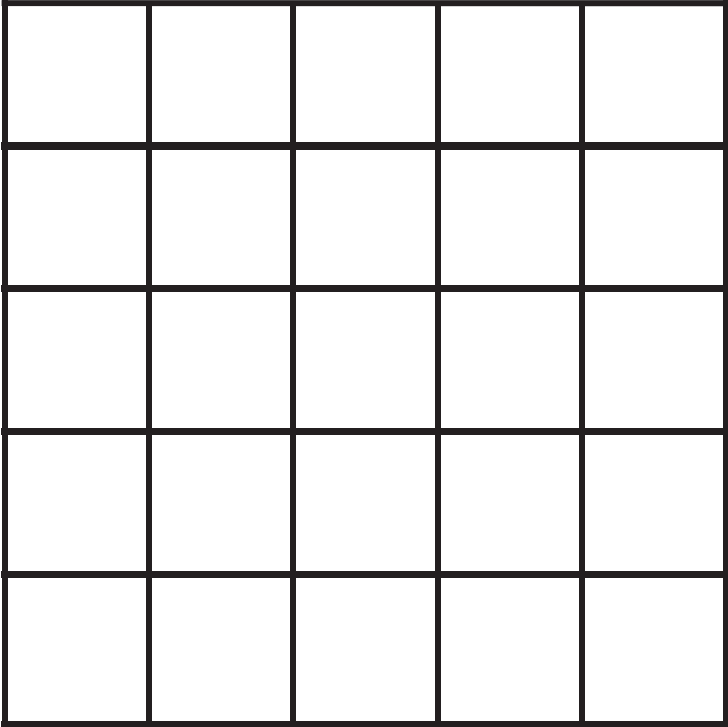
6	1	18	22	14
12	10	15	3	25
2	20	5	23	13
16	21	8	11	24
9	4	17	19	7

14	18	7	24	21
22	1	10	9	6
16	5	8	20	11
23	4	25	3	15
19	13	17	12	2

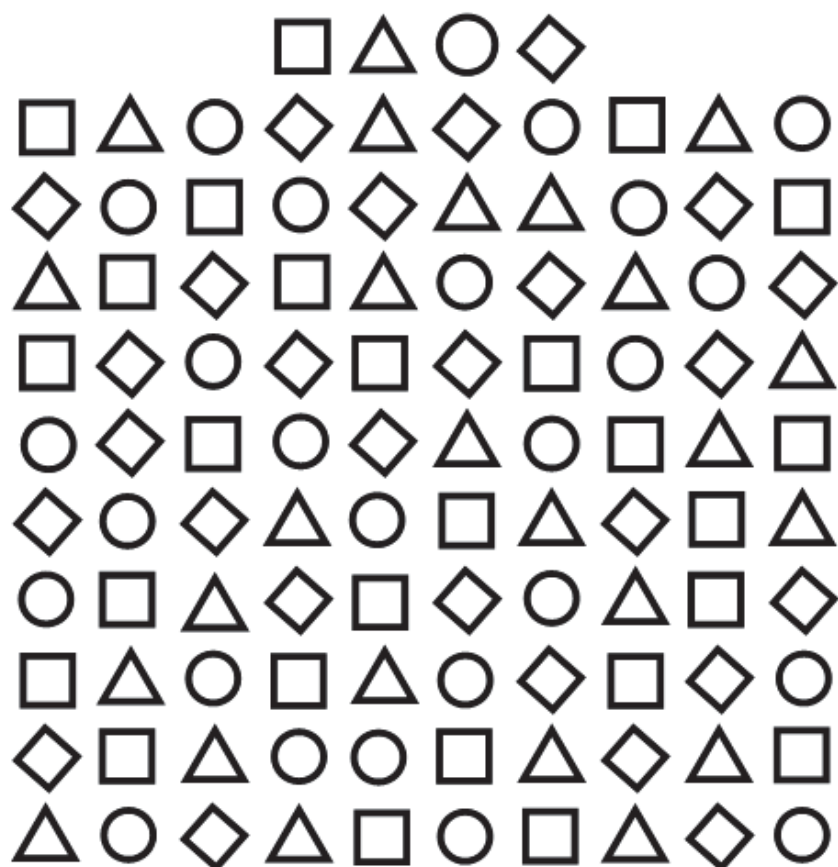
Հավելված 6.





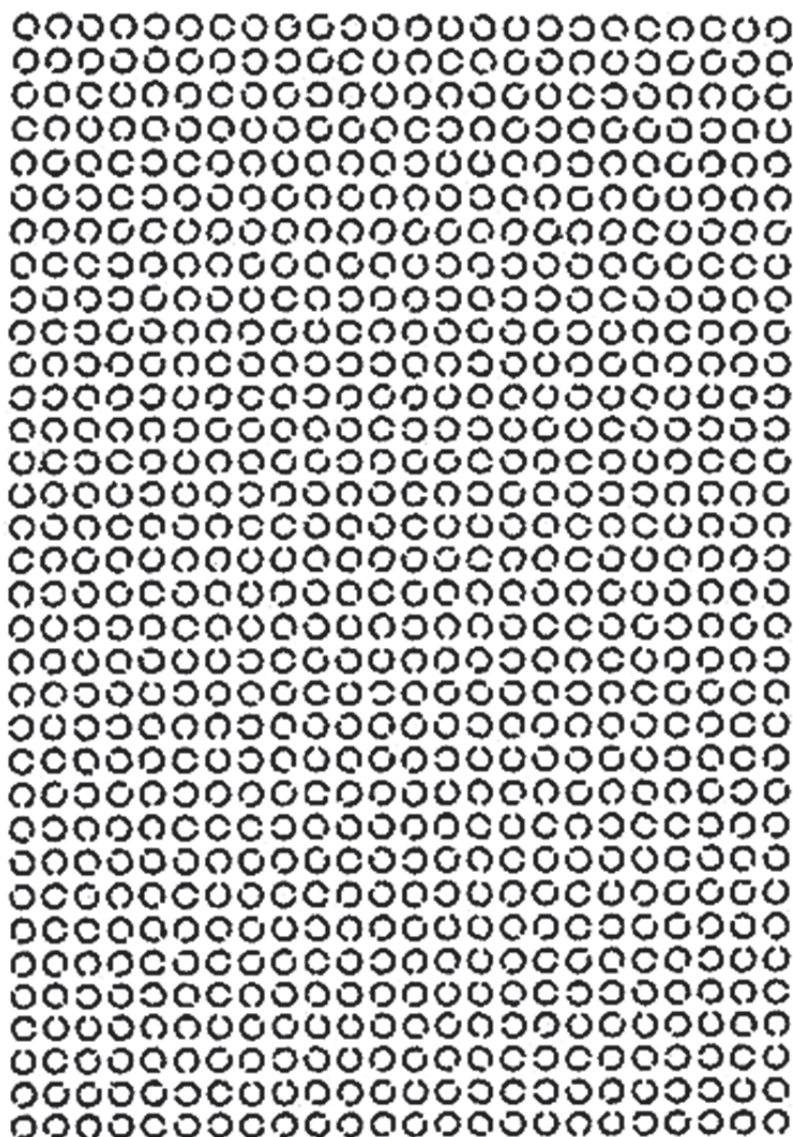


Հավելված 7.



Հավելված 8.

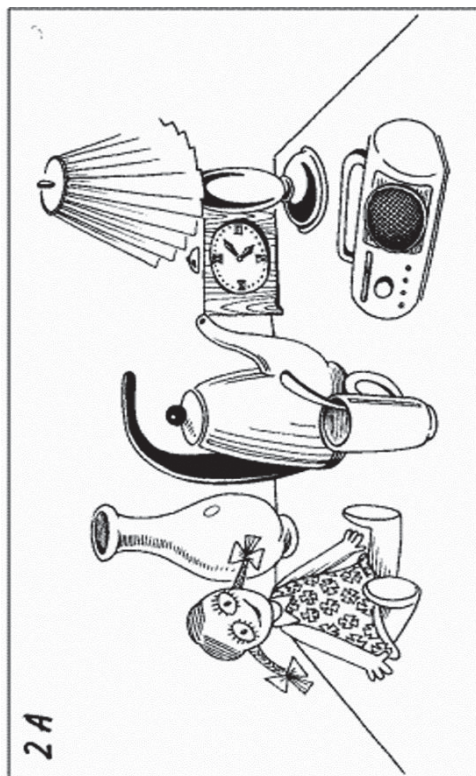
9	17	9	25	20	14	11
4	13	20	22	19	5	3
21	18	6	7	16	23	8
15	2	5	10	16	6	24
4	12	3	21	19	13	14
2	17	24	15	22	1	11
1	18	12	7	10	23	8



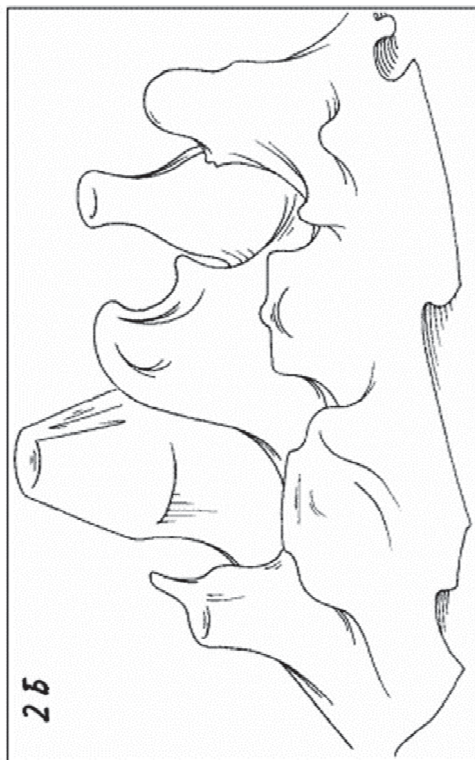
Հավելված 10.

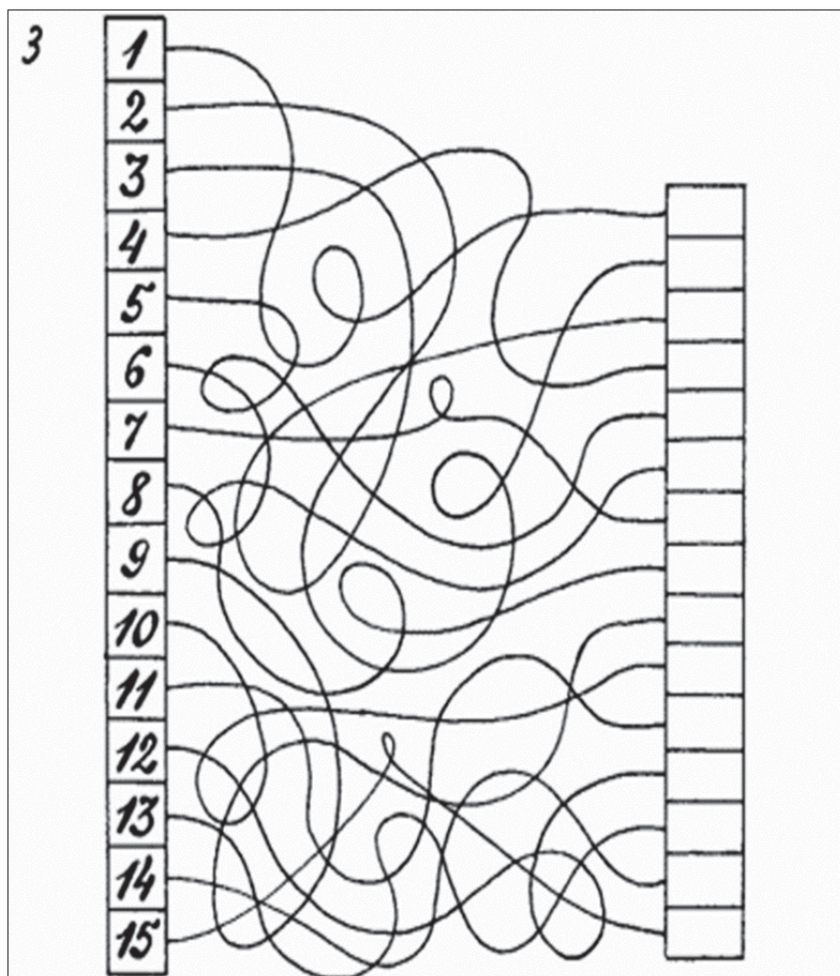


Վարժություն 2. Նայեք 2A նկարը 5-6 վայրկյան և փորձեք հիշել առարկաները:

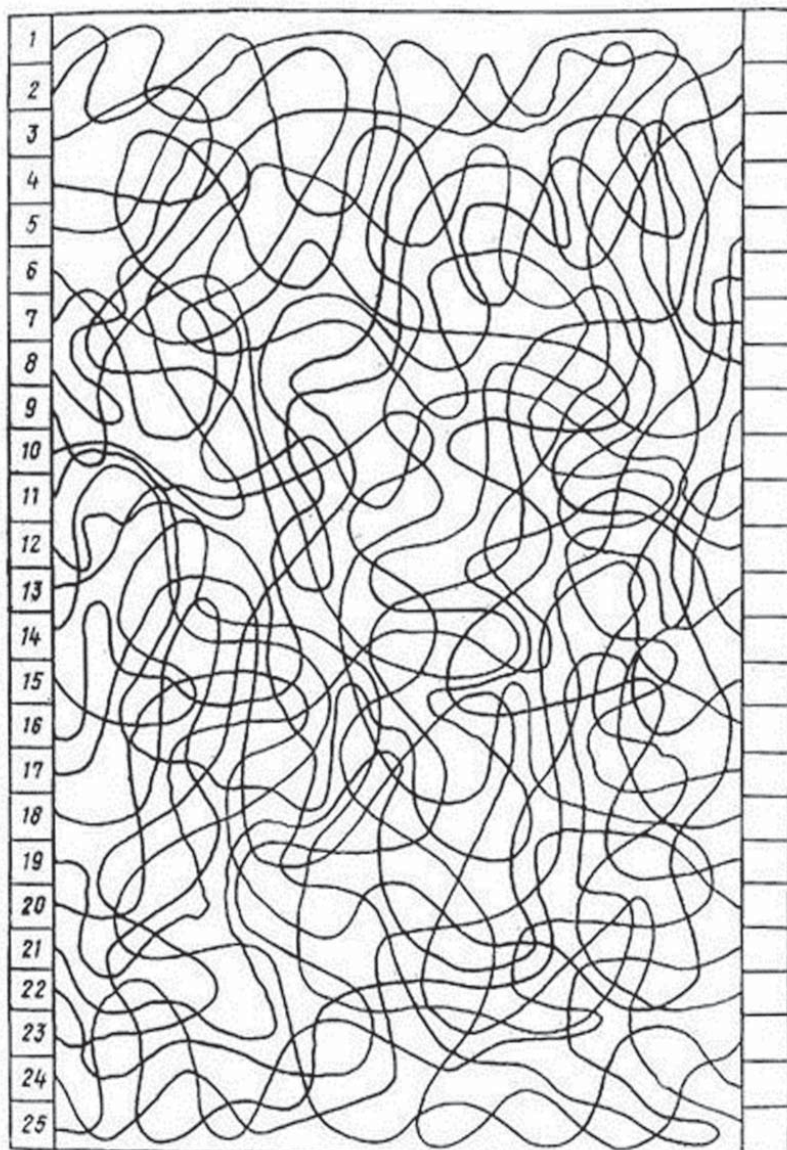


Փորձեք գտնել 2A նկարի առարկաները 2B նկարում,
որոնք թաքցված են ծածկոցի տակ:





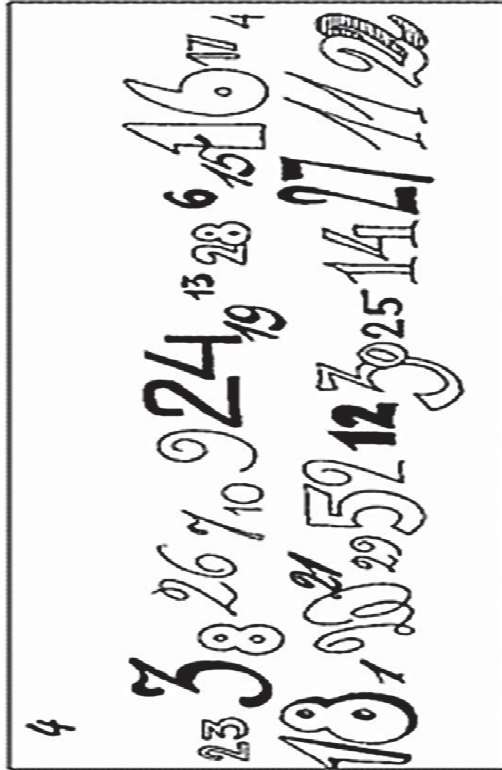
Հավելված 13.



Հավելված 14.

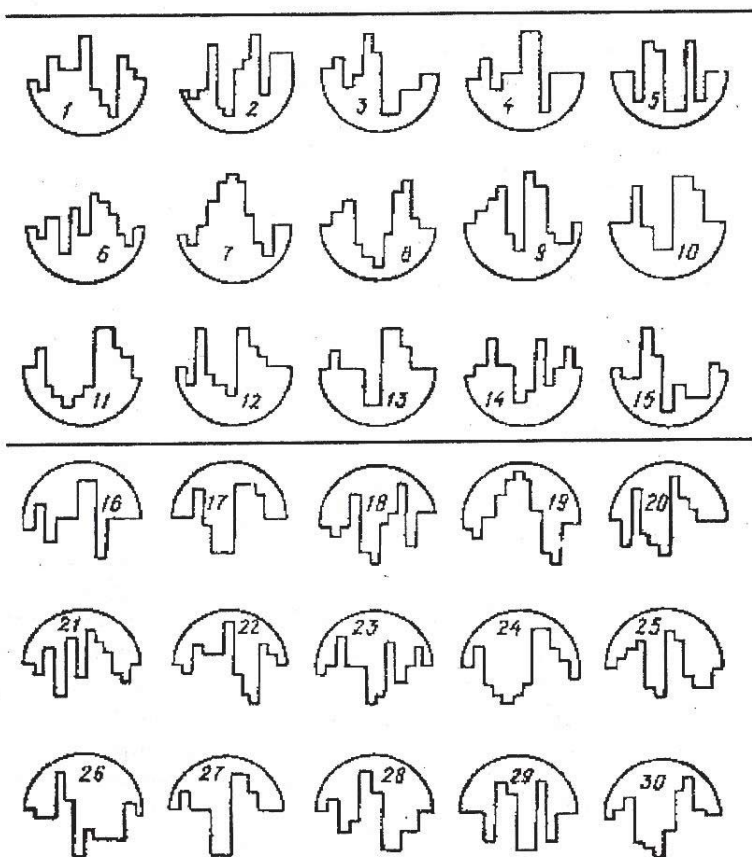
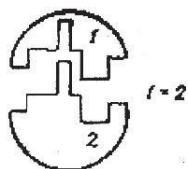


Հավելված 15.



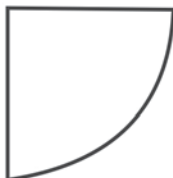


Կարմիր Կանաչ Կապույտ Դեղին
Մանուշակագույն Երկնագույն Նարնջագույն
Շագանակագույն Կապույտ Կարմիր
Սև Նարնջագույն Կանաչ Երկնագույն
Դեղին Շագանակագույն Սև Կանաչ
Կապույտ Դեղին Սև Մանուշակագույն
Շագանակագույն Կարմիր Դեղին Երկնագույն

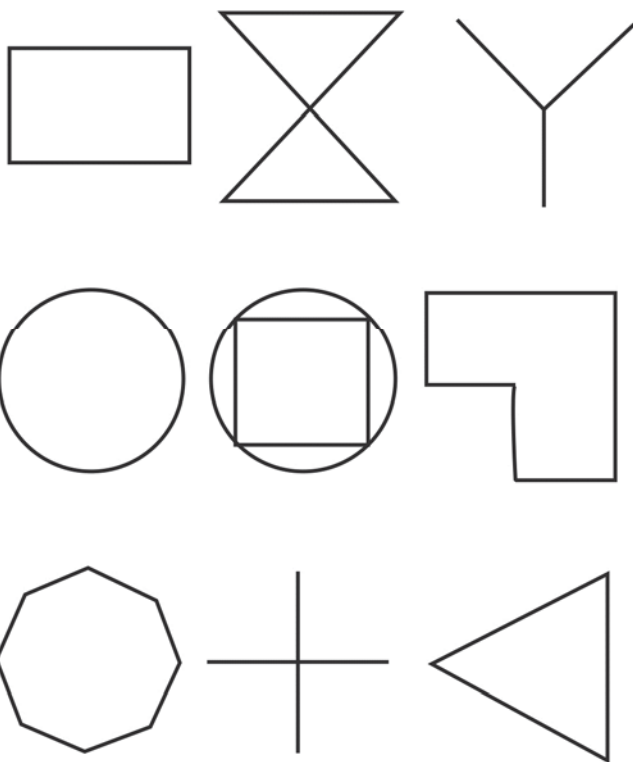


Հավելված 20.

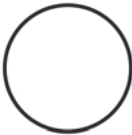
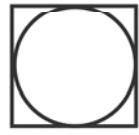
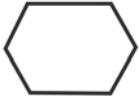
Ա մատրից



Ե նախորդ



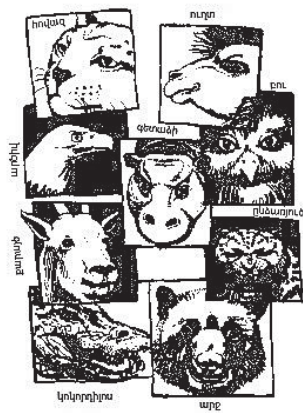
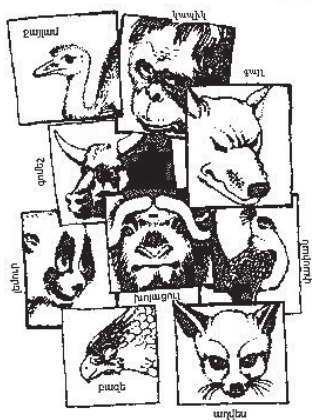
Շ նատրից

	1	2	3	4
Ա				
Բ				
Գ				
Դ				
Ե				

Հավելված 21.



Հավելված 22.



ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. **Ավանեսյան Հ. Մ.** Հոգեբանական գիտափորձերի պրակտիկում / Ուսումնամեթոդական ուղեցույց, Եր., 2015, 50 էջ:
2. **Ավանեսյան Հ. Մ.** Սպորտի կիրառական հոգեբանություն / Ուսումնական ձեռնարկ, Եր., Էդիթ Պրինտ, 2001, 122 էջ:
3. **Ավանեսյան Հ. Մ.** Փորձարարական հոգեբանություն: Ուսումնական ձեռնարկ, Եր.: Էդիթ Պրինտ, 2010, 288 էջ:
4. **Ավանեսյան Հ. Մ., Պապոյան Վ. Ռ., Գալստյան Ա. Ս., Բեջանյան Ա. Տ., Ղազարյան Գ. Հ., Հովակիմյան Գ. Ռ.** Հոգեբանական և սոցիալական աշխատանքները ՀՀ ԱՆ քրեակատարողական ծառայությունում: Մեթոդական ձեռնարկ, Եր.: Առողջության և կրթության հայկական կենտրոն ՀԿ, 2009, 151 էջ:
5. **Գրին Է. Ա.** Հոգեբանությունը իրավապահ գործունեությունում, Եր., Զանգակ-97, 2007, 144 էջ:
6. Իմացական գործընթացների պրակտիկում (Հիշողություն, մտածողություն և խոսք, երևակայություն): Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ / Կազմ. և գլխ. խմբ. Դ. Ռ. Հայրապետյան, Եր.: ԵՊՀ հրատ., 2009, 190 էջ:
7. **Լեոնյուս Ա. Ն.** Հոգեկանի զարգացման պրոբլեմները, Եր., 1968, 572 էջ:
8. Կիրառական հոգեբանության պրակտիկում / Կազմ.՝ Ս. Զ. Արզումանյան, Ս. Շ. Մկրտչյան, Վ. Ժ. Սարգսյան. – Եր.: Զանգակ-97, 2002, 392 էջ:
9. **Հովհաննիսյան Ս. Վ.** Հոգեշարժողական ընդունակությունների ախտորոշման հիմնախնդիրը / «Հոգեբանական հետազոտությունների արդիականացման հիմնախնդիրները» երիտասարդ հոգեբանների գիտաժողովի նյութեր, Եր.: ԵՊՀ հրատ., 2008, էջ՝ 28-33:
10. **Հովհաննիսյան Ս. Վ.** «Մարդու հոգեշարժողական ընդունակություններ» դասընթացի ուսումնական ծրագիր / (Մեթոդական ուղեցույց), Եր.: ԵՊՀ հրատ., 2008, 35 էջ:

11. Հուզականային ոլորտի հոգեբանության պրակտիկում: Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ / Կազմ.՝ Ն. Ա. Հարությունյան, Է. Վ. Ասրիյան, Լ. Ս. Ստեփանյան, Եր.: Հեղ. Հրատ., 2014, 172 էջ:
12. **Նալչաջյան Ա. Ա.** Հոգեբանության հիմունքներ: Երևան, Հոգեբան. հրատ. 1997, 648 էջ:
13. Պերցեպտիվ գործընթացների հոգեբանության պրակտիկում: Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ / ԵՊՀ; Կազմ.՝ Ս. Վ. Հովհաննիսյան, Է. Վ. Ասրիյան, Դ. Ռ. Հայրապետյան, Լ. Ս. Ստեփանյան, Ն. Ա. Հարությունյան, Ա. Հ. Գալստյան, խմբ.՝ Հ. Մ. Ավանեսյան: - Եր.: ԵՊՀ հրատ., 2012, 138 էջ:
14. Պերցեպտիվ գործընթացների հոգեբանություն (զգայություն, ընկալում, ուշադրություն): Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ / Ն. Հարությունյան, Եր.: Հեղ. հրատ., 2015, 106 էջ:
15. «Ապորտի և առողջ ապրելակերպի հոգեբանություն» դասընթացի ուսումնական ծրագիր // Ուսումնամեթոդական ուղեցույց / Կազմ.՝ Ս. Վ. Հովհաննիսյան. - Եր.: Հեղ. հրատ., 2016, 52 էջ:
16. **Սրեփանյան Լ. Ս.** Ագրեսիվ վարքի հոգեբանություն: Մեթոդական ուղեցույց, 2013, Եր.: Հեղ. հրատ, 80 էջ:
17. **Ананьев Б. Г.** О проблемах современного человекознания. СПб.: Питер, 2001, 272 с.
18. **Аткинсон В.** Память и уход за ней. Орел, 1992. – 104 с.
19. **Басс А.** Психология агрессии // Вопросы психологии, 1967, № 3, с. 27-28; 60-67.
20. **Веккер Л. М.** Психические процессы: [В 3-х т.]. – Л.: Изд-во Ленинградского университета, 1974. – Т. 1. Ощущение и восприятие. – 334 с.
21. **Веккер Л. М.** Психические процессы: [В 3-х т.]. – Л.: Изд-во Ленинградского университета, 1976. – Т. 2. Мышление и интеллект. – 342 с.
22. **Веккер, Л. М.** Психические процессы: [В 3-х т.]. – Л.: Изд-во Ленинградского университета, 1981. – Т. 3. Субъект. Переживание. Действие. Сознание. – 326 с.
23. **Выготский Л. С.** Собрание сочинений: В 6 т. – Т. 3. Проблемы развития психики / Под ред. А. М. Матюшкина. – М. 1983. – 368 с.

24. Вопросы психологии внимания / Редколлегия: Е. П. Санникова, И. В. Страхов, Т. Г. Якушева, выпуск 4, Саратов., Саратовский Гос. Пед. Институт, Полиграфист, 1972, 160 с.
25. **Гиппенрейтер Ю. Б.** О природе человеческой воли. // Психологический журнал, 2005, № 3, с. 15.
26. **Глуханюк Н. С., Дьяченко Е. В., Семенова С. Л.** Практикум по общей психологии: Учеб. пособие. – М.: Изд-во Московского психологосоциального института; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2003. – С. 126-129.
27. **Годфруа Ж.** Что такое психология. Т. 2, М. Мир, 1992., 376 с.
28. **Джеймс У.** Психология. Наука и школа. – Питроград, 1922. – 376 с.
29. **Дружинин В. Н.** Экспериментальная психология: Учебник для вузов. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2007. – 320 с.
30. **Елисеев О. П.** Практикум по психологии личности – СПб., 2003. – С. 200-202.
31. Заучивание 10 слов (А. Р. Лурия) / Альманах психологических тестов. – М., 1995, – с. 92-94.
32. **Змановская Е. В.** Девиантология (психология отклоняющегося поведения). М.: Изд-во Академия. 2003. 281 с.
33. **Изард К. Э.** Психология эмоций. – СПб.: Изд.-во «Питер», 1999. – 464 с.
34. **Ильин Е. П.** Психология воли. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 368 с.
35. **Клацки Р.** Память человека: структуры и процессы. – М.: Мир, 1978. – 320 с.
36. **Коняхин А. В.** Тренинг интеллектуальных способностей: задачи и упражнения. 2 -е издание, Питер, 2009. – 128 с.
37. **Лурия А. Р.** Внимание и память. М. 1975, с. 4-41.
38. Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации / Отв. ред. А. Ф. Кудряшов. Изд. Петроком, 1992. – 318 с.
39. **Маклаков А. Г.** Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2010. – 583 с.

40. **Немов Р. С.** Психология. В 3-х кн. Кн. 1.: Общие основы психологии: уч. Для высш. Пед. Учеб. Заведений. 5-е изд. М., ВЛАДОС, 2008. – 687 с.
41. Практикум по общей психологии. / Под ред. А. И. Щербакова. – М.: Просвещение, 1979. – 301 с.
42. Практикум по общей психологии: Учеб. пособие / Н. С. Глуханюк, Е. В. Дьяченко, С. Л. Семенова. – 3-е изд. – М.: Изд. Московского психолого-социального института; Воронеж: Изд. НПО «МОДЭК», 2006. – 224 с.
43. Практикум по общей психологии: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / В. В. Богословский, Т. И. Бочкарева, А. И. Великороднова и др.; Под. ред. А. И. Щербакова. – М.: «Просвещение», 1979. – 302 с.
44. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: Учеб. пособие // Под общей ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. – СПб.: Питер, 2000. – 560 с.
45. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / В. Д. Белин, В. К. Гайда, В. К. Гербачевский и др. Под общей ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. – СПб.: Питер, 2006. – 560 с.
46. Практикум по психологии / Под. ред. А. Н. Леонтьева, Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: МГУ, 1972. – 248 с.
47. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Ред.-сост. Д. Я. Райгородский – Самара, 2001. – с. 528-530.
48. Практические занятия по психологии. Учеб. пособие для студентов пед ин-тов. / Под ред. А. В. Петровского. Сост. Н. Б. Берхин и С. Ф. Спичак. М., «Просвещение», 1972. – 167 с.
49. Практические занятия по психологии. (Для студентов ин-тов физической культуры.) / Богданова Д. Я., Горбунов Г. Д., Киселев Ю.Я., Радченко Л. Н., Смирнов Б. Н. Под ред. А. Ц. Пунина. М.: «ФиС.», 1977. – 160 с.

50. Практические занятия по психологии: Пособие для ин-тов физической культуры. / Под. ред. Д. Я. Богдановой, И. П. Волкова. – М.: «Физкультура и спорт», 1989. – 160 с.
51. Психологический практикум «Мышление и речь»: учебно-методическое пособие / Сост.: А. А. Маленов, А. Ю. Маленова. – Омск: Изд-во ОмГУ, 2005. – 43 с.
52. Психология внимания / Под.ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. – М.: че-ро 2001. 858 с.
53. Психология состояний. // Хрестоматия. Составители Т.Н. Васильева, Г.Ш. Габдреева, А.О. Прохоров. / Под ред.проф. Прохорова А.О. – М.: Пер СЭ; СПб.: Речь, 2004. – 608 с.
54. **Пугач Ю. К.** 126 упражнений по развитию памяти. Эйдос, 1993, 192 с.
55. **Рубинштейн С. Л.** Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2002, 700 с.
56. Сборник задач по общей психологии. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. / Под ред. В. С. Мерлина. М., «Просвещение», 1974. – 207 с.
57. **Селье Г.** Стресс без дистресса. – М: Прогресс, 1979. – 123 с.
58. **Смирнов А. Г.** Практикум по общей психологии: Учебное пособие. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. – 3-е изд. – 224 с.
59. **Сосновский Б. А.** Лабораторный практикум по общей психологии. – М., 1979. – 51 с.
60. **Степанян Л. С.** Диагностика предрасположенности к девиантному поведению по комплектации личностных факторов риска // Сборник научных статей. Ч. 2. – Ер.: Изд. РАУ, 2013. – С. 19-23.
61. **Степанян Л. С.** Пути диагностики, профилактики и коррекции агрессивного поведения подростков. // Учебно-методическое пособие. Ер., ЕГУ, Авт. изд., 2014. – 50 с.
62. **Фаликман М. В.** Внимание. М. АСАДЕМ 2006. – 455 с.
63. **Френкель Я.** Психология страха. – М.: Профит Стайл, 2010. 272 с.

64. Хрестоматия по ощущению и восприятию / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтера и М. Б. Михалевской. М.: Изд. Московского университета, 1975. – 400 с.
65. **Щербатых Ю. В.** Психология стресса и методы коррекции. - СПб.: Питер, 2007. -256 с.
66. **Berlin Heather A. & Rolls Edmund T.** Time perception, impulsivity, emotionality, and personality self-harming borderline personality disorder patient. Journal of Personality Disorders, 18(4), 2004, pp. 358-378.
67. **Hayrapetyan D.** Subjective assessment of time as psychodiagnostic criteria of decision making. Armenian Jurnal of Mental Health, vol 2 (suppl. 1). 2011, p. S76.
68. **Osgood C. E.** Method and Theory in Experimental Psychology. N. Y., Oxford University Press, 1953, ch. 5, pp. 212-228.
69. **Woodworth R. S.** Experimental Psychology. N. Y. 1958, pp. 455-491.

ԱՎԱՆԵՍՅԱՆ Հ. Մ. - հ.գ.դ., պրոֆ. - avanesyang@mail.ru
ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆՅԱՆ Ն. Ա. - հ.գ.թ., դոց. - narina2004@rambler.ru
ՀՈՎՀԱՆՆԻՍՅԱՆ Ս. Վ. - մ.գ.թ., դոց. - s.hovhannisyan@ysu.am
ՍՏԵՓԱՆՅԱՆ Լ. Ս. - ի.գ.թ., դոց. - l.s.stepanyan@gmail.com
ԱՍՐԻՅԱՆ Է. Վ. - հ.գ.թ., դոց. - elina.asriyan@gmail.com

**ԶԻՆՎՈՐԻ ՀՈԳԵԿԱՆ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ԵՎ
ՀԱՐԳԱՑՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐ**

Գործնական հոգեբանության ուսումնական ձեռնարկ

**МЕТОДЫ ОЦЕНКИ И РАЗВИТИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СВОЙСТВ
ВОЕННОСЛУЖАЩЕГО**

Учебное пособие по практической психологии

**METHODS OF EVALUATION AND DEVELOPMENT OF MENTAL
PROPERTIES SOLDIER**

Textbook on practical psychology

Համակարգչային ձևավորումը՝ Կ. Չալաբյանի
Կազմի ձևավորումը՝ Ա. Պատվականյանի
Հրատ. սրբագրումը՝ Գ. Գրիգորյանի

Տպագրված է «Արման Ասմանգուլյան» ԱԶ-ում:
ք. Երևան, Հր. Ներսիսյան 1/125

Ստորագրված է տպագրության՝ 03.11.2017:
Չափսը՝ 60x84 1/16: Տպ. մամուլը՝ 11,625:
Տպաքանակը՝ 300:

ԵՊՀ հրատարակչություն
ք. Երևան, 0025, Ալեք Մանուկյան 1
www.publishing.am