

ԵՐԵՎԱՆԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ
ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅԱՆ ԳԻՏԱՀԵՏՁՈՏԱԿԱՆ ԿԵՆՏՐՈՆ

ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ
ԳՈՐԾԻՔԱԿԱԶՄ

ИНСТРУМЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ОЦЕНКИ

PSYCHOLOGICAL ASSESSMENT TOOLKIT

ԵՐԵՎԱՆ
ԵՊՀ ՀՐԱՏԱՐԱԿԶՈՒԹՅՈՒՆ
2024

ՀՏԴ 159.9(07)

ԳՄԴ 88g7

Հ 730

*Հրատարակության է երաշխավորել
ԵՊՀ գիտական խորհուրդը:*

Մասնագիտական խմբագիր՝

Հրանտ Միքայելի Ավանեսյան

Կազմողներ՝

Ալինա Սոխակի Գալստյան, Վարդուհի Ռոբերտի Պապոյան,
Դիանա Յուրիկի Սարգսյան, Սահակ Վիուլի Հովհաննիսյան,
Սեդա Արամի Պապոյան, Նարինե Ասքանազի Հարությունյան

Հ 730 Հոգեբանական գնահատման գործիքակազմ: Ուսումնական ձեռնարկ, Եր., ԵՊՀ հրատ., 2024, 236 էջ:

Սույն ուսումնական ձեռնարկում հայերենով ներկայացվում է հոգեբանական գնահատման գործիքակազմի լայն շրջանակ, որը Երևանի պետական համալսարանի ընդհանուր հոգեբանության ամբիոնի և Հոգեբանության գիտահետազոտական կենտրոնի աշխատակիցների երկարամյա գիտահետազոտական գործունեության արդյունքն է: Հավաքածուն ներառում է հոգեբանական թեստերի, հարցաքանների և մեթոդիկաների կիրառման մանրամասն նկարագրությունը և տեխնիկաները, որոնք անցել են տեղայնացման գործընթացի համար պահանջվող ընթացակարգերը:

Նախատեսված է հոգեբանության ֆակուլտետների ուսանողների, ասպիրանտների և դասախոսների, ինչպես նաև հոգեբանական գիտական հետազոտությամբ հետաքրքրվող մասնագետների համար:

ՀՏԴ 159.9(07)

ԳՄԴ 88g7

ISBN 978-5-8084-2695-5

<https://doi.org/10.46991/YSUPH/9785808426955>

© ԵՊՀ հրատ., 2024

© Հեղ. խումբ, 2024

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԱԽԱԲԱՆ.....	5
ԱՆԱՀԱՏԱԿԱՆ ՏՎՅԱԼՆԵՐԻ ԳՐԱՆՑՄԱՆ ԱՆԿԵՏԱՅԻ ՕՐԻՆԱԿ	8
ԱՆՁԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ	10
ԱՆՁԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ՀԱՐՑԱՐԱՆ	10
ԱՆՁԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԳԾԱՊԱՏԿԵՐ	16
ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԲԱՐԵԿԵՅՈՒԹՅԱՆ ՀԱՐՑԱՐԱՆ	17
ԿՅԱՆՔԻՑ ԲԱՎԱՐԱՐՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՀԱՐՑԱՐԱՆ	24
ԿԵՆՍԱԿԱՅՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՀԱՐՑԱՐԱՆ	27
ԿՈԳՆԻՏԻՎ ՈԼՈՐՏԻ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆԵՐ	32
ՄԵԼԲՈՒՐՆԱՆ ՈՐՈՇՈՒՄ ԿԱՅԱՅՆԵԼՈՒ ՀԱՐՑԱԹԵՐԹԻԿ	
(ՄՈԿՀ)	32
«ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԿԱՊԻՏԱԼ» ՀԱՐՑԱՐԱՆ	35
«ՎԱՐՔԻ ԻՆՔՆԱԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ՈՃԸ»	38
ԱՆՁԻ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅՈՒՆ.....	43
ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ ԻՐԱԿԱՆԱՅՆԵԼՈՒ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆ ...	43
ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՀԱՐՑԱՐԱՆ	46
ՄԱՍՆԱԳԵՏԻ ԱՆՁՆԱՅԻՆ ՀԱՍՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՄԱԿԱՐԴԱԿԻ	
ԱԽՏՈՐՈՇՄԱՆ ՀԱՐՑԱՐԱՆ	52
ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ԻՆՔՆՈՐՈՇՈՒՄ ԵՎ ՈՒՂՂՈՐԴՈՒՄ	63
ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆՈՒԹՅԱՆ ՀԱՐՑԱՐԱՆ.....	63
ՆԱԽԱԶԵՌՆՈՂՈՒԹՅԱՆ ՀԱՐՑԱՐԱՆ	67
ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ԻՆՔՆՈՐՈՇՄԱՆ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ	70
ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ԻՆՔՆՈՐՈՇՄԱՆ ԵՎ ԸՆՏՐՈՒԹՅԱՆ	
ՀԱՐՑԱԴՐՈՒՄՆԵՐ	74
ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՈՒՂՂՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԱԽՏՈՐՈՇԻՉ ՀԱՐՑԱՐԱՆ	75
ԼՈԿՈՒՄ ՀՍԿՄԱՆ ՀԱՐՑԱՐԱՆ.....	79
ՄՈՏԻՎԱՅԻՆ ՈԼՈՐՏԻ ԲԱՂԱԴՐԻՉՆԵՐԻ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ.....	85
ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ	
ԴՐԴԱՊԱՏՃԱՌԱՅԻՆՈՒԹՅԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ	85
ՀԱՋՈՂՈՒԹՅԱՆ ՄՈՏԻՎԱՅԻՆ ԵՎ ԱՆՀԱՋՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԻՑ	
ԽՈՒՍԱՓՄԱՆ ՀԱՐՑԱՐԱՆ.....	87
ԱՆՁԻ ՄՈՏԻՎԱՅԻՆ ՈԼՈՐՏԻ ՀԱՐՑԱՐԱՆ.....	90
ԱՆՁԻ ՀՈԳԵՎԻՃԱԿՆԵՐԻ ԱԽՏՈՐՈՇՈՒՄ	99
ԴԵՅԹՈՅԻ ՍԹՐԵՍԻ ԹԵՍՏ (ԴՄԹ).....	99

Սթրեսի ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՈՒՂԵՅՈՒՅՑ.....	105
Հոգեպաշտպանության եւ Հոգեբանական Տնօրոնի	
ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ.....	106
Սթրեսի ՊԵՋՄԱՊԱՏՈՒՄԻ ՈՒՍԿԻ և ՆԱԴԻՐԱՀՈԳԵՊԱՆ	
ԿԱՅՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ԱԽՏՈՐՈՇՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ.....	109
Թ. ՀՈԼՄԻՍ ԵՎ ՌԱՀԵԻ ՍԹՐԵՍԱԿԱՅՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ԵՎ	
ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԱՐԱՊԱՏՈՒՄԻ ԲԱՅԱՀԱՏՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ.....	114
Ա. ԲԱՍԻ ԵՎ Ա. ԴԱՐԿԻՒՄ՝ ԱԳՐԵՍԻՎԱՅԻ ՏԻՊԵՐԻ ԵՎ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԻ	
ԱԽՏՈՐՈՇՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ.....	118
ՌԻՍԿԻ (ԽԻՋԱԽՄԱՆ) ՀԵՏԱԶՈՏՄԱՆ ՀԱՐՑԱԹԵՐԹԻԿ.....	124
(Շուրթեր-Կոտիկ).....	124
ԴԵՊՐԵՍԻՎԱՅԻ ՄԱԿԱՐԴԱԿԻ ԱԽՏՈՐՈՇՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ.....	128
ՀՈԳԵՊԱՆ ԱՅՐՄԱՆ ՄԱԿԱՐԴԱԿԻ ԱԽՏՈՐՈՇՄԱՆ	
ՀԱՐՑԱՐԱՆ.....	130
ՊԱՏԱՍԽԱՆՆԵՐԻ ԶԵՎԱԹԵՐԹ.....	135
Սթրեսի ԶԱՐԳԱՏՄԱՆ ՓՈԼԼԵՐԻ ԵՎ ԱԽՏԱՆԻՇՆԵՐԻ	
ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆ ԸՍՏ ԲՈՑԿՈՅԻ.....	139
ԱՆՁՆԱՅԻՆ ՈՐԱԿՆԵՐԻ ՀՈԳԵՐԱՆԱԿԱՆ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ.....	146
ՍԵՂՇՈՐԱՐՈՒԹՅԱՆ ԱՆՁՆԱՅԻՆ ՈՐԱԿՆԵՐԻ ՀԱՐՑԱՐԱՆ.....	146
ԱՆՁԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՄԱՆ ՍՏԱՆԴԱՐՏԱՅՎԱԾ ԲԱԶՄԱԳՈՐԾՈՆ	
ՄԵԹՈԴԻԿԱ.....	153
ԱՆՁԻ ԻՆՔՆԱԻՐԱՑՄԱՆ ՀԱՐՑԱՐԱՆ.....	163
ԱՆՁՆԱՎՈՐՈՒԹՅԱՆ ՇԵՇՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՀԱՐՑԱՐԱՆ.....	179
ԱՆԱՎԱՐՏ ՆԱԽԱԴԱՍՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄԵԹՈԴԻԿԱ.....	187
ԷՔԶԻՍԵՆՑԻԱԼ ՍԱՆԴՂԱԿ.....	189
ԸՆՏԱՆԻՔԻ ՀՈԳԵՐԱԳՆՈՍԿԱԿԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆԵՐ.....	194
ԴԵՐԱՅԻՆ ՍՊԱՍՈՒՄՆԵՐԸ ԵՎ ՀԱՎԱԿՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ	
ԱՍՈՒՄՆՈՒԹՅԱՆ ՄԵԶ.....	194
ԱՍՈՒՄՆՈՒԹՅԱՆ ԲԱՎԱՐՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՀԱՐՑԱՐԱՆ.....	204
ԸՆՏԱՆԵՊԱՆ ԸՆԴՈՒՆՎԱԾ ՀՈԳԵՎԻՃԱԿ.....	209
ԸՆՏԱՆԵՊԱՆ ՀԱՐՄԱՐՄԱՆ ԵՎ ՀԱՄԱԽՄԲՄԱՆ ՍԱՆԴՂԱԿ	
(FACES-3).....	212
ԾՆՈՂԱԿԱՆ ՎԵՐԱԲԵՐՄՈՒՆՔԻ ՀԵՏԱԶՈՏՄԱՆ ՀԱՐՑԱՐԱՆ.....	216
ԾՆՈՂԱԿԱՆ ՎԵՐԱԲԵՐՄՈՒՆՔԻ ԹԵՍՏ-ՀԱՐՑԱՐԱՆ.....	227
ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ.....	233

ՆԱԽԱԲԱՆ

Հոգեբանության գիտահետազոտական կենտրոնում, որը վերակազմավորվել է ԵՊՀ փորձարարական հոգեբանության և անձի մասնագիտական գործունեության հոգեբանության գ/հ լաբորատորիաների հիմքով, տարիների ընթացքում ծավալված հետազոտական արդյունքների ամփոփումը և վերլուծությունները նախադրյալներ են ստեղծել նոր թեստերի, հարցարանների տեղայնացման, հեղինակային մշակման և ժամանակին համահունչ կատարելագործման համար:

Հասարական կյանքի բարեփոխումները և արդի իրավիճակները նոր պահանջներն են դնում հոգեբան մասնագետների առջև, որոնք այլընտրանքային լուծումներ են պահանջում անձի կենսագործունեության տարբեր բնագավառներում առաջացող հոգեբանական խնդիրների լուծման համար: Այդ է պատճառը, որ ԵՊՀ հոգեբանության գիտահետազոտական կենտրոնի աշխատանքային թիմը, իրագործելով տարբեր նախագծեր և դրամաշնորհային ծրագրեր, նաև օգտագործելով հետազոտական գործընթացում ներգրաված ուսանողների ներուժը, համալրել է նախորդ տարիների մշակումները նոր, առավել արդյունավետ թեստերով և մեթոդիկաներով, որոնք ներկայացնում ենք «Հոգեբանական գնահատման գործիքակազմ» ժողովածուի տեսքով:

Միջազգային հոգեբանական համայնքը շատ է կարևորում թեստավորման գործընթացում բարոյաէթիկական սկզբունքներին հետևելը, որոնցից առանձնացվում է մասնակցի համաձայնությունը ստանալը: Այս առումով մեծ դիսկեր են առաջանում այսօր շատ տարածում գտած առցանց թեստավորումների ժամանակ: Ինտերնետ միջավայրում հոգեբանական գնահատման մեթոդներ կիրառելիս անհրաժեշտ է հաշվի առնել առցանց հաղորդակցության մի շարք առանձնահատկություններ. Հետազոտողը պետք է հաշվի առնի, թե որքանով է նա ներգրավվելու մասնակցին միջանձնային փոխազդեցության մեջ: Հնարավոր է տարբերակել, հավանաբար, մասնակցի հետ շփումների երկու տեսակ՝ մակերեսային շփում՝ շփում ընթացիկ հետազոտության հետ ծանոթության մակարդակով և մասնակցելու հրավեր, ինչպես նաև ավելի սերտ շփում՝ ենթադրելով նախնական առցանց ծանոթություն: Նման թեստավորման ավելի ամբողջական իրականացման համար անհրաժեշտ է նաև ծանոթանալ միջազգային փորձին. օրինակ՝ Psychological Assessment - APA Dictionary of Psychology. <https://psychologicaltesting.net/online-psychological-testing/>:

Հոգեբանական գնահատման և թեստավորման իրականացման դեպքում մասնակիցներին պետք է տեղեկացնել հոգեբանական գնահատման մեթոդի նպատակի մասին, որպեսզի նրանք որոշում կայացնեն: Երբ նրանք տեղեկացվում են համապատասխան ձևով, հետազոտողը տալիս է իր գրավոր համաձայնությունը: Բնականաբար հոգեբանը իր մասնագիտական գործունեության ընթացքում պարտավոր է պահպանել հետևյալ բարոյագիտական սկզբունքները՝ տեղեկացված համաձայնություն, մասնակիցների պաշտպանություն, խաբեության բացառում, գաղտնիություն, արդյունքների արձանագրման կանոններ, իրազեկվածության իրավունք:

Հաշվի առնելով հոգեբանների առջև ծագած գործնական և հետազոտական այսօրվա մարտահրավերներն ու պահանջները, նաև հիմք ընդունելով տարիների ընթացքում իրականացված թեմատիկ, բազային և դրամաշնորհային ծրագրերի կիրառական արդյունքները՝ նպատակահարմար ենք գտել հավաքագրված հոգեախտորոշիչ գործիքակազմը ներկայացնել հետևյալ բաժիններով.

- Անձի հոգեբանական անվտանգության գնահատում
- Կոգնիտիվ ոլորտի բաղադրիչների գնահատում
- Մասնագետի անձի և գործունեության հոգեախտորոշում
- Մասնագիտական ինքնորոշման և ուղղորդման հոգեբանական գնահատում
- Մոտիվացիոն ոլորտի բաղադրիչների գնահատում
- Անձի հոգեմիճակների ախտորոշում
- Անձնային որակների հոգեբանական գնահատում
- Ընտանիքի հոգեդիագնոստիկական մեթոդիկաներ
- Երեխային հոգեկան զարգացման գնահատում

Ինչպես արդեն նշվեց, հոգեախտորոշիչ ընդհանուր գործիքակազմն ընդգրկում է ինչպես հեղինակային, այնպես էլ տեղայնացման, կրկնակի խմբագրական փուլերն անցած թեստեր և հարցաբաններ: Հեղինակայինները ստեղծվել և մշակվել են վերջին երկու տասնամյակում, գործընթացի ավարտին ԵՊՀ փիլիսոփայության, հոգեբանության ֆակուլտետի երաշխավորմամբ տպագրվել են տարբեր ձևերով: Տեղայնացված թեստերից մի քանիսը, մասնավորապես մասնագիտական գործունեությունը գնահատող հարցաբանները, տեղայնացվել են Թաթարստանի գիտությունների ակադեմիայի սոցիալ-տնտեսական բաժնի ենթակայության Կազանի տնտեսագիտության, կառավարման և իրավունքի ինստիտուտի հոգեբանական ուղղվա-

ծությամբ աշխատանքներ իրականացնող մասնագետների հետ ձեռք բերված համաձայնությամբ: Հարցարաններն անցել են թարգմանության, հետթարգմանության, փորձագիտական գնահատման վալիդիզացիայի ընթացակարգերով և կիրավել են հետազոտական տարբեր խնդիրների լուծման նպատակով:

Հոգեբանական գնահատման գործիքակազմում ներառված թեստերը և հարցարանները ներկայացված են սկզբնաղբյուրներով, որոնցից շատերում առկա են տեղայնացման գործընթացների նկարագրությունները, իսկ մյուսներն անցել են փորձագիտական գնահատման ընթակարգ և կատարելագործվել են տարիների կիրառության ընթացքում:

ԱՆԱՀԱՏԱՍԿԱՆ ՏՎՅԱԼՆԵՐԻ ԳՐԱՆՑՄԱՆ ԱՆԿԵՏԱՅԻ ՕՐԻՆԱԿ

(հիմնական ժողովրդագրական ցուցանիշներ)

N _____

Անուն, ազգանուն _____

Սեռ _____ տարիք _____ բնակավայր _____

ամուսնական կարգավիճակ _____

1. Որերորդ երեխան եք ընտանիքում _____

2. Քանի երեխա կա ընտանիքում _____

3. Ընտանիքի անդամների հետ որ կապերն են նշանակալի (ընտրեք երկուսը)

- ☐ հասարակական- բարոյական
- ☐ հուզական
- ☐ ինտելեկտուալ
- ☐ նյութական

4. Ընտանիքի կրթական մակարդակը

Տարրական - հայր _____ մայր _____

Թերի միջնակարգ - _____

Միջնակարգ - _____

Միջին մասնագիտական - _____

Թերի բարձրագույն - _____

Բարձրագույն - _____

5. Զբաղվածությունը

- ☐ սպասարկում
- ☐ առաքում
- ☐ շինարարություն
- ☐ գյուղտնտեսություն
- ☐ հասարակական կազմակերպություն
- ☐ քաղաքականություն
- ☐ տրանսպորտ
- ☐ կապ
- ☐ արդյունաբերություն
- ☐ միջնորդություն /գործակալություն

- ☐ առևտուր
- ☐ չեմ աշխատում
- ☐ ինքնագրաված եմ (նշեք ինչով_____)

6. Պատկանելիությունը սոցիալական խմբին

- ☐ Միակողմանի ծնողագուրկ
- ☐ Սոցիալապես ապահով
- ☐ Երկկողմանի ծնողագուրկ
- ☐ Սոցիալապես անապահով

ԱՆՁԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ

ԱՆՁԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ՀԱՐՑԱՐԱՆ

Հրահանգ: Ձեզ են ներկայացվում անձի անվտանգության տարրերի արտահայտվածությունները՝ դրական և բացասական բևեռներով: Ուշադիր կարդացեք և յուրաքանչյուր գույգից ընտրեք աջ կամ ձախ արտահայտվածությունը, որն ատավել է համապատասխանում Ձեզ: Այնուհետև շրջանակի մեջ վերցրեք համապատասխանության աստիճանը բնութագրող թիվը՝ ելնելով այն տրամաբանությունից, որ արտահայտվածությունը թուլանում է 0 թվին մոտենալիս: Ընտրեք 0-ն միայն այն դեպքում, երբ ընդհանրապես չեք կարողանում կողմնորոշվել:

1. ԸՆՏԱՆԻՔ

Լավ փոխհարաբերություններ	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Վատ փոխհարաբերություններ
Բարձր կենսամակարդակ	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Ցածր կենսամակարդակ
Բարձր կրթական մակարդակ	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Ցածր կրթական մակարդակ
Հուզական բարենպաստ մթնոլորտ	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Հուզական անբարենպաստ մթնոլորտ
Մոցիալական կայուն կարգավիճակ	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Մոցիալական անկայուն կարգավիճակ
Ապագայի հանդեպ լավատեսություն	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Ապագայի հանդեպ հոռետեսություն
Ընտանիքի անդամների հանդեպ վստահություն	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Ընտանիքի անդամների հանդեպ անվստահություն

2. ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Բարձր աշխատավարձ	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Ցածր աշխատավարձ
Աշխատանքային լավ պայմաններ	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Աշխատանքային վատ պայմաններ
Կայուն կարգավիճակ	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Անկայուն կարգավիճակ
Մասնագիտական կոմպետենտություն	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Մասնագիտական ոչ կոմպետենտություն
Բարենպաստ մթնոլորտ	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Անբարենպաստ մթնոլորտ
Առաջընթացի հնարավորություն	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Առաջընթացի հնարավորության բացակայություն
Բավարարվածություն աշխատանքից	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Անբավարարվածություն աշխատանքից

3. ԸՆԿԵՐՆԵՐ

Լավ հարաբերություններ	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Վատ հարաբերություններ
Փոխադարձ վստահություն	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Փոխադարձ անվստահություն
Հավատարմություն	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Անհավատարմություն
Հանդիպելու հնարավորությունների առկայություն	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Հանդիպելու հնարավորությունների բացակայություն
Փոխադարձ աջակցություն	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Աջակցության բացակայություն
Հուզական ամուր կապեր	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Հուզական թույլ կապեր

4. ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆիզիկապես լիովին առողջ	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Ֆիզիկապես ոչ լիովին առողջ
Հոգեպես լիովին առողջ	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Հոգեպես ոչ լիովին առողջ
Լավ ինքնագգացողություն	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Վատ ինքնագգացողություն
Սթրեսադիմացկունության բարձր մակարդակ	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Սթրեսադիմացկունության ցածր մակարդակ
Առողջ ապրելակերպ	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Անառողջ ապրելակերպ
Առաջին բուժօգնության հստությունների առկայություն	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Առաջին բուժօգնության հստությունների բացակայություն

5. ՏԵՂԵԿԱՏՎՈՒԹՅՈՒՆ

Տեղեկատվական հազեցվածություն	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Տեղեկատվական պակաս
Անհրաժեշտ տեղեկությունների մատչելիություն	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Անհրաժեշտ տեղեկությունների անմատչելիություն
Տեղեկատվության մաքրություն	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Տեղեկատվության աղավաղում
Տեղեկատվության հստակություն	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Տեղեկատվության անորոշություն
Տեղեկատվության ձեռքբերման հասանելիություն	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Տեղեկատվության ձեռքբերման անհասանելիություն
Տեղեկատվության ազատություն	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Տեղեկատվության ազատության սահմանափակում

6. ՄԱՐԴՈՒ ԻՐԱՎՈՒՆՔ

Ընտրության իրավունք	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Ընտրության իրավունքի սահմանափակում
Մասնագիտության ընտրության լայն հնարավորություն	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Մասնագիտության ընտրության սահմանափակ հնարավորություն
Խոսքի ազատություն	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Խոսքի ազատության սահմանափակում
Կրոնական պատկանելության իրավունք	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Կրոնական պատկանելության իրավունքի սահմանափակում
Ապահովագրության իրավունք	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Ապահովագրության իրավունքի սահմանափակում
Հավասար իրավունքների պահպանում	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Հավասար իրավունքների ոտնահարում
Քաղաքացիական պատկանելության գիտակցում	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Քաղաքացիական պատկանելության չգիտակցում

7. ՀԱՍԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Բարենպաստ միջավայր	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Անբարենպաստ միջավայր
Հասարակական բարձրակարգ սպասարկում	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Հասարակական ցածրակարգ սպասարկում

Ծառայությունների բարձրակարգ մա- տուցում	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Ծառայություննե- րի ցածրակարգ մատուցում
Հասարակական նորմերի պահպա- նում	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Հասարակական նորմերի անտե- սում
Հասարակության լիարժեք անդամ	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Հասարակության ոչ լիարժեք ան- դամ
Բարձր կենսամա- կարդակ	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Ցածր կենսամա- կարդակ
Կրթական բարձր մակարդակ	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Կրթական ցածր մակարդակ

8. ՄՇԱԿՈՒՅԹ

Ձևավորված մշա- կության արժեք- ներ	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Չձևավորված մշակության արժեքներ
Հոգևոր արժեքնե- րի առկայություն	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Հոգևոր արժեք- ների բացակա- յություն
Ավանդույթի պահ- պանում	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Ավանդույթի ան- տեսում
Սովորույթների առկայություն	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Սովորույթների բացակայություն
Հաճախակի այցե- լություն մշակու- թային օջախներ	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Հազվադեպ այցե- լություն մշակու- թային օջախներ
Հետաքրքրություն սպորտային միջո- ցառումներին	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Անտաքրքրու- թյուն սպորտի հանդեպ

9. ԷԿՈԼՈԳԻԱ

Բնակլիմայական բարենպաստ պայ- մաններ	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Բնակլիմայական անբարենպաստ պայմաններ
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Բավարար ջրային պաշար	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Անբավարար ջրային պաշար
Խմելու ջրի մաքրություն	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Խմելու ջրի աղտոտվածություն
Սննդի ժամկետի պահպանում	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Սննդի ժամկետի անտեսում
Ապահով երթևեկություն	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Անապահով երթևեկություն
Դրական վերաբերմունք քաղաքաշինությանը	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Բացասական վերաբերմունք քաղաքաշինությանը
Բավարար կանաչապատում	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	Անբավարար կանաչապատում

Արդյունքների մշակում

Բանալի

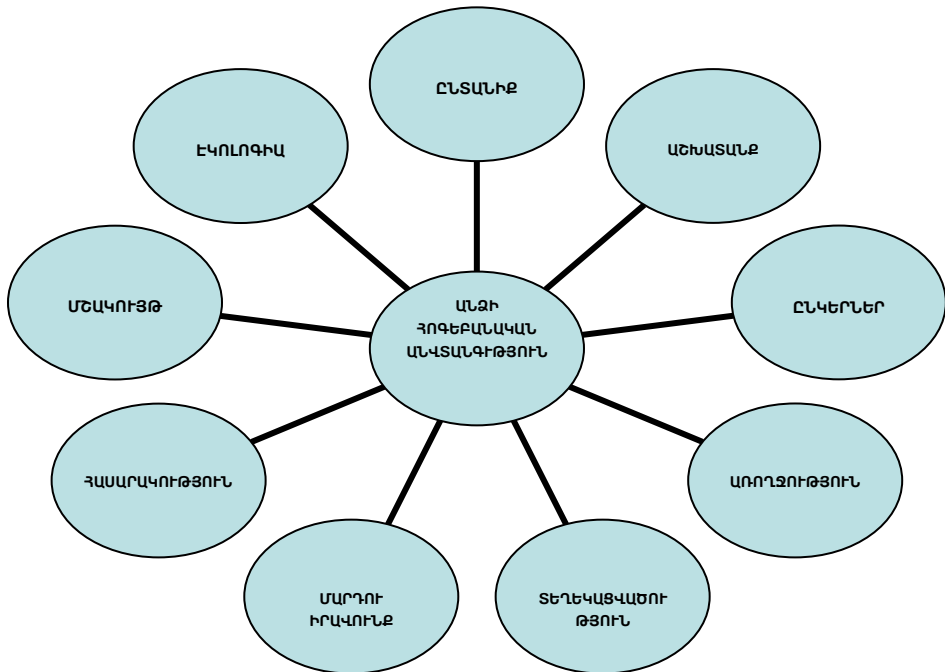
Գնահատումն իրականացնելուց հետո պետք է միավորները դասավորել 1-ից 11-ի, որտեղ 0-ն կփոխարինվի 6-ով: 1-ը կվերաբերի ձախ կողմում կատարած նշումին, իսկ 11-ը՝ աջին:

Այնուհետև յուրաքայուր ոլորտի համար հաշվարկում ենք միջինացված միավորը. օրինակ, եթե ԸՆՏԱՆԻՔ ոլորտի համար կատարված է յոթ նշում, գումարային միավորը բաժանում ենք 7-ի, իսկ օրինակ՝ ԸՆԿԵՐՆԵՐ ոլորտի համար բաժանում ենք 6-ի:

Բոլոր ոլորտների համար հաշվարկելուց հետո փորձում ենք ստացված ելքային միջինացված միավորները դասակարգել ըստ աճման: Ստացված նոր համարակալումը համեմատվում է հաջորդիվ ներկայացված սխեմայի արդյունքների հետ: Բոլոր 9-ը ոլորտների համար մեկնաբանում ենք ռանգերի տարբերությունները: Մեծ տարբերությունները վկայում են տվյալ ոլորտում հոգեբանական անվտանգության կարևորման և իրական զգացողության անհամապատասխանության մասին:

ԱՆՁԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԳԾԱՊԱՏԿԵՐ

Հրահանգ: Դասակարգեք Անձի հոգեբանական անվտանգության բաղադրիչներն ըստ Ձեզ համար կարևորության՝ համարակալելով 1-ից 9-ը այնպես, որ 1-ը համապատասխանի ամենակարևորին, 2-ը՝ քիչ կարևորին՝ մինչև 9-ը:



Աղբյուր՝ Անձի կենսագործունեության հոգեբանական անվտանգություն // Կոչեկտիվ մենագրություն, Ռ. Վ. Աղուզումցյան, Վ. Ռ. Պապոյան, Ա. Ս. Գալստյան, Ե. Բ. Մուրադյան, Դ. Յ. Սարգսյան, Ծ. Ս. Ամիրյան // Եր., ԵՊՀ հրատ., 2015, 142 էջ:

ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԲԱՐԵԿԵՑՈՒԹՅԱՆ ՀԱՐՑԱՐԱՆ

Հրահանգ: Տրված են պնդումներ, որոնք վերաբերում են Ձեր կյանքին: Դուք կարող եք տվյալ պնդմանը համաձայնվել կամ չհամաձայնվել: Ընտրեք այն թիվը, որում ընդգրկված բովանդակությունը համապատասխանում է Ձեր անձին: Հիշեք, որ չկան ճիշտ կամ սխալ պատասխաններ:

	Ընտրեք այն թիվը, որը լավագույնս նկարագրում է՝ որքանով եք համաձայն կամ անհամաձայն պնդմանը:	Միանգամայն համաձայն եմ	Համաձայն եմ	Ավելի շատ համաձայն եմ	Ինչ -որ միջին	Ավելի շատ համաձայն չեմ	Համաձայն չեմ	Բացարձակ համաձայն չեմ
1.	Ես չեմ վախենում արտահայտել իմ կարծիքը, նույնիսկ եթե այն հակասում է մեծամասնության կարծիքին:	1	2	3	4	5	6	7
2.	Ինձ համար կյանքը սովորելու և զարգանալու շարունակական գործընթաց է:	1	2	3	4	5	6	7
3.	Ես ինձ համարում եմ պատասխանատու այն իրավիճակի համար, որում ապրում եմ:	1	2	3	4	5	6	7
4.	Ծանոթներիցս շատերը ինձ համարում են նվիրված մարդ, ով պատրաստ է կիսել ժամանակը մյուսներ հետ:	1	2	3	4	5	6	7
5.	Ինձ չեն հետաքրքրում այն զբաղմունքները, որոնք ընդլայնում են իմ մտահոգիւթյունը:	1	2	3	4	5	6	7
6.	Ինձ հաճույք են պատճառում ապագայի պլաններ կազմելը և դրանք կյանքի կոչելը:	1	2	3	4	5	6	7
7.	Ծանոթներիցս շատերը ինձ համարում են սիրալիր մարդ:	1	2	3	4	5	6	7
8.	Շատ առումներով հիասթափված եմ իմ ձեռքբերումներից:	1	2	3	4	5	6	7

9.	Ես ապրում եմ ներկայով և չեմ մտածում ապագայի մասին:	1	2	3	4	5	6	7
10.	Ինձ անհանգստացնում է, թե այլ մարդիկ ինչ են մտածում իմ մասին:	1	2	3	4	5	6	7
11.	Երբ նայում եմ անցած կյանքիս, ինձ դուր է գալիս, թե ինչպիսին է այն ստացվել:	1	2	3	4	5	6	7
12.	Ինձ համար դժվար է տնօրինել կյանքս այնպես, որ բավարարի ինձ:	1	2	3	4	5	6	7
13.	Իմ որոշումների վրա սովորաբար չի ազդում այն, ինչ անում են ուրիշները:	1	2	3	4	5	6	7
14.	Ես վաղուց հրաժարվել եմ իմ կյանքում նոր փոփոխությունների և բարելավումների կատարելու մտքից:	1	2	3	4	5	6	7
15.	Անօրյա կյանքի պահանջներից ես ընկճվում եմ:	1	2	3	4	5	6	7
16.	Ես ոչ այնքան վստահեցիկ և ոչ ջերմ հարաբերություններ ունեմ այլ մարդկաց հետ:	1	2	3	4	5	6	7
17.	Ես կարծում եմ, որ նոր փորձը, որը կարող է փոխել պատկերացումները անձի և շրջապատող աշխարհի մասին, շատ կարևոր է:	1	2	3	4	5	6	7
18.	Մտերմիկ հարաբերություններ պահելն ինձ համար դժվար է և հիասթափեցնող:	1	2	3	4	5	6	7
19.	Իմ վերաբերմունքը սեփական անձի մասին այնքան էլ դրական չէ, որքան այլ մարդկանց կարծիքներն իրենց մասին:	1	2	3	4	5	6	7
20.	Ես զգում եմ, որ իմ կյանքն ունի ուղղություն և նպատակներ:	1	2	3	4	5	6	7
21.	Ես իմ մասին դատում եմ ըստ նրա, թե ինչն է ինձ համար կա-	1	2	3	4	5	6	7

	րևոր, այլ ոչ թե այն բանի համար, թե ինչն են արժևորում մյուսները:							
22.	Ընդհանուր առմամբ ես ունեմ վստահություն և դրական վերաբերմունք սեփական անձի հանդեպ:	1	2	3	4	5	6	7
23.	Ես կարողացել եմ ինձ համար ստեղծել կենցաղի այնպիսի պայմաններ և ապրելակերպ, որն ինձ շատ դուր է գալիս:	1	2	3	4	5	6	7
24.	Ուժեղ և հաստատակամ մարդիկ ինձ վրա ազդեցություն են թողնում:	1	2	3	4	5	6	7
25.	Ես չեմ սիրում հայտնվել նոր իրավիճակներում, երբ պետք է փոխեմ ինձ համար ընդունելի, հին պահվածքս:	1	2	3	4	5	6	7
26.	Ես այնքան էլ լավ չեմ հարմարվում ինձ շրջապատող մարդկանց, համայնքին:	1	2	3	4	5	6	7
27.	Ես գիտեմ, որ կարող եմ վստահել իմ ընկերներին, և նրանք էլ՝ ինձ:	1	2	3	4	5	6	7
28.	Ես կարծում եմ, որ տարիների ընթացքում առանձնապես չեմ ունեցել դրական փոփոխություն որպես մարդ:	1	2	3	4	5	6	7
29.	Ես չեմ դասվում այն մարդկանց շարքին, ովքեր ապրում են առանց հստակ նպատակների:	1	2	3	4	5	6	7
30.	Հաճախ ես ինձ միայնակ եմ զգում, քանի որ քիչ են այն մտերիմ ընկերները, ովքեր կարեկից են իմ խնդիրներին:	1	2	3	4	5	6	7
31.	Երբ համեմատում եմ ինձ ընկերներիս և ծանոթներիս հետ, գոհ եմ մնում ինձնից:	1	2	3	4	5	6	7
32.	Ես չունեմ հստակ պատկերացում այն մասին, թե ինչի եմ ձգտում	1	2	3	4	5	6	7

	հասնել կյանքում:							
33.	Երբեմն ինձ թվում է, թե կյանքում արել եմ այն ամենը, ինչ կարողացել եմ:	1	2	3	4	5	6	7
34.	Ես զգում եմ, որ մարդկանցից շատերը, որոնց ես ճանաչում եմ, կյանքից վերցնում են ավելին, քան ես:	1	2	3	4	5	6	7
35.	Ես վստահ եմ իմ մոտեցումների վրա, եթե նույնիսկ դրանք դեմ են շատերի կողմից ընդունված նորմերին:	1	2	3	4	5	6	7
36.	Առօրյա կայնքում ես հեշտությամբ եմ հաղթահարում իմ առջև դրված պարտականությունները:	1	2	3	4	5	6	7
37.	Ես զգում եմ, որ ժամանակի ընթացքում հասունացել եմ որպես անձ:	1	2	3	4	5	6	7
38.	Ինձ համար հաճելի են շփումները ընտանիքիս անդամների և ընկերներիս հետ:	1	2	3	4	5	6	7
39.	Հաճախ ինձ թվում է, որ առօրյա գործերս այնքան էլ նշանակալի չեն:	1	2	3	4	5	6	7
40.	Ընդհանուր առմամբ ինձ դուր է գալիս իմ անձը:	1	2	3	4	5	6	7
41.	Ես դժվարանում եմ արտահայտել սեփական կարծիքս, եթե հակառակվում են ինձ:	1	2	3	4	5	6	7
42.	Հաճախ ճնշվում եմ սեփական պարտականություններից:	1	2	3	4	5	6	

Արդյունքների մշակում

Բանալի

Ինքնավարություն – 1*, 10, 13*, 21*, 24, 35*, 41

Միջավայրի կառավարում – 3*, 12, 15, 23*, 26, 36*, 42

Անձնային աճ – 2*, 5, 14, 17*, 25, 28, 37*

Պոզիտիվ վերաբերմունք այլ մարդկանց – 4*, 7*, 16, 18, 27*, 30, 38*

Կյանքի նպատակները – 6*, 9, 20*, 29*, 32, 33, 39

Ինքնաընդունում – 8, 11*, 19, 22*, 31*, 34, 40*:

Ուշադրություն. *-ը վերաբերում է հակադարձ հարցերին, որոնց համար գնահատականը սիմետրիկ փոխվում է.

1- 7

2- 6

3- 5

4- 4

5- 3

6- 2

7- 1

Թեստային սանդղակների մեկնաբանություններ

Ուրիշների հետ դրական հարաբերությունների սանդղակ

Ցածր միավորներով հարցվողը վստահելի հարաբերությունների սահմանափակ քանակ ունի ուրիշների հետ. նրա համար դժվար է բաց լինել, ջերմություն և հոգատարություն ցուցաբերել ուրիշների նկատմամբ. միջանձնային հարաբերություններում, որպես կանոն, նա մեկուսացված է և հիասթափված. չի ցանկանում փոխզիջումների դիմել ուրիշների հետ կարևոր կապեր պահպանելու համար:

Բարձր միավորներ հավաքած հարցվողը գոհացուցիչ, վստահելի հարաբերություններ ունի ուրիշների հետ. հոգ է տանում ուրիշների բարեկեցության մասին, կարող է կարեկցել, թույլ է տալիս կապվածություններ և սերտ հարաբերություններ. հասկանում է, որ մարդկային հարաբերությունները կառուցված են փոխադարձ զիջումների վրա:

Ինքնավարության սանդղակ

Այս սանդղակի բարձր միավորը պատասխանողին բնութագրում է որպես անկախ և ինքնուրույն, ունակ դիմակայելու հասարակության փորձերին, ստիպելու նրան մտածել և գործել որոշակի ձևով. ինքնուրույն կարգավորում է սեփական վարքագիծը. իրեն գնահատում է ըստ անձնային չափանիշների:

Ցածր միավորներ ունեցող հարցվողը կախված է ուրիշների կարծիքներից և գնահատականներից. կարևոր որոշումներ կայացնելիս հենվում է ուրիշների կարծիքների վրա. ենթարկվում է հասարակության փորձերին՝ ստիպելու մարդուն մտածել և գործել որոշակի ձևով:

Միջավայրի կառավարման սանդղակ

Բարձր միավոր ունեցող հարցվողն ունի ուժ և իրավասություն շրջապատողներին կառավարելու համար, վերահսկում է բոլոր արտաքին գործողությունները, արդյունավետորեն օգտագործում է ընձեռված հնարավորությունները և կարողանում է գրավել կամ ստեղծել պայմաններ և հանգամանքներ, որոնք հարմար են անձնական կարիքները բավարարելու և նպատակներին հասնելու համար:

Ցածր միավորը պատասխանողին բնութագրում է որպես մարդ, ով դժվարանում է կազմակերպել առօրյա գործունեությունը, զգում է, որ չի կարող փոխել կամ բարելավել ներկա հանգամանքները, հոռետեսորեն է տրամադրված հնարավորությունների նկատմամբ և չունի վերահսկողության զգացում իր շուրջը կատարվող իրադարձությունների նկատմամբ:

«Անձնային աճ» սանդղակ

Բարձր միավորներ հավաքած հարցվողն ունի շարունակական զարգացման զգացում, հակում, իրեն ընկալում է որպես «աճող» և ինքնաակտիվացող, բաց է նոր փորձառությունների համար, զգում է իր ներուժի իրացման զգացումը, ժամանակի ընթացքում նկատում է բարելավումները. փոփոխություններ՝ ըստ սեփական գիտելիքների և ձեռքբերումների:

Ցածր միավորներ ունեցող հարցվողը տեղյակ է անհատական զարգացման պակասի մասին, չի զգում կատարելագործման կամ ինքնաիրացման զգացում, ձանձրանում է, հետաքրքրվածության պակաս է զգում, որ չի կարող նոր հարաբերություններ հաստատել կամ փոխել իր վարքը:

«Կյանքի նպատակներ» սանդղակ

Բարձր միավոր ունեցող հարցվողն ունի կյանքի նպատակ և ուղղության զգացում. հավատում է, որ անցյալ և ներկա կյանքը իմաստ ունի. ունի համոզմունքներ, որոնք կյանքի նպատակի աղբյուր են, ունի հստակ մտադրություններ:

Ցածր միավոր ունեցող մարդը քիչ նպատակներ կամ մտադրություններ ունի. չունի հեռահար նպատակ, իր անցած կյանքը չի նշանավորում. չունի կյանքի իմաստի հեռանկար կամ համոզմունք:

Ինքնաընդունման սանդղակ

Բարձր միավորը հարցվողին բնութագրում է որպես իր նկատմամբ դրական վերաբերմունք ունեցող, իր տարբեր կողմերը, ներառյալ լավ ու վատ հատկանիշները ճանաչող և ընդունող, իր անցյալի նկատմամբ դրական գնահատական ունեցող մարդ:

Ցածր գնահատական ունեցող հարցվողը դժգոհ է ինքն իրենից, հիասթափված է իր անցյալի իրադարձություններից, մտահոգ է որոշ անձնական հատկանիշների համար և ցանկանում է լինել որևէ այլ մարդու պես, ավելին, քան ինքն է:

ԿՅԱՆՔԻՑ ԲԱՎԱՐԱՐՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՀԱՐՑԱՐԱՆ

Հրահանգ: Խնդրում ենք առաջարկված դատողություններից յուրաքանչյուրի համար կատարել նշում: Ընտրեք միայն մեկ տարբերակ:

ԴԱՏՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ		Համաձայն եմ	Չգիտեմ	Համաձայն չեմ
1.	Տարիքի հետ շատ բաներ ինձ թվում են ավելի լավ, քան ես սպասում էի առաջ:			
2.	Կյանքում ունեցա շատ հիասթափություններ, քան իմ իմացած մարդկանցից շատերը:			
3.	Հիմա իմ կյանքի ամենամոայլ շրջանն է:			
4.	Իմ կյանքը կարող էր լինել առավել երջանիկ, քան կա:			
5.	Հիմա ես երջանիկ եմ համարյա այնքան, որքան ավելի երիտասարդ տարիներին:			
6.	Գործերիս մեծ մասը, որոնցով ես ստիպված եմ զբաղվել, ձանձրալի են և անհետաքրքիր:			
7.	Հիմա ես ապրում իմ կյանքի ամենալավ տարիները:			
8.	Ես կարծում եմ, որ ապագայում ինձ սպասվում են հետաքրքիր և հաճելի գործեր:			
9.	Իմ գործերի և զբաղմունքների նկատմամբ ես ունեմ նույնալիսի հետաքրքրություն, ինչպես առաջ:			
10.	Կարիքի պատճառով ես ավելի շատ եմ զգում ինչ-որ հոգնածություն:			
11.	Տարիքի զգացողությունը ինձ չի անհանգստացնում:			
12.	Երբ ես նայում եմ իմ կյանքի ուղուն, ես բավականություն եմ զգում:			
13.	Ես չեի փոխի իմ անցած կյանքը, եթե			

	նույնիսկ այդպիսի հնարավորություն ունենայի:			
14.	Իմ տարիքի մարդկանց հետ համեմատած՝ ես կյանքում շատ հիմարություններ եմ արել:			
15.	Ես ավելի լավ տեսք ունեմ, քան իմ տարիքի շատ մարդիկ:			
16.	Ես ունեմ մի քանի պլաններ, որոնք մտադիր եմ իրականացնել:			
17.	Հայացք գցելով անցյալին՝ կարող եմ ասել, որ իմ կյանքում շատ բան եմ բաց թողել:			
18.	Ի տարբերություն ուրիշների՝ ես ավելի հաճախ եմ գտնվում ճնշված վիճակում:			
19.	Ես ստացել եմ բավական շատ այն ամենից, ինչ սպասել եմ կյանքից:			
20.	Ինչ էլ որ ասեն, տարիքի հետ մարդկանց մեծ մասը իրենց ավելի վատ են զգում, քան լավ:			

Արդյունքների մշակում

Բանալի

Հարցարանի *ուղիղ հարցերի* համար (1, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 19) միավորների հաշվարկը կատարվում է հետևյալ կերպ՝

- *համաձայն եմ (2 միավոր),*
- *չգիտեմ (1 միավոր)*
- *համաձայն չեմ (0 միավոր):*

Հարցարանի *հակադարձ հարցերի* համար (2, 3, 4, 6, 10, 14, 17, 18, 20) հաշվարկը կատարվում է հետևյալ կերպ՝

- *համաձայն եմ (0 միավոր),*
- *չգիտեմ (1 միավոր)*
- *համաձայն չեմ (2 միավոր):*

Այնուհետև ստացված միավորները գումարվում են սանդղակի ընդհանուր միավորը ստանալու համար:

Մեկնաբանություն

Բարձր միավորները վկայում են այն մասին, որ առկա է կյանքի հանդեպ հետաքրքրություն, լավատեսություն, սոցիալ-հոգեբանական հարմարվածություն, հնարավորությունների ադեկվատ գնահատում: Անձի ակտիվությունն ուղղված է իր համար կարևոր նպատակների իրականացմանը, արդյունավետ որոշումների կայացմանը, հոգեբանական հարմարավետությանը:

Ցածր միավորները վկայում են հուզական լարվածության, կյանքի հանդեպ դժգոհության, ընդհանուր վատատեսության, հոգեբանական կոմֆորտի (հարմարավետության) սահմանափակության և սեփական դերի ու կարգավիճակի հանդեպ բացասական վերաբերմունքի մասին:

Աղբյուր՝ С. В. Духновский. Диагностика межличностных отношений. СПб.: Речь, 2010, էջ 69-71.

ԿԵՆՍԱԿԱՅՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՀԱՐՑԱՐԱՆ

Հրահանգ: Խնդրում ենք պատասխանել հետևյալ հարցերին՝ նշում կատարելով համապատասխան վանդակում:

№	ՀԱՐՑԵՐ	Ո՛չ	Ավելի շուտ՝ ոչ	Ավելի շուտ՝ այո	Այո
1	Ես հաճախ վստահ չեմ իմ որոշումներում:				
2	Երբեմն ինձ թվում է, թե ես անտեսվում եմ մյուսների կողմից:				
3	Հաճախ, անգամ լավ քնելուց հետո ես դժվարությամբ եմ ինձ ստիպում վեր կենալ անկողնուց:				
4	Ես անընդհատ զբաղված եմ, և ինձ դա դուր է գալիս:				
5	Հաճախ ես գերադասում եմ գնալ հոսանքին համընթաց:				
6	Ես փոխում եմ իմ ծրագրերը՝ իրադրությունից կախված:				
7	Ինձ նյարդայնացնում են այն իրադարձությունները, որոնց պատճառով ես ստիպված եմ լինում փոխել օրվա գործերի ընթացքը:				
8	Չնախատեսված դժվարությունները ժամանակ առ ժամանակ շատ են հյուծում ինձ:				
9	Ես միշտ վերահսկում եմ իրավիճակն այնքան, որքան դա անհրաժեշտ է:				
10	Երբեմն-երբեմն ես այնքան եմ հոգնում, որ էլ ոչինչ ինձ չի հետաքրքրում:				
11	Երբեմն այն ամենը, ինչ ես անում եմ, ինձ անօգուտ է թվում:				
12	Ես փորձում եմ տեղյակ լինել այն ամենին, ինչ կատարվում է իմ շրջապատում:				
13	Փորձած թանն անփորձ մածունից լավ է:				
14	Երեկոյան ժամերին ես հաճախ ինձ լիովին ուժասպառ եմ զգում:				

15	Ես գերադասում եմ իմ առջև դնել դժվարին նպատակներ և հասնել դրանց:				
16	Երբեմն ինձ վախեցնում են ապագայի մասին մտքերը:				
17	Ես միշտ վստահ եմ, որ կարող եմ կյանքի կոչել այն, ինչ մտադրվել եմ:				
18	Ինձ թվում է, թե ես չեմ ապրում լիարժեք կյանքով, այլ միայն դեր եմ խաղում:				
19	Ինձ թվում է, որ եթե նախկինում ես ավելի քիչ հիասթափություններ ու անհաջողություններ ունենայի, հիմա ավելի թեթև կապրեի:				
20	Առաջացող խնդիրները հաճախ ինձ անլուծելի են թվում:				
21	Պարտություն կրելու դեպքում ես կփորձեմ հակահարված տալ:				
22	Ես սիրում եմ նոր ծանոթություններ հաստատել:				
23	Երբ ինչ-որ մեկը բողոքում է, թե կյանքը ձանձրալի է, դա նշանակում է, որ նա պարզապես չի կարողանում տեսնել այն, ինչ հետաքրքրություն է առաջացնում:				
24	Ես միշտ զբաղված եմ ինչ-որ բանով:				
25	Ես միշտ կարող եմ ազդել իմ շուրջը տեղի ունեցածի արդյունքի վրա:				
26	Ես հաճախ զղջում եմ արդեն արվածի համար:				
27	Եթե խնդիրը մեծ ջանքեր է պահանջում, ես նախընտրում եմ հետաձգել այն ավելի հարմար ժամանակի:				
28	Ես դժվար եմ մտերմանում այլ մարդկանց հետ:				
29	Որպես կանոն, շրջապատողներն ինձ ուշադրությամբ են լսում:				
30	Եթե ես կարողանայի, շատ բան կփոխեի անցյալում:				
31	Ես հաճախ եմ վաղվան թողնում այն, ինչը դժվար է իրագործել, կամ այն, ինչում ես վստահ չեմ:				
32	Ինձ թվում է՝ կյանքն անցնում է իմ կողքով:				
33	Իմ երազանքները հազվադեպ են իրականանում:				
34	Անսպասելի իրադարձություններն ինձ մոտ կյանքի հանդեպ հետաքրքրություն են առաջացնում:				
35	Ժամանակ առ ժամանակ ինձ թվում է, թե իմ բոլոր ջանքերն ապարդյուն են:				

36	Երբեմն-երբեմն ես երագում եմ համաչափ ընթացող հանգիստ կյանքի մասին:				
37	Իմ համառությունը չի հերիքում սկսած գործը ավարտելու համար:				
38	Պատահում է, որ կյանքն ինձ ձանձրալի և անգույն է թվում:				
39	Ես հնարավորություն չունեմ ազդել անսպասելի խնդիրների վրա:				
40	Շրջապատողներն ինձ թերագնահատում են:				
41	Որպես կանոն, ես աշխատում եմ հաճույքով:				
42	Երբեմն ես ինձ ավելորդ եմ զգում նույնիսկ ընկերների շրջապատում:				
43	Պատահում է, որ ինձ վրա այնքան խնդիրներ են թափվում, որ պարզապես ձեռքերս թուլանում եմ:				
44	Ընկերներս ինձ հարգում են համառության և անկոտրում լինելու համար:				
45	Ես հաճույքով եմ սկսում իրագործել նոր գաղափարները:				

Արդյունքների մշակում

Բանալի

Հարցարանի *ուղիղ հարցերի* համար միավորների հաշվարկը կատարվում է հետևյալ կերպ՝

- *ոչ (0 միավոր),*
- *ավելի շատ ոչ, քան այո (1 միավոր),*
- *ավելի շատ այո, քան ոչ (2 միավոր),*
- *այո (3 միավոր):*

Հարցարանի *հակադարձ հարցերի* համար միավորների հաշվարկը կատարվում է հետևյալ կերպ՝

- *ոչ (3 միավոր),*
- *ավելի շատ ոչ, քան այո (2 միավոր),*
- *ավելի շատ այո, քան ոչ (1 միավոր),*
- *այո (0 միավոր):*

Այնուհետև ստացված միավորները գումարվում են յուրաքանչյուր ենթասանդղակի համար:

Ստորև ներկայացված են ուղիղ և հակադարձ հարցերի համարները:

	Ուղիղ հարցեր	Հակադարձ հարցեր
Ներգրավվածություն	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Հսկում	9, 15, 17, 21, 25, 44,	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Ռիսկի ընդունում	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Ենթասանդղակների նկարագրությունը

Կենսակայունություն հասկացությունը մի կողմից հիմնված է էկզիստենցիալ-հումանիստական հոգեբանության հայեցակարգային ապարատի, մյուս կողմից՝ կիրառական հոգեբանության վրա: Ըստ Լեոնտևի, կենսակայունությունը վերաբերում է նրան, թե հոգեբանական որ գործոններն են նպաստում սթրեսային իրավիճակների արդյունավետ հաղթահարմանը և ներքին լավվածության նվազեցմանը ու կանխարգելմանը: Դա էկզիստենցիալ փորձառություն է, որը հնարավորություն է տալիս անձին հաղթահարել սեփական իրավիճակային անհանգստությունները, որոնք առաջանում են անորոշության, որոշում կայացնելու անհրաժեշտության պայմաններում: Կենսակայունությունը ներառում է համեմատաբար ինքնավար երեք բաղադրիչ՝ ներգրավվածություն, վերահսկողություն, ռիսկի ընդունում:

Ներգրավվածությունը սահմանվում է որպես պարտավորվածություն, համոզվածություն, դա մասնակցությունն է այն ամենին, ինչ տեղի է ունենում: Ներգրավվածության բարձր ցուցանիշ ունեցող անձի համար կարող ենք ասել, որ նա հաճույք է ստանում սեփական գործունեությունից: Ի հակադրություն դրան, ցածր ցուցանիշը կարող է վկայել մերժվածության, կյանքից «հեռու մնալու» զգացողության մասին: Սեփական անձի հանդեպ վստահությունն ու մեծահոգությունը վկայում են կյանքին ներգրավված լինելու մասին:

Վերահսկողությունը համոզվածությունն է այն բանում, որ պայքարելը, հակազդելը տեղի ունեցողի արդյունքի վրա արդարացված են, նույնիսկ եթե այդ ազդեցությունը բացարձակ չէ, և հաջողությունը երաշխավորված չէ: Մրա հակառակը անապահովության և անօգնականության զգացումն է: Վերահսկողության բարձր ցուցանիշ ունեցող մարդը զգում է, որ ինքն է ընտրում իր գործունեությունը, իր ուղին:

Ռիսկերի ընդունում (մարտահրավեր) - մարդու համոզվածությունը այն բանում, որ այն ամենը, ինչ տեղի է ունենում իր հետ, նպաստում է զարգացմանը, փորձառությանը՝ անկախ դրական կամ բացասական ուղղվածությունից: Մարդը, ով կյանքը համարում է գիտելիք ստանալու և փորձ ձեռք բերելու

լու միջոց, պատրաստ է գործել հաջողության հուսալի երաշխիքների բացակայության դեպքում ևս՝ վտանգից և ռիսկից չխուսափելով: Պարզ հարմարավետությունը և մշտական ապահովությունը, ինչը թուլացնում է կյանքի հմայքը, այս մարդկանց համար չեն: Ռիսկի ընդունման հիմքում ընկած է այն գաղափարը, որ փորձից ստացված գիտելիքները և հմտությունները պետք է զարգացնել՝ ակտիվ յուրացնելու և հետագայում արդյունավետ օգտագործելու միջոցով:

Աղբյուր՝ Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. Методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения. Предназначается для профессиональных психологов-исследователей и практиков. - М.: Смысл, 2006, 63 с.

**ԿՈԳՆԻՏԻՎ ՈԼՈՐՏԻ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆԵՐ
ՄԵԼԲՈՒՐՆԱՆ ՈՐՈՇՈՒՄ ԿԱՅԱՑՆԵԼՈՒ ՀԱՐՑԱԹԵՐԹԻԿ (ՄՈԿՀ)**

Ներկայացված են Մելբուրնյան որոշում կայացնելու հարցաթերթիկի փորձարկման արդյունքները. ռուսական ուսանողական ընտրանք՝ N=299: Կառուցվածքային մոդելավորման օգտագործման և միջմշակութային վերլուծության միջոցով ներկայացված է գործոնային կառույցների կոնգրուենտությունը՝ ստացված ռուսալեզու և անգլալեզու տարբերակների համար: Հաստատված է գեղեցիկ տարբերությունների և մասնագիտական որակավորման հետ կապի բացակայությունը: Պարզվել է, որ տվյալ հարցաթերթիկի կիրառման ժամանակ բացահայտվում են երկու թաքնված պրոֆիլ՝ ֆիքսող անորոշության իրավիճակներում որոշում կայացնելու անհատական կարգավորման տարբեր տեսակներ. առաջինը բնորոշվում է զգոնության սանդղակի զգալիորեն ավելի բարձր, սակայն խուսափման և հետաձգման ավելի նվազ արտահայտված ցուցանիշներով, մինչդեռ երկրորդը՝ հակառակը. տարբերվում է զգոնության նվազմամբ՝ խուսափմանը և հետաձգմանը զուգահեռ:

Մելբուրնյան որոշում կայացնելու հարցաթերթիկ (ՄՈԿՀ)

Հրահանգ: Մարդիկ տարբերվում են նրանով, թե ինչպես են որոշում կայացնում: Խնդրում եմ, նշե՛ք՝ կոնկրետ ինչպես եք որոշում կայացնում. յուրաքանչյուր հարցի համար ընտրե՛ք ընդգծե՛ք պատասխան, որը լավագույնս համապատասխանում է որոշում կայացնելու Ձեզ հատուկ ոճին:

	Երբ ես որոշում եմ կայացնում...	Պատասխան		
		Այդպես չէ	Երբեմն այդպես է	Այդ- պես է
1	Երբ ես որոշում եմ կայացնում, ինձ մոտ առաջանում է զգացողություն, կարծես չափազանց քիչ ժամանակ ունեմ:			
2	Ես նախընտրում եմ դիտարկել բոլոր այլընտրանքները:			
3	Ես նախընտրում եմ թողնել որոշում կայացնելը այլ մարդկանց:			
4	Ես փորձում եմ թերություններ գտնել բոլոր այլընտրանքներում:			

5	Ես երկար ժամանակ եմ վատնում մանր գործերի վրա նախքան հիմնական որոշում ընդունելը:			
6	Ես լրջորեն մտածում եմ որոշում կայացնելու լավագույն տարբերակի շուրջ:			
7	Նույնիսկ որոշումը կայացնելուց հետո ես հետաձգում եմ որոշումն իրականացնելը:			
8	Որոշում կայացնելու ժամանակ ես նախընտրում եմ մեծ քանակությամբ տեղեկություն հավաքել:			
9	Ես խուսափում եմ որոշում կայացնելուց:			
10	Երբ ես պետք է որոշում կայացնեմ, երկար ժամանակ սպասում եմ նախքան որոշման մասին մտածելը:			
11	Ինձ դուր չի գալիս ինձ վրա պատասխանատվություն վերցնել որոշում կայացնելու համար:			
12	Ես աշխատում եմ հստակ պատկերացում ունենալ իմ նպատակների մասին նախքան ընտրություն կատարելը:			
13	Հնարավորությունը, որ ինչ-որ մանրուք կարող է գնալ ոչ «ըստ պլանի», ինձ ստիպում է կտրուկ փոխել որոշումը:			
14	Եթե որոշումը կարող են կայացնել ն՛ ես, ն՛ մեկ այլ մարդ, ես կթողեմ դա անի մեկ ուրիշը:			
15	Երբ ես դժվար խնդրի առջև եմ կանգնում, ես սովորաբար հոռետես եմ համեմատաբար լավ որոշում գտնելու հնարավորության հարցում:			
16	Ես ամենը մանրակրկիտ վերլուծում եմ նախքան ընտրություն կատարելը:			
17	Ես որոշում չեմ կայացնում, քանի դեռ չկա դրա հրատապ անհրաժեշտությունը:			
18	Ես հետաձգում եմ որոշում կայացնելը մինչև վերջին պահը:			
19	Ես նախընտրում եմ, որ որոշումներն ընդունվեն նրանց կողմից, ովքեր առավել տեղեկացված են, քան ես:			
20	Այն բանից հետո, որ ես որոշում եմ կայացնում, ես երկար ժամանակ ինքս ինձ համոզում եմ, որ այն ճիշտ էր:			

21	Ես հետաձգում եմ որոշում կայացնելը:			
22	Ես չեմ կարողանում սթափ մտածել, եթե անհրաժեշտ է շտապ որոշում կայացնել:			

Արդյունքների մշակում

Հաշվարկ

- «Այնպես չէ»- 1 միավոր
- «Երբեմն»- 2 միավոր
- «Այդպես է»- 3 միավոր

Բանալի

Զգոնություն	2,4,6,8,12,16
Խուսափում	3, 9, 11, 14, 17, 19
Հետաձգում	5, 7, 10, 18, 21
Գերզգոնություն	1, 13, 15, 20, 22

Զգոնության և խուսափման համար՝

- Ցածր- 6-9 միավոր
- Միջին- 10-14 միավոր
- Բարձր-15-18 միավոր:

Պաշտպանական խուսափում հետաձգման միջոցով, պատասխանատվությունից խուսափում և կասկածելի այլընտրանքների ռացիոնալիզացիա:

Գերզգոնությունը չի ներառում երկընտրանքի պարագայում ինտելեկտուալ կողմնորոշում, այսինքն՝ որոշման ընդունման իմպուլսիվ կայացում է տեղի ունենում, որը թույլ է տալիս իրավիճակից ազատվել: Արտակարգ իրավիճակներում ի հայտ է գալիս որպես այլընտրանքների ընտրության միջև տազնապի դրսևորում:

Զգոնությունը նպատակների ճշգրտում է, այլընտրանքների դիտարկում, որը կապված է տեղեկատվության փնտրման և ընտրության գնահատման հետ: Զգոնությունը թույլ է տալիս ռացիոնալ որոշումներ կայացնել:

Աղբյուր՝ <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2013v6n31/883-kornilova31.html> // *Психологические исследования, 2013, Том 6, N31.*

«ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԿԱՊԻՏԱԼ» ՀԱՐՑԱՐԱՆ

Հրահանգ: Ստորև ներկայացված են պնդումներ, որոնք հնարավորություն կտան նկարագրել Ձեզ այս պահին: Օգտագործելով տվյալ սանդղակը՝ նշեք, որքանով եք համաձայն տվյալ պնդման հետ:

- 1 - Ընդհանրապես համաձայն չեմ
- 2 - Համաձայն չեմ
- 3 - Որոշ չափով համաձայն չեմ
- 4 - Որոշ չափով համաձայն եմ
- 5 - Համաձայն եմ
- 6 - Միանգամայն համաձայն եմ

N	ՊՆԴՈՒՄ	1	2	3	4	5	6
1.	Տնական խնդրի լուծում փնտրելիս ես ինձ վստահ եմ զգում:						
2.	Ղեկավարի հետ հանդիպումների ժամանակ կատարած աշխատանքը ներկայացնելիս ես ինձ վստահ եմ զգում:						
3.	Աշխատանքի ռազմավարությանը վերաբերող քննարկումներին մասնակցելիս ես ինձ վստահ եմ զգում:						
4.	Իմ առջև նպատակներ դնելիս ես ինձ վստահ եմ զգում:						
5.	Աշխատավայրից դուրս մարդկանց հետ խնդրի լուծումներ քննարկելիս ինձ ինքնավստահ եմ զգում:						
6.	Գործընկերներիս տեղեկություններ ներկայացնելիս ինձ վստահ եմ զգում:						
7.	Եթե ես հայտնվեմ դժվարին իրավիճակում, կկարողանամ դրանից դուրս գալու շատ ելքեր գտնել:						
8.	Ներկայումս մեծ եռանդով կենտրոնացած եմ իմ նպատակների վրա:						
9.	Ցանկացած խնդիր ունի լուծման բազմաթիվ տարբերակներ:						
10.	Կարծում եմ՝ ներկայումս հաջողությամբ եմ նոր բան յուրացնում:						

11.	Կարող եմ շատ միջոցներ գտնել ներկայիս նպատակներին հասնելու համար:						
12.	Ներկայումս ես մոտ եմ այն նպատակների իրագործմանը, որոնք դրել էի իմ առջև:						
13.	Անհաջողություններ ունենալիս ես դժվարությամբ եմ վերականգնվում և շարժվում առաջ:						
14.	Սովորաբար ես ինչ-որ կերպ կարողանում եմ հաղթահարել իմ առջև ծագած խնդիրները:						
15.	Անհրաժեշտության դեպքում ես կարող եմ գործել ինքնուրույն:						
16.	Սթրեսային իրավիճակներին սովորաբար հանգիստ եմ վերաբերվում:						
17.	Կարողանում եմ հաղթահարել աշխատանքային բարդությունները, քանի որ նախկինում ևս ունեցել եմ դժվար պահեր:						
18.	Աշխատանքային իրավիճակում ես կարող եմ միաժամանակ մի քանի գործողություն կատարել:						
19.	Անորոշության պայմաններում ես միշտ լավատես եմ:						
20.	Եթե աշխատանքի ընթացքում ինչ-որ բան սխալ է լինելու, դա կլինի՝ անկախ իմ կամքից:						
21.	Աշխատանքիս վերաբերող հարցերին միշտ դրական կողմից եմ նայում:						
22.	Ես լավատեսորեն եմ տրամադրված այն ամենին, ինչ ինձ հետ կպատահի ապագայում:						
23.	Աշխատանքի ընթացքում երբեք ոչինչ չի ստացվում այնպես, ինչպես ես եմ ուզում:						
24.	Աշխատանքում առաջնորդվում եմ «չկա չարիք առանց բարիք» կարգախոսով:						

Յուրաքանչյուր բաղադրիչի համար հաշվել նշված հարցերին տրված պատասխանների գումարը (x-ով նշված հարցերի համար հաշվարկը կատարել հակադարձ հերթականությամբ՝ 1, 2, 3, 4, 5, 6 -ի փոխարեն 6, 5, 4, 3, 2, 1):

1. Ինքնաարդյունավետություն՝ 1, 2, 3, 4, 5, 6
2. Հույս՝ 7, 8, 9, 10, 11, 12
3. Դիմացկունություն՝ 13(x), 14, 15, 16, 17, 18
4. Օպտիմիզմ՝ 19, 20(x), 21, 22, 23(x), 24

5. Հոգեբանական կապիտալի ընդհանուր ցուցիչ՝ 1-24:

Աղբյուր՝ Voskanyan K. V., Papoyan S. A. ., Manukyan M., & Hovsepyan N. S. (2021). *Adaptation and validation of the psychological capital questionnaire (pcq) in armenian language (A pilot study)*. *Modern Psychology*, 4(2 (9), 365–370. <https://doi.org/10.46991/-SBMP/2021.4.2.365>

«ՎԱՐՔԻ ԻՆՔՆԱԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ՈՃԸ»

Անուն, Ազգանուն _____

(ըստ ցանկության, կարող եք և թողնել անանուն)

Տարիք _____

Կրթություն _____

Աշխատանքի/Ուսման վայր _____

Հրահանգ: Ձեզ ենք առաջարկում վարքային առանձնահատկությունների վերաբերյալ պնդումներ: Ուշադիր կարդալով ամեն մի պնդումը՝ ընտրեք հնարավոր չորս պատասխաններից մեկը («Ճիշտ է» -4, «ավելի հավանական է՝ ճիշտ է» -3, «ավելի հավանական է՝ սխալ է» -2, «սխալ է» -1)՝ նշելով համապատասխան վանդակում: Բաց մի՛ թողեք ոչ մի պնդում: Հիշեք, որ չեն կարող լինել լավ կամ վատ պատասխաններ, քանի որ սա Ձեր ունակությունների փորձություն չէ, այլ միայն Ձեր վարքի անհատական առանձնահատկությունների բացահայտում:

Պատասխան – նշեք X	Ճիշտ է	Ավելի հավանական է՝ ճիշտ է	Ավելի հավանական է՝ սխալ է	Միայն է
	4	3	2	1
1. Ես սիրում եմ ապագայի վերաբերյալ իմ պլանները մշակել շատ մանրամասն:				
2. Ես սիրում եմ ամեն տեսակի արկածներ, կարող եմ ռիսկի դիմել:				
3. Փորձում եմ միշտ ժամանակին հասնել, բայց, այնուամենայնիվ, հաճախ ուշանում եմ:				
4. Առաջնորդվում եմ «Լսիր խորհուրդը և որոշիր ինքնություն» կարգախոսով:				
5. Հաճախ հիմնվում եմ աշխատանքի ընթացքում իմ կողմնորոշվելու ունակության վրա և չեմ փորձում նախապես պատկերացնել իմ գործողությունների հաջորդականությունը:				

6. Իմ շրջապատի մարդիկ նշում են, որ ես բավականաչափ քննադատ չեմ ինքս իմ և իմ գործողությունների նկատմամբ, բայց ես ինքս միշտ չեմ, որ նկատում եմ դա:				
7. Ստուգումների կամ քննությունների նախօրեին ես, սովորաբար, այնպիսի զգացողություն ունեի, որ 1-2 օր չի հերիքում նախապատրաստվելու համար:				
8. Ինքնավստահ զգալու համար պետք է իմանալ, թե ինչ է ձեզ սպասվում վաղը:				
9. Ինձ համար դժվար է ստիպել ինձ վերափոխել որևէ բան, նույնիսկ եթե իմ արածի որակից ես գոհ չեմ:				
10. Միշտ չեմ, որ նկատում եմ իմ սխալները, ավելի հաճախ դա անում են ինձ շրջապատող մարդիկ:				
11. Աշխատանքի նոր համակարգի անցումը ինձ մեծ անհարմարություն չի պատճառում:				
12. Ինձ համար դժվար է հրաժարվել իմ կայացրած որոշումից նույնիսկ մտերիմ մարդկանց ազդեցության տակ:				
13. Ես ինձ չեմ համարում այն մարդկանցից, ում կյանքի սկզբունքն է. «Յոթ անգամ չափիր, մեկ անգամ կտրիր»:				
14. Տանել չեմ կարողանում, երբ իմ մասին հոգ են տանում և իմ փոխարեն որոշումներ կայացնում:				
15. Չեմ սիրում շատ խորհել իմ ապագայի մասին:				
16. Նոր հագուստով հաճախ ինձ անհարմար եմ զգում:				
17. Միշտ նախապես պլանավորում եմ իմ ծախսերը, չեմ սիրում չնախատեսված գնումներ կատարել:				
18. Խուսափում եմ ռիսկից, վատ եմ հաղթահարում անսպասելի իրավիճակները:				
19. Ապագայի նկատմամբ իմ վերաբերմունքը հաճախ փոխվում է. մեկ կառուցում եմ ապագայի պայծառ պլաններ, մեկ այն ինձ մոայլ է թվում:				
20. Միշտ փորձում եմ մտածել նպատակին հասնելու ուղիների մասին նախքան գործողություններ ձեռնարկելը:				
21. Նախընտրում եմ պահպանել անկախություն նույնիսկ ինձ մոտ գտնվող մարդկանցից:				

22. Ապագայի վերաբերյալ իմ պլանները սովորաբար իրատեսական են, և ես չեմ սիրում դրանք փոխել:				
23. Արձակուրդի առաջին օրերին ապրելակերպի փոփոխությունը միշտ առաջացնում է անհարմարության զգացում:				
24. Մեծ ծավալով աշխատանքն անխուսափելիորեն ազդում է արդյունքների որակի վրա:				
25. Ես սիրում եմ կյանքում փոփոխություններ, հանգամանքների և ապրելակերպի փոփոխություն:				
26. Միշտ չէ, որ ժամանակին նկատում եմ հանգամանքների փոփոխությունները և դրա պատճառով հանդիպում եմ անհաջողությունների:				
27. Պատահում է, որ իմն եմ պնդում, նույնիսկ երբ վստահ չեմ սեփական ճշմարտացիության մեջ:				
28. Սիրում եմ հավատարիմ մնալ օրվա համար նախատեսված պլանին:				
29. Հարաբերությունները պարզելուց առաջ ես փորձում եմ պատկերացնել կոնֆլիկտը հաղթահարելու տարբեր եղանակներ:				
30. Ձախողման դեպքում ես միշտ փնտրում եմ՝ ինչն է արվել սխալ:				
31. Չեմ սիրում այլ մարդկանց պատմել իմ պլանների մասին, հազվադեպ եմ հետևում ուրիշների խորհուրդներին:				
32. Կարծում եմ՝ ողջամիտ սկզբունք է. «Նախ պետք է մտնել մարտի դաշտ, հետո նոր հաղթելու միջոցներ փնտրել»:				
33. Սիրում եմ երազել ապագայի մասին, բայց սա ավելի շատ պատրանք է, քան իրականություն:				
34. Միշտ փորձում եմ հաշվի առնել ընկերներիս կարծիք իմ և իմ կատարած աշխատանքի վերաբերյալ:				
35. Եթե ես զբաղված եմ ինձ համար կարևոր ինչ-որ բանով, ապա կարող եմ աշխատել ցանկացած միջավայրում:				
36. Կարևոր իրադարձությունների սպասելիս ես փորձում եմ նախապես պատկերացնել տվյալ իրավիճակում իմ գործողությունների հաջորդականությունը:				

37. Նախքան գործի անցնելը պետք է մանրամասն տեղեկություններ հավաքեմ դրա իրականացման պայմանների և դրա հետ կապված հանգամանքների մասին:				
38. Հազվադեպ եմ հետ կանգնում սկսած գործից:				
39. Հաճախ անփույթ եմ վարվում իմ պարտավորությունների նկատմամբ՝ հոգնածության և վատ ինքնազգացողության պարագայում:				
40. Եթե կարծում եմ, որ ճիշտ եմ, ապա ինձ քիչ է անհանգստացնում շրջապատի կարծիքն իմ գործողությունների մասին:				
41. Իմ մասին ասում են, որ ես «ցրված եմ», չեմ կարողանում գլխավորը առանձնացնել երկրորդայինից:				
42. Ես չեմ կարողանում և չեմ սիրում նախապես պլանավորել իմ բյուջեն:				
43. Եթե աշխատանքում չի հաջողվել հասնել ինձ գոհացնող որակի, փորձում եմ այն վերափոխել, նույնիսկ եթե դա ուրիշների համար կարևոր չէ:				
44. Կոնֆլիկտային իրավիճակը լուծելուց հետո ես հաճախ մտովի դրան եմ վերադառնում և վերստուգում կատարված գործողությունները և արդյունքները:				
45. Անծանոթ միջավայրում ես ինձ հանգիստ եմ զգում, սովորաբար նոր մարդիկ ինձ հետաքրքիր են:				
46. Սովորաբար, կտրուկ եմ արձագանքում առարկություններին, փորձում եմ մտածել և անել ամեն ինչ իմ ձևով:				

Արդյունքների մշակում

Բանալի

Պլանավորման սանդղակ (Պ): Այո 1, 8, 17, 22, 28, 31, 36 Ոչ 15, 42	Մոդելավորման սանդղակ (Մ): Այո 11, 37 Ոչ 3, 7, 19, 23, 26, 33, 41:
Ծրագրավորման սանդղակ (Ծ): Այո 12, 20, 25, 29, 38, 43 Ոչ 5, 9, 32	Արդյունքների գնահատման սանդղակ (ԱԳ): Այո 30, 44 Ոչ 6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
Ճկունության սանդղակ (Ճ): Այո 2, 11, 25, 35, 36, 45 Ոչ 16, 18, 23	Անկախության սանդղակ (Ա): Այո 4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46 Ոչ 34

Ինքնակարգավորման ընդհանուր մակարդակի սանդղակ (ԸՄ): Այո 1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45 , 46 Ոչ 3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42			
Կարգավորող սանդղակ	Միավորների քանակը		
	Ցածր մակարդակ	Միջին մակարդակ	Բարձր մակարդակ
Պլանավորում	<3	4-6	>7
Մոդելավորում	<3	4-6	>7
Ծրագրավորում	<4	5-7	>8
Արդյունքների գնահատում	<3	4-6	>7
Ճկունություն	<4	5-7	>8
Ինքնակարգավորման ընդհանուր մակարդակ	<23	24-32	>33

Ախտորոշման կանոններ

Ինքնակարգավորման ոճի տեսակը ախտորոշվում է՝ կախված միջին և բարձր ցուցանիշներից (5 միավոր և ավելի)՝ անկախության սանդղակից (ավտոնոմ ինքնակարգավորման ոճ), ճկունությունից (ինքնակարգավորման գործառնական ոճ), հուսալիությունից (կայուն ոճ): Ինքնակարգավորման ոճի առանձնահատկությունները որոշվում են՝ կախված պլանավորման, մոդելավորման, ծրագրավորման, արդյունքների գնահատման սանդղակների ցուցանիշներից: Կարգավորող ոճի «ուժեղ կողմը» առանձնահատկություններն են, որոնք նպաստում են գործունեության հաջողությանը, ներառյալ մարզումը՝ կապված ցուցանիշների միջին և բարձր արժեքների հետ (5 միավոր և ավելի): Ինքնակարգավորման ոճի «թույլ կողմը» այն առանձնահատկություններն են, որոնք չեն նպաստում գործունեության հաջողությանը և փոխհատուցում են պահանջում՝ կապված ցուցանիշների ցածր արժեքների հետ (4 միավոր և ավելի ցածր): Թույլ կողմի փոխհատուցման հնարավորությունները կապված են ուժեղ կողմի առանձնահատկությունների հետ և որոշվում են՝ կախված գործունեության ինքնակարգավորման հավանական ոճից:

Սկզբնաղբյուր՝ Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феноменб структура и функции в произвольной активности человека. М.: Наука, 1998.

**ԱՆՁԻ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅՈՒՆ
ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ ԻՐԱԿԱՆԱՑՆԵԼՈՒ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆ**

Հրահանգ: Գնահատեք գործողություն իրականացնելու Ձեր պատրաստվածության աստիճանը՝ 1-ից 5 միավորով, որտեղ 1-ը համապատասխանում է «համաձայն չեմ» տարբերակին, 2-ը՝ «ավելի շուտ՝ համաձայն չեմ», 3-ը՝ «ինչ-որ չափով համաձայն եմ, ինչ-որ չափով՝ ոչ», 4-ը՝ «ավելի շուտ՝ համաձայն եմ», 5-ը՝ «համաձայն եմ»:

ՊՆԴՈՒՄՆԵՐ	1	2	3	4	5
1. Ես վստահ եմ, որ առաջացած խնդիրը լուծելու պարագայում իրավիճակը կլավանա					
2. Ինձ համար անհրաժեշտություն է առողջությունը պահպանելը					
3. Ես պատրաստակամ եմ առաջին իսկ հնարավորության դեպքում աջակցել ընտանիքիս					
4. Ինձ համար կարևոր պատրվակ է գործը կատարելու անհրաժեշտ ժամանակի առկայությունը					
5. Ես նախընտրում եմ գործելու այնպիսի պայմաններում, որոնք, վստահ եմ, առանց լարվածություն պահանջելու կնպաստեն ապագա հաջողությանը					
6. Ես նախընտրում եմ ունենալ ուսումնական ծանրաբեռնվածությունից դուրս ազատ ժամանակ, որպեսզի կարողանամ ինքնուրույն գտնել ինձ հետաքրքրող խնդիրների ռացիոնալ լուծումներ					
7. Համոզված եմ, որ նոր գիտելիքներն ու փորձառությունները կօգնեն ինձ սկզբնական նախաձեռնություններում					
8. Ինչ-որ բան անելու համար ես կարևորում եմ գիտելիքները և համապատասխան կանոններին հետևելը					
9. Գործունեության մեջ ինձ համար անհրաժեշտ է իրավիճակը հսկելու վստահությունը					
10. Ես համոզված եմ իմ ունակություններում, որ գործը հաջողությամբ կկատարեմ					
11. Ինձ համար կարևոր է, որ գործունեության մեջ ցանկություն ունենամ նոր՝ ինքնատիպ լուծումներ փորձելուն					
12. Պատրաստակամ լինելու համար կարևոր պատրվակ է ինքնուրույն կատարելության հասնելու հնարավորությունը, որը օգտակար կլինի այլ մարդկանց համար					

13. Ես կարևորում եմ «դրայվի» ապրումը, քանզի հուզական գրգռման և գերակտիվության հաշվին հեշտ է հասնել լավ արդյունքների					
14. Համարում եմ, որ գործունեություն ծավալելու համար անհրաժեշտ է բավարարվածության զգացողությունը, քանի որ հենց դա է նպաստում կյանքում հաճախակի դրվոդ նպատակների իրագործմանը					
15. Կարևոր հանգամանք է ազատ ժամանակն անցկացնել բավարարված (տեխնիկական, գեղարվեստական, գիտական և այլ ստեղծագործական ոլորտում <i>խնդրում ենք կատարել նշում</i>)					
16. Գործն անելու համար պետք է իմանալ, որ այն կբերի նշանակալի բոնուսներ					
17. Ինձ մոտիվացնում է այն հավաստումը, որ գործում եմ այնպես, ինչպես ես եմ անհրաժեշտ գտնում, քան այնպես, ինչպես ուրիշներն են խորհուրդ տալիս, քանզի չի սխալվում նա, ով ոչինչ չի անում					
18. Երբ դժվարություններով ուղեկցվող գործ եմ սկսում, կարևորում եմ, որ դրանք հաղթահարել չկառողանալու մտահոգությունները բացակայեն					
19. Գործն անելու ընթացքում ես հակված եմ խնդրի լուծման օպտիմալ, արագ ու կարճ ուղի գտնելուն					
20. Միրում եմ, երբ գործն անելու համար անհրաժեշտ չէ «հեծանիվ հորինել», ամեն ինչ պարզ է ու սովորական					
21. Ես ակտիվ գործում եմ, երբ կարողանում եմ հատուցել զբաղվածությունից դուրս ազատ ժամանակս (տեխնիկական, գեղարվեստական, գիտական, և այլ ստեղծագործական ոլորտում – <i>խնդրում ենք կատարել նշում</i>)					
22. Ես կարևորում եմ, երբ անհրաժեշտություն է առաջանում կատարված աշխատանքի ճշգրտում, անկախ նրանից, թե որքան ժամանակ է պետք տրամադրել դրան					
23. Ես ոգևորվում եմ այնպիսի առաջադրանքից, երբ պայմաններն ընդհանուր են, իսկ լուծումը՝ անորոշ					
24. Դժվար լուծելի խնդիրներն ու կայունությունը խախտող գործունեությունը դրդում են ինձ փնտրել հաղթահարման հնարավոր միջոցներ					
25. Ես կարևորում եմ այլ մարդկանց աջակցումը և համոզվածությունը նրանում, որ լավ թիմ ենք					

26. Իմ անձնային որակներում և հնարավորություններում առկա է այլ մարդկանց կարծիքների հանդեպ հետաքրքրությունը					
27. Ես կարևորում եմ սոցիալական աջակցությունն ու օգնությունը, երբ անհրաժեշտ է կենսական պայմաններն ավելի լավացնել					
28. Անհրաժեշտ է գտնել սեփական էներգիան խնայելու խելամիտ ռազմավարություններ, երբ պետք է փոխել իրավիճակը					
29. Կոնֆլիկտային իրավիճակը հարթելու համար ես կարևորում եմ ենթարկվելու անհրաժեշտ արգումենտը					

Թեստի սանդղակները և բանալին

1. **«Սուրբեկտիվ ակտիվության սոցիալական նորմավորված ուղղվածություն»** սանդղակ

Հարցեր - 1, 2, 3, 5, 7, 8, 16, 18, 20, 27, 29

1, 7, 16, 29 - 45-55 միավոր (7-10 ստեն)

8, 18, 20, 26 - 31-44 միավոր (4-6 ստեն)

2, 3, 5, 27 - 12-30 միավոր (1-3 ստեն)

2. **«Սուրբեկտիվ հարմարման ինքնավար-կողմնորոշիչ ուղղվածության»** սանդղակ

Հարցեր - 9, 10, 11, 12, 13, 14, 19, 24, 28

19, 24, 28 - 34-45 (7-10 ստեն)

9, 11, 13 - 22-23 (4-6 ստեն)

11, 12, 14 - 9-21 (1-3 ստեն)

3. **«Կազմակերպված ինքնագործունեության»** սանդղակ

Հարցեր - 4, 6, 15, 17, 21, 22, 23, 24, 25, 26

17, 22, 23 - 34-35 (1-10 ստեն)

6, 15, 21 - 22-33 (4-6 ստեն)

4, 24, 25 - 9-21 (1-3 ստեն)

Աղբյուր՝ Чернявская А. П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. -М., изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.

ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՀԱՐՑԱՐԱՆ

Հրահանգ: Ստորև Ձեզ են ներկայացվում մի շարք պնդումներ, որոնք վերաբերում են մասնագիտությունների մասին Ձեր պատկերացումներին: Եթե դուք համաձայն եք պնդմանը, ապա պատասխանների բլանկում տվյալ պնդման համար դրեք «+» նշանը, եթե համաձայն չեք, ապա «-» նշանը: Պատասխանելիս երկար մի՛ խորհեք մանրուքների վրա, եղեք անկեղծ և հիշեք, որ ԼԱՎ կամ ՎՍՏ ընտրություն չկա:

1. Ես դասվում եմ այնպիսի մարդկանց շարքին, ովքեր ընտրում են ոչ թե կոնկրետ մասնագիտությունը, այլ կրթության մակարդակը:
2. Լուրջ որոշումները կայացնում եմ առանց շտապելու:
3. Երբ պետք է որոշում կայացնեմ որևէ կարևոր գործի վերաբերյալ, ես լրջորեն գնահատում եմ իմ կարողությունները:
4. Ես պատկերացնում եմ, թե ինչ պայմաններում պետք է աշխատեմ:
5. Ես վերլուծում եմ իմ անցյալը:
6. Կյանքի անհաջողությունները ծանր եմ տանում:
7. Ես գիտեմ այն պարտավորությունները, որոնք պետք է կատարեմ աշխատավայրում:
8. Ինձ անպայման կհարգեն իմ գիտելիքի և փորձի համար:
9. Ես անցյալում եմ փնտրում այն ամենի պատճառը, ինչ կատարվում է ինձ հետ ներկայում:
10. Ինձ դուր է գալիս, որ ցանկալի գործի որոնումը մեծ ջանքեր է պահանջում:
11. Իմ բոլոր գործողությունները ենթարկվում են որոշակի նպատակների:
12. Ինձ մոտ սովորություն է դարձել մտածել այն մասին, թե ինչ է ինձ հետ կատարվել անցյալում:
13. Ըստ իս՝ ապագա մասնագիտության վերաբերյալ մանրամասնությունների հիմնականությունը չի ապահովագրում հիասթափություններից:
14. Ես ներդնում եմ իմ ողջ ուժերը, որպեսզի ունենամ լավ գիտելիքներ և հմտություններ գոնե մեկ ոլորտում:
15. Ինձ մոտ սովորություն է դարձել իմ կյանքի գլխավոր իրողությունները վերլուծել:
16. Ես առանց պատճառի ոչինչ չեմ անում:
17. Ինձ գոհացնում է իմ պասիվությունը:
18. Ես մտածում եմ այն մասին, թե ինչ է ինձ սպասվում ապագայում:

19. Ես նախընտրում եմ հանգիստ, քիչ պատասխանատվություն պահանջող աշխատանք:
20. Ես պատկանում եմ այն մարդկանց թվին, ովքեր գործում են միանգամից՝ առանց մտածելու:
21. Ես կփոխեմ աշխատավայրերս այնքան ժամանակ, քանի դեռ չեմ գտնել այն, ինչ պետք է ինձ:
22. Առաջին իսկ խոշոր անհաջողությունը կարող է ինձ ուժասպառ անել:
23. Ես չեմ մտածում իմ ապագայի մասին:
24. Ես չեմ ընտրի շատ ներդրում պահանջող աշխատանք:
25. Ես ճանաչում եմ ինքս ինձ:
26. Ես կհասնեմ իմ ուզածին, եթե անգամ դա չգոհացնի իմ հարազատներին և մտերիմներին:
27. Ինչքան շատ մասնագիտություններ իմանամ, այնքան հեշտ կլինքնորոշվեմ ընտրության կատարելիս:
28. Ես չեմ սիրում ինքնուրույն լինել:
29. Ես չեմ պատրաստվում նախապես պլանավորել իմ կրթության մակարդակը:
30. Ինձ վախեցնում են այն իրավիճակները, որտեղ ինքս պետք է որոշումներ կայացնեմ:
31. Ես չեմ ափսոսում իմ ժամանակը, որը ծախսել եմ մաթեմատիկական բարդ խնդիրներ լուծելու համար:
32. Երբ անհաջողություններ եմ ունենում, սկսում եմ մտածել, որ ես ոչնչի ընդունակ չեմ:
33. Ես չեմ պատկերացնում ինձ՝ որպես աշխատանքային, անձնական խնդիրներ լուծող աշխատակցի:
34. Ես դժվար թե կարողանամ կատարել աշխատանքային առաջադրանքներ՝ առանց ղեկավարի օգնության:
35. Ինձ դժվար է իմանալ այս կամ այն մասնագիտության հեռանկարները:
36. Ես կարծում եմ, որ ինտուիցիայի հիմքում գիտելիքն է:
37. Մասնագիտությունների վերաբերյալ տեղեկատուների ընթերցումն ինձ ոչինչ չի տալիս:
38. Ես չունեմ կայուն հայացքներ իմ մասնագիտական ապագայի վերաբերյալ:
39. Իմ կյանքում հաջողությունները քիչ են:
40. Ես նպատակաուղված փորձում եմ տեղեկանալ մասնագիտությունների, ուսումնական հաստատությունների և աշխատավայրերի մասին:
41. Ես շատ եմ անհանգստանում, թե արդյոք կկարողանամ հաղթահարել մասնագիտական կյանքի դժվարություններն ու անհաջողությունները:
42. Ես ընդունում եմ միայն կանխամտածված ռիսկը:
43. Իմ պլաններից շատերը տապալվում են հենց սեփական անձի հանդեպ

անվստահության պատճառով:
44. Ես պատկանում եմ այն մարդկանց թվին, ովքեր ապրում են ներկայով:
45. Ես դեռ մանկուց սովոր եմ սկսած գործն ավարտին հասցնել:
46. Ես վախենում եմ կատարել իմ կյանքի գլխավոր քայլերը:
47. Ես գիտեմ՝ ինչն է ինձ հետաքրքիր:
48. Կար ժամանակ, երբ ես ստեղծել էի «իդեալական մասնագիտության» կերպար՝ առանց հստակ անվանման:
49. Երբ ես գնում եմ փոխգիջումների, իմ տրամադրությունն ընկնում է:
50. Ես պատրաստ եմ մեծ ջանքեր թափել, որպեսզի հասնեմ իմ ուզածին:
51. Ես գիտեմ, թե կյանքում ինչերի կհասնեմ:
52. Ես կարող եմ նշել մասնագիտություններ, որոնք ինձ հետաքրքրում էին փոքր տարիքում:
53. Ես քիչ եմ մտածում իմ կյանքի մասին:
54. Ես չեմ կարող հստակեցնել վերաբերմունքս այն բանի հանդեպ, որ պետք է ինքս որոշում կայացնեմ:
55. Մասնագիտության գնահատման համար հույզերն ինձ մոտ մեծ դեր են խաղում:
56. Ես կարող եմ հաղթահարել յուրաքանչյուր խոչընդոտ, եթե շատ ցանկանամ:
57. Ես չունեմ որոշակի պահանջներ ապագայի նկատմամբ:
58. Որոշումներ կայացնելիս հիմնվում եմ ինտուիցիայի վրա:
59. Ինձ դուր չի գալիս, երբ ինձանից պահանջում են նախաձեռնողականություն և ակտիվություն:
60. Ես գիտեմ, որ ունեմ բնավորության այնպիսի գծեր, որոնք անհրաժեշտ են իմ մասնագիտության համար:
61. Իմ մասին կարելի է ասել, որ ես ընթանում եմ կյանքի հունով:
62. Երբ ես մտածում եմ, որ պետք է ընտրեմ մասնագիտություն և աշխատանքի (ուսման) վայր, իմ տրամադրությունն ընկնում է:
63. Երկու կամ մի քանի հնարավորությունների միջև ընտրություն կատարելիս հիմնվում եմ այն բանի վրա, թե ինչն է առավել գրավիչ արտաքինապես:
64. Ներկայիս վարքի շնորհիվ ես ստեղծում եմ հարթակ ապագայի համար:
65. Ես հեշտությամբ կփոխեմ մասնագիտությունս, եթե ինչ-որ բան խանգարում է այն ստանալու համար:
66. Ես երբեք չեմ մտածել, թե ինչ օրենքներով է կառուցված մասնագիտությունների աշխարհը:
67. Կարծում եմ, որ մարդիկ, ովքեր շատ բանի են հասել իրենց կյանքում, հասկացել են իրենց վարքը՝ ինչու են վարվում այս կամ այլ կերպ:
68. Գործնական աշխատանքը շատ է օգնել ինձ հասկանալ մասնագիտությունների աշխարհը:

69. Ես դժվարությամբ եմ համակերպվում այլ մարդկանց հետ:
70. Ես գիտակցաբար ձգտում եմ նշված նպատակների ձեռքբերմանը:
71. Կողքից տրված Յուրաքանչյուր խորհուրդ կարող է տատանել մասնագիտության ընտրության իմ որոշումը:
72. Ես գիտեմ՝ կյանքում ինչն է ինձ համար գլխավորը:
73. Ես չեմ վստահում մասնագիտության վերաբերյալ գրքերին:
74. Ես պլանավորում եմ իմ կյանքը գոնե մեկ շաբաթվա համար:
75. Ես չգիտեմ, թե ինչու եմ ընտրել հենց այս մասնագիտությունը:
76. Մասնագիտությանը ծանոթանալու լավագույն ճանապարհը հենց տվյալ մասնագիտությամբ աշխատող մարդու հետ խոսելն է:
77. Ինձ դուր չի գալիս, երբ շատ են մտածում ապագայի մասին:
78. Ուսումնական հաստատությունում ես կստանամ ինձ անհրաժեշտ բոլոր գիտելիքները և այլևս չեմ շարունակի ուսումնառում:
79. Ես գիտեմ, որ կա՝ ոլորտ, որում կհասնեմ մեծ հաջողությունների, քան այլ ոլորտներում:
80. Մասնագիտությունները նախապես ուսումնասիրելու համար հայտնի միջոցներ գոյություն չունեն:
81. Ինձ անհարմար եմ զգում, երբ շատ են քննարկում, թե ինչ ես ուզում դառնալ ապագայում:
82. Ինձ համար դժվար է պլանավորել իմ կյանքը գոնե մեկ շաբաթվա համար:
83. Ես կարծում եմ, որ հասարակության մեջ բոլորը հավասար են:
84. Մասնագիտությունների վերաբերյալ տեղեկատվությունների մեծամասնությունը ես ընկալում եմ որպես ոչ արդյունավետ:
85. Գործնականորեն ես ընտրել եմ ուսումնական հաստատությունն առանց մտածելու, թե որտեղ եմ աշխատելու այն ավարտելուց հետո:
86. Ինձ համար միևնույնն է, թե աշխատավայրում որքանով կգնահատվեմ որպես մասնագետ:
87. Իմ արարքներում ես միշտ հիմնվում եմ ճշգրտված տեղեկությունների վրա:
88. Այն ամենը, ինչ ինձ հետ տեղի է ունենում, պատահականություն է:
89. Ես չեմ ուզում պատասխանատվություն կրել մասնագիտության ընտրության համար:
90. Կարևոր որոշումներում ես փոխզիջման չեմ գնում:
91. Ես անտարբեր եմ մասնագիտության գովազդների հանդեպ:
92. Իմ արարքներից շատերի պատճառները անհասկանալի են ինձ համար:
93. Իմ ինքնագնահատականը համընկնում է ընկերներիս կողմից տրված գնահատականին:
94. Ես ինքս ինձ չեմ հասկանում:
95. Ես սկսում եմ նյարդայնանալ, երբ մտածում եմ այն մասին, թե ինչ է ինձ սպասվում:

96. Իմ փորձը ցույց է տալիս, որ սեփական մտքերի և ապրումների վերլուծության օգուտը քիչ է:
97. Ես չգիտեմ ինչպես կատարել մասնագիտության ընտրություն:
98. Ես կարող եմ հրաժարվել ինձ համար արժեքավոր շատ բաներից՝ հանուն մասնագիտական հեռանկարների:
99. Ես պատկերացնում եմ, թե ինչպիսին կլինեմ 10 տարի անց:

Թեստի սանդղակները և բանալին

Ինքնավարություն (Ի)

Համար	8, 14, 19, 24, 30, 34, 45, 50, 53, 57, 61, 65, 71, 75, 78, 83, 86, 92, 94, 96
Նշան	+, +, -, -, -, -, +, +, -, -, -, -, -, -, -, -, -:

Տեղեկացվածություն (Տ)

Համար	1, 4, 7, 13, 21, 27, 35, 37, 40, 48, 66, 68, 73, 76, 80, 84, 91
Նշան	+, +, +, -, +, +, -, -, +, +, -, +, -, -, -, -:

Որոշման ընդունում (Ո)

Համար	2, 3, 11, 16, 20, 25, 31, 36, 42, 47, 51, 56, 58, 63, 67, 72, 79, 87, 90, 93
Նշան	+, +, +, +, -, +, +, +, +, +, +, +, -, -, +, +, +, +, +:

Պլանավորում (Պ)

Համար	5, 9, 12, 15, 18, 23, 29, 38, 44, 52, 60, 64, 70, 74, 82, 85, 88, 97, 98, 99
Նշան	+, +, +, +, +, -, -, -, -, +, +, +, +, +, -, -, -, -, +, +:

Հուզական վերաբերմունք (Հ)

Համար	6, 10, 17, 22, 26, 32, 33, 39, 41, 43, 46, 49, 54, 55, 59, 62, 69, 77, 81, 89, 95
Նշան	-, -, -, -, +, -, -, -, -, -, -, -, -, -, -, -, -, -, -:

Մեթոդիկայի կրճատ նկարագրություն

1. Մեթոդիկան կազմված է 99 պնդումներից:
2. Պատասխանների տարբերակներն են՝ այո, ոչ:
3. Անցկացման եղանակը՝ անհատական և խմբային:
4. Մեթոդիկան գնահատում է 5 գործոններ՝ ինքնավարություն (20 հարց), տեղեկացվածություն (17 հարց), ժամանակի կողմնորոշում (20 հարց), որոշման ընդունում (20 հարց) և հուզական վերաբերմունք (22 հարց): Առանձին գործոնների պնդումները հարցաթերում ներառված են պատահական հերթականությամբ:

5. Բոլոր պնդումներն անցել են բարդության և դիսկրիմինատիվության ստուգում և համապատասխանում են տվյալ մեթոդիկայի չափանիշներին:

6. Մեթոդիկայի կոնստրուկտային/կառուցողական վալիդությունը որոշվել է՝ համեմատելով տվյալ մեթոդիկայի արդյունքները «Ինտելեկտի կառուցվածքի թեստ» և «Մուրյեկտիվ վերահսկողության մակարդակ» մեթոդիկաների արդյունքների հետ: Ստուգումը ցույց տվեց կոնստրուկտային վալիդության առկայություն:

7. Կրիտերիային վալիդությունը որոշվել է էքսպերիմենտային գնահատման մեթոդով: Համեմատվել է պատանիների և աղջիկների խմբերի արդյունքները գործոնային վերլուծության միջոցով: Մեթոդիկան ունի կրիտերային վալիդություն:

8. Մեթոդիկան կարող է կիրառվել աղեկվատ մասնագիտական ընտրություն կատարելու պատրաստվածության մակարդակի որոշման համար:

Աղբյուր՝ Чернявская А. П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. -М., изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.

ՄԱՍՆԱԳԵՏԻ ԱՆՁՆԱՅԻՆ ՀԱՍՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՄԱԿԱՐԴԱԿԻ ԱԽՏՈՐՈՇՄԱՆ ՀԱՐՑԱՐԱՆ

Հրահանգ: Ստորև ներկայացված են իրավիճակներ և համապատասխան պնդումներ: Ընտրեք Ձեզ համար առավել բնորոշ տարբերակը:

1. Ինչպես կվարվեք, եթե պաշտոնական առաջընթացի համար Ձեզ որոշ գիտելիքներ չբավարարեն, իսկ այդ գիտելիքների ձեռքբերումը Ձեզանից պահանջի շատ ժամանակ, եռանդ, հոգեբանական և ֆինանսական ռեսուրսներ:

- a) կգերադասեք ամեն ինչ անել, որ լրացնեք գիտելիքների պակասը,
- b) ամեն դեպքում գուցե և հրաժարվեք այդ պաշտոնից, քանի որ, բացի աշխատելը, Ձեզ պետք է կյանքը վայելել,
- c) պատրաստ կլինեք ռիսկի դիմել և ամեն դեպքում ստանձնել պաշտոնը առանց այդ գիտելիքների՝ աշխատանքի ընթացքում դրանք ձեռք բերելու հույսով,

2. Եթե Դուք ինչ-որ գործ եք ստանձնում, սակայն իրականացնելիս հանդիպում եք չնախատեսված բարդությունների, որոնք հաղթահարել հնարավոր է միայն որոշակի կորուստների դեպքում, ինչպես եք վարվում.

- a) երկար մտածելուց հետո հրաժարվում եք,
- b) ամեն դեպքում ստանձնած գործը կհասցնեք ավարտին,
- c) գործը կանեք, սակայն հենց բախվեք լուրջ կորուստների, կդադարեցնեք այն:

3. Եթե Ձեր կյանքում հանդիպում եք իրավիճակների, երբ պետք է ընտրություն կատարեք, ինչպես եք վարվում.

- a) խելամիտ որոշում եք կայացնում և գործում ըստ այդ որոշման,
- b) թողնում եք ճակատագրին, հետո հարմարվում եք այդ ընտրությանը (ինչ որ պիտի լինի, չի կարող չլինել),
- c) առաջնորդվում եք հեղինակավոր մարդկանց խորհրդով:

4. Ձեր կյանքում տեղի ունեցող երևույթները վերլուծելիս սովորաբար ինչպես եք վարվում.

- a) հենվում եք պատճառահետևանքային կապերի վրա և նկատում եք հակասությունները,
- b) երևույթներն ընդունում եք որպես ճակատագիր և չեք ներթափանցում դրանց մեջ,
- c) երևույթները վերլուծում եք, բայց դժվարանում եք գտնել պատճառները:

5. Երբ հայտնվում էք այնպիսի իրավիճակում, ուր Ձեզ պատում են անհաջողությունները, ապա՝
 - a) ոչ մի կերպ չեք կարողանում հաշտվել իրավիճակի հետ և երկար ժամանակ է հարկավոր, որ դուրս գաք այդ վիճակից,
 - b) անհաջողությունն ընդունում եք որպես Ձեր կյանքի մի մասը և անտրտունջ լուծում եք խնդիրները, որքանով կարողանում եք,
 - c) ընդունում եք այդ անհաջողությունը, բայց շարունակում եք ապրել այնպես, որ էլ երբեք չհայտնվեք նման իրավիճակում:
6. Եթե Ձեր ճանապարհին հանդիպում են խոչընդոտներ, որոնք հաղթահարելու համար Դուք այնքան էլ պատրաստ չեք, ապա՝
 - a) դրանք շրջանցում եք, եթե նույնիսկ ինչ-որ բան կորցնում եք՝ համարելով, որ կանեք այնքան, որքան կարող եք,
 - b) ձգտում եք հաղթահարել դրանք, որքան էլ որ դժվար լինի,
 - c) հրաժարվում եք այդ ճանապարհից՝ հաշտվելով, որ դա Ձեզ համար չէ, և որ Դուք դեռ պատրաստ չեք:
7. Եթե Ձեր աշխատանքում հանդիպում եք անսպասելի բարդությունների, ինչպես եք վարվում.
 - a) բարկանում եք և որոշ ժամանակ հետո շարունակում եք աշխատանքը,
 - b) հունից դուրս եք գալիս և նույնիսկ մտածում եք հրաժարվել այդ գործը կատարելուց (բայց ոչ Ձեր աշխատանքից), քանի որ այն Ձեզանից շատ ռեսուրսներ է խլում,
 - c) արագ հարմարվում եք իրավիճակին և շարունակում աշխատանքը:
8. Եթե Ձեր կյանքում որոշում եք կայացնում, սակայն դա այնքան էլ դուր չի գալիս Ձեզ շրջապատող անձանց, ապա՝
 - a) վերանայում եք Ձեր որոշումը և գտնում օպտիմալ տարբերակ,
 - b) չեք փոխում Ձեր որոշումը,
 - c) համարում եք, որ մարդիկ Ձեզանից միշտ պետք է գոհ լինեն, և փոխում եք Ձեր որոշումը :
9. Երբ հայտնվում եք Ձեզ համար ոչ ընդունելի իրավիճակներում, ապա՝
 - a) տարվում եք այլ գործերով,
 - b) իրավիճակը հարմարեցնում եք Ձեզ, որքան հնարավոր է,
 - c) հոգեբանորեն տրամադրում եք Ձեզ և ընդունում եք իրավիճակն այնպիսին, ինչպիսին որ կա:
10. Ձեզ հանդիպած կարևոր իրադարձությունների ընթացքում ինչպես եք վարվում.

- a) Դուք լավ հասկանում եք, թե ինչ է կատարվում Ձեր ներաշխարհում, և պատրաստ եք ընդունել այն խաղաղությամբ,
 - b) Դուք ժամանակի ընթացքում միայն կարող եք հասկանալ Ձեզ, բայց երբեմն դա արդեն ուշ է լինում,
 - c) Դուք հասկանում եք, թե իրավիճակը ինչ հույզեր է Ձեզ բերում, սակայն դժվարանում եք դրանց առերսվել,
11. Եթե Ձեր ժամանակը սուղ է, բայց Դուք ունեք շատ գործեր, ապա՝
- a) սկսում եք այն գործերից, որոնք հրատապ են և ավելի կարևոր,
 - b) սկսում եք կատարել դրանք հերթով, առանց մտածելու, թե երբ կավարտեք,
 - c) հրաժարվում եք այդ գործերի որոշ մասից:
12. Եթե Դուք պայմանավորվում եք ինչ-որ բան անել, սակայն ժամանակը Ձեզ չի բավարարում, և ընթացքում գործը բարդանում է, ինչպես եք վարվում՝
- a) ջանում եք կատարել պայմանավորվածությունը՝ հետաձգելով Ձեր մյուս գործերը,
 - b) այլ գործերը չեք հետաձգում և կարող եք հրաժարվել այդ գործը շարունակելուց,
 - c) ջանում եք հաղթահարել բարդությունները, բայց ծայրահեղ դեպքում կփոխեք պայմանավորվածությունը:
13. Եթե Ձեր կյանքում անհրաժեշտ է լինում կտրուկ փոփոխությունների դիմել, ապա՝
- a) գնում եք փոփոխություններին ընդառաջ՝ առանց հետ նայելու,
 - b) երկար մտածում եք և փոփոխությունների դիմում միայն ծայրահեղ դեպքում,
 - c) խուսափում եք փոփոխությունների ցանկացած տարբերակից:
14. Երբ Ձեր կյանքում ունենում եք մեծ ցանկություններ և ձգտում եք իրագործել դրանք, ինչպես եք վարվում՝
- a) հաճախ լավ չեք պատկերացնում Ձեր հնարավորությունները, բայց դա Ձեզ չի խանգարում ցանկություններ ունենալ,
 - b) համարում եք, որ անհնարին ոչինչ չկա, և գնում եք առաջ,
 - c) վերանայում եք Ձեր ցանկությունները և հնարավորություններ:
15. Ձեր հաջողությունները բավականություն են պատճառում այն դեպքում, երբ՝
- a) դրանք իրագործվել են ցանկություններին համապատասխան,
 - b) Դուք չեք էլ մտածել այդ մասին և հանկարծ ստացել եք այն,

- c) Դուք փորձել եք Ձեր կարողությունները, և այն ստացվել է:
16. Եթե Դուք նոր գործ եք սկսում, ապա գերադասում եք՝
 - a) վստահել ճակատագրին և անել այն, ինչ տվյալ պահին կստացվի,
 - b) հստակ պլանավորել, այնուհետև գործել,
 - c) խորհրդակցել և առաջ գնալ՝ պահի թելադրանքով:
17. Եթե Ձեր աշխատանքում հանդիպում են իրավիճակներ, որտեղ բախվում են Ձեր անձնական և գործնական շահերը, ապա՝
 - a) գործնականը միշտ գերադասում եք անձնականից,
 - b) երբեք չեք հրաժարվում անձնական շահերից, քանի որ գործնականը միշտ կարելի է շտկել,
 - c) գործնականը կարևորում եք, բայց գործում եք պահի թելադրանքով:
18. Եթե Ձեր կյանքում լինի այնպիսի իրավիճակ, որ Դուք ստիպված լինեք ընտրություն կատարել պարտականության և զգացմունքների միջև, ապա՝
 - a) զգացմունքներին հետևելով՝ կստանանք նոր պարտականություններ,
 - b) զգացմունքներից հրաժարվելով՝ հավատարիմ կմնաք Ձեր պարտականություններին,
 - c) կվերահսկեք Ձեր զգացմունքները, որպեսզի երբեք չկանգնեք պարտականությունների վերանայման առջև:
19. Որպեսզի կյանքում հաջողության հասնելու դասեր քաղեք՝
 - a) ուսումնասիրում եք հաջողակ մարդկանց պատմությունները,
 - b) վերլուծում եք Ձեր անցած կյանքը և զարգացնում եք Ձեր հմտությունները ժամանակին համապատասխան,
 - c) դասեր եք քաղում սեփական սխալներից, վերլուծում եք սեփական փորձը:
20. Երբ կյանքը Ձեր նկատմամբ բարեհաճ է գտնվում և տալիս է լայն ընտրության հնարավորություն, ապա Դուք՝
 - a) երկմտանքի առաջ չեք կանգնում, քանի որ միշտ գիտեք, թե ինչ եք ուզում,
 - b) վերցնում եք կյանքից այն, ինչ կարող եք,
 - c) փորձում եք ընտրությանը գիտակցաբար մոտենալ, հասկանալ, թե որն է Ձեզ համար ավելի կարևոր:
21. Եթե Ձեր կյանքում հանդիպեն իրավիճակներ, որտեղ պետք է ընտրություն կատարել, ապա Դուք՝
 - a) կառաջնորդվեք Ձեր սկզբունքներով,
 - b) կկատարեք ընտրությունը իրավիճակի թելադրանքով,

- c) կհետևեք հեղինակավոր մարդկանց խորհուրդներին, փորձին:
22. Եթե Ձեր աշխատանքում հանդիպում են իրավիճակներ, որտեղ Դուք պետք է շահեք գործընկերոջ վստահությունը, ինչպես եք վարվում՝
- a) անկախ ամեն ինչից՝ խոսում եք այն մասին, ինչում ինքներդ վստահ եք,
 - b) անում եք ամեն ինչ, որպեսզի Ձեզ վստահեն, իսկ հետո գործում եք ըստ իրավիճակի,
 - c) Ձեր պոտենցիալ հնարավորությունները փաստացի ներկայացնում եք, հետո դրանք փորձում եք իրագործել:
23. Երբ նպատակին հասնելու ճանապարհին հանդիպում եք այնպիսի իրավիճակների, որոնք պահանջում են հոգեկան ու ֆիզիկական մեծ ջանքեր, ինչպես եք վարվում.
- a) գերադասում եք հրաժարվել այդ նպատակից և հանգիստ ապրել,
 - b) որոշում եք ներդնել այդ ջանքերը և հասնել նպատակին,
 - c) փորձում եք խնայելով Ձեր ռեսուրսները՝ հասնել նպատակին կիսով չափ:
24. Եթե Ձեր կյանքում հայտնվեք այնպիսի իրավիճակում, որ կորցնեք Ձեր ունեցած դիրքը, ապա՝
- a) իրավիճակը կընդունեք որպես բնականոն կյանքի ընթացք և սահուն կանցնեք Ձեր կյանքի հաջորդ փուլին,
 - b) կմտածեք, որ Ձեր դիրքով չի որոշվում Ձեր հեղինակությունը, Դուք, միևնույնն է, ոչինչ չեք կորցնում,
 - c) չեք հաշտվի կորստի հետ և ամեն կերպ կպայքարեք այն հետ բերելու համար:
25. Ձեր մասնագիտական ոլորտում ավելի բարձր դիրքի հասնելու համար ինչպիսին կլինեն Ձեր նախընտրությունները՝
- a) կառաջնորդվեք ցանկություններով՝ ձգտելով զարգացնել Ձեր կարողությունները,
 - b) կգործեք Ձեր կարողությունների սահմանում և նույնիսկ կանտեսեք Ձեր ցանկությունները,
 - c) կհամարեք, որ հստակ տարբերություն չկա Ձեր կարողությունների և ցանկությունների միջև, կարևորը հնարավորությունն է:
26. Եթե Ձեր կյանքում ստեղծվի այնպիսի իրավիճակ, որ ստիպված լինեք փոխել Ձեր համոզմունքները, որպեսզի հարմարվեք իրավիճակին, ապա Դուք՝
- a) կգերադասեք կայուն մնալ Ձեր համոզմունքներում և կրել կյանքի բարդությունները,

- b) կվերանայեք Ձեր համոզմունքները, քանի որ կյանքն է այդպես թելադրում,
 - c) կհարմարվեք իրավիճակին՝ ինքներդ Ձեզ հետ կոիվ տալով:
27. Եթե Ձեր մտերիմ ընկերը այնպիսի արարք կատարի, որը դատապարտվի հասարակության կողմից, սակայն այն Ձեր հանդեպ չլինի, ապա Դուք՝
- a) կմտածեք, որ անկախ ամեն ինչից՝ նա Ձեր ընկերն է, և չեք փոխի վերաբերմունքը,
 - b) նույնիսկ կմտածեք, որ չարժե նրան ընկեր համարել, համաձայն, ինչպես ասում են՝ «ասա՛ ով է ընկերդ, ասեմ՝ ով ես դու» արտահայտության,
 - c) կփորձեք օգնել Ձեր ընկերոջը, բայց և հասարակությանը դեմ դուրս չեք գա:
28. Եթե հայտնվեք այնպիսի իրավիճակում, որում, ըստ Ձեզ, «բարկությունը սահման չունի», ապա Դուք՝
- a) կբարկանաք ամբողջ ուժով,
 - b) ոչինչ չեք անի, որպեսզի ոչ ոք չնկատի Ձեր բարկությունը,
 - c) կխոսեք Ձեզ բարկացնող իրավիճակի մասին և հանգիստ կարտահայտեք Ձեր դժգոհությունը:
29. Եթե դուք հանդիպում եք այնպիսի իրավիճակների, որոնք Ձեզ մեծ հուզական լարվածություն են պատճառում, ապա Դուք՝
- a) ձգտում եք այդ իրավիճակից հնարավորինս շուտ դուրս գալ և անտեսել այն,
 - b) փորձում եք հասկանալ, թե ինչն է Ձեր լարվածության պատճառը և մտորելով այդ մասին՝ այլ կերպ եք նայում իրավիճակին,
 - c) փորձում եք գտնել նրան, ով մեղավոր է Ձեր այդ վիճակի համար և պարզաբանել նրա հետ,
30. Եթե Ձեր կյանքում հանդիպեք այնպիսի իրավիճակի, որտեղ ընտրություն պետք է կատարել Ձեր մասնագիտական պարտականությունների և հարազատական կապերի միջև, ինչպես կվարվեք՝
- a) կզերադասեք մասնագիտական պարտականությունները,
 - b) անկախ մասնագիտությունից՝ հարազատ կմնաք Ձեր մտերմական կապերին,
 - c) կձգտեք համոզել հարազատներին, որպեսզի Ձեզ նման իրավիճակի մեջ չդնեն:
31. Եթե Ձեր կյանքում հանդիպեք այնպիսի իրավիճակի, որը Ձեզ ստիպի մտորել անցած կյանքի մասին, ապա կմտածեք, որ՝

- a) կյանքի ընթացքում Ձեզ մոտ ձևավորվել են հստակ կանոններ, որոնք չպետք է խախտել,
 - b) իրավիճակն է թելադրում կյանքի կանոնները, և չկան հստակ սկզբունքներ,
 - c) Ձեր կյանքի կանոնները կարող եք խախտել միայն բացառիկ դեպքերում:
32. Եթե Դուք որոշում եք կայացրել, սակայն իրագործելիս հանդիպում եք տարբեր խոչընդոտների, որոնք բարդացնում են Ձեր կյանքը, ինչպես կվարվեք՝
- a) կվերանայեք Ձեր որոշումը,
 - b) կմտածեք հրաժարվելու մասին,
 - c) կիրագործեք Ձեր որոշումը՝ անտեսելով բարդությունները:
33. Եթե Ձեզ անսպասելի անհիմն մեղադրեն որևէ հարցում, ինչպես կվարվեք՝
- a) կընկճվեք և չեք կարողանա միանգամից պաշտպանել Ձեզ,
 - b) միանգամից կվրդովվեք և կպաշտպանեք Ձեզ ինչպես կարող եք,
 - c) կհամարեք, որ դա սխալմունք է, և հանգիստ կբացատրեք իրավիճակը:
34. Եթե Ձեր կյանքում հայտնվեք այնպիսի իրավիճակում, որ ստիպված լինեք հրաժարվել Ձեր կյանքի կարևոր մասերից մեկից (աշխատանք, ընտանիք, ընկերներ և այլ), ինչպես կվարվեք՝
- a) չեք կարող պատկերացնել Ձեր կյանքն առանց այդ կարևոր մասի,
 - b) կտխրեք, բայց Ձեր կյանքի մյուս կարևոր մասերի վրա հենվելով՝ կշարժվեք առաջ,
 - c) կշարունակեք ապրել, սակայն միշտ ցավոտ հիշողություններ կլինեն կորցրածի հետ կապված:
35. Եթե հայտնվեք անորոշ իրավիճակում, որտեղ հնարավոր ելքերը (դրական և բացասական) հավասարապես լինեն, ինչպես կվարվեք՝
- a) ամեն դեպքում կսպասեք դրական ելքի,
 - b) կմտածեք, որ Դուք պատրաստ եք ընդունել երկու ելքերը հավասարապես,
 - c) կսպասեք դրական ելքի, բայց և այնպես կտրամադրվեք բացասականին ևս:
36. Երբ ինձ մոտ ինչ-որ բան հարթ է ստացվում.
- a) նշանակություն չեմ տալիս դրան, քանի որ արդյունքը կանխատեսելի էր,
 - b) կարևորում եմ դա ու երբեմն էլ զարմանում եմ,
 - c) փորձում եմ վերլուծել և գտնել պատճառները:

Արդյունքների մշակում

Բանալի

1	Նպատակաստիճանություն	1, 6, 11, 16, 21, 26
2	Գործնական հուսալիություն	2, 7, 12, 17, 22, 27
3	Վճռականություն	3, 8, 13, 18, 23, 30
4	Իրատեսություն	4, 9, 14, 19, 24, 31
5	Ինքնաճանաչում	5, 10, 15, 20, 25, 32
6	Հուզական հավասարակշռվածություն	28, 29, 33, 34, 35, 36

Ստորև բերված աղյուսակում ներկայացված են յուրաքանչյուր պատասխանին վերագրվող միավորը: Ստացեք գումարային միավորը յուրաքանչյուր գործոնի համար: Առավելագույն գումարային միավորը՝ 12:

Մասնագետի անձնային հասունության մակարդակը.

մինչև 3 միավոր՝ ցածր,

4-8 միավոր՝ միջին,

9 և ավելի՝ բարձր:

	A	b	c
1	2	0	1
2	1	2	0
3	2	0	1
4	2	0	1
5	0	2	1
6	1	2	0
7	1	0	2
8	1	2	0
9	0	1	2
10	2	0	1
11	2	0	1
12	2	0	1
13	2	1	0
14	0	1	2
15	2	0	1
16	0	2	1

17	2	0	1
18	2	0	1
19	0	2	1
20	2	0	1
21	2	1	0
22	2	0	1
23	0	2	1
24	2	0	1
25	2	1	0
26	2	0	1
27	2	0	1
28	0	1	2
29	1	2	0
30	2	0	1
31	2	0	1
32	1	0	2
33	0	1	2
34	0	2	1
35	1	0	2
36	2	0	1

Գործոնների նկարագրությունը

Նպատակապալացությունը՝ որպես անձնային հասունության բնութագրիչ, գիտակցված հետևողական և կայուն կողմորոշումն է դեպի այն արդյունքը, որին ուղղում է իր ջանքերը: Նպատակապալացությունը առաջին հերթին խնդրի առաջադրման կարողությունն է կամ նպատակադրումը, այնուհետև արդյունքին հասնելու ճանապարհի պլանավորումը և այդ ճանապարհի խոչընդոտների վերացումը: Նպատակապալացությունը ապահովվում է անձի հուզական և կամային հատկանիշների շնորհիվ: Նպատակների առկայությունը կապված է անձի կյանքի իմաստավորման հետ: Կայուն նպատակների առկայության դեպքում անձը իր կյանքը համարում է իմաստավորված, իսկ դրանց հասնելու պարագայում՝ կյանքով բավարարված: Նպատակապալացությունը կյանքի ընթացքում ձեռք բերվող հատկանիշ է և բնութագրում է անձի հոգեբանական հասունությունը:

Գործնական հուսալիությունը ևս անձի հոգեբանական հասունության կարևոր բնութագրիչներից մեկն է: Այն առաջին հերթին արտահայտում է ան-

ձի պատասխանատվության զգացումը: Գործնական հուսալիությունը սոցիալական միջավայրում անձի իր նկատմամբ ապահովության զգացման, վստահության ձևավորումն ու պահպանումն է: Գործնական հուսալիությունը սերտորեն կապված է այն բանի հետ, թե անձը իր արաքներում, գործնական փոխհարաբերություններում որքանով է դրսևորում կայունություն և որքանով է ի գործու պատասխան տալու իր վարքի համար: Գործնական հուսալիությունը ենթադրում է սեփական ռեսուրսների հստակ գիտակցում և այդ ռեսուրսները տնօրինելու կարողություն: Այն անմիջականորեն ազդում է անձի՝ խոստումներ տալու և դրանք կատարելու վրա:

Վճռականությունը արտահայտվում է անձի ինքնուրույն, պատասխանատու որոշումների կայացման և իրագործման կարողության մեջ: Այս բնութագրիչը ևս կապված է անձի հուզական և կամային հատկանիշների հետ, սակայն այն ձեռք է բերվում կյանքի ընթացքում: Վճռականությունը անձի գիտակցված ընտրությունն է, ինչպես նաև հետևողական գործելու ընդունակությունը: Այս հատկությունը ևս զարգանում է սոցիալական փորձի շնորհիվ, այն պահանջում է ներքին և արտաքին խոչընդոտների հաղթահարման կարողություն:

Իրատեսությունը՝ որպես անձի հոգեբանական հասունության բնութագրիչ: Իրատեսությունը կենսագործունեության մեջ անձի սեփական ռեսուրսների և շրջապատող աշխարհի երևույթների իրական ընկալումն է: Այն ենթադրում է քննադատական մտածողության առկայություն: Որքան որ իրականության ընկալման նկատմամբ շատ են դրսևորվում պաշտպանական մեխանիզմները, այնքան անձը հեռանում է իրականությունից: Կյանքի դժվար իրավիճակներին անձի դիմակայման կարողությունը թույլ է տալիս կյանքը ընկալել այնպես, ինչպես որ կա:

Ինքնաճանաչումը հասուն անձի կարևոր բնութագրիչ է: Անձը ինքնաճանաչման հասնում է կյանքի ընթացքում սեփական վարքի և ապրումների վերլուծման շնորհիվ: Ինքնաճանաչումը սեփական հոգեկանի հետ ներդաշնակության մեջ ապրելու կարևոր նախապայման է: Այն սեփական հույզերի, վարքի, մտքերի կենսաբանական և սոցիալական էության ճանաչումն է, որը սկսվում է դեռևս վաղ տարիքից և շարունակվում է մինչև կյանքի վերջը: Սեփական հոգեկան աշխարհի հասկացումը և անձի ընդունումն է: Ինքնաճանաչումը թույլ է տալիս անձին ինքնաիրականանալ, ինքնիրացվել: Համակցվելով հասունության մյուս բնութագրիչների հետ՝ այն անձի ողջ ներուժի օգտագործման և հաջողության հասնելու գրավականն է:

Հուզական հավասարակշռվածությունը հասուն անձի բնութագրիչներից մեկն է: Այն արտահայտվում է հուզական լարվածություն ենթադրող իրավիճակներում անձի ապրումներում, վարքում և մտքերում: Հուզական հավասարակշռվածությունը առաջին հերթին արտացոլվում է անձի ներքնաշխարհում, այնուհետև դիսկորվում վարքում: Միայն վարքային հավասարակշռվածությունը, որը հակասում է անձի ապրումներին և մտքերին, չի կարող ապահովել հուզական հավասարակշռվածությունը: Այս բնութագրիչը սերտորեն կապված է անձի նյարդային համակարգի տիպի հետ, սակայն այն կարող է փոխհատուցվել այն դեպքում, եթե անձը ճանաչում է իր հույզերը և կյանքի ընթացքում զարգացնում է այդ հույզերի հետ գործ ունենալու իր կարողությունը: Հուզական հավասարակշռվածության ձգտումը նպաստում է հուզական հասունությանը, հույզի գիտակցմանն և ընդունմանը, ինչն էլ կարևոր հիմնաքար է դառնում հասուն անձի, առավել ևս՝ մասնագետի արդյունավետ գործունեության համար:

Աղբյուր՝ Պետրոսյան Լ., Գալստյան Ա. Մասնագետի անձի սոցիալ-հոգեբանական հասունության գնահատման հարցարան / Եր., Հեղ. հրատ., 2021, էջ 30-44:

ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ԻՆՔՆՈՐՈՇՈՒՄ ԵՎ ՈՒՂՂՈՐԴՈՒՄ

ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆՈՒԹՅԱՆ ՀԱՐՑԱՐԱՆ

Հրահանգ: Յուրաքանչյուր հարցի համար ընտրեք ա), բ), գ) տարբերակներից որևէ մեկը:

1. Սովորաբար ինչպես եք պատրաստվում դասերին և դպրոցական պարապմունքներին.

- ա) աշխատասիրությամբ, առանց օգնության,
- բ) դիմելով համադասարանցիների և ուսուցիչների օգնությանը,
- գ) հույսը դնելով ուրիշների վրա:

2. Երբ ունենում եք որոշման կայացման խնդիր, ինչպես եք այն իրականացնում.

- ա) մշտապես այլ մարդկանց խորհուրդով,
- բ) երբեմն խորհրդակցելով մտերիմ մարդկանց հետ,
- գ) հույսը դնելով սեփական փորձի և գիտելիքների վրա:

3. Ինչպես եք ընտրում մտերիմ ընկեր.

- ա) առաջնորդվելով այլ մարդկանց կարծիքներով,
- բ) մտերիմների հետ խորհրդակցելով,
- գ) առաջնորդվելով միայն սեփական կարծիքով:

4. Ինչպես եք պնդում Ձեր սեփական կարծիքը ընկերական միջավայրում.

- ա) առանց դժվարության, անկախ հանգամանքից,
- բ) վիճաբանելով, փորձելով չոտնահարել դիմացինի կարծիքը,
- գ) դժվարանում եմ պնդել:

5. Ինչպես եք պնդում Ձեր սեփական կարծիքը ընտանիքում.

- ա) մշտապես, անկախ հանգամանքից,
- բ) մեծմասամբ դեմ գնալով, պահպանելով իմը,
- գ) հազվադեպ եմ կարողանում պնդել:

6. Ինչպես եք Ձեզ դրսևորում ուսումնական և հասարակական միջավայրերում.

- ա) մշտապես ընդունելով մյուսների առաջարկները,
- բ) հասարակական աշխատանքներում ակտիվություն ցուցաբերելով,
- գ) առաջնահերթ ուսմամբ տարվելով:

7. Ինչպես եք հետևում սեփական առողջությանը.

- ա) հազվադեպ ուշադրություն դարձնելով,

- բ) մեծերի խորհրդով,
- գ) մշտապես հետևողական եմ:

8. Իմ հետաքրքրություններում կողմնորոշված եմ՝

- ա) դեպի ապագա մասնագիտությունը,
- բ) տատանվելով մի քանի բնագավառների միջև,
- գ) դեռևս կողմնորոշված չեմ:

9. Միքում եք հաջողության հասնել.

- ա) դիմելով փորձառուների աջակցությանը,
- բ) կենտրոնանալով գործին,
- գ) վստահելով սեփական ուժերին:

10. Ինչպես կկազմակերպեք Ձեր կենցաղը, եթե մենակ լինեք.

- ա) առանց որևէ դժվարության,
- բ) կհետաձգեմ գործերը, մինչև օգնողներ լինեն,
- գ) կդժվարանամ:

11. Ինչ որոշում կկայացնեք դպրոցն ավարտելուց հետո.

- ա) կշարունակեմ ուսումնս՝ հաշվի առնելով սեփական նախասիրություններս ու գիտելիքներս,
- բ) կառաջնորդվեմ ծնողներիս և մտերիմներիս խորհուրդներով,
- գ) կդժվարանամ որոշում կայացնել:

12. Ինչը դեր կխաղա Ձեր ապագա աշխատանքի ընտրության մեջ.

- ա) պահանջարկը և աշխատատեղի հնարավորությունը,
- բ) կապերը, ծանոթներից ստացված տեղեկությունները,
- գ) կսպասեմ առաջարկի:

13. Եթե տանը ինչ-որ իր փչանում է, ապա Դուք՝

- ա) կփորձեմ վերանորոգել այն հնարավորությունների սահմաններում,
- բ) կդիմեմ մեծի օգնությանը,
- գ) դեն կնետեմ:

14. Եթե պետք է կատարեք կարևոր առաջադրանք, ապա՝

- ա) կառաջնորդվեմ մասնագետի կարծիքով,
- բ) կփորձեմ խորհրդակցել մեծի հետ,
- գ) կկենտրոնանամ լիովին:

15. Ձեզ համար կարևոր է.

- ա) ուսումնական գործընթացին հարմարվելը,
- բ) գիտելիքներն ու իմացությունը,
- գ) բարձր առաջադիմությունը:

16. Երբ հանդիպում եք դժվարությունների՝

- ա) հիասթափվում եք,
- բ) փորձում եք կանգ առնել, կշռադատել,
- գ) ավելի եք կենտրոնանում անելիքների վրա:

17. Կարողանում եք հետևել Ձեր հագուստին.

- ա) այո,
- բ) մեծի օգնությամբ,
- գ) ոչ:

18. Երբ հստակ որոշում եք կայացնում, ապա կարևորում եք՝

- ա) այլ մարդկանց հավանությունը,
- բ) մեծերի խորհուրդը,
- գ) սեփական կարծիքում համոզվածությունը:

19. Երբ հայտնվում եք անձանոթների միջավայրում, ապա՝

- ա) ակտիվություն եք ցուցաբերում ծանոթության նպատակով,
- բ) ընդառաջ եք գնում դիմացինի ակտիվությանը,
- գ) ոչինչ չեք ձեռնարկում:

20. Հասարակական կարծիքի հանդեպ ունեք հետևյալ մոտեցումը՝

- ա) անտեսում եք,
- բ) ընդունում եք մասամբ,
- գ) ընդունում եք լիովին:

Արդյունքների մշակում

Թեստի բանալի

Եթե հարցվողը ընտրել է **ա)** տարբերակը 1, 4, 5, 8, 10, 11, 12, 13, 17, 19 և 20 հաստատումների համար, ապա յուրաքանչյուր համընկնման դեպքում ստանում է 2 միավոր:

Եթե ընտրել է **գ)** տարբերակը 2, 3, 6, 7, 9, 14, 15, 16 և 18 հաստատումների համար, ապա յուրաքանչյուր համընկնման դեպքում ստանում է 2 միավոր:

Եթե հարցվողն ընտրել է միջին՝ **բ)** տարբերակը, ապա ստանում է 1 միավոր:

Ստացված արդյունքները գումարվում են:

Արդյունքների մեկնաբանություն

27-40 միավոր – անտարբեր, չեզոք վերաբերմունք այլ մարդկանց կարծիքին, լիովին ինքնուրույնություն, որը կարող է նույնիսկ հասնել համառու-

թյան, ինքնավստահության: Այս ցուցանիշը կարող է հանգեցնել լրացուցիչ սահմանափակումների, տարբեր պարագաներում գերվստահության և նպատակին ամեն գնով հասնելու անսահման ձգտման:

13-26 միավոր – բնութագրվում է անձի հուսալիությամբ և կայունությամբ, դժվարությունների հանդեպ դիմացկունությամբ և հարմարվողականությամբ: Այս ցուցանիշների դեպքում առկա է իրատեսական վստահություն սեփական ուժերի հանդեպ, նաև գնահատում է շրջապատողների կարծիքը, որոնց կողմից անձը ճանաչվում և գնահատվում է:

0-12 միավոր – բնութագրվում է սեփական անձի հանդեպ անվստահությամբ, շրջապատից կախվածությամբ, անորոշությամբ:

ՆԱԽԱԶԵՌՆՈՂՈՒԹՅԱՆ ՀԱՐՑԱՐԱՆ

Հրահանգ: Փորձեք անկեղծ պատասխանել հարցերին՝ պատկերացնելով նկարագրված իրավիճակը:

1. Ինչ կանես, եթե խանութում գտնես ինչ-որ մեկի դրամապանակը:

2. Ինչ կանես, եթե կորցրել ես ուրիշի իրը:

3. Որ դեպքերում են դիմում ոստիկանի:

4. Ինչպես դու կվարվես, եթե քեզնից փոքրը սկսի կռվել քեզ հետ:

5. Ինչ կանես, եթե տեսնես փողոցում կանգնած երեխայի ուղղությամբ սլացող մեքենան:

6. Ինչու է ավելի հարմար շենքը կառուցել քարից, այլ ոչ թե պանելից:

7. Ինչու են կանանց և երեխաներին պատերազմական իրավիճակներում տեղահանում:

8. Ինչու են հանցագործներին մեկուսացնում:

9. Ինչու է թանկ ապրանքը ավելի հարմար գնել խոշոր թղթադրամով, քան մանրադրամներով:

10. Ինչու է սննդամթերքի վրա ժամկետ նշվում:

11. Ինչու է ավելի հարմար դրամը փոխանցել Բարեգործական հիմնադրամ, քան տալ մուրացկանի:

12. Ինչու են ընտրությունները կատարում փակ, գաղտնի քվեարկությամբ:

13. Ինչու է ավելի հարմար քաղաքից դուրս զբոսանքի գնալուց օգտվել միանգամվա սպասքից:

14. Ինչու է անհրաժեշտ կատարել խոստումը:

15. Ինչպես կմեկնաբանեք հետևյալ ասացվածքը. «Ամեն փայլող բան ոսկի չէ»:

16. Ինչու ենք ընտրում պատգամավորներ:

17. Ինչու համար են ներմուծվում նոր գաղափարները:

18. Ինչ կանես, եթե քո փոխարեն մեկ ուրիշն է որոշում կայացրել քեզ վերաբերող կարևոր հարցում:

19. Ինչպես կմեկնաբանես այս արտահայտությունը. «Այսօրվա գործը վաղվան մի թողնիր»:

20. Երբ է արդարացվում համառություն ցուցաբերելը:

Արդյունքների մշակում

Թեստի բանալի

Յուրաքանչյուր պատասխան գնահատվում է **2 միավոր**, եթե հարցվողը տվել է հստակ պատասխան (նույնիսկ մեկից ավելի), որում երևում է սեփական կարծիքը կամ գործողությունը:

Յուրաքանչյուր պատասխան գնահատվում է **1 միավոր**, եթե հարցվողը պատասխանի մեջ դիմում է մեծահասակի կամ այլ մարդու աջակցությանն ու միջամտությանը:

Յուրաքանչյուր պատասխան գնահատվում է **0 միավոր**, եթե հարցվողը դժվարանում է հիմնավորում գտնել:

Արդյունքների մեկնաբանություն

27-40 միավոր – այս ցուցանիշը բնութագրվում է նախաձեռնողության բարձր մակարդակով, որը բնորոշ է անկախություն սիրող ինքնուրույն անձանց:

13-26 միավոր – այս ցուցանիշների դեպքում առկա է նախաձեռնողության միջին մակարդակ, որում արժևորվում են այլ մարդկանց, մեծահասակների խորհուրդը, օգնությունը և միջամտությունը:

0-12 միավոր – բնութագրվում է սեփական անձի հանդեպ անվստահության, շրջապատից կախվածությամբ, ինքնուրույնության և նախաձեռնողության թույլ արտահայտվածությամբ:

ՀԻՇԵՑՈՒՄ. Հարցարանը համապատասխանում է Վեբսլերի ինտելեկտի սանդղակի (1974) 9-րդ ենթաթեստին:

Աղբյուր՝ Մասնագետի պատրաստման հոգեբանական գնահատում: Թեստեր և վարժանքներ/ Վ. Ռ. Պապոյան, Ա. Ս. Գալստյան, Դ. Յ. Սարգսյան, Մ. Ա. Կարապետյան: -Եր., ԵՊՀ հրատ., 2020, 198 էջ:

ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ԻՆՔՆՈՐՈՇՄԱՆ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ

Հրահանգ: Դասակարգեք նշված առարկաներն ըստ ստորև ներկայացված առաջադրանքների՝ յուրաքանչյուրին տալով իր կարգային համարը:

<i>Որ առարկային էք տալիս նախընտրություն Ձեր ապագա մասնագիտության համար</i> (1-շատ նախընտրելի, 21-քիչ նախընտրելի)	ԱՌԱՐԿԱՆԵՐ	<i>Որ առարկայից ստացված գիտելիքներն են բավարարում Ձեր հետագա զարգացման համար</i> (1-լիովին բավարար, 21- ոչ բավարար)	
	Հայոց լեզու		
	Հայ գրականություն		
	Մաթեմատիկա		
	Ֆիզիկա		
	Քիմիա		
	Կենսաբանություն		
	Պատմություն		
	Աշխարհագրություն		
	Ինֆորմատիկա և S2S		
	Օտար լեզու		
	Ֆիզկուլտուրա		
	ՆԶՊ		
	Քաղաքագիտություն		
	Տնտեսագիտություն		
	Հոգեբանություն		
	Բարոյագիտություն		
	Արվեստի պատմություն		
	Կենցաղային տեխնիկա		
	Արտասահմանյան գրականություն		
	Հոետորական արվեստ		
	Սպորտային խմբակ		

Նշեք Ձեզ շատ հետաքրքրող մի քանի առարկա

ՀԱՇՎԱՐԿ ԵՎ ՄԵԿՆԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

Թերթիկի աջ մասի դատարկ սյունակում յուրաքանչյուր տողում պետք է նշվի գնահատված կարգերի տարբերությունը: Մեծ արժեքները կվկայեն գիտելիքի և նախասիրության տարբերության մասին, իսկ չնչին տարբերությունները՝ համապատասխանության մասին:

Լրացուցիչ նշումները ևս համեմատվում են վերը նշված կարգային գնահատումների հետ և մեկնաբանվում են որակապես:

ՀԱՎԱՍՏՈՒՄ: Գիտականորեն կարելի է դուրս բերել կոռելյացիոն գործակից՝ ռանգային վերլուծության ճանապարհով, որի նշանակությունը գերազանցելու պարագայում կարող ենք փաստել աշակերտի առարկայական ուղղվածության և կողմնորոշման միջև ադեկվատության մասին: Բանաձևն ունի հետևյալ տեսքը.
$$\rho = 1 - \frac{6 \sum_{i=1}^n d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$
, որտեղ n -ը առարկաների քանակն է, իսկ d^2 -ն՝ կարգերի տարբերությունների քառակուսիների գումարը:

$n=21$ դեպքի համար պետք է ստացված հաստատունը (0.00068) բազմապատկել հաշվարկված քառակուսային գումարով և 1-ից հանել ստացվածը: Որքան ստացված գործակիցը գերազանցի աղյուսակային նշանակությունը (0.369), այնքան համապատասխանությունը մեծանում է երկու կարգային գնահատումների միջև:

Աշակերտի մասնագիտական ինքնորոշման ամբողջական պատկերն ունենալու համար պետք է աշխատանքը շարունակվի նմանատիպ այլ գնահատումով, որը վերաբերում է մասնագիտություններին և պահանջարկին:

Հրահանգ: Այժմ փորձեք դասակարգել նշված մասնագիտությունները ըստ ստորև ներկայացված առաջադրանքների՝ յուրաքանչյուրին տալով իր կարգային համարը:

<i>Որ մասնագիտությանն էք տալիս նախընտրություն</i> <i>Ձեր ապագայի համար</i> (1-շատ նախընտրելի, 21-քիչ նախընտրելի)	ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆ	<i>Որ մասնագիտությունն էք համարում պահանջարկ ունեցող</i> (1-լիովին բավարար, 21- ոչ բավարար)	
	Լեզվաբան		
	Գրականագետ		
	Մաթեմատիկոս		
	Ֆիզիկոս		

	Քիմիկոս		
	Կենսաբան		
	Պատմաբան		
	Աշխարհագրագետ		
	Ծրագրավորող		
	Օտար լեզվի մասնագետ		
	Զինվորական		
	Քաղաքագետ		
	Տնտեսագետ		
	Հոգեբան		
	Արվեստաբան		
	Սպորտսմեն		
	Բժիշկ		
	Իրավաբան		
	Ինժեներ		
	Հաշվապահ		
	Ոստիկան		

Նշեք Ձեզ շատ հետաքրքրող մասնագիտական ոլորտ

ՀԱՇՎԱՐԿ ԵՎ ՄԵԿՆԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

Թերթիկի աջ մասի դատարկ սյունակում յուրաքանչյուր տողում պետք է նշվի գնահատված կարգերի տարբերությունը: Մեծ արժեքները կվկայեն մասնագիտության ընտրության և դրա պահանջարկի անհամապատասխանության մասին, իսկ չնչին տարբերությունները՝ ավելի շատ ցույց կտան ինքնորոշման աստիճանը: Եթե երկու առանձին գնահատումների համար տարբերությունների կարգերը միմյանցից էապես չեն տարբերվում, կարող ենք փաստել, որ աշակերտն ունի մասնագիտական ինքնորոշման բարձր մակարդակ:

Լրացուցիչ նշումները ևս համեմատվում են վերը նշված կարգային գնահատումների հետ և մեկնաբանվում են որակապես:

ՀԱՎԱՍՏՈՒՄ: Գիտականորեն կարելի է դուրս բերել կոռելյացիոն գործակից՝ ռանգային վերլուծության ճանապարհով, որի նշանակությունը գերազանցելու պարագայում կարող ենք փաստել աշակերտի առարկայական ուղղվածության և կողմնորոշման միջև ադեկվատության մասին: Բանաձևն

ունի հետևյալ տեսքը. $\rho = 1 - \frac{6 \sum_{i=1}^n d_i^2}{n(n^2 - 1)}$, որտեղ n -ը առարկաների

քանակն է, իսկ d^2 -ն՝ կարգերի տարբերությունների քառակուսիների գումարը: $n=21$ դեպքի համար պետք է ստացված հաստատունը (0.00068) բազմապատկել հաշվարկված քառակուսային գումարով և 1-ից հանել ստացվածը: Որքան ստացված գործակիցը գերազանցի աղյուսակային նշանակությունը (0.369), այնքան համապատասխանությունը մեծանում է երկու կարգային գնահատումների միջև:

Մասնագիտական ինքնորոշման ցուցանիշները կարող են համադրվել զրույցի, հարցազրույցի մեթոդներով, որոնք իրականացնելու ընթացքում ցանկալի է առաջնորդվել հետևյալ ուղղորդող հարցերով և հաստատումներով.

**ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ԻՆՔՆՈՐՈՇՄԱՆ ԵՎ ԸՆՏՐՈՒԹՅԱՆ
ՀԱՐՑԱԴՐՈՒՄՆԵՐ**

**Մասնագիտական ինքնորոշման և ընտրության խնդրով անցկացվող
զրույցի ժամանակ առաջադրվող հարցադրումներ**

Ինչ էք պատրաստվում անել հիմնական դպրոցն ավարտելուց հետո

- ստանալ նախնական մասնագիտական կրթություն
- ստանալ միջին մասնագիտական կրթություն
- շարունակել ուսումն ավագ դպրոցում
- աշխատել, կատարել այն աշխատանքը, ինչը հնարավոր է
- աշխատել, ձեռք բերել հմտություններ հետագա մասնագիտություն
ստանալու համար
- դեռ չեմ կողմնորոշվել

Ինչը կարող է նպաստել մասնագիտություն ընտրելուն

- բարձրագույն ուսումնական հաստատությունը
- ծնողների ստացած մասնագիտությունը
- ծնողների առաջարկը
- ծնողների թելադրանքը
- այն, որ նախնական ընտրությունը մեծերի կողմից հավանության է
արժանանում
- առարկայական նախասիրությունը և դրա մեջ խորանալու ցանկու-
թյունը
- տվյալ մասնագիտության համար անհրաժեշտ նախադրյալների առ-
կայությունը
- մասնագիտության վարկանիշը
- մասնագիտության պահանջարկը
- մեծերի, շրջապատող հեղինակավոր անձանց խորհուրդները
- ընկերական միջավայրի ազդեցությունը
- դեռ չեմ կողմնորոշվել:

ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՌԻԴԴԱԾՈՒԹՅԱՆ ԱԽՏՈՐՈՇԻՉ ՀԱՐՑԱՐԱՆ

Հրահանգ: Եթե Դուք ունենայիք աշխատանքի հնարավորություն, նշված տարբերակներից որը կնախընտրեիք (համապատասխան ա) կամ բ) տարբերակի մոտ որևէ նշում կատարեք):

1

ա) Խնամել կենդանիներին:

բ) Սպասարկել մեքենաները:

2

ա) Օգնել հիվանդներին:

բ) Կազմել աղյուսակներ, սխեմաներ, համակարգչային ծրագրեր:

3

ա) Հետևել գրքային ձևավորումների, գեղարվեստական բացիկների, պլակատների որակին:

բ) Հետևել բույսերի զագացմանը, վիճակին:

4

ա) Մշակել նյութեր (փայտ, կտոր, մետաղ և այլն):

բ) Ապրանքները հասցնել սպառողներին (գովազդել, վաճառել):

5

ա) Քննարկել գիտահանրամատչելի գրքեր և հոդվածներ:

բ) Քննարկել գեղարվեստական գրքեր:

6

ա) Աճեցնել որևէ տեսակի բույս:

բ) Մարզել հասակակիցներին (կամ փոքրերին):

7

ա) Պատրաստել նկարների, երաժշտական գործիքների պատճեններ:

բ) Վարել որևէ փոխադրամիջոց (բեռնատար, մարդատար):

8

ա) Մարդկանց տեղեկացնել, բացատրել անհրաժեշտ տեղեկություններ (տեղեկատվական բյուրոյում, էքսկուրսիայի ժամանակ և այլն):

բ) Կատարել ցուցահանդեսների, պիեսների կամ ցուցափեղկերի գեղարվեստական ձևավորում:

9

ա) Վերանորոգել իրեր (հագուստ, տեխնիկա), բնակարան:

բ) Ուղղել տեքստերի սխալները:

10

ա) Բուժել կենդանիներին:

բ) Կատարել հաշվարկներ:

11

ա) Ստեղծել նոր տիպի բույսեր:

բ) Կառուցել, նախագծել նոր սարքավորումներ:

12

ա) Պարզաբանել վիճաբանություններ, համոզել, բացատրել, խրախուսել, պատժել:

բ) Ճշգրտել գծագրեր, սխեմաներ և այլն:

13

ա) Դիտել, ուսումնասիրել ստեղծագործական ինքնագործունեության խմբակի աշխատանքը:

բ) Դիտել, ուսումնասիրել մանրէների կյանքը:

14

ա) Սպասարկել, կարգավորել բժշկական սարքավորումները:

բ) Մարդկանց բժշկական օգնություն ցուցաբերել:

15

ա) Կազմել ճշգրիտ նկարագրություններ երևույթների, իրադարձությունների և չափվող օբյեկտների մասին:

բ) Գեղարվեստորեն նկարագրել, պատկերել իրադարձությունները:

16

ա) Կատարել լաբորատոր անալիզներ հիվանդանոցում:

բ) Ընդունել, հետազոտել հիվանդներին, նշանակել բուժում:

17

ա) Ներկել շինությունների պատերը:

բ) Շենքի մոնտաժ կամ մեքենայի հավաքում իրականացնել:

18

ա) Կազմակերպել հասակակիցների կամ կրտսեր ընկերների մշակութային արշավները, այցելությունները ցուցահանդես, թատրոն և այլն:

բ) Խաղալ բեմում, մասնակցել համերգների:

19

ա) Գծագրերով դետալներ պատրաստել, կառուցել շենքեր:

բ) Զբաղվել գծագրությամբ, պատճենահանել գծագրեր, քարտեզներ:

ա) Պայքարել բույսերի հիվանդությունների և ընդհանրապես բուսական աշխարհի վնասատուների դեմ:

բ) Աշխատել ստեղնաշարով մեքենաների վրա:

Արդյունքների մշակում

Յուրաքանչյուր հարցի ընտրված տարբերակի համար կատարվում է նշում ստորև բերված պատասխանների թերթիկում: Այնուհետև յուրաքանչյուր սյունակի համար հաշվարկվում է գումարային միավոր: Սյունակների վերջին տողի նշանակումները վերաբերում են գործունեության տարբեր ոլորտների: Դրանք են՝ «մարդ-բնություն», «մարդ-տեխնիկա», «մարդ-մարդ», «մարդ-նշանային համակարգ» և «մարդ-գեղարվեստական պատկեր»:

Պատասխանների թերթիկ

1ա	1բ	2ա	2բ	3ա
3բ	4ա	4բ	5ա	5բ
6ա		6բ		7ա
	7բ	8ա		8բ
	9ա		9բ	
10ա			10բ	
11ա	11բ	12ա	12բ	13ա
13բ	14ա	14բ	15ա	15բ
16ա		16բ		17ա
				18բ
	17բ	18ա		
	19ա		19բ	
20ա			20բ	
Մ-Բ	Մ-Տ	Մ-Մ	Մ-Ն	Մ-Գ

Գումարային առավելագույն միավորը վկայում է գործունեության համապատասխան ոլորտի նկատմամբ անձի ուղղվածության մասին:

Աղբյուր՝ Մասնագիտական կողմնորոշման հիմունքներ (գործնական հոգեբանություն): Ուսումնասիրողաբանական ձեռնարկ / Ս. Վ. Հովհաննիսյան. - Եր., ԵՊՀ հրատ., 2014. - 332 էջ:

ԼՈԿՈՒՄ ՀՄԿՄԱՆ ՀԱՐՑԱՐԱՆ

Հրահանգ: Խնդրում ենք յուրաքանչյուր հաստատման համար նշեք ա) և բ) տարբերակներից մեկը՝ այն, որն ավելի է համապատասխանում Ձեզ: Երկար մի մտածեք ամեն հարցի վրա, քանի որ չկան ճիշտ կամ սխալ պատասխաններ, այլ կա պատասխան, որն ավելի ընդունելի է Ձեր անձի համար:

1.

ա) Երեխաները փորձությունների մեջ են ընկնում, որովհետև ծնողները շատ են պատժում նրանց:

բ) Երեխաների մեծ մասի դժբախտության պատճառը ծնողների մեղմ վերաբերմունքն է նրանց նրանց նկատմամբ:

2.

ա) Մարդկանց անհաջողություններից շատերը պայմանավորված են նրանով, որ նրանք բախտ չունեն:

բ) Մարդկանց դժբախտ լինելը նրանց թույլ տված սխալների հետևանքն է:

3.

ա) Պատերազմների հիմնական պատճառներից մեկն այն է, որ մարդիկ բավարար չեն կարևորում քաղաքականությունը:

բ) Պատերազմները, միևնույն է, կլինեն՝ անկախ այն բանից, թե մարդիկ ինչ ջանքեր են գործադրում դրանք կանխարգելելու համար:

4.

ա) Ի վերջո մարդիկ ձեռք են բերում այն հարգանքը, որը վաստակում են այս աշխարհում:

բ) Ցավոք, մարդու արժեքը մնում է չընդունված՝ անկախ նրանից, թե որքան է նա ջանում:

5.

ա) Կարծիքն այն մասին, որ ուսուցիչները սովորողների հանդեպ արդարացի չեն, անհեթեթություն է:

բ) Սովորողների մեծ մասը չի հասկանում, թե որքանով է նրանց գնահատականը կախված պատահականից:

6.

ա) Առանց համապատասխան իրավունքների դժվար է արդյունավետ առաջնորդ դառնալ:

բ) Ունակ մարդիկ, ովքեր ձախողվում են առաջնորդ դառնալուց, ընդհանուր են նրանով, որ չեն օգտվում իրենց տրված հնարավորություններից:

7.

ա) Նշանակություն չունի, թե որքան եք Դուք ջանք թափում, միննույնն է, կան մարդիկ, որոնք Ձեզ չեն սիրում:

բ) Մարդիկ, ովքեր չեն կարողանում անել այնպես, որ սիրված լինեն ուրիշների կողմից, չեն էլ հասկանում, թե ինչպես վարվեն մյուսների հետ:

8.

ա) Ժառանգականությունը մեծ դեր է խաղում մարդու ձևավորման մեջ:

բ) Մարդու կյանքի փորձն է որոշիչ, թե ինչպիսին է նա:

9.

ա) Ես միշտ համարել եմ, որ ինչ լինելու է, կլինի:

բ) Ճակատագրին հավատալը երբեք նախընտրելի չի եղել ինձ համար, որքան որոշում կայացնելը գործերի ընթացքի համար:

10.

ա) Լավ պատրաստված ուսանողի պարագայում հազիվ թե քննական թեստն անարդար լինի:

բ) Շատ անգամ քննական հարցերը դուրս են դասընթացի սահմաններից, և անիմաստ է դրանք յուրացնել:

11.

ա) Հաջողության հասնելը պայմանավորված է քրտնաջան աշխատանքով:

բ) Լավ աշխատանք ունենալը պայմանավորված է նրանով, որ մարդը հայտնվում է ճիշտ տեղում՝ ճիշտ պահին:

12.

ա) Միջին խավի քաղաքացին կարող է ազդեցություն ունենալ կառավարության որոշումների վրա:

բ) Աշխարհը կառավարվում է մի քանի մարդկանց կողմից, ովքեր ուժ ունեն, շատ քիչ բան կարող է անել «շարքային մարդը»:

13.

ա) Երբ պլաններ եմ կազմում, գրեթե համոզված եմ, որ դրանք կիրագործեմ:

բ) Ապագան պլանավորելը ոչ միշտ է ճիշտ, քանի որ շատ բաներ, ինչպես պարզվում է, ճակատագրից են կախված:

14.

ա) Կան որոշակի մարդիկ, որոնք պարզապես լավը չեն:

բ) Ամեն մարդու մեջ մի լավ բան կա:

15.

ա) Իմ պարագայում ինչ էս ուզում և ստանում եմ, պայմանավորված չե՛ք խախտով:

բ) Շատ դեպքերում որոշում կայացնելու համար պետք է «մանրադրամ նետենք»:

16.

ա) Դեկավար դառնալը հաճախ կախված է այն բանից, թե որքանով է մարդ հաջողակ և ինչպես է հայտնվում այնտեղ, ուր հարկավոր է:

բ) Մարդուն հարկավոր է գործի դնել կարողությունը, բխստը ոչ մի առնչություն չունի դրա հետ:

17.

ա) Ինչ վերաբերում է համաշխարհային գործընթացին, մեզնից շատերը որոշ ուժերի զոհ են դառնում, որոնք մենք ոչ հասկանում ենք, ոչ էլ կարող ենք դեկավարել:

բ) Ակտիվ գործունեություն ծավալելով քաղաքական և հասարակական բնագավառում՝ մարդիկ կարող են վերահսկել համաշխարհային իրադարձությունները:

18.

ա) Մարդիկ չեն հասկանում, թե իրենց կյանքն ինչպես են պատահակա-
նությունները դեկավարվում:

բ) «Բախտ» ասվածը իսկապես գոյություն չունի:

19.

ա) Մարդ միշտ պետք է կարողանա ընդունել սեփական սխալները:

բ) Սովորաբար լավ է, երբ մարդը կարողանում է կոծկել սեփական սխալները:

20.

ա) Դժվար է իմանալ, որ մարդն իսկապես սիրում է քեզ:

բ) Որքան լավ մարդ էս, այնքան ընկեր ունես:

21.

ա) Կյանքի ընթացքում տեղի ունեցած վատ իրադարձությունները հա-
վասարակշռվում են լավ իրողություններով:

բ) Դժբախտությունների մեծ մասը կարողությունների, տգիտության, ծուլության կամ դրանց միասնության արդյունքն է:

22.

ա) Գործադրելով մեծ ջանքեր՝ մենք կարող ենք վերացնել քաղաքական կոռուպցիան:

բ) Մարդկանց համար դժվար է վերահսկել այն, ինչ անում են քաղաքական գործիչներն իրենց գրասենյակներում:

23.

ա) Երբեմն ես չեմ հասկանում, թե ուսուցիչներն ինչպես են որոշում այն գնահատականը, որը նշանակում են:

բ) Իմ սովորածի և ուսուցչի գնահատման միջև ուղիղ կապ կա:

24.

ա) Լավ լիդերը մարդկանցից ակնկալում է, որ իր փոխարեն որոշեն, թե ինչ է հարկավոր անել:

բ) Լավ լիդերը ինքն է բոլորին հասկանալի դարձնում, թե ինչ աշխատանքներ է հարկավոր կատարել:

25.

ա) Շատ անգամ ես կարծում եմ, որ քիչ ազդեցություն ունեմ ինձ հետ կատարվածի վրա:

բ) Ինձ համար անհնար է հավատալ այն բանին, որ պատահականությունը կամ բախտը կարևոր դեր է խաղում իմ կյանքում:

26.

ա) Մարդիկ միայնակ են, որովհետև չեն փորձում բարեհամբույր լինել:

բ) Անիմաստ է մարդկնաց գոհացնելու փորձեր անել. եթե սիրեն, կսիրեն:

27.

ա) Այնքան էլ անհրաժեշտություն չկա ավագ դպրոցում մարմնամարզությունը ուշադրություն դարձնել:

բ) Թիմային սպորտը բնավորություն կերտելու համար լավագույն միջոց է:

28.

ա) Ինչ կատարվում է ինձ հետ, իմ գործն է:

բ) Երբեմն ես կարծում եմ, որ չեմ կարողանում բավականաչափ հսկել, թե ինչ ուղով է կյանքս ընթանում:

29.

ա) Շատ անգամ ես չեմ հասկանում քաղաքական գործիչների գործելաոճը:

բ) Ինչպես ազգային, այնպես էլ տեղական մակարդակներում վատ կառավարման համար ի վերջո պատասխանատու է հասարակությունը:

Արդյունքների մշակում

Թեստի բանալի

Էքստենսիվություն. 2ա, 3բ, 4բ, 5բ, 6ա, 7ա, 9ա, 10բ, 11բ, 12բ, 13բ, 15բ, 16ա, 17ա, 18ա, 20ա, 21ա, 22բ, 23ա, 25ա, 26բ, 28բ, 29ա:

Ինտենսիվություն. 2բ, 3ա, 4ա, 5ա, 6բ, 7բ, 9բ, 10ա, 11ա, 12ա, 13ա, 15ա, 16բ, 17բ, 18բ, 20բ, 21բ, 22ա, 23բ, 25բ, 26ա, 28ա, 29բ:

Գումարային միավորն էքստենսիվության և ինտենսիվության համար կազմում է 23, քանի որ հարցերից վեցը ֆոնային են: Որքան մեծ է գումարային միավորը, այնքան լոկուս հսկման ուղղվածությունը հարաբերական բարձր է մյուսի հանդեպ:

Թեստային արդյունքների մեկնաբանություն

Գործնականում լոկուս հսկման հոգեդիագնոստիկան վերաբերում է կոգնիտիվ ոճին, որը դրսևորվում է ինչպես ուսումնական, այնպես էլ մասնագիտական ոլորտներում: Քանի որ հոգեկանի կոգնիտիվ բաղադրիչները առկա են նրա բոլոր դրսևորվորումներում, ապա լոկուս հսկման պատկերացումները տարածվում են անձի բնութագրումների վրա՝ իր գործունեության մեջ:

Էքստենսիվներին բնորոշ է արտաքին խթանիչներով պայմանավորված վարքը, նրանք գնահատում են իրավիճակը որպես արտաքին ցանկալի նախապայման, որում, հաջողության հասնելու դեպքում, ներկայացվում են ընդունակությունները: Այս մարդկանց տեսանկյունից պատասխանատվությունը կարծես ընկնում է իրավիճակի՝ որպես արտաքին խթանիչի վրա: Էքստենսիվները համոզված են, որ իրենց անհաջողությունները ձախողությունների, պատահականությունների, այլ մարդկանց բացասական ազդեցությունների արդյունք են: Նրանց համար շատ անհրաժեշտ են խրախուսանքը, գովաբանումը և աջակցումը, հակառակ դեպքում նրանք ուսման կամ աշխատանքային գործունեության մեջ արդյունքի չեն հասնի: Սակայն էքստենսիվներից առանձնակի արձագանք պետք չէ սպասել:

Ինտենսիվները իրավիճակին վերաբերվում են այլ տեսանկյունից: Նրանք համարում են, որ մարդու հաջողություններն ու անհաջողություններն ավելի շատ պայմանավորված են կոմպետենտությամբ, նպատակասլացությամբ, ընդունակությունների մակարդակով, և որ դրանք նպատա-

կառուղված գործունեության և ինքնուրույն գործելու արդյունք են: Ինտեռնալներն ունեն առավել լայն ժամանակային հեռանկարներ, որոնք ներառում են ինչպես ապագայի, այնպես էլ անցյալի բազմաթիվ իրադարձություններ:

Աղբյուր՝ Մասնագետի պատրաստման հոգեբանական գնահատում: Թեստեր և վարժանքներ/ Վ. Ռ. Պապոյան, Ա. Ս. Գալստյան, Դ. Յ. Սարգսյան, Մ. Ա. Կարապետյան: -Եր., ԵՊՀ հրատ., 2020, 198 էջ:

**ՄՈՏԻՎԱՑԻՈՆ ՈՒՈՐՏԻ ԲԱՂԱԴՐԻՉՆԵՐԻ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ
ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ԴՐԱՊԱՏՃԱՌԱՅՆՈՒԹՅԱՆ
ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ**

Հրահանգ: Ընթերցեք ստորև թվարկած մասնագիտական գործունեության դրդապատճառները և գնահատեք դրանց կարևորությունն ըստ հինգ միավորանոց սաղղակի:

N	Դրդապատճառներ	1	2	3	4	5
		Շատ անշան- չափով	Բավական ան- նշան չափով	Ոչ մեծ, բայց և ոչ փոքր չափով	Բավական մեծ չափով	Շատ մեծ չափով
1	Դրամային վարձատրություն					
2	Աշխատանքային առաջխաղացման ձգտումը					
3	Ղեկավարի կամ գործընկերների քննադատությունից խուսափելու ձգտումը					
4	Հնարավոր պատժից կամ տհաճություն- նից խուսափելու ձգտումը					
5	Մոցիալական հեղինակություն և ու- րիշների կողմից հարգանք նվաճելու պահանջմունքը					
6	Բավարարվածություն աշխատանքի գործընթացից ու արդյունքից					
7	Տվյալ գործունեությունում առավել ամ- բողջական ինքնիրացման հնարավո- րությունը					

Մեթոդիկայի հիմքում ընկած է ներքին և արտաքին դրդապատճառայնության մասին հայեցակարգը: Նշենք, որ դրդապատճառայնության ներքին տեսակի մասին հարկավոր է խոսել, երբ անձի համար նշանակություն ունի գործունեությունն ինքնին: Իսկ եթե մասնագիտական գործունեության դրդապատճառայնության հիմքում ընկած է այդ գործունեության բովանդակության նկատմամբ արտաքին (սոցիալական, հեղինակության, վարձատրության

դրդապատճառներ) այլ պահանջումների բավարարման ձգտումը, ապա տվյալ դեպքում ընդունված է խոսել արտաքին դրդապատճառայնության մասին: Արաքին դրդապատճառներն այստեղ տարբերակվում են արտաքին դրականների և արտաքին բացասականների:

Մշակումը:

Ներքին դրդապատճառայնության (ՆԴ), արտաքին դրական դրդապատճառայնության (ԱԴԴ) և արտաքին բացասական դրդապատճառայնության (ԱԲԴ) ցուցանիշները հաշվարկվում են հետևյալ բանալիների համապատասխանությամբ.

$ՆԴ = (6\text{-րդ կետի գնահատական} + 7\text{-րդ կետի գնահատական})/2,$

$ԱԴԴ = (1\text{-ին կետի գնահատական} + 2\text{-րդ կետի գնահատական} + 5\text{-րդ կետի գնահատական})/3,$

$ԱԲԴ = (3\text{-րդ կետի գնահատական} + 4\text{-րդ կետի գնահատական})/2:$

Դրդապատճառայնության յուրաքանչյուր կետի արտահայտվածության ցուցանիշը կլինի 1-ից մինչև 5-ի սահմաններում գտնվող թիվ (հնարավոր է նաև կոտորակային):

Մեկնաբանումը:

Ստացված արդյունքների հիման վրա որոշվում է անձի դրդապատճառայնության համալիրը, որը դրդապատճառայնության երեք տեսակների արաբերակցությունն է :

Դրդապատճառային լավագույն, նպատակահարմար թվին հարկավոր է դասել համակցության հետևյալ երկու տեսակները.

$ՆԴ > ԱԴԴ > ԱԲԴ$ և $ՆԴ = ԱԴԴ > ԱԲԴ:$

Առավել վատագույն դրդապատճառային համալիր է համարվում

$ԱԲԴ > ԱԴԴ > ՆԴ:$

Մեկնաբանելիս հարկավոր է հաշվի առնել ոչ միայն դրդապատճառային համալիրի տիպը, այլև այն, թե որքան ուժեղ է դրդապատճառայնության մի տեսակը գերազանցում մյուսին արտահայտվածության աստիճանով:

Սկզբնաղբյուր՝ Ботаршев А.В., Алексеева И.Ю., Майорова Е.В. Диагностика профессионально важных качеств. – СПб.: Питер, 2007. – 192 с.

ՀԱՋՈՂՈՒԹՅԱՆ ՄՈՏԻՎԱՑԻԱՅԻ ԵՎ ԱՆՀԱՋՈՂՈՒԹՅՈՒՆԻՑ ԽՈՒՄԱՓՄԱՆ ՀԱՐՑԱՐԱՆ

Հրահանգ: Ուշադիր կարդացեք յուրաքանչյուր հարց, պատասխանեք ԱՅՈ կամ ՈՉ՝ նշելով Ձեր պատասխանը հարցի վերջում առանձնացված պոնակներում: Աշխատեք արագ և մի ծախսեք շատ ժամանակ որևէ հարցի վրա, քանի որ այս հարցարանը չունի ճիշտ և սխալ պատասխաններ, և արժեքավորը մտքում ծագած առաջին պատասխանն է, որը կարող է մոտ լինել իրականին:

Այժմ սկսեք աշխատել՝ հիշելով, որ շատ կարևոր է անկեղծ լինելը:

N	ՊՆԴՈՒՄՆԵՐ	ԱՅՈ	ՈՉ
1.	Ընդգրկվելով աշխատանքի մեջ՝ հաջողության հույս եմ ունենում:		
2.	Գործունեությունում ակտիվ եմ:		
3.	Հակված եմ նախաձեռնություն ցուցաբերելու:		
4.	Պատասխանատու առաջադրանքների կատարման ժամանակ աշխատում եմ հրաժարվելու հնարավոր պատճառներ գտնել:		
5.	Հաճախ ընտրում եմ ծայրահեղություններ՝ կամ չափազանց հեշտ առաջադրանքներ, կամ էլ՝ շատ բարդեր:		
6.	Խոչընդոտների հանդիպելիս, որպես կանոն, չեմ նահանջում, այլ փնտրում եմ դրանց հաղթահարման միջոցները:		
7.	Հաջողությունների կամ անհաջողությունների պարագայում հակված եմ գերազնահատել սեփական ձեռքբերումներս:		
8.	Գործունեության արդյունավետությունը հիմնականում կախված է իմ նպատակաուղղվածությունից, այլ ոչ թե արտաքին հսկումից:		
9.	Իմ գործունեության արդյունավետությունը նվազում է, երբ դժվար առաջադրանքների կատարման ժամանակը սահմանափակվում է:		
10.	Նպատակիս հասնելու համար հակված եմ համառություն ցուցաբերել:		
11.	Հակված եմ պլանավորել իմ հեռավոր ապագան:		
12.	Եթե ռիսկի եմ դիմում, ապա այն գիտակցված է:		
13.	Նպատակի հասնելիս այնքան էլ համառ չեմ, հատկապես եթե բացակայում է արտաքին ազդեցությունը:		
14.	Նախընտրում եմ իմ առջև դնել միջին բարդության, նույնիսկ ավելի բարդ նպատակներ:		

15.	Առաջադրանքի կատարման ընթացքում առաջացած անհաջողությունը նվազեցնում է տրամադրվածությունը:		
16.	Հաջողությունների կամ անհաջողությունների պարագայում հակված եմ գերազնահատել սեփական անհաջողություններս:		
17.	Նախընտրում եմ պլանավորել մոտ ապագան:		
18.	Սահմանափակ ժամանակի պայմաններում աշխատելիս իմ գործունեության արդյունավետությունը աճում է, եթե նույնիսկ առաջադրանքները միջին դժվարության են:		
19.	Անհաջողության պարագայում ես, որպես կանոն, չեմ հրաժարվում առաջադրված նպատակից:		
20.	Եթե ինքս եմ ընտրել առաջադրանքը, ապա անհաջողության պարագայում տրամադրվածությունս միայն աճում է:		

Բանալի

1-3, 6, 8, 10-12, 14, 16, 18-20 հարցերի համար տրվում է 1 միավոր, եթե պատասխանը ԱՅՈ է:

4, 5, 7, 9, 13, 15, 17 հարցերի համար տրվում է 1 միավոր, եթե պատասխանը ՈՉ է:

ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ՄԵԿՆԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

➤ Եթե հարցվողը հավաքել է 1-7 միավոր, ապա մոտիվացիոն բևեռն ուղղված է անհաջողությունից խուսափմանը:

➤ Եթե հարցվողը հավաքել է 14-20 միավոր, ապա մոտիվացիոն բևեռն ուղղված է հաջողության հուսադրմանը:

➤ Եթե հարցվողը հավաքել է 8-13 միավոր, ապա մոտիվացիոն հստակ ուղղվածություն չի դրսևորվել, ընդ որում 8-9 միավորի դեպքում ավելի շատ հակվածությունը վերաբերում է անհաջողությունից խուսափմանը, իսկ 12-13 միավորի դեպքում՝ հաջողության մոտիվացիային:

ՀԱՁՈՂՈՒԹՅԱՆ ՄՈՏԻՎԱՑԻԱ: Բարձր միավորների դեպքում կարող ենք մեկնաբանել, որ մարդը, գործը սկսելով, ձգտում, ակնկալում է ինչ-որ դրական, կոնստրուկտիվ նվաճում: Հիմնականում նա ակտիվությունն ուղղում է հուսադրված հաջողության և ունի արտահայտված նվաճման պահանջմունք: Նման մարդիկ վստահում են սեփական ուժերին, պատասխանատու են, նախաձեռնող և ակտիվ, ցուցաբերում են համառություն և նպատակասլացություն՝ հաջողության հասնելու համար:

ԽՈՒՍԱՓՈՒՄ ԱՆՀԱՋՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ: Ցածր միավորերի դեպքում կարող ենք մեկնաբանել, որ մարդը հակված է փախուստի հնարավոր արգելքներից, դժվարություններից, անհաջողություններից: Նման մարդիկ ունեն ավելի շատ բացասական, նեգատիվ սպասումներ և մտածում են ինչ-որ ենթադրվող անհաջողությունների, քան հնարավոր հաջողության հասնելու հնարավորությունների մասին: Նրանք ունեն բարձր տագնապայնություն, արտահայտված անվստահություն սեփական ուժերին, խուսափում են պատասխանատվությունից, իսկ պարտադիր գերպատասխանատու առաջադրանքների կատարման դեպքում կարող են դրսևորել իրավիճակային տագնապի շատ բարձր ցուցանիշ: Այնուամենայնիվ, այս ամենը կարող է համադրվել գործի հանդեպ բավական պատասխանատու վերաբերմունքով:

Աղբյուր՝ Մասնագետի պատրաստման հոգեբանական գնահատում: Թեստեր և վարժանքներ/ Վ. Ռ. Պապոյան, Ա. Ս. Գալստյան, Դ. Յ. Սարգսյան, Մ. Ա. Կարապետյան: -Եր., ԵՊՀ հրատ., 2020, 198 էջ:

ԱՆՁԻ ՄՈՏԻՎԱՑԻՈՆ ՈԼՈՐՏԻ ՀԱՐՑԱՐԱՆ

Հրահանգ: Խնդրում ենք առաջարկված 9 հաստատումների 8 տարբերակներից յուրաքանչյուրի համար կատարել համապատասխան նշում ըստ պոնակների: Երկար մի՛ մտածեք յուրաքանչյուրի պատասխանի համար, առաջնորդվեք միայն այն բանով, թե որքանով եք համաձայն նշվածին (3 - լիովին համաձայն եմ, 2 – համարյա համաձայն եմ, 1 – համաձայն եմ ինչ-որ չափով, 0 – համաձայն չեմ):

1. Մեփական վարքում անհրաժեշտ է պահպանել հետևյալ սկզբունքները.				
1. «Կարևորը առողջությունն է». պետք է ամեն ինչ անել այն պահպանելու համար	3	2	1	0
2. «Ժամանակը փող է», պետք է ձգտել ավելի շատ գումար վաստակել	3	2	1	0
3. Ազատ ժամանակը պետք է տրամադրել ընկերներին	3	2	1	0
4. Երբեք առանց գործի չնստել, իսկ եթե չկա, պետք է փնտրել	3	2	1	0
5. Պետք է մշտապես բարի գործ կատարել, նույնիսկ այն ժամանակ, եթե դժվար է	3	2	1	0
6. Պետք է մշտապես ձգտել ուրիշներից առաջ անցնել:	3	2	1	0
7. Անհրաժեշտ է հասկանալ մշակույթը, ձեռք բերել շատ տարբեր գիտելիքներ	3	2	1	0
8. Պետք է ձգտել բացահայտել նոր բան, ինչ-որ բան հայտնագործել, ստեղծել	3	2	1	0
2. Ուսման նկատմամբ սեփական վերաբերմունքում պետք է առաջնորդվել հետևյալ սկզբունքներով.				
1. Ուսումը պարտադրված անհրաժեշտություն է, եթե կա հնարավորություն, ավելի լավ է չսովորել	3	2	1	0
2. Եթե խմբում առաջանում է կոնֆլիկտ, ապա ավելի լավ է չմիջամտել	3	2	1	0
3. Ես կցանկանայի, որ ուսման վայրը լինի տան նման՝ հարմարավետ ու գեղեցիկ	3	2	1	0
4. Գլխավորը հեղինակություն և ճանաչում ունենալն է	3	2	1	0
5. Ուսման մեջ պետք է ակտիվորեն ձգտել առաջընթացի, հասունության	3	2	1	0
6. Անհրաժեշտ է ձեռք բերել ավելի շատ գիտելիքներ և իմացություն, քան պահանջում է ուսումնական ծրագիրը	3	2	1	0
7. Ուսման ընթացքում միշտ կարելի է գտնել այն, ինչ հետաքրքիր է, ինչը կարող է գրավել	3	2	1	0

8. Պետք է ոչ միայն հետաքրքրված լինել, այլև հետաքրքրել ուրիշներին	3	2	1	0
3. Ազատ ժամանակ իմ գործերում մեծ տեղ են զբաղեցնում.				
1. Ընթացիկ տնային գործեր, օգնություն ընտանիքին	3	2	1	0
2. Հանգիստ և զվարճանք (հեռուստացույց, կինո, զբոսանք և այլն)	3	2	1	0
3. Հանդիպում ընկերների և ծանոթների հետ	3	2	1	0
4. Հասարակական աշխատանք (գրեք՝ կոնկրետ ինչպիսի)	3	2	1	0

5. Զբաղմունք երեխաների հետ, փոքրերի հետ	3	2	1	0
6. Ուսումնական պարապմունքներ	3	2	1	0
7. Հրապուրող զգալմունքներ, հոբբի (գրեք՝ հատկապես ինչ)	3	2	1	0

8. Զբաղվածություն, որով կարելի է գումար վաստակել	3	2	1	0
4. Կրթական հաստատությունում շատ ժամանակ են պահանջում հետևյալ գործերը.				
1. Անմիջական ուսումնական պարապմունքները	3	2	1	0
2. Գործնական շփումները (քննարկումներ, ելույթներ և այլն)	3	2	1	0
3. Զրույցներ այլ թեմաներով	3	2	1	0
4. Հասարակական աշխատանք (գրեք՝ հատկապես ինչպիսի)	3	2	1	0

5. Ինքնուրույն պարապմունքներ	3	2	1	0
6. Զգալվածություն խմբակներում, հավաքույթներում, հանրության մեջ և այլն (գրեք՝ հատկապես ինչպիսի)	3	2	1	0

7. Օգնություն մյուսներին ուսման մեջ և այլ գործերում:	3	2	1	0
8. Ազատ ժամանակ, երբ հնարավոր է զբոսնել, զրուցել, հանգստանալ	3	2	1	0
5. Եթե ուրբաթը լիներ ազատ օր, ես այն ավելի շուտ կօգտագործեի, որպեսզի.				
1. Հանգստանայի	3	2	1	0
2. Ժամանակն անցկացնեի ընկերներիս և ծանոթներիս հետ	3	2	1	0
3. Զվարճանայի	3	2	1	0
4. Օգնեի ընտանիքիս անդամներին տարբեր գործերում	3	2	1	0
5. Մասնակցեի հասարակական միջոցառումների (գրեք՝ հատկապես ինչպիսի)	3	2	1	0

6. Միևնույն է, կզբաղվեի դասերով	3	2	1	0
7. Կկարդայի գեղարվեստական գրականություն	3	2	1	0
8. Կզբաղվեի իմ հետաքրքրություններով՝ հոբբիով				

6. Եթե ինձ թույլ տային պարապել լիովին ազատ ծրագրով, ես հիմնական ժամանակը կնվիրեի.					
1. Տեսական և գործնական պարապմունքների նույն ծավալով, բայց իմ ընտրությամբ	3	2	1	0	
2. Ուսումնական թեմաների շուրջ ազատ քննարկումներ այնպիսի մասնագետների հետ, որոնց ինքս կընտրեի	3	2	1	0	
3. Կլսեի և կքննարկեի այն, ինչ անհրաժեշտ է	3	2	1	0	
4. Հասարակական աշխատանքի (գրեք՝ հատկապես ինչպիսի)_____	3	2	1	0	
5. Բարդացված ծրագրով ինքնուրույն պարապմունքների (նշեք ինչով հատկապես)_____	3	2	1	0	
6. Խմբակներում և հավաքություններում պարապմունքներ (գրեք՝ հատկապես ինչպիսի)_____	3	2	1	0	
7. Ուսման և այլ գործերով օգնություն մյուս սովորողներին	3	2	1	0	
8. Ժամանակի մեծ մասը կտրամադրեի մաքուր օդում հանգստի	3	2	1	0	
7. Ես հաճախ եմ ծանոթների և ընկերների հետ զրուցում հետևյալ թեմաների շուրջ.					
1. Ինչպես կարելի է հետաքրքիր և հաճելի անցկացնել ժամանակը	3	2	1	0	
2. Ընդհանուր ծանոթների մասին	3	2	1	0	
3. Այն մասին, ինչ լսում եմ շրջապատողներից	3	2	1	0	
4. Կյանքում ճանապարհի հարթելու, ուրիշներից վատը չլինելու մասին	3	2	1	0	
5. Ուսումնական գործերի և զբաղմունքների մասին	3	2	1	0	
6. Իմ հրապուրանքների՝ հոբբիի մասին	3	2	1	0	
7. Այն մասին, թե ինչպես հնարել բոլորքով, ուժերի լարում պահանջող ինչ-որ բան	3	2	1	0	
8. Կյանքի, գրքերի, մշակույթի մասին	3	2	1	0	
8. Կրթության շնորհիվ ես հիմա կյանքում ունեմ.					
1. Սովորական իրադրություն, որտեղ ինձ հաճելի է	3	2	1	0	
2. Շրջապատողների հարգանք	3	2	1	0	
3. Լավ ընկերական փոխհարաբերություններ	3	2	1	0	
4. Մշտապես իմանում եմ ինձ հետաքրքրող նորությունները	3	2	1	0	
5. Զգացում, որ ես կարող եմ օգուտ բերել	3	2	1	0	
6. Ընդունակությունները զարգացնելու հնարավորություն	3	2	1	0	
7. Կյանքի համար օգտակար կարողություններ	3	2	1	0	
8. Հեռանկարային աշխատանք ստանալու հնարավորություն	3	2	1	0	
9. Ամենից շատ ես կուզեի լինել այնպիսի միջավայրում, ուր.					
1. Աղմկոտ է և զվարճալի	3	2	1	0	

2. Գեղեցիկ է, հարմար և հաճելի	3	2	1	0
3. Կարելի է լուծել որոշ հարցեր	3	2	1	0
4. Քեզ հարգում են և ընդունում որպես լիդեր	3	2	1	0
5. Կարելի է ձեռք բերել նոր ընկերներ	3	2	1	0
6. Կան հայտնի մարդիկ	3	2	1	0
7. Զբաղվում են ինչ-որ ընդհանուր գործունեությամբ. ստեղծում, ուսումնասիրում և այլն...	3	2	1	0
8. Հնարավոր է դրսևորել սեփական ընդունակությունները. դերասանական, գեղարվեստական, սեփական գիտելիքները և այլն...	3	2	1	0
10. Աշխատանքի վայրում ես կցանկանայի լինել այնպիսի մարդկանց կողքին.				
1. Որոնց հետ կարելի է գրուցել տարբեր թեմաներով	3	2	1	0
2. Որոնց կարող եմ փոխանցել իմ փորձն ու գիտելիքները	3	2	1	0
3. Որոնց հետ կարելի է շատ գումար վաստակել	3	2	1	0
4. Ովքեր հեղինակություն են	3	2	1	0
5. Ովքեր կարող են օգտակար բան սովորեցնել	3	2	1	0
6. Ովքեր ստիպում են աշխատավայրում լինել ավելի ակտիվ	3	2	1	0
7. Ովքեր ունեն շատ գիտելիքներ և հետաքրքիր գաղափարներ	3	2	1	0
8. Ովքեր պատրաստ են աջակցել տարբեր իրավիճակներում	3	2	1	0
11. Ներկայում ես ունեմ բավարար աստիճանի.				
1. Նյութական ապահովություն	3	2	1	0
2. Հետաքրքիր զվարճանքներ իրականացնելու հնարավորություն	3	2	1	0
3. Կյանքի բարեկեցիկ պայմաններ	3	2	1	0
4. Լավ ընտանիք	3	2	1	0
5. Ժամանակը հետաքրքիր անցկացնելու հնարավորություններ	3	2	1	0
6. Հարգանք, ճանաչում և գնահատանք	3	2	1	0
7. Պիտանելիության զգացողություն	3	2	1	0
8. Հնարավորություն՝ ինչ-որ արժեքավոր, օգտակար բան ստեղծելու	3	2	1	0
12. Ես կարծում եմ, որ իմ աշխատանքում կունենամ բավարար աստիճանի.				
1. Լավ աշխատավարձ և այլ նյութական բարիքներ	3	2	1	0
2. Աշխատանքային լավ պայմաններ	3	2	1	0
3. Աշխատանքային լավ խումբ, ընկերական փոխհարաբերություններ	3	2	1	0
4. Ստեղծագործական որոշակի նվաճումներ	3	2	1	0
5. Կարգավիճակ, պաշտոն	3	2	1	0
6. Ինքնուրույնություն և անկախություն	3	2	1	0
7. Հեղինակություն և կոլեգաների հարգանք	3	2	1	0
8. Մասնագիտական բարձր մակարդակ	3	2	1	0

13. Ամենից շատ ինձ դուր է գալիս, երբ.					
1. Չկա անհրաժեշտություն էական հոգսերի մասին մտածելու	3	2	1	0	
2. Կա հարմարավետ, հաճելի միջավայր	3	2	1	0	
3. Ամենուրեք աշխուժություն է, ուրախ իրարանցում	3	2	1	0	
4. Պետք է ժամանակն անցկացնեմ զվարճալի շրջապատում	3	2	1	0	
5. Ունեմ մրցակցության և փնտրտուքի զգացողություն	3	2	1	0	
6. Ունեմ ակտիվ լարվածության և պատասխանատվության զգացողություն	3	2	1	0	
7. Ծանրաբեռնված եմ ինձ համար հաճելի գործունեությամբ	3	2	1	0	
8. Ներգրավված եմ համատեղ գործունեության մեջ՝ այլ մարդկանց հետ	3	2	1	0	
14. Երբ ինձ հետապնդում են անհաջողությունները, և չի ստացվում այնպես, ինչպես կցանկանայի.					
1. Ես բոլորքովում եմ և երկարատև ապրումներ եմ ունենում	3	2	1	0	
2. Ջգտում եմ կենտրոնանալ որևէ այլ, հաճելի գործի վրա	3	2	1	0	
3. Շփոթվում եմ, չեմ իմանում ինչ անել, բարկանում եմ ինձ վրա	3	2	1	0	
4. Զայրանում եմ խոչընդոտի վրա	3	2	1	0	
5. Փորձում եմ հանգիստ մնալ, և դա ինձ սովորաբար հաջողվում է	3	2	1	0	
6. Փորձում եմ չբռնկվել և հանգիստ վերլուծել իրավիճակը	3	2	1	0	
7. Փորձում եմ հասկանալ, թե որն է իմ մեղավորությունը	3	2	1	0	
8. Փորձում եմ հասկանալ անհաջողության պատճառները և շտկել իրավիճակը	3	2	1	0	

Արդյունքների մշակում

Թեստի բանալի

Թեստի յուրաքանչյուր ենթամասի համար ներկայացվում են անձի **մոտիվացիոն բնութագրի սանդղակները.**

- կենսական ապահովություն (ԿԱ)
- կոմֆորտ (Կ)
- հաղորդակցում (Հ)
- սոցիալական կարգավիճակ (ՄԿ)
- ընդհանուր ակտիվություն (ԸԱ)
- ստեղծագործական ակտիվություն (ՍԱ)
- հանրային օգտակարություն (ՀՕ):

Այս յոթ սանդղակներից յուրաքանչյուրն ըստ թեստի ներկայացվում է չորս ենթասանդղակներով.

- առօրյա, կենսագործունեության բոլոր ոլորտներին վերաբերող (Կենս.)
- աշխատանքային (ուսումնական), աշխատանքային կամ ուսումնական ոլորտին վերաբերող (Ուս.)
- մոտիվի «իդեալական» վիճակ, մտադրման, դրդման մակարդակը (իդ.)
- մոտիվի «իրական» վիճակ, ներկայումս մոտիվի բավարարման արժևորումը անձի կողմից, նաև այն, թե որքանով է դրա համար ջանք ծախսվում (իր.)

	1	2	3	4	5	6	7
1	ԿԱ	ԿԱ	ԿԱ	ԿԱ	Կ	ԸԱ	Կ
2	ԿԱ	Կ	Կ	Հ	Հ	Հ, ԸԱ	Հ
3	Հ	Կ	Հ	Կ, Հ	Կ	Կ, Հ	ՄԿ, Հ
4	ԸԱ	ՄԿ	ՀՕ''	ԸԱ, ՀՕ''	ԿԱ, ՀՕ	ԸԱ, ՀՕ''	ՄԿ
5	ՀՕ	ՄԿ	ԿԱ, ՀՕ	ՍԱ	ՀՕ''	ՍԱ''	ԸԱ, ՀՕ
6	ՄԿ	ՍԱ	ՍԱ	ԸԱ, ՀՕ''	ԸԱ	ԸԱ''	ՍԱ
7	ՍԱ	ՍԱ	ԸԱ''	ՀՕ	ՍԱ	ՀՕ	ԸԱ
8	ՍԱ	ՀՕ	ԿԱ, ԸԱ	Կ	ԸԱ''	Կ	ՍԱ
	Կենս.իդ.	Ուս.իդ.	Կենս.իր.	Ուս.իր.	Կենս.իդ.	Ուս.իդ.	Կենս.իր.

	8	9	10	11	12	13	14
1	Կ	Կ	Հ	Կ	ԿԱ, ԸԱ	Աստ	Աստ
2	ՄԿ	Կ	Հ	Կ	Կ	Աստ	Աստ
3	Հ	ԿԱ	ՀՕ	Կ	Հ	Աստ	Աստ
4	ՍԱ	ՄԿ	ԿԱ	Հ	ՍԱ	Աստ	Աստ
5	ՀՕ	Հ	ՄԿ	ՄԿ	ՄԿ	Ստ	Ստ
6	ՍԱ	ՄԿ	ԿԱ, ՄԿ	ՄԿ	ՄԿ	Ստ	Ստ
7	ԿԱ	ԸԱ, ՀՕ	ՍԱ	ՀՕ''	ՄԿ	Ստ	Ստ
8	ՄԿ	Հ, ՍԱ	ՍԱ	ԿԱ, ՍԱ''	ԿԱ, ԸԱ	Ստ	Ստ
	Ուս.իր.	Կենս.իդ.	Ուս.իր.	Կենս.իդ.	Ուս.իր.	Հուզ.	Ֆրուստ.

'' նշումը վերաբերում է մեթոդիկայի ճշգրտման սանդղակին:

Հուզական բնութագրի սանդղակներ.

- ուղղվածությունը սթենիկ տիպի հուզական ապրումին (ՀՍտ)
- ուղղվածությունը ասթենիկ տիպի հուզական ապրումին (ՀԱստ)
- ֆրուստրատիվ վիճակում ապրումի սթենիկ տիպ (ՖՍտ)

- ֆրուստրատիվ վիճակում ապրումի ապթենիկ տիպ (ՖԱստ)

Արդյունքների մշակումից հետո յուրաքանչյուր հետազոտվողի համար կարելի է ստանալ հետևյալ աղյուսակը.

	ԿԱ	Կ	Հ	ՍԿ	ԸԱ	ՍԱ	ՀՕ	Հուգ.	Ֆրուստ.
Կենս.իդ.									
Կենս.իբ.									
Ուս.իդ.									
Ուս.իբ.									

ՃՇԳՐՏՄԱՆ ՍԱՆԴՂԱԿ

Ճգգրտման սանդղակում հաշվի են առնվում այն պնդումները, որոնցում անհրաժեշտ է կատարել լրացուցիչ հստակեցում. օրինակ, եթե պնդումն ուղղված է հասարակական աշխատանքին, և հետազոտվողը համաձայնել է իր պատասխանով, ապա պետք է ճշտել՝ արդյոք բլանկում հատկացված տողում նշել է, թե հատկապես՝ ինչպիսի աշխատանք: Եթե հստակ նշված չէ, ապա ընտրված միավորից հանվում է երկու միավոր. 3-ի փոխարեն՝ 1, 2-ի փոխարեն՝ 0:

ԹԵՍՏԱՅԻՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ՄԵԿՆԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Մշակված բոլոր սանդղակների ցուցանիշների հիման վրա որոշվում է մոտիվացիոն և հուզական պրոֆիլի տիպը:

ՄՈՏԻՎԱՅԻՆ ՊՐՈՖԻԼԻ ՏԻՊԸ

ՊՐՈԳՐԵՍԻՎ – բնութագրվում է ընդհանուր և աջակցման մոտիվների նշանակալիությամբ, ուր գերակշռում է ստեղծագործականը. $(\text{ԸԱ} + \text{ՍԱ} + \text{ՀՕ}) - (\text{ԿԱ} + \text{Կ} + \text{ՍԿ}) \geq 5$ միավոր: Այս տիպի մարդիկ հասնում են հաջողության ինչպես ուսման մեջ, այնպես էլ աշխատանքում և ունեն անձնային սոցիալական ուղղվածություն:

ՈՆԳՐԵՍԻՎ – բնութագրվում է աջակցման մոտիվի նշանակալիությամբ. $(\text{ԸԱ} + \text{ՍԱ} + \text{ՀՕ}) - (\text{ԿԱ} + \text{Կ} + \text{ՍԿ}) < 5$: Այս տիպի մարդկանց բնորոշ է ոչ բարձր առաջադիմությունը ուսումնական գործունեության մեջ:

ԻՄՊՈՒԼՍԻՎ – բնութագրվում է Կ, Հ, ՍԱ սանդղակների ծայրահեղ արտահայտվածությամբ. $(\text{ԿԱ} + \text{ՀՕ}) - (\text{Կ} + \text{ՍԱ}) > 4$: Իմպուլսիվությունը առավել բնորոշ է դպրոցականներին և ուսանողներին: Այն արտացոլում է մոտիվացիոն տարբեր գործոնների նշանակալի հակադրում անձի ընդհանուր կառույցում:

ԷՔՍՊՐԵՍԻՎ – բնութագրվում է մոտիվացիոն պրոֆիլի Կ և ՍԱ սանդղակների ծայրահեղ արտահայտվածությամբ: Այս տիպում արտացոլվում է

աջակցման (ԿԱ, Կ, ՄԿ) և զարգացման (ԸԱ, ՍԱ, ՀՕ) մոտիվացիոն խմբերի որոշակի ընտրովի տարբերակում:

ԹՈՒՅԼ ԱՐՏԱՀԱՅՏՎԱԾ ՄՈՏԻՎԱՑԻԱ – բնութագրվում է անձի մոտիվացիոն հիերարխիայի ոչ բավարար տարբերակումներով: Եթե նույնիսկ մոտիվացիոն ամբողջական պրոֆիլում առկա է մեկ ծայրահեղ արտահայտվածություն, այն չի փոխում ընդհանուր պատկերը: Այն առավել բնորոշ է թույլ առաջադիմություն ունեցող դպրոցականներին և ուսանողներին: Թույլ արտահայտված մոտիվացիան տարիքի հետ նվազում է:

ՀՈՒՋԱԿԱՆ ՊՐՈՖԻԼԻ ՏԻՊԸ

Ստենիկ – բնորոշվում է հուզական ակտիվ վարքային նախապատվությամբ ֆրոստրատիվ վարքի հանդեպ ($\$Ստ > \$Աստ$): Ստենիկ տիպը գործնականում արտացոլում է անձի ակտիվությունը՝ դժվար իրավիճակներում հուզական ապրումների կայուն, կառուցողական և կառավարելի հակվածության գերակայությամբ: Այն փոխկապակցվում է անձի մոտիվացիոն պրոֆիլի պրոգրեսիվ տիպի հետ:

Աստենիկ – բնորոշվում է ստենիկ տիպի հակադարձով. ($\$Աստ > \$Ստ$): Այս տիպի անձին բնորոշ է դժվար իրավիճակներում ոչ կայուն, անկառավարելի վարքը, որն ուղղորդվում է գրգռողականությամբ և պաշտպանական մեխանիզմների դրսևորմամբ: Այն փոխկապակցվում է անձի մոտիվացիոն պրոֆիլի ռեգրեսիվ տիպի հետ:

Որպես անձի հուզական պրոֆիլի տիպ կարող է հանդիպել **խառը ստենիկ** տիպը, որը բնորոշվում է հետևյալ արտահայտվածությամբ. ($\$Աստ > \$Ստ$) և ($\$Ստ > \$Աստ$): Այն փոխկապակցվում է մոտիվացիոն պրոֆիլի իմպուլսիվ տիպի հետ:

Գործնականում շատ հազվադեպ է հանդիպում **խառը աստենիկ** տիպը, ($\$Ստ > \$Աստ$) և ($\$Աստ > \$Ստ$): Այն բնորոշ է վաղ դեռահասներին, ովքեր դժվար են կառավարում հույզերը բարդ իրավիճակներում:

Թեստային արդյունքների մեկնաբանությունները սովորաբար կազմում են մոտիվացիոն երկու պրոֆիլի համար՝ ընդհանուր կենսական և ուսումնական:

ՀԻՇԵՅՈՒՄ

Թեստային պատասխանները պետք է ստուգվեն «ճշգրտման սանդղակով», բոլոր այն պնդումների համար, որոնք պահանջում են հստակեցում՝ լրացուցիչ ընդգծումով, լրացման բացակայության դեպքում միավորը նվազում է:

Մոտիվացիոն պրոֆիլում ստացված ցուցանիշները չպետք է համադրվեն նաև որակապես: Օրինակ, եթե «իդեալական» պրոֆիլում ցուցանիշը բարձր է, իսկ «իրատեսականում»՝ ցածր, նշանակում է, որ աշակերտը ինքնուրույն ոչ մի ճիգ չի գործադրում կենսական դիրքորոշումների բարելավման ուղղությամբ: Կամ, օրինակ, եթե պրոֆիլում կոմֆորտի ցուցանիշը բարձր է, իսկ «իդեալական» և «իրատեսական» ցուցանիշները էապես չեն տարբերվում միմյանցից, ապա առկա է ինքնաբավության հագեցվածություն:

Եթե կենսական և ուսումնական ոլորտների ցուցանիշները էապես տարբերվում են միմյանցից, դա մեկնաբանվում է որպես անձի մոտիվացիոն ոլորտի ոչ ներդաշնակություն: Հատկանշական է, որ մոտիվացիոն ընդհանրացված պրոֆիլում լինի հետևյալ համադրությունը՝ (ԿԱ+Կ+ՄԿ) մոտավորապես հավասար է (ԸԱ+ՄԱ+ՀՕ):

Եթե հուզական պրոֆիլում հուզական և ֆրուստրատիվ աստենիկ ցուցանիշները գերազանցում են ստենիկին, ապա կա հակվածություն դեպի պասիվ հուզականություն և ֆրուստրատիվ անկայունություն:

Աղբյուր՝ Մասնագետի պատրաստման հոգեբանական գնահատում: Թեստեր և վարժանքներ/ Վ. Ռ. Պապոյան, Ա. Ս. Գալստյան, Դ. Յ. Սարգսյան, Մ. Ա. Կարապետյան: -Եր., ԵՊՀ հրատ., 2020, 198 էջ:

ԱՆՁԻ ՀՈԳԵՎԻՃԱԿՆԵՐԻ ԱԽՏՈՐՈՇՈՒՄ ԴԵՑԹՈՑԻ ՍԹՐԵՄԻ ԹԵՍՏ (ԴՍԹ)

Տեղայնացվել է 2010 թվին, ամերիկահայ հոգեբան դոկտոր Մելինե Կարակաշյանի նախաձեռնությամբ, թեստի հեղինակի՝ դոկտոր Ռոբերտ Դեյթոյի համագործակցության ինստիտուտի համաձայնությամբ:

Ամերիկացի հոգեբան Ռոբերտ Դեյթոն իր մշակած սթրեսի տեսության մեջ այն սահմանում է որպես տարբեր տեսակի ճնշումների և հարմարման միջև հավասարության տարբերություն (Dato R.A., 1997): Այսինքն՝ կարող ենք ասել, որ թեստը չափում է սթրեսային իրավիճակների հանդեպ անձի հարմարման դժվարությունը և սթրեսի արտահայտվածության աստիճանը:

Թեստը նախատեսված է 18 և ավելի տարիքի անձանց համար, ընդգրկում է օրգանիզմի և անձնային 50 դրսևորումներ, որոնք խմբավորվում են երեք պրոֆիլներում: Դրանք են՝ Անձնային դրսևորումների պրոֆիլը (20 միավոր), Անձնային պահանջումների պրոֆիլը (18 միավոր) և Անձնային կարողությունների պրոֆիլը (12 միավոր), որոնցում դրսևորումները գնահատվում են մինչև 5 միավոր, որոնց օգնությամբ հնարավոր է չափել սթրեսի 4 մակարդակ՝ թույլ /20-39%/, չափավոր /40-59%/, արտահայտված /60-79%/ և ծայրահեղ /80-100%/: Թեստը հնարավորություն է տալիս մոտավորապես տասը րոպեում անցկացնել և հաշվել ինքնուրույն: Վերաթեստավորումը կարող է լինել ցանկացած ժամանակ:

Հրահանգ: Յուրաքանչյուր տողում շրջանակով նշեք Ձեր ֆիզիկական և հոգեբանական դրսևորումների հաճախությունը վերջին ամիսներին՝ օգտվելով վերը ներկայացված սահմանումներից: Կատարեք միայն մեկ ընտրություն յուրաքանչյուր տողի համար:

ԴՐՍԵՎՈՐՈՒՄՆԵՐ		ԴՐՍԵՎՈՐՈՒՄՆԵՐԻ ՀԱՃԱԽՈՒԹՅՈՒՆԸ				
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴՐՍԵՎՈՐՈՒՄՆԵՐ		Շատ ցածր	Ցածր	Միջին	Բարձր	Շատ բարձր
	Գլխացավ	1	2	3	4	5
	Մկանային լարվածություն	1	2	3	4	5
	Հոգնածություն	1	2	3	4	5
	Շատակերություն	1	2	3	4	5
	Ախորժակի բացակայություն	1	2	3	4	5
	Փորկապություն	1	2	3	4	5
	Փորլուծություն	1	2	3	4	5
	Արագ սրտխփոց	1	2	3	4	5
	Հիպերտոնիա	1	2	3	4	5
	Անքնություն	1	2	3	4	5
ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԴՐՍԵՎՈՐՈՒՄՆԵՐ		Շատ ցածր	Ցածր	Միջին	Բարձր	Շատ բարձր
	Անուշադրություն	1	2	3	4	5
	Մոռացկոտություն	1	2	3	4	5
	Թույլ կենտրոնացվածություն	1	2	3	4	5
	Դյուրագրգռվածություն	1	2	3	4	5
	Անհանդարտություն	1	2	3	4	5
	Գերակտիվություն	1	2	3	4	5
	Ֆրուստրացիա	1	2	3	4	5
	Բարկություն	1	2	3	4	5
	Տագնապ	1	2	3	4	5
	Ընկճվածություն	1	2	3	4	5

Ստացեք գումարային միավոր յուրաքանչյուր սյունակի համար: Այն կհամապատասխանի հում միավորին (ՀՄ): Այս պրոֆիլի համար հում և տոկոսային միավորները (ՏՄ) համընկնում են:

Թեստի վերջնարդյունքի հաշվարկը երեք պրոֆիլների հաշվարկների տոկոսային մեծությունն է: Թեստի մեկանաբանությունը տրվում է երկու տարբերակով՝ հաշվարկի արդյունքներով և գնահատման ցուցանիշներով:

Հաշվարկը ներառում է յուրաքանչյուր պրոֆիլի միավորների գումարը: Գնահատումը համապատասխանում է սթրեսի չորս հիմնական մակարդակներից մեկին և ներկայացնում է սթրեսի կառավարման հնարավորությունները:

Անձնային ըրևտրումների պրոֆիլի պարզաբանում

1. Գլխացավ - գլխում ցավ կամ սեղմվածություն
2. Մկանային լարվածություն – ցավ կամ սեղմվածություն մկաններում
3. Հոգնածություն – հոգնածություն կամ հյուծվածություն առանց վարժությունների
4. Շատակերություն – ուտել չափից շատ կամ հաճախակի
5. Քչակերություն – ուտելիքի նկատմամբ քիչ հետաքրքրվածություն կամ դրա բացակայություն
6. Փորկապություն - աղիների հազվադեպ կամ դժվար աշխատանք
7. Փորլուծություն - աղիների աշխատանքի հաճախակիություն
8. Արագ սրտխփոց - առանց ֆիզիկական ակտիվության զարկերակի արագացում
9. Հիպերտոնիա - արյան բարձր ճնշում անգամ հանգստի պահին
10. Անքնություն – քնելու դժվարություն
11. Անուշադրություն – իրազեկության կամ պատասխանի նվազություն
12. Մոռացկոտություն – կարճաև հիշողության թուլացում
13. Ցածր կենտրոնացվածություն – կենտրոնացված մնալու անկարողություն
14. Դյուրագրգռվածություն - գերզգայունակություն և գերհակազդում
15. Անհանդարտություն – շարժվելու կամ ինչ-որ բան անելու շտապողականություն
16. Գերակտիվություն – Կայուն (մշտական) կամ արագընթաց ակտիվություն
17. Ֆրուստրացիա - անհամբերության կամ ուժասպառության զգացում
18. Բարկություն – վրդովմունքի կամ ցասման զգացում
19. Տագնապ – նյարդայնության կամ վախի զգացում
20. Ընկճվածություն - անօգնականության և անհուսալիության զգացում:

Հրահանգ: Յուրաքանչյուր տողում շրջանակով նշեք Ձեր պահանջմունքների բավարարվածության աստիճանը՝ օգտվելով կից ներկայացված սահմանումներից: Կատարեք միայն մեկ ընտրություն յուրաքանչյուր տողի համար:

Պահանջմունքների բավարարվածությունը		Միջին	Բարձր	Շատ բարձր	Ցածր	Շատ ցածր
ԿԵՆՍԱԿԱՆ	Սննդի	5	4	3	2	1
	Ակտիվության	5	4	3	2	1
	Հանգստի	5	4	3	2	1
ԱՊԱՀՈՎՈՒԹՅԱՆ	Պաշտպանվածության	5	4	3	2	1
	Կայունության	5	4	3	2	1
	Վերահսկման	5	4	3	2	1
ԱԶԱԿՑՈՒԹՅԱՆ	Ինքնաընդունման	5	4	3	2	1
	Ինքնահավանության	5	4	3	2	1
	Ինքնահասկացման	5	4	3	2	1
ԻՆՔՆԱԳԻՏԱԿՑՈՒԹՅԱՆ	Ինքնության	5	4	3	2	1
	Նպատակի	5	4	3	2	1
	Պարտավորվածության	5	4	3	2	1
ՀԱԶՈՂՈՒԹՅԱՆ	Պատասխանատվության	5	4	3	2	1
	Համագործակցության	5	4	3	2	1
	Նվաճման	5	4	3	2	1
ԲԱՎԱՐԱՐՎԱԾՈՒԹՅԱՆ	Հարգանքի	5	4	3	2	1
	Հիացմունքի	5	4	3	2	1
	Ինքնագնահատման	5	4	3	2	1

Ստացեք գումարային միավոր յուրաքանչյուր սյունակի համար: Այն կհամապատասխանի հում միավորին (ՀՄ): Տոկոսային միավորը (ՏՄ) ստացեք բաժանելով ՀՄ-ն 90-ի և բազմապատկելով 100-ով:

Անձնային պահանջմունքների պրոֆիլի պարզաբանում

1. Սնունդ - բավարար քանակությամբ կամ հավասարաչափ սննդա-կարգ
2. Ակտիվություն – մշտական ֆիզիկական վարժություններ
3. Հանգիստ – բավարար լիցքաթափում և քուն
4. Պաշտպանվածություն – վտանգից կամ վնասից մեկուսացում
5. Կայունություն - անձնային հաստատունություն և տոկունություն
6. Վերահսկողություն – սեփական կյանքը վերահսկելու պահանջմունք
7. Ինքնաընդունում – ինքնավստահություն
8. Ինքնահավանություն - ինքնախրախուսում
9. Ինքնահասկացում – ինքնաճանաչում և ինքնաբացահայտում
10. Ինքնություն - գիտակցել քո անհատականության եզակիությունը
11. Նպատակային – պարզ և յուրատիպ նպատակներ
12. Պարտավորություն – սեփական նպատակներին խիստ ուշադրու-թյուն
13. Պատասխանատվություն - սեփական արարքներին հաշիվ տալու պատրաստակամություն
14. Համագործակցություն – հաջողությամբ փոխներգործակցել ուրիշնե-րի հետ
15. Նվաճում – նպատակը ավարտին հասցնել
16. Հարգանք – մեծ հարգանք ազնվության համար
17. Հիացմունք – մեծ հարգանք ձեռքբերումների համար
18. Ինքնագնահատական - սեփական արժեքի կամ նշանակության հաս-կացում:

Հահանգ: Յուրաքանչյուր տողում շրջանակով նշեք Ձեր կարողությունների զարգացածությունը՝ օգտվելով կից ներկայացված սահմանումներից: Կատարեք միայն մեկ ընտրություն յուրաքանչյուր տողի համար:

ԿԱՐՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

ԿԱՐՈՂՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՑԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ		Շատ ցածր	Ցածր	Միջին	Բարձր	Շատ բարձր
ԸՆԿԱԼՄԱՆ/ԻՄԱՑԱԿԱՆ	Իրատես	5	4	3	2	1
	Ընկալունակ	5	4	3	2	1
	Ստեղծարար	5	4	3	2	1
ՃԱՆԱԶՈՂԱԿԱՆ	Խորհող/մտածող	5	4	3	2	1
	Ողջամիտ	5	4	3	2	1
	Վճռական	5	4	3	2	1
ՎԱՐՔԱՅԻՆ	Շարժունակ	5	4	3	2	1
	Ազդեցիկ	5	4	3	2	1
	Ճկուն	5	4	3	2	1
ՀՈՒԶԱԿԱՆ	Վստահող	5	4	3	2	1
	Խանդավառ	5	4	3	2	1
	Լավատես	5	4	3	2	1

Ստացեք գումարային միավոր յուրաքանչյուր սյունակի համար: Այն կհամապատասխանի հում միավորին (ՀՄ): Տոկոսային միավորը (ՏՄ) ստացեք բաժանելով ՀՄ-ն 60-ի և բազմապատկելով 100-ով:

Անձնային կարողությունների պրոֆիլի պարզաբանում

1. Իրատես – ճանաչել հստակ և առանց նախապաշարմունքների
2. Ընկալունակ – բացահայտման և կանխատեսման գործընթացներ
3. Ստեղծարար – նոր գաղափարների առաջադրման ունակություն
4. Խորհող – մտածել զգուշորեն և ամբողջական
5. Ողջամիտ – քննադատություններին առողջ արձագանքող, դատող
6. Վճռական – ընտրություն անել համոզված
7. Շարժունակ – եռանդուն և նախագծող
8. Ազդեցիկ – այլոց վրա ազդեցություն գործող
9. Ճկուն – ընդունող և հարմարվող
10. Վստահող – ուրիշների կարողություններն ընդունող
11. Խանդավառ – իրադրություններում հաճույք փնտրող
12. Լավատես – ապագա հաջողություններ ակնկալող:

ՍԹՐԵՍԻ ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ

ՍԹՐԵՍԻ ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ՌԱԶՄԱՎԱՐԱԿԱՆ ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ				
ԾՐԱԳՐԻ ԱՌԱՋԱՐԿՎՈՂ ԲԱՂԱԴՐԻՉՆԵՐ	ՍԹՐԵՍԻ ԴՍԹ ՄԻՋԻՆ ՄԱԿԱՐԴԱԿ			
	ԹՈՒՅԼ	ՉԱՓԱՎՈՐ	ԱՐՏԱՀԱՅՏՎԱԾ	ՍՈՒՐ
	50-98	99-148	149-198	199-250
	20-39%	40-59%	60-79%	80-100%
Կրթություն	•	•	•	•
Խորհրդատվություն		•	•	•
Բժշկություն			•	•
Հոսպիտալացում				•

ՍԹՐԵՍԻ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՌԱԶՄԱՎԱՐԱԿԱՆ ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ				
ԱԶԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՋԱՐԿՎՈՂ ՀԱՃԱԽՈՒԹՅՈՒՆ	ՍԹՐԵՍԻ ԴՍԹ ՄԻՋԻՆ ՄԱԿԱՐԴԱԿ			
	ԹՈՒՅԼ	ՉԱՓԱՎՈՐ	ԱՐՏԱՀԱՅՏՎԱԾ	ՍՈՒՐ
	50-98	99-148	149-198	199-250
	20-39%	40-59%	60-79%	80-100%
Եռամսյակով	•	•	•	•
Ամսական		•	•	•
Շաբաթական			•	•
Օրական				•

ՍԹՐԵՍԻ ՀԱՂԹԱՀԱՐՄԱՆ ՌԱԶՄԱՎԱՐԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ԹԵՐԹԻԿ	
ԱԱՀ _____ Ամսաթիվ _____	Գրանցեք Ձեր կյանքի ճնշումները և հարմարման ռազմավարությունները ամսվա կտրվածքով
ԿՅԱՆՔԻ ՃՆՇՈՒՄՆԵՐԸ	ՀԱՐՄԱՐՄԱՆ ՌԱԶՄԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

Սկզբնաղբյուր՝ Դեյթոյի սթրեսի թեստ: Տեղայնացման ընթացակարգ / Հ. Ավանեսյան, Է. Ասրիյան, Ա. Գալստյան և ուրիշ.: Խմբ. Ս. Վ. Հովհաննիսյան. - Եր., Հեղինակային հրատ., 2010, -26 էջ:

Բնօրինակ՝ Աշխատանքային նյութեր. STRATEGIC STRESS MANAGEMENT, Robert Dato, Ph.D., 1990, 1992, 1994. All Rights Reserved

ՀՈԳԵԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՀՈՒԶԱԿԱՆ ՏՈՆՈՒՄԻ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ

Հոգեկան ակտիվության և հուզական տոնուսի գնահատման մեթոդիկան նախատեսված է որոշել մարդու հոգեկան վիճակի բնութագրերը հոգեկան ակտիվացման, հետաքրքրության, հուզական տոնայնության, լարվածության և հարմարավետության առումով:

Մեթոդիկան մշակվել է գործոնային վերլուծության արդյունքների հիման վրա՝ օգտագործելով «CAH» (Ինքնազգացողություն, ակտիվություն, տրամադրություն «ԻԱՏ») մեթոդիկայի փոփոխված խթանիչ նյութը:

Հետազոտվողին ներկայացվում է 20 երկբևեռ հոգեվիճակների ցանկ, որոնք նա պետք է գնահատի ներկայացված ռանգային սանդղակով: Արդյունքները մշակվում են ստորև ներկայացված բանալիով, որի հիման վրա եզրակացություններն արվում են հոգեկան ակտիվացման, հետաքրքրության, հուզական տոնուսի, լարվածության և կոմֆորտի համար:

Հրահանգ: Ձեզ ներկայացվում են տարբեր բնութագրումներ՝ դրական և բացասական բևեռներով: Ուշադիր կարդացեք և յուրաքանչյուր զույգից ընտրեք աջ կամ ձախ բնութագրումը, որն առավել է համապատասխանում Ձեզ: Այնուհետև շրջանակի մեջ վերցրեք համապատասխանության աստիճանը բնութագրող թիվը՝ ելնելով այն տրամաբանությունից, որ բնութագրումը թուլանում է 0 թվին մոտենալով: Ընտրեք 0-ն միայն այն դեպքում, երբ ընդհանրապես չեք կարողանում կողմնորոշվել:

1.	Լավ ինքնազգացողություն	3	2	1	0	1	2	3	Վատ ինքնազգացողություն
2.	Ակտիվ	3	2	1	0	1	2	3	Պասիվ
3.	Ցրված	3	2	1	0	1	2	3	Ուշադիր
4.	Ուրախ	3	2	1	0	1	2	3	Տխուր
5.	Հոգնած	3	2	1	0	1	2	3	Հագստացած
6.	Անհոգ	3	2	1	0	1	2	3	Մտահոգ
7.	Դանդաղաշարժ	3	2	1	0	1	2	3	Արագաշարժ
8.	Կենտրոնացած	3	2	1	0	1	2	3	Ցրված
9.	Վատ տրամադրություն	3	2	1	0	1	2	3	Լավ տրամադրություն
10.	Կայտառ	3	2	1	0	1	2	3	Ծուլ
11.	Հանգիստ	3	2	1	0	1	2	3	Դյուրագրգիռ

12.	Հանգստանալու ցանկություն	3	2	1	0	1	2	3	Աշխատելու ցանկություն
13.	Ուժով լի	3	2	1	0	1	2	3	Ուժասպառ
14.	Հասկանալ դժվարությամբ	3	2	1	0	1	2	3	Հասկանալ հեշտությամբ
15.	Անտարբեքություն	3	2	1	0	1	2	3	Հետաքրքրված
16.	Լարված	3	2	1	0	1	2	3	Թուլացած
17.	Տոկուն	3	2	1	0	1	2	3	Սպառված
18.	Չեզոք	3	2	1	0	1	2	3	Անհանգիստ
19.	Գրգռված	3	2	1	0	1	2	3	Քնկոտ
20.	Գոհունակ	3	2	1	0	1	2	3	Դժգոհ

Արդյունքների վերլուծություն

1. Հոգեկան ակտիվություն

Հատկանիշներ	<i>5, 10, 12</i>							
Նկարագրություն	<i>5</i>	3	2	1	0	1	2	3
	<i>12</i>	3	2	1	0	1	2	3
Միավորներ		7	6	5	4	3	2	1
Նկարագրություն	<i>10</i>	3	2	1	0	1	2	3
Միավորներ		1	2	3	4	5	6	7

2. Հետաքրքրություններ

Հատկանիշներ	<i>3, 8, 15</i>							
Նկարագրություն	<i>3</i>	3	2	1	0	1	2	3
	<i>8</i>	3	2	1	0	1	2	3
Միավորներ		7	6	5	4	3	2	1
Նկարագրություն	<i>15</i>	3	2	1	0	1	2	3
Միավորներ		1	2	3	4	5	6	7

3. Հուզական տոնուս

Հատկանիշներ	<i>1, 4, 14</i>							
Նկարագրություն	<i>1</i>	3	2	1	0	1	2	3
	<i>5</i>	3	2	1	0	1	2	3
Միավորներ		7	6	5	4	3	2	1
Նկարագրություն	<i>14</i>	3	2	1	0	1	2	3
Միավորներ		1	2	3	4	5	6	7

4. Լարվածություն

Հատկանիշներ	<i>11, 16, 18</i>							
Նկարագրություն	<i>11</i>	3	2	1	0	1	2	3
	<i>16</i>	3	2	1	0	1	2	3
Միավորներ		7	6	5	4	3	2	1
Նկարագրություն	<i>18</i>	3	2	1	0	1	2	3
Միավորներ		1	2	3	4	5	6	7

5. Կոմֆորտ

Հատկանիշներ	<i>6, 9, 20</i>							
Նկարագրություն	<i>6</i>	3	2	1	0	1	2	3
	<i>9</i>	3	2	1	0	1	2	3
Միավորներ		7	6	5	4	3	2	1
Նկարագրություն	<i>20</i>	3	2	1	0	1	2	3
Միավորներ		1	2	3	4	5	6	7

Արդյունքների մշակում

Բանալի

Հոգեկան վիճակի համար ընդհանուր միավորի մեծագույն արժեքը կա-
րող է լինել 21, իսկ նվազագույնը՝ 3:

**Հոգեկան ակտիվության, հետաքրքրության, հուզական տոնուսի և կոմ-
ֆորտի** համար հոգեկան վիճակի դրսևորման մակարդակները հետևյալն են.

Դրսևորման բարձր մակարդակ – 3-ից 8 միավոր

Դրսևորման միջին մակարդակ – 9-ից 15 միավոր

Դրսևորման ցածր մակարդակ – 16-ից 21 միավոր

Իսկ **լարվածության** համար այլ է.

Դրսևորման բարձր մակարդակ – 16-ից 21 միավոր

Դրսևորման միջին մակարդակ – 9-ից 15 միավոր

Դրսևորման ցածր մակարդակ – 3-ից 8 միավոր

*Աղբյուր՝ Անձի կենսագործունեության հոգեբանական անվտանգություն // Կո-
լեկտիվ մենագրություն, Ռ. Վ. Աղուզումցյան, Վ. Ռ. Պապոյան, Ա. Ս. Գալստյան, Ե. Բ.
Մուրադյան, Դ. Յ. Սարգսյան, Ծ. Ս. Ամիրյան // Եր., ԵՊՀ հրատ., 2015, 142 էջ:*

**ՍԹՐԵՍՈՒՄ ԴԵԶԱԴԱՊՏԱՑԻԱՅԻ ՌԻՍԿԻ և ՆՅԱՐԴԱՀՈԳԵԿԱՆ
ԿԱՅՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ԱԽՏՈՐՈՇՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ**

Հրահանգ: Հարցերին պատասխանեք «այո» կամ «ոչ»:

	Պնդումներ	Այո	Ոչ
1.	Երբեմն այնպիսի վատ մտքեր եմ ունենում, որ ավելի լավ է այդ մասին ոչ ոքի չպատմել:		
2.	<u>Մանկության</u> շրջանում ես այնպիսի շրջապատ ունեի, որտեղ բոլորը փորձում էին միջոտ և ամեն հարցում օգնել միմյանց:		
3.	Ժամանակ առ ժամանակ ծիծաղի կամ լացի անկառավարելի նույաներ եմ ունենում, որոնք ոչ մի կերպ չեմ կարողանում զսպել:		
4.	Եղել են դեպքեր, երբ ես չեմ կատարել խոստումներս:		
5.	Իմ գլուխը հաճախ է ցավում:		
6.	Երբեմն ես ճիշտ չեմ խոսում:		
7.	Շաբաթական մեկ անգամ կամ ավելի հաճախ ես առանց որևէ ակնառու պատճառի ամբողջ մարմնումս ջերմություն եմ զգում:		
8.	Պատահել է, որ ես խոսել եմ այնպիսի բաների մասին, որոնցից գլուխ չեմ հանում:		
9.	Պատահում է, որ բարկանում եմ:		
10.	Այժմ ինձ համար դժվար է հուսալ, որ ինչ-որ բանի կհասնեմ կյանքում:		
11.	Պատահում է, որ ես վաղվան եմ թողնում այն գործը, որն անհրաժեշտ է այսօր անել:		
	Ես ակտիվ մասնակցում եմ բոլոր հավաքություններին և այլ հասարակական միջոցառումներին:		
12.	Ամենադժվար պայքարն ինձ համար ինքս իմ դեմ պայքարն է:		
13.	Ինձ մոտ բավականին հազվադեպ են լինում մկանային դող և ցնցումներ:		
14.	Երբեմն, երբ ես վատ եմ զգում, դուրսգրգիռ եմ լինում:		
15.	Ես բավականին անտարբեր եմ, թե ինչ կլինի ինձ հետ:		
16.	Հյուր գնալիս սեղանի շուրջ ինձ ավելի լավ եմ դրսևորում, քան տանը:		
17.	Եթե ինձ տուգանք չի սպառնում և մոտակայքում մեքենաներ չկան, ապա ես կարող եմ ճանապարհն անցնել՝ որտեղից կցանկանամ, այլ ոչ թույլատրված տեղից:		
18.	Կարծում եմ, որ իմ ընտանեկան կյանքը ծանոթներիս մեծամասնության ընտանեկան կյանքի նման լավն է:		

19.	Ինձ հաճախ են ասում, որ բռնկվող եմ:		
20.	Ես փորկապություն հազվադեպ եմ ունենում:		
21.	Խաղում ես գերադասում եմ հաղթել:		
22.	Վերջին մի քանի տարիներին հիմնականում լավ եմ զգում:		
23.	Հիմա իմ քաշը հաստատուն է՝ ոչ նիհարում եմ, ոչ էլ գիրանում:		
24.	Ինձ համար շատ հաճելի է՝ ծանոթների շարքում կարևոր մարդիկ լինեն. դա իմ աչքում ինձ կշիռ է տալիս:		
25.	Ես հանգիստ կլինեի, եթե իմ ընտանիքի անդամներից որևէ մեկը օրինախախտման պատճառով խնդիրներ չունենար:		
26.	Իմ բանականության հետ ինչ-որ բան այն չէ:		
27.	Ինձ անհանգստացնում են իմ սեքսուալ (սեռական) խնդիրները:		
28.	Երբ փորձում եմ ինչ-որ բան ասել, հաճախ նկատում եմ, որ ձեռքերս դողում են:		
29.	Ձեռքերս նախկինի պես հմուտ և շարժուն են:		
30.	Իմ ծանոթների մեջ կան մարդիկ, ովքեր ինձ դուր չեն գալիս:		
31.	Կարծում եմ, որ ես դատապարտված մարդ եմ:		
32.	Ես իմ ընտանիքի անդամների հետ շատ հազվադեպ եմ վիճում:		
33.	Պատահում է, որ ինչ-որ մեկի հետ մի փոքր բանբասում եմ:		
34.	Հաճախ ես տեսնում եմ երագներ, որոնց մասին ավելի լավ է ոչ մեկի չպատմել:		
35.	Պատահել է, որ որոշակի հարցերի քննարկման ժամանակ ես, առանձնապես չմտածելով, համաձայնվել եմ ուրիշների կարծիքի հետ:		
36.	Դպրոցում ես նյութն ավելի դանդաղ էի յուրացնում, քան ուրիշները:		
37.	Իմ արտաքինն ինձ ընդհանուր առմամբ գոհացնում է:		
38.	Ես լիովին վստահ եմ ինձ վրա:		
39.	Շաբաթական մեկ անգամ կամ ավելի հաճախ ես շատ զրգոված և լարված եմ լինում:		
40.	Ինչ-որ մեկը դեկավարում է իմ մտքերը:		
41.	Ամեն օր ես բավականին շատ ջուր եմ խմում:		
42.	Պատահում է, որ անհարկի և անպարկեշտ հումորներն ինձ մոտ ծիծաղ են առաջացնում:		
43.	Ես ավելի երջանիկ եմ լինում, երբ մենակ եմ:		
44.	Ինչ-որ մեկը փորձում է ազդել իմ մտքերի վրա:		
45.	Ես սիրում էի Անդերսենի հեքիաթները:		
46.	Անգամ մարդկանց շրջապատում ես ինձ սովորաբար մենակ եմ զգում:		

47.	Ես բարկանում եմ, երբ ինձ շտապեցնում են:		
48.	Ինձ շատ հեշտ է շփոթության մեջ գցել:		
49.	Մարդկանց հետ շփվելիս հեշտությամբ եմ կորցնում համբերությունս:		
50.	Հաճախ մեռնելու ցանկություն եմ ունենում:		
51.	Պատահել է, որ թողել եմ սկսած գործս, քանի որ վախեցել եմ, որ չեմ կարողանա գլուխ հանել:		
52.	Գրեթե ամեն օր տեղի է ունենում մի բան, որն ինձ վախեցնում է:		
53.	Կրոնին վերաբերող հարցերի հանդեպ անտարբեր եմ, դրանք ինձ չեն հետաքրքրում:		
54.	Ես բավականին հազվադեպ եմ ունենում վատ տրամադրության նույաներ:		
55.	Ես դաժան պատժի եմ արժանի իմ արարքների համար:		
56.	Ես շատ անսովոր միստիկ ապրումներ եմ ունեցել:		
57.	Իմ համոզմունքները և հայացքները հաստատուն են:		
58.	Եղել է ժամանակաշրջան, երբ անհանգստությունից քունս կորցրել եմ:		
59.	Ես նյարդային, դյուրագրգիռ մարդ եմ:		
60.	Ինձ թվում է, որ <u>հոտառությունս</u> նույնն է, ինչ ուրիշներինը (ոչ վատը):		
61.	Ամեն ինչ ինձ մոտ վատ է ստացվում, ոչ այնպես, ինչպես հարկն է:		
62.	Գրեթե միշտ բերանումս չորություն եմ զգում:		
63.	Ժամանակի մեծ մասը ես ինձ հոգնած եմ զգում:		
64.	Երբեմն ես զգում եմ, որ մոտ եմ նյարդային պոռթկման:		
65.	Ինձ շատ է նյարդայնցնում, որ մոռանում եմ, թե որտեղ եմ դնում իրերը:		
66.	Ես մեծ ուշադրություն եմ դարձնում իմ հագուկապին:		
67.	Արկածային պատմություններն ինձ ավելի շատ են դուր գալիս, քան սիրայինները:		
68.	Ինձ համար շատ դժվար է հարմարվել կյանքի, աշխատանքի նոր պայմաններին: Դա անտանելի է ինձ համար:		
69.	Կարծում եմ, որ հատկապես իմ նկատմամբ հաճախ անարդարացի են վարվում:		
70.	Ես հաճախ եմ ինձ անարդարացիորեն վիրավորված զգում:		
71.	Իմ կարծիքը հաճախ չի համընկնում շրջապատողների կարծիքի հետ:		
72.	Ես հաճախ եմ կյանքից հոգնածություն զգում և ցանկություն չեմ ունենում ապրելու:		

73.	Ինձ ավելի հաճախ են ուշադրություն դարձնում, քան ուրիշներին:		
74.	Ապրումներից գլխացավ և գլխապտույտ եմ ունենում:		
75.	Հաճախ ժամանակաշրջաններ են լինում, երբ ոչ մեկին չեմ ուզում տեսնել:		
76.	Ինձ շատ դժվար է արթնանալ նշանակված ժամին:		
77.	Եթե իմ անհաջողություններում ինչ-որ մեկը մեղավոր է, ես նրան անպատիժ չեմ թողնում:		
78.	Մանկության տարիներին ես շատ կամակոր և դյուրագրգիռ էի:		
79.	Ինձ հայտնի են դեպքեր, երբ իմ հարազատները բուժվել են հոգեբույժի կամ նյարդաբանի մոտ:		
80.	Երբեմն ես կատվախոտի էքստակտ, էլենիում, կողերին և այլ հանգստացնող միջոցներ եմ ընդունում:		
81.	Ես դատված բարեկամներ ունեմ:		
82.	Պատանի հասակում ինձ բերման են ենթարկել ոստիկանություն:		
83.	Պատահել է, որ դպրոցում ինձ սպառնացել են նույն դասարանում թողնել:		

Արդյունքների մշակում

Բանալուն համապատասխանող յուրաքանչյուր պատասխան 1 միավոր է: Որքան շատ են միավորները, այնքան բարձր է նյարդահոգեկան անկայունությունը: Ստացված արդյունքները պետք է համեմատել ՆՀԿ-ի պայմանական սանդղակի հետ: Այն բաղկացած է 1-10 կետերից: Որքան մեծ է պայմանական սանդղակի կետերի նշանակությունը, այնքան բարձր է նյարդահոգեկան կայունությունը:

Արդյունքի ամփոփումը պետք է սկսել փորձարկվողի անկեղծության ստուգումից: Եթե տվյալ սանդղակով փորձարկվողը ստանում է 5 և ավելի միավոր, ապա հարցման արդյունքները հավաստի չեն:

Անկեղծության գնահատում

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

Տվյալների ամփոփում: Հաշվում ենք բանալուն համապատասխանող պատասխանների քանակը:

«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» - 2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 33, 37, 38, 39, 46, 49, 54, 55, 58, 61,

ՆՀԿ-ի պայմանական սանդղակ

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

Աղբյուր՝ Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты/ Д.Я.Райгородский. - Самара, 2001. - 668 с.

**Թ. ՀՈԼՄՄԻ ԵՎ ՌԱՀԵԻ ՍԹՐԵՍԱԿԱՅՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ
ԱԴԱՊՏԱՑԻԱՑԻ ԲԱՑԱՀԱՅՏՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ**

Հարցաթերթի ստեղծման պատմություն: Բժիշկներ Հոլմսը և Ռահեն (ԱՄՆ) ուսումնասիրում էին հիվանդությունների (այդ թվում նաև ինֆեկցիոն հիվանդությունների և վնասվածքների) կախվածությունը կենսական սթրեսածին տարբեր իրադարձություններից ավելի քան հինգ հազար հետազոտվողների մոտ: Նրանք եկան այն եզրակացության, որ հոգեկան և ֆիզիկական հիվանդություններին սովորաբար նախորդում են կյանքի լուրջ փոփոխություններ: Իրենց հետազոտությունների հիման վրա նրանք ստեղծեցին մի սանդղակ, որում յուրաքանչյուր կարևոր կենսական իրադարձությանը համապատասխանում էր միավորների որոշակի քանակ՝ կախված այդ իրադարձության սթրեսածին մակարդակից:

Հետազոտություններով պարզվեց, որ 150 միավորին համապատասխանում է որևէ հիվանդության առաջացման 50% հավանականություն, իսկ 300 միավորի դեպքում այն հասնում է 90% -ի:

Հրահանգ: Աշխատե՛ք հիշել բոլոր այն իրադարձությունները, որոնք տեղի են ունեցել Ձեզ հետ վերջին 1 տարվա ընթացքում, և հաշվեք Ձեր հավաքած միավորների քանակը: Ուշադիր կարդացեք ամբողջ շարքը, որպեսզի պատկերացում կազմեք այն մասին, թե ինչպիսի սթրեսածին իրավիճակներ, իրադարձություններ և կենսական հանգամանքներ են ներկայացված այստեղ: Այնուհետև կրկին կարդացեք ամեն կետը՝ ուշադրություն դարձնելով յուրաքանչյուր կետին համապատասխան միավորների վրա: Այնուհետև փորձեք միջին թվաքանակյան հանել վերջին երկու տարում Ձեր կյանքում տեղի ունեցած իրադարձություններից և իրավիճակներից (հաշվեք 1 տարվա միավորների միջին քանակը): Եթե որևէ իրավիճակ տեղի է ունեցել մի քանի անգամ, ապա անհրաժեշտ է տվյալ միավորը համապատասխան անգամ բազմապատկել:

N	Կյանքի իրադարձություններ	միավոր
1	Ամուսնու (կնոջ) մահ	100
2	Ամուսնալուծություն	73
3	Ամուսինների բաժանում(առանց ամուսնալուծության ձևակերպման), կապերի խզում գուզընկերոջ հետ	65
4	Ազատազրկում	63

5	Ընտանիքի մերձավոր անդամի մահ	63
6	Վնասվածք կամ հիվանդություն	53
7	Ամուսնություն, հարսանիք	50
8	Աշխատանքից ազատում	47
9	Ամուսինների հաշտեցում	45
10	Թոշակի անցնել	45
11	Ընտանիքի անդամների առողջական վիճակի փոփոխություն	44
12	Զուգընկերուհու հղիություն	40
13	Մեռական խնդիրներ	39
14	Ընտանիքում նոր անդամի հայտնվելը, երեխայի ծնունդ	39
15	Փոփոխություն աշխատավայրում	39
16	Ֆինանսական դրության փոփոխություն	38
17	Մոտիկ ընկերոջ մահ	37
18	Մասնագիտական կողմնորոշման փոփոխություն, աշխատավայրի փոփոխում	36
19	Ամուսնու (կնոջ) հետ հարաբերությունների կոնֆլիկտայնության ուժեղացում	35
20	Պարտք խոշոր գնում կատարելու համար (օր.՝ բնակարան)	31
21	Պարտքի ժամկետի ավարտ, աճող պարտքեր	30
22	Պաշտոնի փոփոխություն, ծառայողական պատասխանատվության բարձրացում	29
23	Որդին կամ դուստրը հեռանում են տնից	29
24	Ամուսնու (կնոջ) բարեկամների հետ խնդիրներ	29
25	Անձնական ակնառու հաջողություն	28
26	Ամուսինը (կինը)թողնում է աշխատանքը (կամ ընդունվում է աշխատանքի)	26
27	Ուսման սկիզբ կամ ավարտ ուսումնական հաստատությունում	26
28	Կյանքի պայմանների փոփոխություն	25
29	Հրաժարում որոշ սովորույթներից, վարքի կարծրատիպերի փոփոխություն	24
30	Խնդիրներ ղեկավարության հետ, կոնֆլիկտներ	23
31	Աշխատաժամերի կամ պայմանների փոփոխություն	20
32	Բնակության վայրի փոփոխություն	20
33	Ուսման վայրի փոփոխում	20
34	Սովորույթների փոփոխություն արձակուրդը կամ ազատ ժամանակը տնօրինելու համար	19
35	Կրոնական սովորույթների փոփոխություն	19
36	Սոցիալական ակտիվության փոփոխություն	18

37	Փոքր իրերի գնման համար փոխառություն (մեքենա, հեռուստացույց)	17
38	Քնի հետ կապված սովորությունների փոփոխություն, քնի խախտում	16
39	Ընտանիքի անդամների հետ ապրողների թվաքանակի փոփոխություն, ընտանիքի այլ անդամների հետ հանդիպումների բնույթի և հաճախականության փոփոխություն	15
40	Մնվելու սովորությունների փոփոխություն (սպառվող սննդի քանակ, դիետա, ախորժակի կորուստ)	15
41	Արձակուրդ	13
42	Սուրբ ծնունդ, Ամանոր, ծննդյան օր	12
43	Կարգուկանոնի աննշան խախտում (ճանապարհային երթևեկության կանոնների խախտման համար տուգանք)	11

Արդյունքների մեկնաբանություն

Բժիշկներ Խոլմսը և Ռագեն (ԱՄՆ) ավելի քան 5000 ուսումնասիրել են հիվանդների կախվածությունը (այդ թվում՝ վարակիչ հիվանդությունների և վնասվածքների) կյանքի տարբեր սթրեսածին իրադարձություններից: Նրանք հանգեցին այն եզրակացության, որ հոգեբանական և ֆիզիկական հիվանդություններին սովորաբար նախորդում են որոշակի լուրջ փոփոխություններ կյանքում: Իրենց ուսումնասիրությունների հիման վրա նրանք կազմեցին սանդղակ, որտեղ կյանքի յուրաքանչյուր կարևոր իրադարձությանը համապատասխանում է միավորների որոշակի քանակ՝ կախված նրա սթրեսածնության մակարդակից:

Ըստ անցկացված ուսումնասիրությունների՝ սահմանվեց, որ 150 միավորը նշանակում է ինչ-որ հիվանդության առաջացման 50% հավանականություն, իսկ 300 միավորի դեպքում այն աճում է մինչև 90%:

Կարդացեք յուրաքանչյուր կետ՝ ուշադրություն դարձնելով միավորների քանակին, որով գնահատվում է յուրաքանչյուր դեպք: Այնուհետև ստացեք միջին թվաբանականը այն իրադարձությունների և դեպքերի, որոնք վերջին երկու տարում կատարվել են ձեր կյանքում: Եթե որևէ դեպք տեղի է ունեցել մեկ անգամից ավելի, ապա ստացված արդյունքը հարկավոր է բազմապատկել այդ քանակով:

Հանրագումարը միաժամանակ որոշում է նաև սթրեսին Ձեր դիմադրության մակարդակը: Միավորների մեծ քանակը տազանապի ազդանշան է, որը նախազգուշացնում է Ձեզ վտանգի մասին: Հետևաբար Ձեզ անհրաժեշտ է շուտափույթ ինչ-որ բան ձեռնարկել, որպեսզի սթրեսը չեզոքացնեք:

Միավորների քանակն ունի ևս մեկ կարևոր նշանակություն. այն արտահայտում է (թվերով) Ձեր սթրեսային ծանրաբեռնվածության մակարդակը:

Տեսանելի լինելու համար բերենք սթրեսային բնութագրերի համեմատական սանդղակ

Միավորների ընդհանուր քանակ	Սթրեսի դիմացկունության մակարդակը
150-199	Բարձր
200-299	Սահմանային
300 և ավելի	Ցածր (խոցելի)

Օրինակ, եթե միավորների քանակը բարձր է 300-ից, դա նշանակում է իրական վտանգ. Ձեզ սպառնում է հոգեւումատիկ հիվանդություն, քանի որ Դուք մոտ եք նյարդային հյուծվածության փուլին: Միավորների քանակի հաշվումը Ձեզ հնարավորություն կտա վերստեղծել Ձեր սթրեսի նկարագիրը: Եվ այդ ժամանակ Դուք կհասկանաք, որ ոչ թե առանձին, Ձեր կյանքի թվացյալ աննշան իրադարձություններն են պատճառը սթրեսային իրավիճակի ստեղծման, այլ նրանց կոմպլեկս ազդեցությունը:

Աղբյուր՝ *Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты/ Д.Я.Райгородский. - Самара, 2001. - 668 с. // Thomas H. Holmes, Richard H. Rahe. The social readjustment rating scale // Journal of Psychosomatic Research, 1967. Volume 11, Issue 2.*

**Ա. ԲԱՍՏԻ ԵՎ Ա. ԴԱՐԿԻՒ՝ ԱԳՐԵՍԻՍՑԻ ՏԻՊԵՐԻ ԵՎ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԻ
ԱՌՏՈՐՈՇՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ**

Հրահանգ: Կարդալով կամ լսելով պնդումները՝ ստուգեք, թե որքանով են համապատասխանում վարքի Ձեր ոճին, ապրելակերպին, և ընտրեք հետևյալ հնարավոր չորս տարբերակներից մեկը՝ «այո», «թերևս այո», «ոչ», «թերևս ոչ»:

		Այո	Թերևս այո	Թերևս ոչ	Ոչ
1	Ժամանակ առ ժամանակ չեմ կարողանում զսպել ուրիշին վնաս պատճառելու ցանկությունս:				
2	Երբեմն բամբասում եմ այն մարդկանց մասին, որոնց չեմ սիրում:				
3	Հեշտությամբ նյարդայնանում եմ, բայց արագորեն հանդարտվում:				
4	Եթե ինչպես հարկն է չխնդրեն, խնդրանքը չեմ կատարի:				
5	Ոչ միշտ եմ ստանում այն, ինչ սահմանված է ինձ համար:				
6	Զգիտեմ, թե մարդիկ թիկունքումս ինչ են խոսում իմ մասին:				
7	Եթե հավանություն չեմ տալիս ընկերներիս արարքներին, այնպես եմ անում, որ զգան դա:				
8	Երբ ստացվել է, որ խաբել եմ որևէ մեկին, խղճի տանջող խայթ եմ ունեցել:				
9	Ինձ թվում է, որ ընդունակ չեմ հարվածելու որևէ մեկին:				
10	Երբեք այնքան չեմ նյարդայնանում, որ իրեր շարտեմ:				
11	Միշտ ներողամիտ եմ ուրիշների թերությունների նկատմամբ:				
12	Երբ հաստատված կարգն ինձ դուր չի գալիս, այն խախտելու ցանկություն եմ ունենում:				
13	Ուրիշները գրեթե միշտ կարողանում են օգտագործել բարենպաստ հանգամանքները:				
14	Զգաստանում եմ այն մարդկանցից, որոնք ինձ վերաբերվում են ավելի բարյացակամ, քան ես սպասում եմ:				
15	Հաճախ համամիտ չեմ լինում մարդկանց հետ:				
16	Երբեմն մտքովս այնպիսի բաներ են անցնում, որոնցից ամաչում եմ:				

17	Եթե որևէ մեկն ինձ առաջինը հարվածի, չեմ պատասխանի:				
18	Նյարդայնացած պահերին դռները շրխկացնում եմ:				
19	Ես ավելի դյուրագրգիռ եմ, քան կարող է թվալ:				
20	Եթե որևէ մեկն իրեն ղեկավարի տեղ է դնում, ես գործում եմ նրա դեմ:				
21	Ինձ մի փոքր վշտացնում է իմ ճակատագիրը:				
22	Կարծում եմ, որ շատերն ինձ չեն սիրում:				
23	Չեմ կարող չվիճել, եթե մարդիկ համաձայն չեն ինձ հետ:				
24	Աշխատանքից խույս տվողները պետք է խղճի խայթ գգան:				
25	Ով վիրավորում է ինձ և իմ ընտանիքին, կովի առիթ է ստեղծում:				
26	Ես կոպիտ կատակներ անելու ընդունակ չեմ:				
27	Զայրույթով եմ լցվում, երբ ինձ վրա ծիծաղում են:				
28	Երբ մարդիկ ղեկավար են իրենց ձևացնում, ամեն ինչ անում եմ, որ չգոռոզանան:				
29	Գրեթե ամեն շաբաթ տեսնում եմ որևէ մեկին, ով ինձ դուր չի գալիս:				
30	Ինձ բավականին շատ մարդիկ են նախանձում:				
31	Պահանջում եմ, որ մարդիկ հարգեն ինձ:				
32	Ինձ ընկճում է այն, որ ես քիչ բան եմ անում ծնողներիս համար:				
33	Մարդիկ, որոնք միշտ տանջում են Ձեզ, արժանի են, որ «շրխկացվի նրանց քթին»:				
34	Ես երբեք զայրույթից մռայլ չեմ լինում:				
35	Եթե ինձ վերաբերվում են ավելի վատ, քան ես դրան արժանի եմ, ես չեմ տխրում:				
36	Եթե որևէ մեկը փորձում է ինձ ափերից հանել, ես ուշադրություն չեմ դարձնում:				
37	Չնայած ցույց չեմ տալիս, երբեմն նախանձը կրծում է ինձ:				
38	Երբեմն ինձ թվում է, որ ինձ վրա ծիծաղում են:				
39	Եթե նույնիսկ բարկանում եմ, չեմ դիմում կոպիտ արտահայտությունների:				
40	Ուզում եմ, որ մեղքերս ներվեն:				
41	Հազվադեպ եմ հակահարված տալիս, եթե նույնիսկ ինչ-որ մեկը հարվածում է:				
42	Երբեմն նեղանում եմ, երբ ինչ-որ բան իմ ցանկությամբ չի ստացվում:				

43	Երբեմն մարդիկ նյարդայնացնում են ինձ միայն իրենց ներկայությամբ:				
44	Չկան մարդիկ, որոնց ես իսկապես ստում եմ:				
45	Իմ սկզբունքն է՝ «Երբեք չվստահել ուրիշներին»:				
46	Եթե ինչ-որ մեկն ինձ նյարդայնացնում է, պատրաստ եմ ասել այն ամենը, ինչ մտածում եմ նրա մասին:				
47	Շատ եմ անում այնպիսի բաներ, որոնց համար հետո զղջում եմ:				
48	Եթե բարկանամ, կարող եմ հարվածել ինչ-որ մեկին:				
49	Մանկուց զայրույթի բռնկումներ չեմ դրսևորել:				
50	Հաճախ ինձ պայթելու պատրաստ վառողի տակաոթի նման եմ զգում:				
51	Եթե բոլորն իմանային, թե ինչ եմ զգում, ինձ կհամարեին այնպիսի մարդ, որի հետ դժվար է աշխատել:				
52	Միշտ մտածում եմ, թե ինչ թաքնված պատճառներ են ստիպում մարդկանց հաճելի բաներ անել ինձ համար:				
53	Երբ ինձ վրա բղավում են, ի պատասխան՝ ես նույնպես սկսում եմ բղավել:				
54	Անհաջողությունները ինձ վշտացնում են:				
55	Կովում եմ ուրիշներից ոչ հաճախ, ոչ էլ հազվադեպ:				
56	Կարող եմ հիշել այնպիսի դեպքեր, երբ այնքան չարացած եմ եղել, որ վերցրել եմ ձեռքս ընկած առաջին իրը և ջարդել:				
57	Երբեմն զգում եմ, որ պատրաստ եմ առաջինը սկսել ծեծկոտուքը:				
58	Երբեմն զգում եմ, որ կյանքն իմ նկատմամբ անարդար է եղել:				
59	Նախկինում կարծում էի, որ մարդկանց մեծ մասը ճիշտ է խոսում, բայց այժմ դրան չեմ հավատում:				
60	Հայեցողությունս միայն կատաղությունից:				
61	Երբ ճիշտ չեմ վարվում, խիղճս տանջում է:				
62	Եթե իրավունքներս պաշտպանելու համար պետք է ֆիզիկական ուժ կիրառել, ապա այդպես էլ անում եմ:				
63	Երբեմն զայրույթս արտահայտում եմ սեղանին բռնակցած թխկթխկացնելով:				
64	Կոպիտ եմ այն մարդկանց նկատմամբ, որոնք ինձ դուր չեն գալիս:				
65	Ինձ վնասել ցանկացող թշնամիներ չունեն:				

66	Չեմ կարողանում մարդուն իր տեղը ցույց տալ, եթե նույնիսկ նա դրան արժանի է:				
67	Հաճախ մտածում եմ, որ ճիշտ չեմ ապրել:				
68	Գիտեմ մարդկանց, որոնք ընդունակ են ինձ հասցնել ծեծկռտուքի:				
69	Չեմ տխրում մանրութների պատճառով:				
70	Հազվադեպ է մտքովս անցնում, որ մարդիկ փորձում են բարկացնել կամ վիրավորել ինձ:				
71	Հաճախ միայն սպառնում եմ՝ չպատրաստվելով իրագործել սպառնալիքներս:				
72	Վերջին ժամանակներս ես տաղտկալի եմ դարձել:				
73	Վեճի ժամանակ հաճախ ձայնս բարձրացնում եմ:				
74	Սովորաբար փորձում եմ թաքցնել մարդկանց նկատմամբ վատ վերաբերմունքս:				
75	Ավելի լավ է համաձայնվել ինչ-որ բանի հետ, քան վիճել:				

Արդյունքների մշակում

Ա. Բասսի և Ա. Դարկիի առաջարկած հարցարանը, ըստ իրենց, բացահայտում է ագրեսիվության հետևյալ ցուցանիշները և ձևերը.

1. Ֆիզիկական ագրեսիա - Սա այլ մարդկանց նկատմամբ ֆիզիկական ուժի գործադրումն է:

2. Անուղղակի ագրեսիա - Սա անուղղակի ճանապարհով այլ անձանց հասցեին բամբասանքների, կատակների և զայրույթի անորոշ, անկանոն բռնկումների օգտագործումն է:

3. Նյարդայնություն (դժգոհություն) - Սա մարդու շուտ գրգռվելու հակումն է և նույնիսկ չնչին գրգռման դեպքում բռնկվելու, կտրուկ և կոպիտ վարվելու պատրաստականության առկայությունը:

4. Նեգատիվիզմ - Սա սովորաբար ուղղված է հեղինակությունների և դեկավարության դեմ: Վարքի ընդդիմադիր ձև է, որը պասիվ հակադրությունից կարող է վերածվել ակտիվ գործողությունների՝ ընդդեմ սահմանված պահանջների, կարգի ու օրենքների:

5. Վիրավորանք - Սա նախանձի և ատելության արտահայտումն է, որը պայմանավորված է զայրույթով, անբավարարվածության զգացումով, դժգոհությամբ որևէ մեկից կամ ողջ աշխարհից թվացյալ կամ իրական տանջանքների համար:

6. Կասկածամտություն - Սա մարդկանց նկատմամբ անվստահության և զգույշ վերաբերմունք դրսևորելու հակումն է, որը բխում է այն համոզմունքից, որ շրջապատի մարդիկ մտադիր են վնաս պատճառել իրեն:

7. Բանավոր (վերմիավոր) ագրեսիա - Սա այլ մարդկանց նկատմամբ ունեցած բացասական զգացմունքների արտահայտումն է խոսքային դիմումների թե՛ ձևի (վեճ, բողոքներ, ճիչեր), թե՛ բովանդակության (սպառնալիքներ, անեծքներ, հայհոյանք) միջոցով:

8. Ինքնաագրեսիա կամ մեղքի զգացում - Սա իր և շրջապատի նկատմամբ հատուկ վերաբերմունք և գործողություններ են, որոնք բխում են այն համոզմունքից, որ ինքը վատ մարդ է, վատ է վարվում, վնաս է պատճառում, չար է և անխիղճ:

Բանալի

Մեթոդիկայի իրականացման համար մասնակիցներին առաջարկվել է 75 պնդումներից բաղկացած հարցարան, որոնցից յուրաքանչյուրին պատասխանելու համար նրանց առաջարկվում է 4 տարբերակ՝ 1. Այո, 2. Թերևս այո, 3. Ոչ, 4. Թերևս ոչ:

«Թերևս այո» և «թերևս ոչ» տարբերակները արդյունքների վերլուծության ժամանակ խմբավորվում են համապատասխանաբար «այո» և «ոչ» պատասխաններում:

Արդյունքների դուրսբերումը կատարվում է համապատասխան բանալու միջոցով, որից հետո հաշվվում են ագրեսիվության ցուցանիշերը: Ագրեսիվության ցուցանիշերի դասակարգման համար որպես տարբերակիչ կատեգորիաներ հիմք են ընդունվում հետևյալները՝

1. մինչև 16 միավոր՝ ագրեսիվության ցածր մակարդակ,
2. 17-25 միավոր՝ ագրեսիվության միջին մակարդակ,
3. 25 և ավելի՝ ագրեսիվության բարձր մակարդակ:

Թշնամության ցուցիչի միջին մակարդակը համարվում է 4-10 միավորը:

ԲԱՆԱԼԻ 1. Տրված են յուրաքանչյուր բաղադրիչին վերաբերող հարցերի համարները. յուրաքանչյուրի համընկնման համար տրվում է 1 միավոր, այնուհետև ստանդարտացման նպատակով գումարային թիվը բազմապատկվում է համապատասխան գործակցով:

1.Ֆիզիկական ագր.	Այո - 1, 25, 33, 41, 48, 55, 62, 68	Ոչ - 9, 17	Գործակից՝ 11
------------------	-------------------------------------	------------	--------------

2.Անուղղակի ագր.	Այո - 2, 10, 18, 34, 42, 56, 63	Ոչ - 26, 49	Գործակից՝ 13
3.Նյարդայնություն	Այո - 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72	Ոչ - 11, 35, 69	Գործակից՝ 9
4.Նեգատիվիզմ	Այո - 4, 12, 20, 28	Ոչ - 36	Գործակից՝ 20
5.Վիրավորանք	Այո - 5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58		Գործակից՝ 13
6.Կասկածամտություն	Այո - 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59	Ոչ - 65, 70	Գործակից՝ 11
7.Վերմիավոր ագր.	Այո - 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73	Ոչ - 39, 66, 74, 75	Գործակից՝ 8
8.Մեղքի զգացում	Այո - 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67		Գործակից՝ 11

ԲԱՆԱԼԻ 2. Աղյուսակային տարբերակ՝ առանց գործակիցների

	1Ֆ		2 Ա		3 Նյ		4 Նե		5Վի		6Կ		7Վե		8Մ
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	+	26	-	27	+	28	+	29	+	30	+	31	+	32	+
33	+	34	+	35	-	36	-	37	+	38	+	39	-	40	+
41	+	42	+	43	+			44	+	45	+	46	+	47	+
48	+	49	-	50	+			51	+	52	+	53	+	54	+
55	+	56	+	57	+			58	+	59	+	60	+	61	+
62	+	63	+	64	+					65	-	66	-	67	+
68	+	69	-							70	-	71	+		
		72	+							73	+				
										74	-				
										75	-				

Ագրեսիվության ցուցիչ = (ֆիզիկական ագր. + վերմիավոր ագր. + անուղղակի ագր.) : 3

Թշնամության ցուցիչ = (կասկածամտություն + վիրավորանք) : 2

Սկրնադրյուր՝ Ագրեսիվ վարքի հոգեբանություն: Մագիստրատուրայի դասընթացի մեթոդական ուղեցույց / Լ. Ստեփանյան, ԵՊՀ: -Եր., Հեղ. հրատ., 2013. - էջ 63-68:

**ՌԻՄԿԻ (ԽԻԶԱԽՄԱՆ) ՀԵՏԱԶՈՏՄԱՆ ՀԱՐՑԱԹԵՐԹԻԿ
(Շուրերտ-Կոտիկ)**

Հրահանգ: Ձեզ առաջարկում ենք 25 հարց, յուրաքանչյուր հարցի համար ընտրեք ներքևում նշված պատասխանների 5 տարբերակներից որևէ մեկը: Հարցերի վրա երկար մի՛ մտածեք, քանի որ ճիշտ և սխալ պատասխան չկա:

1. Բոլորովին ոչ
2. Ավելի շատ՝ ոչ, քան՝ այո
3. Դժվար է ասել
4. Ավելի շատ՝ այո, քան՝ ոչ
5. Լիարժեք այո

	Բոլորովին ոչ	Ավելի շատ՝ ոչ քան՝ այո	Դժվար է ասել	Ավելի շատ՝ այո, քան՝ ոչ	Լիարժեք այո
1. Կգերազանցեիք Դուք սահմանված արագությունը, որպեսզի ծանր հիվանդին շտապ ցուցաբերեիք անհրաժեշտ բուժօգնություն:					
2. Կհամաձայնվեիք արդյոք Դուք հանուն բարձր աշխատավարձի մասնակցել վտանգավոր և երկարատև արշավախմբի աշխատանքներին:					
3. Կկարողանայիք Դուք գնալ՝ կանգնելով 100 կմ/ժամ արագությամբ սլացող բեռնատար վագոնի ոտնատեղին:					
4. Կկարողանայիք արդյոք Դուք կանգնել փախչող, վտանգավոր հանցագործի ճանապարհին:					
5. Կարող եք դուք անքուն գիշեր անցկացնելուց հետո հաջորդ օրը նորմալ աշխատել					
6. Կկարողանայիք դուք առաջինը անցնել շատ սառը գետով:					
7. Ձեր ընկերոջը պարտքով կտայիք մեծ քանակությամբ փող՝ հաստատ համոզված չլինելով, որ նա կարող է այն վերադարձնել:					

8. Կանոնների վարժեցնողի հետ առյուծների վանդակ, եթե վարժեցնողը ձեզ համոզեր, որ դա անվտանգ է:					
9. Կկարողանայիք կողմնակի մարդկանց դեկավարությամբ բարձրանալ բարձր խողովակների վրա:					
10. Կկարողանայիք առանց մարզումների դեկավարել առագաստանավ:					
11. Կհամաձայնվեիք բռնել վագող ձիու սանձը:					
12. Կկարողանայիք 10 բաժակ գարեջուր խմելուց հետո հեծանիվով շրջել:					
13. Կկարողանայիք օդապարիկով ցատկել:					
14. Կհամաձայնվեիք անհրաժեշտության դեպքում Երևանից Թբիլիսի անտոմս մեկնել:					
15. Կկարողանայիք կատարել ավտոճանապարհորդություն, եթե մեքենան վարեր Ձեր ծանոթը, որը վերջերս ավտոմոբիլային ծանր պատահարի էր ենթարկվել:					
16. Կհամաձայնվեիք թռչել հրշեջ խմբի տենտի վրա 10 մ բարձրությունից:					
17. Որպեսզի ազատվեք ծանր հիվանդությունից, որը ուղեկցվում է անկողնային ծանր ռեժիմով, կկարողանայիք դիմել կյանքի համար վտանգավոր վիրահատության:					
18. Կկարողանայիք թռչել 50 կմ/ժամ արագությամբ սլացող բեռնատար վագոնի ոտնատեղից:					
19. Կկարողանայիք 8 հոգով բարձրանալ վերելակով, որը նախատեսված է միայն 6 հոգու համար:					
20. Կկարողանայիք կապված աչքերով անցնել մեքենայաշատ խաչմերուկը, եթե դրա համար ձեզ տային դրամական մեծ պարգև:					
21. Ձեզ վրա հանձն կառնեիք կյանքի համար վտանգավոր աշխատանք, եթե դրա դիմաց ձեզ բարձր վարձատրեին:					

22. Կկարողանայիք 10 բաժակ օղի խմելուց հետո տոկոսներ հաշվել:					
23. Կկարողանայիք Ձեր պետի ցուցմունքով աշխատել բարձր լարվածության էլեկտրական լարի հետ, եթե նա հավատացներ, որ լարը հոսանքագրկված է:					
24. Մի քանի լրացուցիչ բացատրությունից հետո կկարողանայիք ուղղաթիռ դեկավարել:					
25. Կկարողանայիք, ունենալով տոմս, բայց չունենալով փող և սննդամթերք, Երևանից Մոսկվա մեկնել:					

Ռիսկի (խիզախման) հետազոտման հարցաթերթիկ (Շուբերտ-Կոտիկ)

Ա.Ա. _____ տարիք. _____

սեռ. Ի/Ա աշխ.փորձ. _____ տարի

Հարցի համարը	Պատասխանի տարբերակներ				
	Լիարժեք ոչ	Ավելի շուտ՝ ոչ, քան՝ այո	Դժվար է ասել	Ավելի շուտ՝ այո, քան՝ ոչ	Լիարժեք այո
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					
Պատաս- խանների միավորներ	-2	-1	0	1	2

Արդյունքների մշակում

Բանալի

Տրված պատասխանների միավորները գումարվում են և տեղադրվում գնահատման սանդղակում -50 մինչև +50:

Գնահատման տիրույթ՝

-50, -40, -30, -20, -10, 0, 10, 20, 30, 40, 50

-30 և ցածր	Չափազանց զգույշ
-30-ից -11	Զգույշ
-10-ից +10	Միջին, իրավիճակային ռիսկ
+11-ից +20	Ռիսկի հակվածություն
+20	Բարձր, անզուսպ ռիսկի հակվածություն

Աղբյուր՝ Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко А.Д., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте. Учебное пособие. — Москва: Просвещение, 1984. — 231 с.

ԴԵՊՐԵՍԻԱՅԻ ՄԱԿԱՐԴԱԿԻ ԱԽՏՈՐՈՇՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ

Հրահանգ: Ստորև բերված են մի շարք հարցեր, որոնք պարունակում են որոշակի հոգեվիճակ կամ ինքնագզացողություն: Խնդրում ենք, ուշադիր կարդալ բոլոր հարցերը և գնահատել ըստ միավորերի, որոնք համապատասխանում են Ձեր հոգեվիճակին վերջին շրջանում:

		1	2	3	4
	Հարցեր	Հազվադեպ կամ երբեք	Երբեմն	Սովորաբար	Մշտապես
1	Ես ընկճվածություն եմ զգում				
2	Առավոտյան ինձ լավ եմ զգում				
3	Այնպիսի պահեր են լինում, որ ուզում եմ լաց լինել				
4	Գիշերը լավ չեմ քնում				
5	Ախորժակս վատը չէ				
6	Ինձ հաճելի է նայել գեղեցիկ կանանց/տղամարդկանց				
7	Նկատում եմ, որ նիհարել եմ				
8	Բողոքում եմ փորագավից				
9	Միտոս աշխատում է սովորականից արագ				
10	Ես հոգնում եմ առանց պատճառի				
11	Միտքս սովորականի պես լավ է աշխատում				
12	Իմ գործերը հեշտությամբ եմ կատարում				
13	Անհանգիստ եմ				
14	Ծրագրեր ունեմ ապագայի վերաբերյալ				
15	Ավելի բռնկվող եմ դարձել				
16	Որոշումները հեշտությամբ եմ կայացնում				
17	Ես զգում եմ, որ մարդկանց պետք եմ				
18	Ապրում եմ լիարժեք կյանքով				
19	Զգում եմ, որ ուրիշների համար ավելի լավ կլինի, որ ես մահանամ				

20	Այն ամենը, ինչ ինձ ուրախացրել է, ուրախացնում է նաև հիմա				
----	--	--	--	--	--

Թեստի արդյունքների մշակում

1	
3	
4	
7	
8	
9	
10	
13	
15	
19	

Սա հարցերի առաջին խումբն է, որոնց պատասխաններից հարկավոր է ստանալ գումարային միավորերը:

2	
5	
6	
11	
12	
14	
16	
17	
18	
20	

Այս դեպքում գումարային միավորը ստանում ենք հակառակ պատասխանից: Օրինակ՝ եթե հարցվողը պատասխանել է «1», մենք հաշվում ենք «4», եթե «2», ապա «3»:

Վերջնական արդյունքը ստացվում է այս սանդղակների ցուցանիշների գումարից:

Թեստի արդյունքների վերլուծություն

Մինչև 50 միավոր – դեպրեսիվ վիճակ

51-59 միավոր – առկա է իրադրային, թեթև ներոտիկ դեպրեսիա

60-69 միավոր – սուբդեպրեսիվ կամ թաքնված դեպրեսիայի հոգեվիճակ

70-ից բարձր միավոր – իրական դեպրեսիվ վիճակ

Սկզբնաղբյուր՝ https://psytests.org/depr/zungF_2.html, Адаптация: НИПНИ им. Бехтерева (1988).

ՀՈՒՋԱԿԱՆ ԱՅՐՄԱՆ ՄԱԿԱՐԴԱԿԻ ԱՌՏՈՐՈՇՄԱՆ ՀԱՐՑԱՐԱՆ

Հրահանգ: Կարդացե՛ք դատողությունները և պատասխանե՛ք «այո» կամ «ոչ»: Ուշադրություն դարձրե՛ք՝ եթե հարցարանի ձևակերպումներում խոսքը վերաբերում է գործընկերներին, ապա նկատի են առնվում Ձեր մասնագիտական գործունեության սուբյեկտները՝ այցելուներ, պատվիրատուներ, սովորողներ և այլն, որոնց հետ Դուք ամեն օր առնչվում եք աշխատանքի ընթացքում:

	Պնդումներ	Այո	Ոչ
1.	Աշխատավայրում կազմակերպչական թերությունները մշտապես ինձ ստիպում են նյարդայնանալ, անհանգստանալ, լարվել:		
2.	Այսօր ես գոհ եմ իմ մասնագիտությունից ոչ պակաս, քան կարիերայի սկզբում:		
3.	Ես սխալվել եմ մասնագիտության կամ գործունեության բնույթի ընտրության հարցում (իմ տեղում չեմ):		
4.	Ինձ անհանգստացնում է այն, որ ես սկսել եմ ավելի վատ աշխատել (ցածր արդյունավետությամբ, անորակ, դանդաղ):		
5.	Գործընկերներիս հետ փոխհարաբերությունների ջերմությունը պայմանավորված է իմ լավ կամ վատ տրամադրությամբ:		
6.	Ինձնից՝ որպես մասնագետի, գրեթե կախված չէ գործընկերներիս բարեկեցությունը:		
7.	Երբ ես աշխատանքից գալիս եմ տուն, որոշ ժամանակ (2-3 ժամ) ուզում եմ միայնության մեջ լինել, որպեսզի ինձ հետ ոչ ոք չշփվի:		
8.	Երբ ես հոգնած եմ կամ լարված, ջանում եմ ավելի արագ լուծել գործընկերներիս հետ կապված խնդիրները:		
9.	Ինձ թվում է, որ ես հույզերի առումով չեմ կարող գործընկերներիս տալ այն, ինչ պահանջում է մասնագիտական պարտավորությունը:		
10.	Իմ աշխատանքը բթացնում է հույզերը:		
11.	Անկեղծ ասած, ես հոգնել եմ մարդկանց խնդիրներից, որոնց հետ ստիպված եմ գործ ունենալ աշխատավայրում:		
12.	Պատահում է, որ վատ եմ քնում աշխատանքի հետ կապված ապրումների պատճառով:		
13.	Գործընկերներիս հետ փոխհարաբերությունները ինձնից մեծ լարվածություն են պահանջում:		
14.	Մարդկանց հետ աշխատանքն ինձ ավելի քիչ բավականություն է պատճառում:		

15.	Հնարավորության դեպքում ես կփոխեի աշխատավայրս:		
16.	Ինձ հաճախ անհանգստացնում է այն, որ ես չեմ կարող մասնագիտական անհրաժեշտ աջակցություն, ծառայություն, օգնություն ցուցաբերել գործընկերոջս:		
17.	Ինձ միշտ հաջողվում է կանխել վատ տրամադրության ազդեցությունը գործնական շփումների վրա:		
18.	Ես շատ եմ վիատվում, եթե ինչ-որ բան չի ստացվում գործընկերներիս հետ հարաբերություններում:		
19.	Ես այնքան եմ հոգնում աշխատավայրում, որ տանը ընտանիքիս անդամների հետ ջանում եմ հնարավորինս քիչ շփվել:		
20.	Ժամանակի սղության, հոգնածության կամ լարվածության պատճառով հաճախ գործընկերոջս ուշադրություն եմ դարձնում ավելի քիչ, քան անհրաժեշտ է:		
21.	Երբեմն աշխատավայրում հաղորդակցման ամենասովորական իրավիճակները գրգռվածություն են առաջացնում:		
22.	Ես հանգիստ եմ ընդունում գործընկերներիս հիմնավորված առարկությունները:		
23.	Գործընկերներիս հետ շփումը դրդում է ինձ խուսափել մարդկանցից:		
24.	Որոշ գործընկերների հիշելիս տրամադրությունս ընկնում է:		
25.	Գործընկերներիս հետ կոնֆլիկտները կամ տարաձայնությունները շատ ուժ և հույզեր են խլում:		
26.	Ինձ համար ավելի ու ավելի դժվար է դարձել գործընկերներիս հետ շփումներ հաստատելը:		
27.	Աշխատավայրում իրավիճակն ինձ թվում է շատ դժվար ու բարդ:		
28.	Ես հաճախ ունենում եմ աշխատանքի հետ կապված տագնապային սպասումներ. ինչ-որ բան պետք է լինի, ինչպե՞ս խուսափել սխալներից, կարո՞ղ եմ ամեն ինչ անել այնպես, ինչպես պետք է, չեմ կորցնի արդյոք աշխատանքս և այլն:		
29.	Եթե գործընկերս ինձ դուր չի գալիս, ես փորձում եմ սահմանափակել նրա հետ հաղորդակցվելու ժամանակը կամ ավելի քիչ ուշադրություն հատկացնել նրան:		
30.	Աշխատավայրում շփումներ հաստատելիս ես առաջնորդվում եմ հետևյալ սկզբունքով. «Մարդկանց լավություն մի՛ արա, որպեսզի վատություն չստանաս»:		
31.	Ես ընտանիքիս անդամներին ոգևորված պատմում եմ իմ աշխատանքի մասին:		

32.	Լինում են օրեր, երբ իմ հուզական վիճակը վատ է անդրադառնում աշխատանքի արդյունքի վրա (քիչ եմ աշխատում, ընկնում է աշխատանքիս որակը, լինում են կոնֆլիկտներ):		
33.	Երբեմն գիտակցում եմ, որ պետք է գործընկերոջ հանդեպ սիրալիք լինել, սակայն չեմ կարողանում դա անել:		
34.	Ես շատ եմ անհանգստանում իմ աշխատանքի համար:		
35.	Գործընկերների հանդեպ ավելի շատ ուշադրություն և հոգածություն եմ ցուցաբերում, քան երախտագիտություն եմ ստանում նրանցից:		
36.	Աշխատանքի մասին մտածելիս ես ինձ լավ չեմ զգում. սկսում են ծակոցներ սրտի շրջանում, բարձրանում է ճնշումս, առաջանում է գլխացավ:		
37.	Ես լավ հարաբերություններ ունեմ (լիովին բավարարող) անմիջական ղեկավարիս հետ:		
38.	Ես հաճախ ուրախանում եմ՝ տեսնելով, որ իմ աշխատանքը մարդկանց օգուտ է բերում:		
39.	Վերջին շրջանում (կամ ինչպես միշտ) աշխատավայրում ինձ հետապնդում են անհաջողությունները:		
40.	Իմ աշխատանքի որոշ կողմեր (փաստեր) խոր հիասթափություն են առաջացնում, և ես ընկճվածության մեջ եմ հայտնվում:		
41.	Լինում են օրեր, երբ գործընկերներիս հետ ավելի դժվարությամբ եմ շփվում, քան սովորաբար:		
42.	Ըստ իրենց կատարած աշխատանքի՝ ես տարանջատում եմ գործընկերներիս:		
43.	Աշխատանքից հոգնած լինելու պատճառով ես փորձում եմ կրճատել ընկերներիս և ծանոթներիս հետ շփումները:		
44.	Բացի գործնական հարցերից, ես սովորաբար հետաքրքրվում եմ նաև գործընկերներիս անձնական խնդիրներով:		
45.	Սովորաբար ես աշխատանքի եմ գալիս հանգստացած, թարմ ուժերով, լավ տրամադրությամբ:		
46.	Ես երբեմն ինձ «բռնացնում եմ» այն բանում, որ աշխատանքում «անհոգի» եմ վարվում գործընկերներիս հետ:		
47.	Աշխատանքի բերումով հանդիպում եմ այնքան տհաճ մարդիկ, որ անկախ քեզնից ինչ-որ վատ բան ես ցանկանում նրանց:		
48.	Ոչ հաճելի գործընկերների հետ շփումից հետո ֆիզիկական կամ հոգեկան ինքնազգացողությունս վատթարանում է:		
49.	Աշխատանքում ես մշտապես ֆիզիկական կամ հոգեբանական ծանրաբեռնվածություն եմ զգում:		
50.	Հաջողություններն աշխատանքում ինձ ոգեշնչում են:		
51.	Ինձ թվում է՝ աշխատավայրում ես հայտնվել եմ անելանելի (գրեթե անելանելի) իրավիճակում:		

52.	Ես կորցրել եմ հանգիստս աշխատանքի պատճառով:		
53.	Վերջին տարվա ընթացքում գործընկերս(ներս) բողոքել է (բողոքել են) ինձնից:		
54.	Ինձ հաջողվում է պահպանել նյարդերս այն բանի շնորհիվ, որ գործընկերներիս շատ խնդիրներ սրտիս մոտ չեն ընդունում:		
55.	Ես հաճախ աշխատավայրից տուն եմ բերում բացասական հույզեր:		
56.	Ես հաճախ աշխատում եմ ավելի, քան ուժերս են ներում:		
57.	Նախկինում ես ավելի սիրալիր և ուշադիր եմ եղել գործընկերներիս հանդեպ, քան հիմա:		
58.	Մարդկանց հետ աշխատելիս ես առաջնորդվում եմ հետևյալ սկզբունքով. խնայել նյարդերը, պահպանել առողջությունը:		
59.	Երբեմն աշխատանքի եմ գնում ծանր զգացողությամբ. ինչպես է ամեն ինչ հոգնեցրել, չեմ ուզում ոչ ոքի տեսնել ու լսել:		
60.	Լարված աշխատանքային օրվանից հետո ես տկարություն եմ զգում:		
61.	Ես աշխատում եմ գործընկերների շատ բարդ համախմբի հետ:		
62.	Երբեմն ինձ թվում է, որ իմ աշխատանքի արդյունքը չարժե այն ջանքերը, որոնք ես վատնում եմ:		
63.	Եթե աշխատանքի հարցում բախտս բերեր, ես ավելի երջանիկ կլինեի:		
64.	Ես հուսահատված եմ աշխատավայրում ունեցած լուրջ խնդիրների պատճառով:		
65.	Երբեմն ես իմ գործընկերների հետ վարվում եմ այնպես, ինչպես որ չէի ցանկանա՝ նրանք վարվեին ինձ հետ:		
66.	Ես քննադատում եմ այն գործընկերներին, ովքեր ակնկալում են առանձնահատուկ ուշադրություն և ներողամտություն:		
67.	Աշխատանքային օրվանից հետո ես շատ հաճախ տնային գործերով զբաղվելու ուժ չեմ ունենում:		
68.	Մովորաբար ես ամեն ինչ անում եմ, որպեսզի աշխատանքային օրը շուտ ավարտվի:		
69.	Գործընկերներիս վիճակը, խնդրանքը, պահանջմունքները սովորաբար ինձ անկեղծորեն անհանգստացնում են:		
70.	Մարդկանց հետ աշխատելիս ես սովորաբար նրանց տառապանքներից ու բացասական հույզերից պաշտպանող պատ եմ դնում:		
71.	Մարդկանց (գործընկերների) հետ աշխատանքը ինձ շատ է հիասթափեցրել:		

72.	Ուժերս վերականգնելու համար ես հաճախ դեղեր եմ ընդունում:		
73.	Որպես կանոն՝ իմ աշխատանքային օրն անցնում է հանգիստ ու հեշտ:		
74.	Իմ պահանջները կատարվող աշխատանքից ավելի բարձր են, քան այն արդյունքը, ինչին ես հասնում եմ հանգամանքների բերումով:		
75.	Իմ կարիերան հաջող է դասավորվել:		
76.	Ես շատ եմ նյարդայնանում աշխատանքի հետ կապված ամեն ինչի պատճառով:		
77.	Իմ մշտական գործընկերներից ոմանց ես չեի ցանկանա տեսնել և լսել:		
78.	Ես հավանում եմ այն գործընկերներին, ովքեր իրենց լիովին նվիրում են մարդկանց (գործընկերներին)՝ մոռանալով սեփական հետաքրքրությունները:		
79.	Աշխատանքի վայրում իմ հոգնածությունը սովորաբար քիչ է անդրադառնում (ոչ մի կերպ չի անդրադառնում) ընտանիքիս անդամների և ընկերներիս հետ շփման վրա:		
80.	Հնարավորության դեպքում ես գործընկերոջս նկատմամբ ավելի քիչ ուշադրություն եմ ցուցաբերում, բայց այնպես, որ նա դա չնկատի:		
81.	Աշխատավայրում մարդկանց հետ շփվելիս նյարդերս հաճախ են ինձ դավաճանում:		
82.	Աշխատավայրում տեղի ունեցող ամեն ինչի հանդեպ (գրեթե ամեն ինչի) ես կորցրել եմ հետաքրքրությունս, մտահոգված չեմ:		
83.	Ինձ վրա՝ որպես մասնագետի, վատ է անդրադարձել մարդկանց հետ աշխատանքը. չարացրել է, դարձրել նյարդային, բթացրել է հույզերս:		
84.	Մարդկանց հետ աշխատանքն ակնհայտորեն վատթարացնում է իմ առողջությունը:		

ՊԱՏԱՄԽԱՆՆԵՐԻ ՁԵՎԱԹԵՐԹ

Հարց	Պատաս- խան	Հարց	Պատաս- խան	Հարց	Պատաս- խան	Հարց	Պատաս- խան
1		22		43		64	
2		23		44		65	
3		24		45		66	
4		25		46		67	
5		26		47		68	
6		27		48		69	
7		28		49		70	
8		29		50		71	
9		30		51		72	
10		31		52		73	
11		32		53		74	
12		33		54		75	
13		34		55		76	
14		35		56		77	
15		36		57		78	
16		37		58		79	
17		38		59		80	
18		39		60		81	
19		40		61		82	
20		41		62		83	
21		42		63		84	

Արդյունքների մշակում

Թեստի բանալի

Նշված միավորները հաշվարկվում են համապատասխանաբար «այո» կամ «ոչ» պատասխաններ («այո» և «ոչ» պատասխանները նշված են «+» և «-» նշաններով): Ստացված ընդհանուր միավորը համապատասխանում է հուզական այրման համախտանիշի ընդհանուր ցուցանիշին:

Հարց	Պատաս- խան	Հարց	Պատաս- խան	Հարց	Պատաս- խան	Հարց	Պատաս- խան
1	+(2)	22	+(3)	43	+(5)	64	+(2)
2	-(3)	23	+(3)	44	-(2)	65	+(3)
3	+(10)	24	+(2)	45	-(5)	66	+(2)
4	+(2)	25	+(2)	46	+(3)	67	+(3)

5	+(5)	26	+(2)	47	+(5)	68	+(3)
6	+(10)	27	+(2)	48	+(3)	69	-(10)
7	+(2)	28	+(5)	49	+(10)	70	+(5)
8	+(5)	29	+(10)	50	-(5)	71	+(2)
9	+(3)	30	+(3)	51	+(5)	72	+(10)
10	+(2)	31	-(20)	52	+(10)	73	-(5)
11	+(5)	32	+(2)	53	+(2)	74	+(3)
12	+(3)	33	+(5)	54	+(2)	75	-(5)
13	+(3)	34	-(2)	55	+(3)	76	+(3)
14	+(2)	35	+(3)	56	+(3)	77	+(5)
15	+(5)	36	+(5)	57	+(3)	78	-(5)
16	+(3)	37	-(3)	58	+(5)	79	-(5)
17	-(3)	38	-(10)	59	+(5)	80	+(10)
18	-(3)	39	+(2)	60	+(2)	81	+(2)
19	+(10)	40	+(5)	61	+(5)	82	+(10)
20	+(5)	41	+(2)	62	+(5)	83	+(10)
21	+(2)	42	+(5)	63	+(1)	84	+(5)

ՏՎՅԱԼՆԵՐԻ ՀԱՇՎԱՐԿՈՒՄ

Թեստի բանալուն համապատասխան իրականացվում են հետևյալ հաշվարկները.

1. Որոշվում է միավորների գումարը «այրման» բոլոր 12 ախտանիշների համար առանձին՝ հաշվի առնելով փակագծերում նշված միավորը: Այսպես օրինակ. ըստ առաջին ախտանիշի՝ դրական պատասխանը №13 հարցին գնահատվում է 3 միավոր, իսկ բացասական պատասխանը №73 հարցին՝ 5 միավոր և այլն: Միավորների քանակը գումարվում է, և որոշվում է ախտանիշի դրսևորման քանակական ցուցանիշը:

2. Հաշվվում է ախտանիշների ցուցանիշների գումարը «այրման» ձևավորման երեք փուլերից յուրաքանչյուրի համար:

3. Գտնվում է «հուզական այրում» համախտանիշի վերջնական ցուցանիշը՝ բոլոր 12 ախտանիշների ցուցանիշների գումարը:

Արդյունքների մշակում

Բանալի

Հարվածության փուլ

Հոգեվնասվածքային իրավիճակների ապրում. +1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)

Անբավարարվածություն սեփական անձից. -2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3)

Մեկուսացվածություն. +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)

Տագնապ և դեպրեսիա. +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

Դիմադրության փուլ

Ոչ համարժեք հուզական արձագանք. +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)

Բարոյահուզական ապակողմնորոշում. +6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)

Հույզերի խնայում. +7(2), +19(10), -31(20), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)

Մասնագիտական պարտականությունների կրճատում. +8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

Հյուծվածության փուլ

Հուզականության պակաս. +9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)

Հուզական մեկուսացվածություն. +10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)

Անձնային մեկուսացվածություն (ապանձնայնացում). +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10)

Հոգեմարմնական և հոգեվեգետատիվ խանգարումներ. +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5) 21

Արդյունքների մեկնաբանում

Առաջարկված մեթոդիկան ներկայացնում է հուզական այրման համախտանիշի մանրամասն պատկերը: Նախ և առաջ պետք է ուշադրություն դարձնել առանձին ախտանիշներին: Յուրաքանչյուր ախտանիշի դրսևորման ցուցանիշը տատանվում է 0-30 միավորի սահմաններում.

- 9 և պակաս միավոր՝ չձևավորված ախտանիշ,
- 10-15 միավոր՝ ձևավորվող ախտանիշ,
- 16-20 միավոր՝ ձևավորված ախտանիշ,
- 20 և ավելի միավոր՝ սթրեսի փուլում կամ հուզական այրման ողջ համախտանիշում գերակայող ախտանիշ:

Հարցարանի արդյունքների մեկնաբանության հաջորդ քայլը սթրեսի զարգացման փուլերի (լարվածություն, դիմադրություն, հյուծվածություն) ցուցանիշների ամփոփումն է: Յուրաքանչյուր փուլում գնահատումը կատարվում է 0-120 միավորի սահմաններում: Միայն թե փուլերի միավորները չեն

համեմատվում, քանի որ դրանցում չափվող երևույթները՝ ներքին և արտաքին գործոնների հանդեպ հակազդումը, հոգեբանական պաշտպանության միջոցները, նյարդային համակարգի վիճակը, էապես տարբեր են: Քանակական ցուցանիշները ցույց են տալիս, թե յուրաքանչյուր փուլ ինչ չափով է ձևավորված, ձևավորվող կամ բոլորովին ձևավորված չէ.

- 36 և պակաս միավոր՝ փուլը ձևավորված չէ,
- 37-60 միավոր՝ ձևավորման փուլում է,
- 61 և ավելի միավոր՝ ձևավորված փուլ:

Հոգեախտորոշիչ եզրակացությունում պարզաբանվում են հետևյալ հարցերը.

- որ ախտանիշներն են գերակայում,
- ինչպիսի ձևավորված և գերակայող ախտանիշներով է ուղեկցվում «հյուծումը»,

- կարելի է արդյոք «հյուծվածությունը» բացատրել (եթե այն բացահայտված է) այրման համախտանիշի մաս կազմող մասնագիտական գործունեության կամ սուբյեկտիվ գործոններով, որ ախտանիշն է (ախտանիշներն են) առավել բարդ դարձնում անձի հուզական վիճակը,

- ինչ ուղղություններով է պետք ազդել մասնագիտական կոլեկտիվում տիրող իրավիճակի վրա, որպեսզի նվազի նյարդային լարվածությունը,

- անձի որ հասկանիշները և վարքի որ կողմերն է հնարավոր շտկել, որպեսզի հուզական այրումը չվնասի նրան, նրա մասնագիտական գործունեությանը և գործընկերներին:

ՍԹԲԵՍԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՓՈԻԼԵՐԻ ԵՎ ԱՌՏԱՆԻՇՆԵՐԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆՆ ԸՍՏ ԲՈՅԿՈՅԻ

Հուզական այրման համախտանիշի դեպքում, ինչպես արդեն նշվել է, առկա է սթրեսի զարգացման երեք փուլ: Նյարդային լարվածության փուլի նախապայմանը ապակայունացնող, պատասխանատվություն պահանջող իրադրությունն է: Դիմադրության փուլում անձը փորձում է իրեն հնարավորինս զերծ պահել անցանկալի տպավորություններից: Դիմադրության անարդյունավետության պատճառով հյուծվածության փուլում նվազում է հուզական տոնուսը, սպառվում են հոգեկան ռեսուրսները: Հարկ է նշել, որ յուրաքանչյուր փուլում առաջանում են առանձին ախտանիշներ, որոնք հանգեցնում են հուզական այրման:

Լարվածության փուլ

Նյարդային լարվածությունը «հուզական այրում» երևույթի ձևավորման նախահիմքն է: Լարվածությունն ունի դինամիկ բնույթ, որը պայմանավորված է հոգեկան վնասվածք առաջացնող գործոնների ազդեցության մեծացմամբ:

Նյարդային լարվածությունը ներառում է հետևյալ ախտանիշները.

1. Հոգեվնասվածքային վիճակ ապրելու ախտանիշ

Այս դեպքում անձը խորությամբ է գիտակցում մասնագիտական գործունեության մեջ առկա հոգեկան վնասվածք պատճառող գործոնները, որոնք դժվար է անտեսել: Եվ եթե անձը ռիզիկ է, ապա հուսահատությունն ու դժգոհությունն աստիճանաբար կուտակվում են: Իրավիճակի անելանելիության հետևանքով ի հայտ են գալիս «այրման» տարբեր երևույթներ:

2. Մեփական անձից բավարարված չլինելու ախտանիշ

Անհաջողությունների կամ հոգեկան վնասվածք պատճառող իրադրության վրա ազդելու անկարողության հետևանքով անձն սկսում է դժգոհել ինքն իրենից, իր ընտրած մասնագիտությունից, զբաղեցրած պաշտոնից, որոշակի պարտականություններից: Գործում է «հուզական տեղափոխության» մեխանիզմը. էներգիան ուղղվում է ոչ թե դուրս, այլ ներս: Առաջանում է «Ես և իրավիճակը» փակ էներգետիկ շրջան: Գործունեության արտաքին գործոնների թողած տպավորությունը մշտապես վնաս է հասցնում անձին և մղում է նրան նորից ու նորից վերապրելու մասնագիտական գործունեության մեջ վնասվածք առաջացնող տարրերը: Այստեղ առանձնահատուկ նշանակություն ունեն ներքին գործոնները, որոնք նպաստում են հուզական այրման

առաջացմանը՝ պարտականությունների, դերերի, պատասխանատվության և խղճի զգացում: Այրման սկզբնական փուլում դրանք լարվածության առաջացման հիմք են ստեղծում, իսկ հաջորդ փուլերում «հրահրում» են հոգեբանական պաշտպանություն:

3. Մեկուսացվածության ախտանիշ

Այս ախտանիշը ոչ բոլոր իրավիճակներում է առաջանում, թեև զարգացող սթրեսի տրամաբանական շարունակությունն է: Երբ հոգեկան տրավմա առաջացնող իրավիճակները ճնշում են, և դրանք հեռացնելն անհնարին է, անձն անելանելիության զգացողություն է ունենում: Անձը փորձում է ինչ-որ բան փոխել, ևս մեկ անգամ խորհում աշխատանքի այն կողմերի մասին, որոնք անբավարարվածություն են առաջացնում: Այդ ամենը հանգեցնում է հոգեկան էներգիայի ուժեղացմանը. ինդուկցիայի հաշվին իդեալական է դառնում մտածողությունը, իրականանում են պլանները, նպատակները, միանում են ցանկալիի և անհրաժեշտի պատկերները: Հոգեկան էներգիայի կենտրոնացումը հասնում է մեծ չափերի: Եվ եթե այն ելք չի գտնում, եթե չի մշակվել հոգեբանական պաշտպանության միջոց՝ ներառյալ հուզական այրումը, ապա անձն ապրում է մեկուսացվածության զգացողություն: Սա ինտելեկտուալ-հուզական փակուղու վիճակ է:

4. Տագնապի ու դեպրեսիայի ախտանիշ

Այս ախտանիշը դրսևորվում է մասնագիտական գործունեության մեջ հանդիպող առավել բարդ իրավիճակներում, որոնք հուզական այրում են առաջացնում՝ որպես հոգեբանական պաշտպանության միջոց: Ինքն իրենից և աշխատանքից բավարարված չլինելն առաջացնում է հզոր ներքին լարվածություն, ինչն արտահայտվում է իրավիճակային կամ անձնային տագնապ ապրելով, իր անձից, մասնագիտությունից, աշխատավայրից կամ կոնկրետ պաշտոնից հիասթափությամբ: Այս ախտանիշը հուզական այրման զարգացման դեպքում տագնապային լարվածությունն ձևավորելու գործընթացի ծայրահեղ կետն է:

Դիմադրության փուլ

Այս փուլը պայմանականորեն է առանձնացվում: Ըստ էության՝ տագնապային լարվածության առաջացումից հետո սկսվում է աճող սթրեսի հանդեպ դիմադրությունը: Դա բնական է. անձը գիտակցաբար և ոչ գիտակցաբար ձգտում է հոգեբանական հարմարավետության, փորձում է իր ունեցած միջոցներով նվազեցնել արտաքին իրավիճակների ճնշումները: Հոգեբանական պաշտպանությունը ձևավորվում է մի շարք ախտանիշների հիման վրա:

1. Ոչ համարժեք հուզական արձագանքման ախտանիշ

Այս դեպքում անձը դադարում է հասկանալ սկզբունքորեն երկու տարբեր երևույթների՝ հույզերի խնայողական դրսևորումը և ոչ համարժեք ընտրողական հուզական արձագանքը: Առաջին դեպքում խոսքը վերաբերում է ժամանակի ընթացքում մշակված օգտակար հմտությանը. գործընկերների հետ փոխհարաբերություններում դրանք սահմանափակում են հույզերի դերը՝ թեթև ժպիտ, հաճելի հայացք, խոսքի հանգիստ տոն, ուժեղ գրգռիչների հանդեպ զուսպ արձագանք, անհամաձայնության հակիրճ դրսևորումներ, կտրուկության, կոպտության բացակայություն: Հաղորդակցման նման ձևը կարելի է ողջունել, քանի որ այն վկայում է մասնագիտացման բարձր մակարդակի մասին: Այն լիովին արդարացված է հետևյալ իրավիճակներում.

- եթե չի խոչընդոտում տեղեկատվության ինտելեկտուալ մշակմանը, որով պայմանավորված է գործունեության արդյունավետությունը. հույզերի խնայումը չի խանգարում գործընկերոջ վիճակը և պահանջմունքները հասկանալուն, որոշումներ ընդունելուն և եզրակացություններ կատարելուն.

- եթե միայնացից չի հեռացնում գործընկերներին.

- եթե անհրաժեշտության դեպքում տեղը զիջում է իրավիճակին արձագանքելու այլ՝ համարժեք ձևերի: Օրինակ՝ մասնագետը, եթե պահանջվի, կարող է գործընկերոջը վերաբերվել ընդգծված բարեկրթությամբ, ուշադրությամբ, անկեղծ կարեկցանքով:

Բոլորովին այլ հարց է, եթե մասնագետը, որ համարժեք է «խնայում» հույզերը, սահմանափակում է հույզերի դրսևորումը, գործում է «ուզում եմ կամ չեմ ուզում» սկզբունքով, ուշադիր է գործընկերոջ նկատմամբ, եթե ինքն է հարկ համարում, տրամադրություն ունենալու դեպքում միայն կարող է արձագանքել գործընկերոջ վիճակին և պահանջմունքներին: Որքան էլ հուզական այսպիսի դրսևորումը ընդունելի չէ, այն բավական տարածված երևույթ է: Մակայն հաղորդակցման սուբյեկտը կամ կոդմնակի դիտորդն այն ընկալում է որպես հուզական «չորություն», անտարբերություն: Մասնագիտական հաղորդակցման մեջ հույզերի ծավալի և ուժգնության ոչ համարժեք սահմանափակումը գործընկերոջ կողմից մեկնաբանվում է որպես իր անձի հանդեպ անհարգալից վերաբերմունք, այսինքն՝ տեղափոխվում է բարոյական գնահատման հարթություն:

2. Հուզական-բարոյական ապակոդմնորոշման ախտանիշ

Այս ախտանիշը խորացնում է գործընկերների հետ փոխհարաբերություններում անձի կողմից տրվող ոչ համարժեք արձագանքները: Երբեմն

մասնագետի մոտ առաջանում է ինքնարդարացման պահանջ: Չդրսևորելով պատշաճ հուզական վերաբերմունք սուբյեկտի նկատմամբ՝ նա պաշտպանում է իր ռազմավարությունը: Այս դեպքում հնչում են այսպիսի դատողություններ՝ «սա այն դեպքը չէ, որ կարելի է անհանգստանալ», «այդպիսի մարդիկ բարի վերաբերմունքի արժանի չեն», «այդպիսի մարդկանց չպետք է կարեկցել», «ինչու ես պետք է բոլորի համար անհանգստանամ»: Նմանատիպ գնահատականներն ու դատողությունները վկայում են, որ հույզերը չեն արթնացնում բարոյական զգացմունքներ կամ բավարար չափով չեն խթանում դրանք: Մարդկային փոխհարաբերությունների վրա կառուցված մասնագիտական գործունեությունը չպետք է հենվի բացառությունների վրա: Բժիշկն իրավունք չունի հիվանդներին բաժանելու «լավերի» և «վատերի»: Ուսուցիչը չպետք է իր աշակերտների խնդիրները լուծի սեփական հայեցողությամբ: Ծառայություն մատուցող անձնակազմը չի կարող ղեկավարվել անձնական նախընտրություններով՝ «այս այցելուին ծառայություն կմատուցեմ արագ և լավ, իսկ այս մյուսը թող սպասի և անհանգստանա»: Բոյկոտ նշում է, որ կյանքում հաճախ ենք բախվում հուզական-բարոյական ապակողմնորոշման: Որպես կանոն՝ այն առաջացնում է արդարացի խռովություն, և մենք քննադատում ենք և՛ մեզ արժանի, և՛ ոչ արժանի հարգանք ցուցաբերելու փորձերը: Բայց մեզնից յուրաքանչյուրը, զբաղեցնելով իր տեղը ծառայողական-անձնային հարաբերությունների համակարգում, հեշտությամբ ենթարկվում է հուզական-բարոյական ապակողմնորոշման: Մեր հասարակության մեջ ընդունված է պարտականությունները ըստ տրամադրության և սուբյեկտիվ նախապատվությունների կատարելը, ինչը վկայում է միջսուբյեկտային հարաբերությունների ոլորտում քաղաքակրթության զարգացման վաղ փուլի մասին:

3. Հույզերը խնայելու ախտանիշ

Այս ախտանիշի առկայությունը վկայում է հուզական այրման մասին այն դեպքում, երբ պաշտպանության տվյալ ձևն իրականացվում է մասնագիտական ոլորտից դուրս՝ մտերիմների, ընկերների և ծանոթների հետ շփվելու ընթացքում: Հայտնի է, որ երբ անձն աշխատանքում շատ է հոգնում շփումներից, զրույցներից, հարցերին պատասխանելուց, այլևս չի ցանկանում շփվել մտերիմների հետ: Աշխատավայրում նա պահպանում է աշխատանքային կանոնները և կատարում պարտականությունները, իսկ տանը պարփակվում է, կարող է ագրեսիա դրսևորել ընտանիքի անդամների նկատմամբ: Այս դեպ-

քում կարելի է ասել, որ անձը հազեցած է մարդկանց հետ շփումներից, հետևաբար առկա է «մարդկանցից թունավորվելու» ախտանիշ:

4. Մասնագիտական պարտականությունները կրճատելու ախտանիշ

Այս դեպքում անձը նվազեցնում է հուզական ծախսեր պահանջող պարտականությունները: Օրինակ՝ բժիշկն այլևս հարկ չի համարում երկար խոսել հիվանդի հետ, հնարավորություն չի տալիս նրան ավելի շատ խոսելու իր գանգատների մասին, ինչի արդյունքում եզրակացությունը ստացվում է աղքատիկ և հիվանդի վիճակի մասին բավարար տեղեկատվություն չի պարունակում: Մասնագիտական պարտականությունների կրճատումը գործարար շփումներում սովորաբար դիտվում է որպես անքաղաքավարի վերաբերմունք:

Հյուժվածության փուլ

Այս փուլին բնորոշ են ընդհանուր էներգետիկ տոնուսի անկումը և նյարդային համակարգի թուլացումը: Այրման ձևով հուզական պաշտպանությունը դառնում է անձի անբաժանելի ուղեկիցը: Այն դրսևորվում է հետևյալ ախտանիշներով.

1. Հուզականության պակաս

Մասնագետն ունենում է այնպիսի զգացողություն, որ ինքն այլևս չի կարող օգնել իր գործունեության սուբյեկտներին, ի վիճակի չէ մտնելու նրանց դրության մեջ, կարեկցելու և ապրումակցելու նրանց, արձագանքելու այնպիսի իրավիճակների, որոնք կարող են հուզել և մարդուն մղել մտավոր, կամային և բարոյական նվիրվածության: Այս ամենը կարող է վկայել հուզական այրման մասին, քանի որ անձն ապրում է մինչ այդ իրեն անծանոթ վիճակ: Աստիճանաբար ախտանիշն ուժեղանում է և ձեռք է բերում ավելի բարդ ձև. ավելի քիչ են դրսևորվում դրական հույզերը, և ավելի հաճախ՝ բացասականը: Կոպտությունը, վիրավորանքները, կամակորությունները լրացնում են «հուզականության պակաս» ախտանիշը:

2. Հուզական մեկուսացվածության ախտանիշ

Այս դեպքում անձն իր մասնագիտական գործունեության ոլորտում ամբողջությամբ բացառում է հույզերը: Նրան գրեթե ոչինչ չի անհանգստացնում, գրեթե ոչինչ հուզական արձագանք չի առաջացնում՝ ո՛չ դրական իրավիճակները, ո՛չ բացասական: Մարդն աստիճանաբար սովորում է աշխատել ռոբոտի նման՝ ինչպես անհոգի ավտոմատ: Մինչդեռ մյուս ոլորտներում նա դրսևորում է իր հույզերը: Առանց զգացմունքների և հույզերի արձագանքումը

«այրման» վառ ախտանիշ է: Այն վկայում է անձի մասնագիտական աղավաղման մասին և վնաս է հասցնում հաղորդակցման սուբյեկտին: Գործընկերը սովորաբար իր նկատմամբ ցուցաբերված անտարբերությունը դժվարությամբ է ընդունում և կարող է խորապես վիրավորվել: Առավել վտանգավոր է հուզական մեկուսացման ցուցադրական ձևը, երբ մասնագետն իր ողջ էությամբ ցույց է տալիս իր արհամարհանքը:

3. Անձնային մեկուսացվածության ախտանիշ

Այս դեպքում անձը լիովին կամ մասնակիորեն կորցնում է հետաքրքրությունը մարդու, տվյալ դեպքում՝ գործունեության սուբյեկտի հանդեպ: Վերջինս ընկալվում է որպես անհոգի առարկա, որպես մանիպուլյացիայի օբյեկտ, ով ձանձրացնում է իր խնդիրներով, պահանջմունքներով, իսկ նրա ներկայությունը տհաճ է: Այրման «մետաստազները» թափանցում են անձի դիրքորոշումների, արժեքային համակարգի և սկզբունքների մեջ: Առաջանում է ապանձնայնացված պաշտպանական հուզակամային, հակամարդասիրական տրամադրվածություն: Անձը պնդում է, որ մարդկանց հետ աշխատանքը հետաքրքիր չէ, բավարարվածություն չի առաջացնում, սոցիալական արժեք չունի: Այրման ամենածանր ձևերում անձը պաշտպանում է իր հակամարդասիրական փիլիսոփայությունը «ատում եմ», «արհամարհում եմ» արտահայտություններով: Այդպիսի դեպքերում այրումն առնչվում է անձի հոգեախտաբանական դրսևորումների, ներդանման կամ փսիխոպատիկ վիճակների հետ: Այդպիսի անձանց հակացուցված է մասնագիտական գործունեությունը, սակայն, ցավոք, նրանք դրանով զբաղվում են, քանի որ բացակայում են կադրերի հոգեբանական ընտրությունն ու ատեստավորումը:

4. Հոգեմարմնական և հոգեվեգետատիվ խանգարումների ախտանիշ

Այն առաջանում է ֆիզիկական և հոգեկան ինքնազգացողության մակարդակում և սովորաբար ձևավորվում է բացասական հատկության պայմանառեֆլեկտոր կապով: Մասնագիտական գործունեության սուբյեկտներին առնչվող շատ երևույթներ հրահրում են մարմնական կամ հոգեկան վիճակների խանգարումներ: Երբեմն նույնիսկ այդպիսի անձի մասին միտքը կամ շփումը առաջացնում է վատ տրամադրություն, անքնություն, վախի զգացում, տհաճ զգացողություններ սրտի շրջանում, անոթային ռեակցիաներ, հանգեցնում են խրոնիկ հիվանդությունների սրացման: Ռեակցիաների անցումը հույզերի մակարդակից հոգեմարմնականի վկայում է այն մասին, որ հուզական պաշտպանությունն ինքնուրույն չի հաղթահարում լարվածությունը, և

հույզերի էներգիան բաշխվում է անհատի մյուս էնթահամակարգերի վրա:
Այդպիսով օրգանիզմն իրեն փրկում է հուզական էներգիայի քայքայող ուժից:

*Աղբյուր՝ Հուզական այրման մակարդակի ախտորոշման մեթոդիկայի
տեղայնացման ընթացակարգ: Մեթոդական ուղեցույց / Ա. Բ. Լոքյան. - Եր.: ՀՀ
ՊԿԱ, 2015. - 48 էջ:*

**ԱՆՁՆԱՅԻՆ ՈՐԱԿՆԵՐԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ
ՍՏԵՂԾԱՐԱՐՈՒԹՅԱՆ ԱՆՁՆԱՅԻՆ ՈՐԱԿՆԵՐԻ ՀԱՐՑԱՐԱՆ**

Հրահանգ: Նշեք այն դատողությունը, որն առավել շատ է Ձեզ համապատասխանում: Ճիշտ և սխալ պատասխաններ չկան:

N	Դատողություն	Հիմնականում ճիշտ է (Այո)	Մասամբ ճիշտ է (Երևի)	Հիմնականում սխալ է (Ոչ)	Չեմ կարող որոշել (Չգիտեմ)
1	Եթե ես չգիտեմ ճիշտ պատասխանը, ապա փորձում եմ կռահել այն:				
2	Ես սիրում եմ դիտել առարկան մանրամասն և հանգամանալից, որպեսզի բացահայտեմ դետալներ, որոնք նախկինում չեմ նկատել:				
3	Սովորաբար ես հարցեր եմ տալիս, եթե ինչ-որ բան չգիտեմ:				
4	Ինձ չեմ սիրում գործերս նախապես պլանավորել:				
5	Մինչև նոր խաղ սկսելը ես պետք է համոզվեմ, որ կարող եմ հաղթել:				
6	Ինձ դուր է գալիս պատկերացնել այն, ինչ ինձ պետք է իմանալ կամ կատարել:				
7	Եթե ինչ-որ բան չի ստացվում առաջին անգամ, ես աշխատում եմ այնքան, քանի դեռ չեմ իրականացնում այն:				
8	Ես երբեք չեմ ընտրի խաղ, որին մյուսները ծանոթ չեն:				
9	Ավելի լավ է ես ամեն ինչ կատարեմ սովորական ձևով, քան որոնեմ նոր միջոցներ:				

10	Ես սիրում եմ պարզաբանել, թե իրականում դա այդպես է:				
11	Ինձ դուր է գալիս զբաղվել նոր բանով:				
12	Ես սիրում եմ ձեռք բերել նոր ընկերներ:				
13	Ինձ դուր է գալիս մտածել այն մասին, ինչ ինձ հետ երբևէ տեղի չի ունեցել:				
14	Սովորաբար ես ժամանակ չեմ ծախսում երազելու այն մասին, որ երբևէ կդառնամ հայտնի դերասան, երաժիշտ կամ պոետ:				
15	Իմ որոշ գաղափարներ ինձ այնպես են զբաղում կամ համակում, որ ես մոռանում եմ աշխարհում ամեն ինչի մասին:				
16	Ինձ ավելի շատ դուր կգար ապրել և աշխատել տիեզերական կայանում, քան այստեղ՝ երկրի վրա:				
17	Ես նյարդայնանում եմ, եթե չգիտեմ, թե ինչ է տեղի ունենալու հետագայում:				
18	Ես սիրում եմ այն, ինչ անսովոր է:				
19	Ես հաճախ եմ փորձում կռահել, թե ինչ են մտածում ուրիշ մարդիկ:				
20	Ինձ դուր են գալիս անցյալի մասին պատմությունները կամ հեռուստատեսային հաղորդումները:				
21	Ինձ դուր է գալիս քննարկել իմ գաղափարները ընկերների շրջանում:				

22	Ես սովորաբար պահպանում եմ հանգստություն, երբ ինչոր բան անում եմ ոչ այնպես կամ սխալվում եմ:				
23	Ավելի մեծ տարիքում ես կուզեի կատարել կամ իրականացնել մի բան, ինչ ոչ ոքի չի հաջողվել մինչ օրս:				
24	Ես ընտրում եմ ընկերների, ովքեր միշտ ամեն ինչ անում են սովորական ձևով:				
25	Գոյություն ունեցող շատ կանոններ սովորաբար ինձ չեն գոհացնում:				
26	Ինձ դուր է գալիս լուծել նույնիսկ այնպիսի խնդիր, որը չունի ճիշտ պատասխան:				
27	Գոյություն ունեն շատ իրեր, որոնցով ես կուզեի փորձեր իրականացնել:				
28	Եթե ես մի անգամ գտել եմ հարցի պատասխանը, ապա այլ պատասխաններ չեմ փնտրի:				
29	Ես չեմ սիրում ելույթ ունենալ:				
30	Երբ ես գիրք եմ կարդում կամ հեռուստացույց դիտում, պատկերացնում եմ ինձ հերոսներից մեկը:				
31	Ես սիրում եմ պատկերացնել, թե ինչպես են ապրել մարդիկ 200 տարի առաջ:				
32	Ինձ դուր չի գալիս, երբ իմ ընկերներն անվճռական են:				
33	Ես սիրում եմ ուսումնասիրել հին ճամպրուկներ և արկղեր, որպեսզի պարզապես տեսնեմ, թե դրանցում ինչեր կան:				

34	Ես կուզեի, որ իմ ծնողները և ուսուցիչները ամեն ինչ անեն սովորականի պես և չփոխվեն:				
35	Ես վստահում եմ իմ զգացումներին, կանխագգացումներին:				
36	Հետաքրքիր է ենթադրել ինչ-որ բան և ստուգել, թե արդյոք ես իրավացի եմ:				
37	Հետաքրքիր են այն խաղերն ու հանելուկները, որտեղ պետք է հաշվի առնես քո հետագա քայլերը:				
38	Ինձ հետաքրքրում են մեխանիզմները, հետաքրքիր է նայել, թե ինչ կա դրանց ներսում, և ինչպես են դրանք աշխատում:				
39	Իմ լավագույն ընկերներին դուր չեն գալիս հիմար գաղափարները:				
40	Ես սիրում եմ մտածել նոր բան, եթե նույնիսկ դա հնարավոր չէ կիրառել պրակտիկայում:				
41	Ինձ դուր է գալիս, երբ բոլոր իրերն իրենց տեղում են:				
42	Ես կցանկանայի փնտրել հարցերի պատասխաններ, որոնք ծագելու են ապագայում:				
43	Ես սիրում եմ նոր գործ ձեռնարկել, որպեսզի տեսնեմ, թե դրանից ինչ կստացվի:				
44	Ինձ համար հետաքրքիր է խաղալ սիրված խաղեր պարզապես հաճույքի, այլ ոչ թե հաղթանակի համար:				

45	Ինձ դուր է գալիս խորհել հետաքրքիր բանի մասին, այն բանի մասին, ինչ դեռ ոչ մեկի մտքով չի անցել:				
46	Երբ ես նկար եմ տեսնում, որում պատկերված է անծանոթ, ինձ համար հետաքրքիր է իմանալ՝ ով է նա:				
47	Ես սիրում եմ թերթել գրքեր և ամսագրեր, որպեսզի պարզապես տեսնեմ, թե դրանցում ինչեր կան:				
48	Ես կարծում եմ, որ հարցերի մեծ մասի վերաբերյալ կա մեկ ճիշտ պատասխան:				
49	Ես սիրում եմ հարցեր տալ այնպիսի բաների մասին, որոնց մասին ուրիշները չեն էլ մտածել:				
50	Ես ամենուր ունեմ հետաքրքիր գործեր:				

Արդյունքների մշակում

Թեստի բանալին

Ռիսկի հակվածություն (2 միավորի պատասխաններ)

- դրական պատասխաններ՝ 1, 21, 25, 35, 36, 43, 44;
- բացասական պատասխաններ՝ 5, 8, 22, 29, 32, 34;
- այս հարցերի բոլոր պատասխանները «գուցե» ձևով ստանում են 1 միավոր;
- Այս հարցերի բոլոր «չգիտեմ» պատասխանները գնահատվում են -1 միավոր և հանվում են ընդհանուրից:

Հետաքրքրասիրություն (2 միավորի պատասխաններ)

- դրական պատասխաններ՝ 2, 3, 11, 12, 19, 27, 33, 37, 38, 47, 49;
- բացասական պատասխաններ՝ 28;

• բոլոր «գուցե» պատասխանները գնահատվում են +1 միավոր, իսկ «չգիտեմ» պատասխանները՝ -1 միավոր:

Բարդություն (2 միավորի պատասխաններ)

- դրական պատասխաններ՝ 7, 15, 18, 26, 42, 50;
- բացասական՝ 4, 9, 10, 17, 24, 41, 48;
- «գուցե» ձևի բոլոր պատասխանները գնահատվում են +1 միավոր, իսկ «չգիտեմ» պատասխանները՝ -1 միավոր:

Երևակայություն (2 միավորի պատասխաններ)

- դրական՝ 13, 16, 23, 30, 31, 40, 45, 46;
- բացասական՝ 14, 20, 39;
- բոլոր «գուցե» պատասխանները գնահատվում են +1 միավոր, իսկ «չգիտեմ» պատասխանները՝ -1 միավոր:

Այս դեպքում անհատականության ստեղծագործական չորս գործոններից յուրաքանչյուրի որոշումը կատարվում է դրական և բացասական պատասխանների հիման վրա, որոնք գնահատվում են 2 միավորով, մասամբ համընկնում են 1-ով գնահատված բանալուն («գուցե» ձևով), իսկ «չգիտեմ» պատասխանները՝ գնահատված (- 1) միավոր:

Ստեղծարարության անձնային որակների հարցաշարը նախատեսված է գնահատելու համար, թե որքանով են սուբյեկտները համարում իրենց ռիսկային, հետաքրքրասեր, երևակայական և բարդ գաղափարներ նախընտրող: 50 կետերից 12-ը վերաբերում է հետաքրքրասիրությանը, 12-ը՝ երևակայությանը, 13-ը՝ ռիսկի դիմելուն, 13-ը՝ բարդությանը:

Յուրաքանչյուր գործոնի վերջնական քանակական միավորը որոշվում է՝ գումարելով բոլոր պատասխանները, որոնք համապատասխանում են բանալուն և «գուցե» պատասխանները (+1)՝ գումարից հանելով բոլոր «չգիտեմ» պատասխանները (-1 միավոր):

Որքան բարձր է դրական զգացողություններ ունեցող հետազոտվողի գումարային միավորը, այնքան ավելի ստեղծարար է, հետաքրքրասեր, երևակայող և կարող է ռիսկի դիմել և հասկանալ բարդ խնդիրները: Վերը նշված բոլոր գործոնները սերտորեն կապված են ստեղծարարության ունակությունների հետ:

Ստեղծարարության յուրաքանչյուր գործոնի համար միավորներ կարելի է ստանալ առանձին, ինչպես նաև հաշվարկել ընդհանուր միավոր:

Սկզբնաղբյուր՝ Պողոսյան Ս., Անձի ստեղծարարության բացահայտման և դրսևորման առանձնահատկությունները, Մենագրություն, Հեղինակային հրատարակություն, Եր., 2022, 240 էջ:

ԱՆՁԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՄԱՆ ՍՏԱՆԴԱՐՏԱՑՎԱԾ ԲԱԶՄԱԳՈՐԾՈՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ

(MMPI-ի կրճատ տարբերակ՝ ըստ Ֆ.Բերյոզինի, Մ.Միրոշնիկովի)

Այս մեթոդիկան բացահայտում է անձի կառուցվածքային բաղադրիչների ամբողջական սպեկտրը: Դրանք են՝ բնութագրական առանձնահատկությունները, դրդապատճառային ուղղվածությունը, ինքնագնահատականը, միջանձնային հարաբերությունների ձևերը, սթրեսին դիմակայելու տիպերը, առաջատար պահանջմունքները, տրամադրության ֆոնը, սեքսուալ կողմնորոշումը, անձի հարմարվողականության աստիճանը, հոգեկան շեղումների և խանգարումների առկայությունը, սուիցիդի և ալկոհոլի հակվածությունը:

Հրահանգ: Ուշադիր ընթերցեք յուրաքանչյուր պնդում և արագ որոշում կայացրեք՝ ընդունելի է այն Ձեզ համար, թե՛ ոչ: Եթե համաձայն եք պնդման հետ, տվյալ համարի վանդակում նշեք «+», եթե ոչ՝ «-»:

	ՊՆԴՈՒՄՆԵՐ	+	-
1.	Դուք լավ ախորժակ ունեք:		
2.	Առավոտյան Դուք սովորաբար զգում եք, որ քունը առել և հանգստացել եք:		
3.	Ձեր առօրյա կյանքում հետաքրքիր բաներ շատ կան:		
4.	Դուք աշխատում եք մեծ լարումով:		
5.	Երբեմն Ձեր գլխում ծագում են այնպիսի վատ մտքեր, որ դրանց մասին ավելի լավ է չխոսել:		
6.	Դուք շատ հազվադեպ եք փորկապություն ունենում:		
7.	Երբեմն Դուք շատ եք ցանկացել ընդմիջտ հեռանալ տանից:		
8.	Երբեմն Դուք ունենում եք անզսպելի ծիծաղի կամ լացի բռնկումներ:		
9.	Երբեմն Ձեզ անհանգստացնում է սրտխառնոցը և փսխելու ցանկությունը:		
10.	Դուք այնպիսի տպավորություն ունեք, որ Ձեզ ոչ ոք չի հասկանում:		
11.	Երբեմն Դուք ցանկանում եք հայհոյել:		
12.	Ամեն շաբաթ Դուք սարսափելի երազներ եք տեսնում:		
13.	Դուք ավելի դժվար եք կենտրոնանում, քան մարդկանց մեծամասնությունը:		
14.	Ձեզ հետ տեղի են ունեցել (կամ տեղի են ունենում) տարօրինակ բաներ:		

15.	Դուք կյանքում շատ ավելին կունենայիք, եթե մարդիկ Ձեր դեմ տրամադրված չլինեին:		
16.	Փոքր տարիքում՝ ինչ-որ ժամանակ, Դուք մանր գողություններ եք կատարել:		
17.	Պատահել է, որ մի քանի օր կամ շաբաթ կամ ամիսներ Դուք ոչ մի բանով չեք կարողացել զբաղվել, որովհետև դժվարացել էք ստիպել Ձեզ գործ ձեռնարկել:		
18.	Ձեր քունը ընդհատվող է և անհանգիստ:		
19.	Երբ Դուք գտնվում եք մարդկանց խմբում, տարօրինակ բաներ եք լսում:		
20.	Ձեզ ճանաչողների մեծ մասը Ձեզ տհաճ մարդ չի համարում:		
21.	Դուք հաճախ եք ստիպված եղել ենթարկվելու ինչ-որ մեկին, ով Ձեզանից քիչ գիտեր:		
22.	Մարդկանց մեծամասնությունն իրենց կյանքից ավելի գոհ է, քան Դուք:		
23.	Շատ շատերը չափազանցնում են իրենց դժբախտությունները, որ-պեսզի արժանանան կարեկցանքի և օգնության:		
24.	Երբեմն Դուք զայրանում եք:		
25.	Ձեզ մոտ որոշակիորեն պակասում է ինքնավստահությունը:		
26.	Հաճախ Ձեր մկաններում թրթռոցներ են լինում:		
27.	Դուք հաճախ եք ունենում այնպիսի զգացում, կարծես կատարել եք ինչ-որ սխալ կամ վատ բան:		
28.	Մովորաբար Դուք բավարարված եք Ձեր ճակատագրով:		
29.	Ոմանք այնպես են սիրում կարգադրել, որ Դուք ցանկանում եք ա-մեն ինչ անել հակառակը, թեկուզև գիտեք, որ նրանք ճիշտ են:		
30.	Դուք համարում եք, որ Ձեր դեմ ինչ-որ բան են ձեռնարկում:		
31.	Մարդկանց մեծամասնությունն ընդունակ է շահի հասնել անազ-նիվ ճանապարհով:		
32.	Դուք հաճախ եք ունենում անհանգստություններ ստամոքսի հատ-վածում:		
33.	Հաճախ Դուք չեք կարողանում հասկանալ, թե նախորդ օրը ինչու եք եղել վատ տրամադրությամբ և լարված:		
34.	Որոշ պահերի Ձեր մտքերը հոսել են այնքան արագ, որ Դուք չեք հասցրել դրանք արտահայտել:		
35.	Դուք համարում եք, որ Ձեր ծանոթների մեծամասնության համե-մատ՝ Ձեր ընտանեկան կյանքը վատ չի դասավորվել:		
36.	Երբեմն Դուք համոզված եք սեփական անօգտակարության մեջ:		
37.	Վերջին տարիներին Ձեր ինքնազգացողությունը հիմնականում լավ է եղել:		

38.	Ձեզ մոտ եղել են այնպիսի ժամանակներ, որ Դուք արել եք ինչ-որ բան և հետո չեք կարողացել հիշել, թե ինչ:		
39.	Դուք համարում եք, որ Ձեզ հաճախ են անարդար կերպով պատ- ժել:		
40.	Դուք երբեք Ձեզ ավելի լավ չեք զգացել, քան այժմ:		
41.	Ձեզ համար միևնույնն է, թե ինչ են մտածում Ձեր մասին ուրիշնե- րը:		
42.	Հիշողության առումով Ձեզ մոտ ամեն ինչ կարգին է:		
43.	Դուք դժվարանում եք խոսակցությունը երկարաձգել մի մարդու հետ, ում հետ նոր եք ծանոթացել:		
44.	Օրվա մեծ մասում Դուք ընդհանուր թուլություն եք զգում:		
45.	Ձեր գլուխը հազվադեպ է ցավում:		
46.	Երբեմն Դուք դժվարացել եք քայլելու ընթացքում պահպանել հա- վասարակշռությունը:		
47.	Ձեր ոչ բոլոր ծանոթներն են Ձեզ դուր գալիս:		
48.	Կան մարդիկ, որոնք փորձում են գողանալ Ձեր գաղափարներն ու մտքերը:		
49.	Դուք համարում եք, որ կատարել եք արարքներ, որոնք չի կարելի ներել:		
50.	Դուք համարում եք, որ Դուք չափազանց ամաչկոտ եք:		
51.	Դուք գրեթե միշտ ինչ-որ բանի համար տագնապում եք:		
52.	Ձեր ծնողները հաճախ հավանություն չեն տալիս Ձեր ծանոթու- թյուններին:		
53.	Երբեմն Դուք մի քիչ բամբասում եք:		
54.	Ժամանակ առ ժամանակ Դուք զգում եք, որ Ձեզ համար շատ հեշտ է որոշումներ կայացնելը:		
55.	Դուք ունենում եք ուժեղ սրտխափոց և հաճախ շնչահեղձ եք լինում:		
56.	Դուք դյուրաբորբոք եք, բայց շուտ հանգստացող:		
57.	Դուք ունենում եք անհանգստության այնպիսի պահեր, որ դժվար է տեղում հանգիստ նստելը:		
58.	Ձեր ծնողները և ընտանիքի մյուս անդամները հաճախ են Ձեզ «կպնում»:		
59.	Ձեր ճակատագիրը ոչ ոքի առանձնապես չի հետաքրքրում:		
60.	Դուք չեք դատապարտում մարդուն, որը դեմ չէր իր շահերի հա- մար օգտվել ուրիշների սխալներից:		
61.	Երբեմն Դուք լի եք եռանդով:		
62.	Վերջերս Ձեր տեսողությունը վատացել է:		
63.	Հաճախ Ձեր ականջներում զնգոց կամ աղմուկ է լսվում:		

64.	Ձեր կյանքում եղել են դեպքեր, հնարավոր է միայն մեկը, երբ Դուք զգացել եք, որ Ձեզ վրա ինչ-որ մեկն ազդում է հիպնոսով:		
65.	Դուք ունենում եք շրջաններ, որոնց ժամանակ արտասովոր ուրախ եք լինում առանց պատճառի:		
66.	Նույնիսկ հասարակության մեջ գտնվելով՝ Դուք սովորաբար միայնակ եք զգում Ձեզ:		
67.	Դուք համարում եք, որ գրեթե յուրաքանչյուրը կարող է ստել, որ-պեսզի խուսափի տհաճություններից:		
68.	Դուք ավելի նրբազգաց եք, քան մարդկանց մեծ մասը:		
69.	Երբեմն Ձեր միտքն աշխատում է կարծես ավելի դանդաղ, քան սովորաբար:		
70.	Դուք հաճախ եք հիասթափվում մարդկանցից:		
71.	Դուք չարաշահել եք ոգելից խմիչքներ:		

Արդյունքների մշակում

Թեստի բլանկ

Ա.Ա.Հ. _____ Տարիք. _____ Սեռ. _____ ամսաթիվ. _____

+		-		+		-		+		-		+		-			
	1				21				41				61				L
	2				22				42				62				F
	3				23				43				63				K
	4				24				44				64				
	5				25				45				65				1
																	2
	6				26				46				66				3
	7				27				47				67				4
	8				28				48				68				
	9				29				49				69				6
	10				30				50				70				7
																	8
	11				31				51				71				9
	12				32				52								
	13				33				53								
	14				34				54								
	15				35				55								
	16				36				56								
	17				37				57								
	18				38				58								
	19				39				59								
	20				40				60								

ԲԱՆԱԼԻ

Սանդղակ	Պատասխան	Հարցի համարը
<i>L</i>	Համաձայն չեմ (-)	5, 11, 24, 47, 53
<i>F</i>	(-)	22, 24, 61
	Համաձայն եմ (+)	9, 12, 15, 19, 30, 38, 48, 49, 59, 64, 71
<i>K</i>	(-)	11, 23, 31, 33, 34, 36, 40, 41, 43, 51, 56, 61, 65, 67, 69, 70
1 (Hs)	(-)	1, 2, 6, 37, 45
	(+)	9, 18, 26, 32, 44, 46, 55, 62, 63
2 (D)	(-)	1, 3, 6, 11, 28, 37, 40, 42, 60, 61, 65
	(+)	9, 13, 11, 18, 22, 25, 36, 44
3 (Hy)	(-)	1, 2, 3, 11, 23, 28, 29, 31, 33, 35, 37, 40, 41, 43, 45, 50, 56
	(+)	9, 13, 18, 26, 44, 46, 55, 57, 62
4 (Pd)	(-)	3, 28, 34, 35, 41, 43, 50, 65
	(+)	7, 10, 13, 14, 15, 16, 22, 27, 52, 58, 71
6 (Pa)	(-)	28, 29, 31, 67
	(+)	5, 8, 10, 15, 30, 39, 63, 64, 66, 68
7 (Pt)	(-)	2, 3, 42
	(+)	5, 8, 13, 17, 22, 25, 27, 36, 44, 51, 57, 66, 68
8 (Se)	(-)	3, 42
	(+)	5, 7, 8, 10, 13, 14, 15, 16, 17, 26, 30, 38, 39, 46, 57, 63, 64, 66
9 (Ma)	(-)	43
	(+)	4, 7, 8, 21, 29, 34, 38, 39, 54, 57, 60

Ճշգրտման սանդղակ				
K	7, 8	1	4	9
	<i>1K</i>	<i>0.5K</i>	<i>0.4K</i>	<i>0.2K</i>
16	16	8	6	3
15	15	8	6	3
14	14	7	6	3
13	13	7	5	3
12	12	6	5	2
11	11	6	4	2
10	10	5	4	2
9	9	5	4	2

8	8	4	3	2
7	7	4	3	1
6	6	3	2	1
5	5	3	2	1
4	4	2	2	1
3	3	2	2	1
2	2	1	1	0
1	1	1	1	0

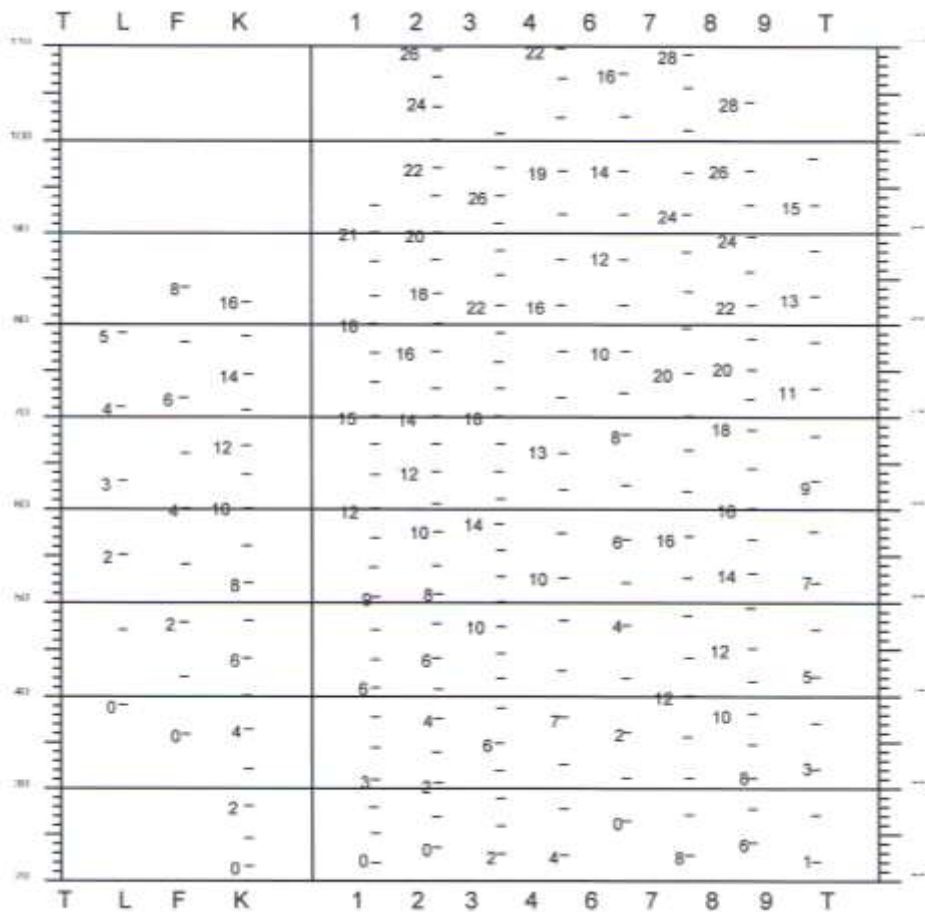
1(**Hs**) - 0.5K

4(**Pd**) - 0.4K,

9(**Ma**) - 0.2K,

7(**Pt**)- 1K,

8 (**Se**) - 1K:



Ցուցանիշների մեկնաբանություններն ըստ սանդղակների

1. Ստի սանդղակ – L – գնահատում է հետազոտվողի անկեղծությունը:
2. Հավաստիության սանդղակ – F – գնահատում է մեթոդիկայով ստացված տվյալների հավաստի լինելը, որքան տվյալ ցուցանիշը բարձր է, այնքան հավաստիությունը թույլ է:
3. Ճշգրտման սանդղակ – K – գնահատում է թեստավորման հանդեպ բնական պաշտպանական ռեակցիան: Բարձր ցուցանիշները վկայում են վարքի չգիտակցված հսկողության մասին: Այս սանդղակը օգտագործվում է հիմնական սանդղակների ճշգրտման նպատակով:

Հիմնական սանդղակներ.

1. (Hs) Գերվերահսկողության սանդղակը պարզաբանում է անձի այնպիսի առանձնահատկություններ, ինչպիսիք են հույզերի հսկման միտումը,

վարքագծի կողմնորոշումը, ընդունված նորմերի, ավանդույթների սահմանումը, դիրքորոշման հիպերսոցիալիզացիան: 70T – ից բարձր ցույց է տալիս, որ մարդը իր ուշադրությունը սևեռել է ներքին զգայությանը՝ իր վիճակը էլ ավելի ծանրացնելու նպատակով:

2. (D) Դեպրեսիայի, հոռետեսության սանդղակն արտացոլում է տրամադրության անկման մակարդակը, հոռետեսական տրամադրությունը, մտորումների հակվածությունը, սկեպտիցիզմ, կյանքի բարդ իրավիճակների լուծումից հեռանալու ձգտումը: 70T – ից բարձրի դեպքում նկատելի է դեպրեսիա, կարոտի զգացում, սուիցիդալ մտքեր:

3. (Hy) Հուզական շարժունության սանդղակը ցույց է տալիս տրամադրության ոչ կայուն ֆոնը. ձգտում իրավիճակների, զգայության բեմականացմանը: 70T – ից բարձրի դեպքում նկատելի են վարքագծի հետևյալ դրսևորումները՝ ցուցադրականություն, էգոցենտրիզմ, մանկամտություն:

4. (Pd) Սոցիալական դեզադապտացիա սանդղակը արտացոլում է իմպուլսիվությունը, կոնֆլիկտայնությունը, օբյեկտիվ իրավիճակներն անտեսելը, ոչ թե իրական աշխարհի, այլ երազանքների վրա կենտրոնանալը: 70T – ից բարձրը բացահայտում է սոցիալական դեզադապտացիայի հատկանիշները, կոնֆլիկտայնությունը, ագրեսիվությունը, արտահայտված իմպուլսիվությունն ու վարքի վերահսկողության անկարողությունը:

6. (Pa) Աֆեկտիվ ռեգիդության սանդղակը արտահայտում է հետաքրքրությունների կայունությունը, սեփական կարծիքը պաշտպանելու համառությունը, դիրքորոշումների ոչ ճկուն լինելը, նյարդային գործընթացների դժվար շարժունությունը, նոր վիճակին անցնելու դժվարությունը, բարձր ինքնաքննադատությունն ու ցածր ինքնագնահատումը, որը հակադրվում է իդեալական «Ես»-ի հետ:

7. (Pt) Սանդղակն արտահայտում է տագնապայնությունը, կասկածամտությունը, 70T-ից բարձր ցուցանիշների ժամանակ որոշվում է տագնապի արտահայտվածության այն մակարդակը, որը դեռ չի հասցրել պաշտպանական մեխանիզմների ազդեցության ներքո վերածվել կոնկրետ վիճակի:

8. (Se) Անհատականության սանդղակն է, որը բացահայտում է անձի հարմարման հայեցական դիրքը և վերլուծական մտածողությունը: Հատկանշական է հակվածությունը դատողությունների, գերակշռում է ընկալման վերացական-վերլուծական ոճը, որն արտահայտվում է ամբողջական պատկերը նվազագույն ինֆորմացիայի հիման վրա վերստեղծման ընդունակության մեջ: Բարձր ինտելեկտի դեպքում այս տիպի անձիք աչքի են ընկնում ստեղ-

ծագործական ուղղվածությամբ, դատողությունների և մղումների յուրատիպությամբ:

9. (Ma) Լավատեսության սանդղակն է, որն արտացոլում է կենսախնդրությունը, ինքնավստահությունը, բարձր մոտիվացիան, շարժողական ակտիվությունն ու խոսքային գերակտիվությունը: Բարձր ցուցանիշը որոշում է հիպերտիմ տիպի շեշտվածությունը, սեփական թերությունների նկատմամբ ներողամիտ վերաբերմունքը, դժվար իրավիճակներում խնդիրների մերժման միտումը:

Սկզբնաղբյուր՝ Հոգեբանական և սոցիալական աշխատանքները ՀՀ ԱՆ քրեակատարողական ծառայությունում // Հեղ.՝ Ավանեսյան Հ. Մ., Պապոյան Վ. Ռ., Գալստյան Ա. Ս., Բեջանյան Ա. Տ., Ղազարյան Գ. Հ., Հովակիմյան Գ. Ռ., Մեթոդական ձեռնարկ, Եր.: 2009, 151 էջ:

ԱՆՁԻ ԻՆՔՆԱԻՐԱՑՄԱՆ ՀԱՐՑԱՐԱՆ

Հրահանգ: *Խնդրում ենք կատարել ընտրություն ա) և բ) հաստատումներ-
րից՝ առանց երկար մտածելու: Շրջանակի մեջ վերցրեք այն տարբերակը, որն
ավելի է համապատասխանում Ձեր պատկերացումներին և տեսակետներին:*

1.
 - ա. Կգա ժամանակ, երբ ես կապրեմ այնպես, ինչպես ուզեմ:
 - բ. Ես վստահ եմ, որ արդեն իսկ ապրում եմ ուզածս կյանքով:
2.
 - ա. Ես շատ եմ տարված իմ մասնագիտական աշխատանքով:
 - բ. Չեմ կարող ասել, թե ինձ դուր է գալիս իմ աշխատանքը և այն, ինչով զբաղվում եմ:
3.
 - ա. Եթե անձանոթ մարդ է ինձ աջակցում, ես ինձ պարտավորված եմ զգում:
 - բ. Անձանոթ մարդու ծառայության հանդեպ ես ինձ պարտավորված չեմ զգում նրա նկատմամբ:
4.
 - ա. Ես դժվարությամբ եմ հասկանում սեփական զգացմունքներս:
 - բ. Ես միշտ կարողանում եմ հասկանալ սեփական զգացմունքներս:
5.
 - ա. Ես հաճախ եմ մտորում այն մասին, թե արդյոք ճիշտ եմ վարվել այս կամ այն իրավիճակում:
 - բ. Ես հազվադեպ եմ մտորում այն մասին, թե որքանով է ճիշտ իմ վար-քագիծը:
6.
 - ա. Ես ներքուստ շփոթվում եմ, երբ ինձ հաճոյախոսություններ են անում:
 - բ. Ես հազվադեպ եմ շփոթվում, երբ ինձ հաճոյախոսություններ են անում:
7.
 - ա. Ստեղծագործելու ընդունակությունը մարդու բնածին հատկություն է:
 - բ. Ոչ բոլոր մարդիկ են օժտված ստեղծագործելու ընդունակությամբ:
8.
 - ա. Ժամանակը միշտ չէ, որ բավականացնում է ինձ՝ հետևելու գրակա-նության և արվեստի նորություններին:

բ. Ես ջանք եմ գործադրում գրականության և արվեստի նորություններին հետևելու համար:

9.

ա. Ես հաճախ եմ ընդունում ռիսկային որոշումներ:

բ. Ինձ համար դժվար է ռիսկային որոշումներ ընդունելը:

10.

ա. Երբեմն ես կարող եմ զրուցակցիս հասկացնել տալ, որ նա ինձ հիմար ու անհետաքրքիր է թվում:

բ. Ես համարում եմ անթույլատրելի մարդուն հասկացնել տալ, որ նա ինձ հիմար ու անհետաքրքիր է թվում:

11.

ա. Ես սիրում եմ հաճելին թողնել «վերջում»:

բ. Ես չեմ թողնում հաճելին «վերջում»:

12.

ա. Ես կարծում եմ՝ անբարեկիրթ է ընդհատել զրույցը, եթե այն հետաքրքիր է միայն իմ զրուցակցին:

բ. Ես կարող եմ արագ և անկաշկանդ ընդհատել զրույցը, որը հետաքրքիր է միայն մի կողմին:

13.

ա. Ես ձգտում եմ հասնել ներքին ներդաշնակության:

բ. Ավելի շուտ՝ ներքին ներդաշնակության վիճակն անհասանելի է:

14.

ա. Չեմ կարող ասել, որ ես ինձ դուր եմ գալիս:

բ. Ես ինձ դուր եմ գալիս:

15.

ա. Ես կարծում եմ, որ մարդկանց մեծ մասին կարելի է վստահել:

բ. Կարծում եմ, որ առանց խիստ անհրաժեշտության մարդկանց չարժե վստահել:

16.

ա. Վատ վարձատրվող աշխատանքը չի կարող բավարարվածություն պատճառել:

բ. Աշխատանքի հետաքրքիր, ստեղծագործական բովանդակությունն ինքնատիքյան պարզն է:

17.

ա. Ես բավականին հաճախ եմ ձանձրանում:

բ. Ես երբեք չեմ ձանձրանում:

18.

ա. Ես ետ չեմ կանգնի իմ սկզբունքներից նույնիսկ հանուն օգտակար գործերի, որոնք կարող էին արժանանալ մարդկանց երախտագիտությանը:

բ. Ես կգերադասեի իմ սկզբունքներին դավաճանել հանուն այնպիսի գործերի, որոնց համար մարդիկ ինձ երախտապարտ ու շնորհակալ կլինեն:

19.

ա. Երբեմն ինձ դժվար է անկեղծ լինել:

բ. Ինձ միշտ հաջողվում է անկեղծ լինել:

20.

ա. Երբ ես ինձ դուր եմ գալիս, ինձ թվում է, թե դուր եմ գալիս նաև շրջապատին:

բ. Անգամ երբ ես ինձ դուր եմ գալիս, ես հասկանում եմ, որ կան մարդիկ, որոնց համար ես հաճելի չեմ:

21.

ա. Ես վստահում եմ հանկարծակի ծագած իմ ցանկություններին:

բ. Հանկարծակի ծագած իմ ցանկությունները ես միշտ ձգտում եմ կշռադատել:

22.

ա. Ես պետք է կատարելության հասնեմ ամեն ինչում, ինչ անում եմ:

բ. Ես այնքան էլ չեմ վշտանում, եթե ինչ-որ բանում կատարելության չեմ հասնում:

23.

ա. Եսասիրությունը յուրաքանչյուր մարդու բնական հատկություն է:

բ. Մարդկանց մեծամասնությանը հատուկ չէ եսասիրությունը:

24.

ա. Եթե ես անմիջապես չեմ գտնում հարցի պատասխանը, ապա կարող եմ այն հետաձգել անորոշ ժամանակով:

բ. Ես կփնտրեմ ինձ հետաքրքրող հարցի պատասխանը անկախ նրանից, թե որքան ժամանակ է պահանջվում:

25.

ա. Ես սիրում եմ վերընթերցել ինձ դուր եկած գրքերը:

բ. Ավելի լավ է կարդալ նոր գիրք, քան վերադառնալ արդեն ընթերցվածին:

26.

ա. Ես ձգտում եմ վարվել այնպես, ինչպես սպասում են շրջապատողները:

բ. Ես հակված չեմ մտահոգվելու այն մասին, թե ինչ են ինձնից սպասում շրջապատողները:

27.

ա. Անցյալը, ներկան և ապագան ինձ մեկ ամբողջություն է թվում:

բ. Կարծում եմ, թե իմ ներկան այնքան էլ կապված չէ անցյալի կամ ապագայի հետ:

28.

ա. Այն, ինչ անում եմ, մեծամասամբ ինձ հաճույք է պատճառում:

բ. Իմ զբաղմունքներից միայն փոքր մասն է ինձ իսկապես ուրախացնում:

29.

ա. Ձգտելով հասկանալ շրջապատողների բնավորությունն ու զգացմունքները՝ մարդիկ հաճախ անտակտ են լինում:

բ. Շրջապատող մարդկանց հասկանալու ձգտումը լիովին բնական է և արդարացնում է այդ անտակտությունը:

30.

ա. Ես լավ գիտեմ, թե ինչպիսի զգացմունքներ կարող եմ ունենալ և ինչպիսիք՝ ոչ:

բ. Ես դեռ մինչև վերջ չեմ հասկացել, թե ինչպիսի զգացմունքներ եմ ընդունակ ապրել:

31.

ա. Ես խղճի խայթ եմ զգում, եթե բարկանում եմ նրանց վրա, ում սիրում եմ:

բ. Ես խղճի խայթ չեմ զգում, երբ բարկանում եմ նրանց վրա, ում սիրում եմ:

32.

ա. Մարդը պետք է հանգիստ վերաբերվի այն ամենին, ինչ կարող է լսել իր մասին ուրիշներից:

բ. Լիովին բնական է վիրավորվելը՝ լսելով իր մասին տհաճ կարծիք:

33.

ա. Ճշմարտության ճանաչմանն ուղղված ջանքերն արդարացված են, քանի որ օգուտ են բերում:

բ. Ճշմարտության ճանաչմանն ուղղված ջանքերն արդարացված են, քանի որ հաճույք են պատճառում:

34.

ա. Բարդ իրավիճակներում պետք է գործել փորձված մեթոդներով, քանի որ դրանք հաջողություն են ապահովում:

բ. Բարդ իրավիճակներում պետք է գտնել սկզբունքորեն նոր լուծումներ:

35.

ա. Մարդիկ հազվադեպ են նյարդայնացնում ինձ:

բ. Մարդիկ հաճախ են ինձ նյարդայնացնում:

36.

ա. Եթե հնարավոր լիներ վերադարձնել անցյալը, ապա ես այնտեղ շատ քան կփոխեի:

բ. Ես գոհ եմ իմ անցյալից և այնտեղ ոչինչ չեմ ուզում փոխել:

37.

ա. Կյանքում ամենակարևորը մարդկանց օգտակար լինելն ու դուր գալն է:

բ. Կյանքում ամենակարևորը բարիք գործելն ու ճշմարտությանը ծանայելն է:

38.

ա. Երբեմն ես վախենում եմ չափից ավելի նուրբ թվալուց:

բ. Ես երբեք չեմ վախենում չափից ավելի նուրբ թվալուց:

39.

ա. Ես կարծում եմ, որ սովորաբար ավելի կարևոր է սեփական զգացմունքներն արտահայտելը, քան իրավիճակը կշռադատելը:

բ. Չարժե չկշռադատված արտահայտել սեփական զգացմունքները՝ անտեսելով իրավիճակը:

40.

ա. Ես հավատում եմ իմ ուժերին, երբ զգում եմ, որ ընդունակ եմ լուծելու իմ առջև դրված խնդիրները:

բ. Ես իմ ուժերին հավատում եմ անգամ այն ժամանակ, երբ ընդունակ չեմ լուծելու իմ հիմնախնդիրները:

41.

ա. Արարքներ գործելիս մարդիկ առաջնորդվում են փոխադարձ շահերով:

բ. Իրենց բնույթով մարդիկ հակված են հոգալ միայն սեփական շահերը:

42.

ա. Ինձ հետաքրքրում են իմ մասնագիտական ոլորտի բոլոր նորությունները:

բ. Ես թերահավատորեն եմ վերաբերվում իմ մասնագիտական ոլորտի նորամուծությունների մեծ մասին:

43.

ա. Ես կարծում եմ, որ ստեղծագործությունը պետք է օգուտ բերի մարդկանց:

բ. Ես կարծում եմ, որ ստեղծագործությունը պետք է հաճույք պատճառի մարդուն:

44.

ա. Ես միշտ ունեմ իմ սեփական տեսակետը կարևոր հարցերի վերաբերյալ:

բ. Ձևավորելով իմ տեսակետը՝ ես հակված եմ հաշվի առնել հարգված և հեղինակավոր մարդկանց կարծիքները:

45.

ա. Մեքսն առանց սիրո արժեք չի ներկայացնում:

բ. Անգամ առանց սիրո սեքսը շատ նշանակալի արժեք է:

46.

ա. Ես ինձ պատասխանատու եմ զգում զրուցակցիս տրամադրության համար:

բ. Ես ինձ պատասխանատու չեմ զգում դրա համար:

47.

ա. Ես հեշտությամբ եմ համակերպվում իմ թուլությունների հետ:

բ. Սեփական թուլությունների հետ համակերպվելը հեշտ չէ:

48.

ա. Շփման մեջ հաջողությունը կախված է նրանից, թե որքանով է մարդն ընդունակ բացվել ուրիշի առաջ:

բ. Շփման մեջ հաջողությունը կախված է սեփական արժանիքներն ընդգծելու և թերությունները քողարկելու կարողությունից:

49.

ա. Իմ ինքնահարգանքի զգացումը կախված է նրանից, թե ինչի եմ ես հասել:

բ. Իմ ինքնահարգանքը կախված չէ իմ ձեռքբերումներից:

50.

ա. Մարդկանց մեծ մասը սովորել է գործել նվազագույն դիմադրության ուղիով:

բ. Կարծում եմ, որ մարդկանց մեծ մասը դրան հակված չէ:

51.

ա. Նեղ մասնագիտացումը անհրաժեշտ է գիտնականի համար:

բ. Նեղ մասնագիտացումը մարդուն դարձնում է սահմանափակ:

52.

ա. Շատ կարևոր է, թե մարդը կյանքում ունի արդյոք ճանաչողական և ստեղծագործական ուրախություն:

բ. Կյանքում շատ կարևոր է օգտակար լինել մարդկանց:

53.

ա. Ինձ դուր է գալիս թեժ վեճերին մասնակցելը:

բ. Ես վեճեր չեմ սիրում:

54.

ա. Ես հետաքրքրվում եմ կանխագուշակություններով, հորոսկոպներով, աստղագուշակությամբ:

բ. Նման բաներն ինձ չեն հետաքրքրում:

55.

ա. Մարդը պետք է աշխատի հանուն սեփական պահանջմունքների բավարարման և ընտանիքի բարօրության:

բ. Մարդը պետք է աշխատի, որպեսզի իրականացնի իր ընդունակություններն ու ցանկությունները:

56.

ա. Անձնական հիմնախնդիրներ լուծելիս ես առաջնորդվում եմ հանրոքեն ընդունելի պատկերացումներով:

բ. Իմ խնդիրները ես լուծում եմ այնպես, ինչպես անհրաժեշտ եմ համարում:

57.

ա. Կամքն անհրաժեշտ է ցանկությունները զսպելու և զգացմունքները վերահսկելու համար:

բ. Կամքի գլխավոր նշանակությունը ջանքերի լարումն ու մարդու էներգիայի ավելացումն է:

58.

ա. Ես ընկերներին առաջ չեմ ամաչում իմ թույլ կողմերի համար:

բ. Ինձ համար հեշտ չէ սեփական թույլ կողմերը բացահայտել անգամ ընկերներին առաջ:

59.

ա. Մարդուն բնորոշ է նորին ձգտելը:

բ. Մարդիկ նորին ձգտում են միայն անհրաժեշտության դեպքում:

60.

ա. Ես կարծում եմ, որ ճիշտ չէ «Դար ապրիր, դար սովորիր» արտահայտությունը:

բ. «Դար ապրիր, դար սովորիր» արտահայտությունը ես համարում եմ ճշմարիտ:

61.

ա. Ես կարծում եմ, որ կյանքի իմաստը ստեղծագործության մեջ է:

բ. Դժվար թե կարելի է ստեղծագործության մեջ կյանքի իմաստ գտնել:

62.

ա. Ինձ հեշտ չէ ծանոթանալ մարդու հետ, որն ինձ համար համակրելի է:

բ. Ես դժվարություններ չունեմ մարդկանց հետ ծանոթանալիս:

63.

ա. Ինձ վշտացնում է, որ կյանքի զգալի մասը անցնում է դատարկ:

բ. Չեմ կարող ասել, որ իմ կյանքի որևէ հատված զուր է անցել:

64.

ա. Օժտված մարդու համար աններելի է սեփական պարտքի արհամարհումը:

բ. Տաղանդն ու ընդունակություններն ավելի արժեքավոր են, քան պարտքը:

65.

ա. Ինձ լավ է հաջողվում մարդկանց հետ մանիպուլյացիա կատարել:

բ. Ես կարծում եմ, որ մարդկանց հետ մանիպուլյացիա կատարելն անբարո է:

66.

ա. Ես ձգտում եմ խուսափել վշտանալուց:

բ. Ես անում եմ այն, ինչ անհրաժեշտ եմ համարում՝ հաշվի չառնելով հնարավոր վշտացումներս:

67.

ա. Իրադրությունների մեծ մասում ես չեմ կարող ինձ թույլ տալ խենթություններ:

բ. Կան շատ իրադրություններ, երբ ես կարող եմ ինձ խենթություններ թույլ տալ:

68.

ա. Իմ հասցեին հնչած քննադատությունն իջեցնում է իմ ինքնագնահատականը:

բ. Քննադատությունը չի ազդում իմ ինքնագնահատականի վրա:

69.

ա. Նախանձը հատուկ է միայն անհաջողակներին, ովքեր կարծում են, որ իրենց շրջանցել են:

բ. Մարդկանց մեծ մասը նախանձ է՝ չնայած փորձում է դա թաքցնել:

70.

ա. Իր համար զբաղմունք ընտրելիս մարդը պետք է հաշվի առնի դրա հասարակական նշանակալիությունը:

բ. Մարդը պետք է առաջին հերթին զբաղվի նրանով, ինչն իրեն հետաքրքիր է:

71.

ա. Ես կարծում եմ, որ ստեղծագործելու համար անհրաժեշտ են ընտրված ոլորտի գիտելիքներ:

բ. Ես կարծում եմ, որ դրա համար գիտելիքներ բոլորովին պարտադիր չեն:

72.

ա. Երևի թե ես կարող եմ ասել, որ ապրում եմ երջանկության զգացումով:

բ. Ես չեմ կարող ասել, թե ապրում եմ երջանկության զգացումով:

73.

ա. Ես կարծում եմ, որ մարդիկ պետք է վերլուծեն իրենց և իրենց կյանքը:

բ. Ես կարծում եմ, որ ինքնավերլուծությունը ավելի շատ վնասում է, քան օգուտ է տալիս:

74.

ա. Ես փորձում եմ գտնել հիմնավորումներ նույնիսկ այն արարքներին համար, որոնք կատարում եմ ուղղակի այն պատճառով, որ ես դա ուզում եմ:

բ. Ես հիմնավորումներ չեմ փնտրում իմ գործողությունների և արարքների համար:

75.

ա. Ես վստահ եմ, որ յուրաքանչյուրը կարող է իր կյանքն ապրել այնպես, ինչպես ուզում է:

բ. Ես կարծում եմ, որ մարդը քիչ հնարավորություններ ունի իր կյանքն ապրել այնպես, ինչպես կուզենար:

76.

ա. Երբեք չի կարելի մարդու մասին վստահությամբ ասել՝ բարի է նա, թե չար:

բ. Սովորաբար մարդուն գնահատելը շատ հեշտ է:

77.

ա. Ստեղծագործելու համար հարկավոր է շատ ազատ ժամանակ:

բ. Ինձ թվում է, որ կյանքում միշտ էլ կարելի է ստեղծագործելու ժամանակ գտնել:

78.

ա. Սովորաբար ինձ համար հեշտ է զրուցակցիս համոզել, որ ես ճիշտ եմ:
բ. Վեճի ժամանակ ես փորձում եմ հասկանալ զրուցակցիս տեսակետը, այլ ոչ թե տարհամոզել նրան:

79.

ա. Եթե որևէ բան անում եմ բացառապես ինձ համար, անհարմար եմ զգում:

բ. Ես ինձ անհարմար չեմ զգում նման իրավիճակում:

80.

ա. Ես ինձ համարում եմ իմ ապագայի կերտողը:

բ. Դժվար թե ես լուրջ ազդեցություն ունեմ իմ ապագայի վրա:

81.

ա. «Բարիքը պետք է բռնեցնենք լինի» արտահայտությունը ճիշտ եմ համարում:

բ. Հազիվ թե ճիշտ է «Բարիքը պետք է բռնեցնենք լինի» արտահայտությունը:

82.

ա. Իմ կարծիքով մարդկանց թերություններն ավելի նկատելի են, քան նրանց արժանիքները:

բ. Ավելի հեշտ է տեսնել մարդու արժանիքները, քան նրա թերությունները:

83.

ա. Երբեմն ես վախենում եմ լինել այնպիսին, ինչպիսին կամ:

բ. Ես երբեք չեմ վախենում լինել այնպիսին, ինչպիսին կամ:

84.

ա. Ես ձգտում եմ չհիշել իմ երբեմնի անհաջողությունների մասին:

բ. Ժամանակ առ ժամանակ ես հակված եմ վերադառնալ անցած վատ հիշողություններին:

85.

ա. Ես կարծում եմ, որ կյանքի նպատակը պետք է լինի ինչ-որ նշանակալի բան:

բ. Ես բնավ չեմ կարծում, թե կյանքի նպատակը պետք է անպայմանորեն որևէ նշանակալի բան լինի:

86.

ա. Մարդիկ ձգտում են միմյանց հասկանալ և վստահել:

բ. Ներփակվելով սեփական հետաքրքրությունների շրջանակում՝ մարդիկ չեն հասկանում շրջապատողներին:

87.

ա. Ես ձգտում եմ «սպիտակ ագռավ» չլինել:

բ. Ես ինձ թույլ եմ տալիս «սպիտակ ագռավ» լինել:

88.

ա. Վստահելի գրույցի ժամանակ մարդիկ սովորաբար անկեղծ են:

բ. Անգամ վստահելի գրույցում մարդուն դժվար է անկեղծ լինել:

89.

ա. Պատահում է, որ ես ամաչում եմ սեփական զգացմունքներս արտահայտելուց:

բ. Ես երբեք դրանից չեմ ամաչում:

90.

ա. Ես կարող եմ ուրիշների համար ինչ-որ բան անել՝ առանց պահանջելու, որ նրանք դա գնահատեն:

բ. Ես իրավունք ունեմ մարդկանցից սպասել, որ նրանք գնահատեն այն, ինչ անում եմ իրենց համար:

91.

ա. Ես արտահայտում եմ իմ տրամադրվածությունը մարդու նկատմամբ՝ անկախ նրանից փոխադարձ է դա արդյոք:

բ. Ես հազվադեպ եմ դրսևորում իմ տրամադրվածությունը մարդկանց նկատմամբ՝ վստահ չլինելով, որ այն փոխադարձ է:

92.

ա. Ես կարծում եմ, որ շփվելիս պետք է բացահայտորեն դրսևորել սեփական դժգոհությունը ուրիշների նկատմամբ:

բ. Ինձ թվում է, որ շփվելիս մարդիկ պետք է թաքցնեն փոխադարձ դժգոհությունը:

93.

ա. Ես համակերպվում եմ իմ մեջ եղած հակասությունների հետ:

բ. Ներքին հակասություններն իջեցնում են իմ ինքնագնահատականը:

94.

ա. Ես ձգտում եմ բացահայտորեն արտահայտել իմ զգացմունքերը:

բ. Կարծում եմ, որ զգացմունքների բացահայտ դրսևորման մեջ միշտ առկա է անզսպվածության տարրը:

95.

ա. Ես վստահ եմ ինձ վրա:

բ. Չեմ կարող ասել, թե ես վստահ եմ ինձ վրա:

96.

ա. Երջանկության հասնելը չի կարող լինել մարդկային հարաբերությունների գլխավոր նպատակը:

բ. Երջանկության հասնելը մարդկային հարաբերությունների գլխավոր նպատակն է:

97.

ա. Ինձ սիրում են, որովհետև ես դրան արժանի եմ:

բ. Ինձ սիրում են, քանի որ ես ինքս ընդունակ եմ սիրելու:

98.

ա. Միակողմանի սերն ընդունակ է կյանքն անտանելի դարձնել:

բ. Կյանքն առանց սիրո վատ է, քան միակողմանի սերը կյանքում:

99.

ա. Եթե զրույցը չի հաջողվում, ես փորձում եմ այն կառուցել այլ կերպ:

բ. Սովորաբար, եթե զրույցը չի հաջողվում, մեղավորը զրուցակցի անուշադրությունն է:

100.

ա. Ես ձգտում եմ մարդկանց վրա լավ տպավորություն թողնել:

բ. Մարդիկ ինձ տեսնում են այնպիսին, ինչպիսին ես կամ իրականում:

Թեստի արդյունքների մշակում և մեկնաբանում

1. Կողմնորոշումը ժամանակի մեջ՝ 1բ, 11ա, 17բ, 24բ, 27ա, 36բ, 546, 63բ, 73ա, 80ա:

2. Արժեքները՝ 2ա, 16բ, 18ա, 25ա, 28ա, 37բ, 45ա, 55բ, 61ա, 64բ, 72ա, 81բ, 85ա, 96բ, 98բ:

3. Հայացք մարդու բնույթին՝ 7ա, 15ա, 23բ, 41ա, 50բ, 59ա, 69ա, 76ա, 82բ, 86ա:

4. Ճանաչողության կարիք՝ 8բ, 24բ, 29բ, 33բ, 42ա, 51բ, 53ա, 54բ, 60բ, 70բ:

5. Ստեղծագործականություն (ստեղծագործելու ցանկություն). 9ա, 13ա, 16բ, 25ա, 28ա, 33բ, 34բ, 43բ, 52ա, 55բ, 61ա, 64բ, 70բ, 71բ, 77բ:

6. Ինքնավարություն՝ 5բ, 9ա, 10ա, 26բ, 31բ, 32ա, 37բ, 44ա, 56բ, 66բ, 68բ, 74բ, 75ա, 87բ, 92ա:

7. Ինքնաբուխ՝ 5բ, 21ա, 31բ, 38բ, 39ա, 48ա, 57բ, 67բ, 74բ, 83բ, 87բ, 89բ, 91ա, 92ա, 94ա:

8. Ինքնհասկացողություն՝ 4բ, 13ա, 20բ, 30ա, 31բ, 38բ, 47ա, 66բ, 79բ, 93ա:

9. Ինքնահամակրանք՝ 6բ, 146, 21ա, 22բ, 32ա, 40բ, 49բ, 58ա, 67բ, 68բ, 79բ, 84ա, 89բ, 95ա, 97բ:

10. Կոնտակտ՝ 10ա, 29բ, 35ա, 46բ, 48ա, 53ա, 62բ, 78բ, 90ա, 92ա:

11. Ճկունություն հաղորդակցության մեջ՝ 3բ, 10ա, 12բ, 19բ, 29բ, 32ա, 46բ, 48ա, 65բ, 99ա:

Ծանոթագրություն. Թիվ 1, 3, 4, 8, 10 և 11 սանդղակները պարունակում են 10-ական միավոր, իսկ մյուսները՝ 15-ական: Համադրելի արդյունքներ ստանալու համար այս սանդղակների միավորների թիվը պետք է բազմապատկել 1,5-ով:

Արդյունքները կարող եք ստանալ տոկոսներով՝ լուծելով հետևյալ համաժանությունը.

15 միավորը (առավելագույնը յուրաքանչյուր սանդղակի վրա) 100% է, իսկ հավաքած միավորների քանակը՝ X%:

1. **Ժամանակի կողմնորոշման սանդղակը** ցույց է տալիս, թե որքան է մարդը ապրում ներկայում՝ չհետաձգելով իր կյանքը «հետագայում» և չփորձելով ապաստան գտնել անցյալում: Բարձր արդյունքը բնորոշ է այն մարդկանց, ովքեր լավ հասկանում են կյանքի էքզիստենցիալ արժեքը՝ «այստեղ և հիմա», ովքեր կարողանում են վայելել ներկա պահը՝ չհամեմատելով այն անցյալի ուրախությունների հետ և առանց արժեզրկելու այն ապագա հաջողությունների ակնկալիքով: Ցածր արդյունքներն այն մարդիկ են, ովքեր ներդաշնակ կերպով խորասուզված են անցյալի փորձառությունների մեջ, նվաճումների ուռճացված ցանկությամբ, կասկածամիտ և անվստահ իրենց վրա:

2. **Արժեքների սանդղակ.** այս սանդղակի բարձր միավորը ցույց է տալիս, որ մարդը կիսում է ինքնաիրականացվող անհատականության արժեքները, որոնք Ա. Մասլոուն ներառել է, ինչպիսիք են ճշմարտությունը, բարությունը, գեղեցկությունը, ամբողջականությունը, երկակիության բացակայությունը, կենսունակությունը, եզակիությունը, կատարելությունը, ձեռքբերումները, արդարություն, կարգունկանոն, պարզություն, հեշտություն՝ առանց ջանքի, խաղ, ինքնաբավություն: Այս արժեքներին նախապատվությունը ցույց է տալիս մարդկանց հետ ներդաշնակ գոյության և առողջ հարաբերությունների ցանկությունը՝ հեռու դրանք սեփական շահերից ելնելով շահարկելու ցանկությունից:

3. **Հայացք մարդու բնության սանդղակը** կարող է լինել ինչպես դրական (բարձր), այնպես էլ բացասական (ցածր): Այս սանդղակը նկարագրում է հա-

վատը մարդկանց, մարդկային կարողությունների ուժի նկատմամբ: Բարձր գնահատականը կարող է մեկնաբանվել որպես կայուն հիմք անկեղծ և ներդաշնակ միջանձնային հարաբերությունների, մարդկանց նկատմամբ բնական համակրանքի և վստահության, ազնվության, անաչառության և բարի կամքի համար:

4. **Ճանաչողության կարիք սանդղակը**, այն է՝ գիտելիք ստանալու բարձր կարիքը բնորոշ է ինքնաիրականացվող, միշտ նոր տպավորությունների համար բաց անհատականությանը: Այս սանդղակը նկարագրում է էկզիստենցիալ ճանաչողության կարողությունը՝ ինչ-որ նոր բանի հանդեպ անշահախնդիր ծարավ, հետաքրքրություն առարկաների նկատմամբ, որն ուղղակիորեն կապված չէ որևէ կարիքի բավարարման հետ: Նման ճանաչողությունը, կարծում է Ա. Մասլոուն, ավելի ճշգրիտ և արդյունավետ է, քանի որ դրա ընթացքը չի աղավաղվում ցանկություններով և մղումներով, և մարդը հակված չէ դատելու, գնահատելու և համեմատելու: Նա պարզապես տեսնում է այն, ինչ կա և գնահատում է այն:

5. **Ստեղծարարության սանդղակը** դուրս է բերում ստեղծագործական լինելու ցանկությունը, դրա հանդեպ վերաբերմունքը, որն ինքնաիրականացման անփոխարինելի հատկանիշ է: Այն կարելի է պարզապես անվանել ստեղծագործական վերաբերմունք կյանքին:

6. **Ինքնավարությունը**, ըստ հումանիստ հոգեբանների մեծամասնության, մարդու հոգեկան և ֆիզիկական առողջության հիմնական չափանիշն է: Այս հայեցակարգը ներառում է այնպիսի հատկանիշներ, ինչպիսիք են կենսակայուն ինքնապահովումն ըստ Ֆ. Պերլզի, ներքին ուղղորդվածությունն ըստ Դ. Ռիսմանի, հասունությունն ըստ Կ. Ռոջերսի: Ինքնակտիվացող մարդը ինքնավար է, անկախ և ազատ, բայց դա չի նշանակում օտարություն և մենակություն: Է. Ֆրոմի խոսքով, ինքնավարությունը դրական «ազատություն» է, ի տարբերություն բացասական «ազատության»:

7. **Ինքնաբուխությունը** ինքնավստահությունից և մեզ շրջապատող աշխարհի նկատմամբ վստահությունից բխող հատկություն է, որը բնորոշ է ինքնադրսևորվող մարդկանց: Ինքնաբուխության սանդղակի բարձր միավորը ցույց է տալիս, որ ինքնաիրականացումը դարձել է կենսակերպ և երազանք կամ ձգտում չէ: Ինքնաբուխ վարքագծի ունակությունը հիասթափված է մշակութային նորմերով, իր բնական ձևով այն կարող է դիտվել միայն փոքր երեխաների մոտ: Ինքնաբուխությունը փոխկապակցված է այնպիսի արժեքների

հետ, ինչպիսիք են ազատությունը, բնականությունը, խաղը, ազատ գործելն՝ առանց ջանքերի:

8. Ինքնըմբռնում. այս սանդղակի բարձր միավորը ցույց է տալիս մարդու զգայունությունը իր ցանկությունների և կարիքների նկատմամբ: Նման մարդիկ զերծ են անհատականությունը սեփական էությունից առանձնացնող հոգեբանական պաշտպանություններից, նրանք հակված չեն սեփական ճաշակն ու գնահատականը փոխարինել արտաքին սոցիալական չափանիշներով: Ինքնըմբռնման, ինքնաբուխության և ավտոհամակրանքի սանդղակների ցուցիչները, որպես կանոն, փոխկապակցված են: Ինքնըմբռնման սանդղակի ցածր միավորը բնորոշ է անվստահ մարդկանց, ովքեր ապավինում են ուրիշների կարծիքին: Դ. Ռիսմանը նման մարդկանց անվանեց «արտաքին կողմնորոշված»՝ ի տարբերություն «ներքին կողմնորոշվածների»:

9. Ինքնահամակրանքը անհատի հոգեկան առողջության և ամբողջականության բնական հիմքն է: Ներտոիկ, անհանգիստ և ինքնավստահության պակաս ունեցող մարդիկ ցածր ցուցանիշներ ունեն: Ավտոհամակրանքը ամենին չի նշանակում հիմար ինքնագոհություն կամ անքննադատ ինքնաընկալում, դա պարզապես լավ ճանաչված դրական «ես-հայեցակարգ» է, որը ծառայում է որպես կայուն համարժեք ինքնագնահատականի աղբյուր:

10. Շփման կամ կոնտակտի սանդղակը չափում է մարդու մարդամոտությունը, ուրիշների հետ ամուր ու ընկերական հարաբերություններ հաստատելու նրա կարողությունը: Հարցաշարում շփումը հասկացվում է ոչ թե որպես անհատի հաղորդակցական կարողությունների կամ արդյունավետ հաղորդակցման հմտությունների մակարդակ, այլ որպես այլ մարդկանց հետ փոխադարձ օգտակար և հաճելի շփումների ընդհանուր նախատրամադրվածություն, անհատի սիներգետիկ վերաբերմունքի անհրաժեշտ հիմք:

11. Հաղորդակցության մեջ ճկունության սանդղակը փոխկապակցված է սոցիալական կարծրատիպերի առկայության կամ բացակայության և հաղորդակցության մեջ համարժեք արտահայտվելու ունակության հետ: Բարձր միավորները վկայում են այլոց հետ իրական փոխազդեցության և ինքնաբացահայտման կարողության մասին: Այս մասշտաբով բարձր գնահատական ունեցող մարդիկ կենտրոնացած են անձնական հաղորդակցության վրա, հակված չեն կեղծիքի կամ մանիպուլյացիայի դիմելու և չեն շփոթում ինքնաբացահայտումը ինքնաներկայացման հետ՝ ստացված տպավորությունը կառավարելու ռազմավարություն և մարտավարություն: Ցածր ցուցանիշները բնորոշ են կոշտ մարդկանց, ովքեր վստահ չեն իրենց գրավչության մեջ, որ հե-

տաքրքիր են իրենց գրուցակցին, և որ նրանց հետ շփումը կարող է հաճելի լինել:

Սկզբնաղբյուր՝ Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. — М. Изд-во Института Психотерапии. 2002 — 361с.

ԱՆՁՆԱՎՈՐՈՒԹՅԱՆ ՇԵՇՏՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՀԱՐՑԱՐԱՆ

Հրահանգ: Ուշադիր ընթերցեք յուրաքանչյուր պնդում և ընտրեք այն, որը Ձեզ համար ընդունելի է: Եթե համաձայն եք պնդմանը, տվյալ համարի վանդակում նշեք «+», եթե ոչ՝ «-»:

	ՊՆԴՈՒՄՆԵՐ	+	-
1.	Ձեր տրամադրությունը որպես կանոն լինում է պարզ և ոչ մռայլ:		
2.	Դյուրաբորբոք եք Դուք վիրավորանքների և անարգանքների հանդեպ:		
3.	Հեշտությամբ եք Դուք լաց լինում:		
4.	Որևէ գործի վերջում Ձեզ մոտ լինում են կասկածներ այդ գործի իրականացման որակի հարցում, և Դուք խուսափում եք ստուգել, թե ճիշտ էր ամեն ինչ արված:		
5.	Փոքր ժամանակ Դուք այնքան համարձակ էիք, որքան որ Ձեր հասակակիցները:		
6.	Հաճախ են ձեզ մոտ լինում տրամադրության կտրուկ փոփոխում՝ «Հենց նոր երջանկությունից սավառնում էիք երկնքում և հանկարծ շատ տխուր եք դառնում»:		
7.	Դուք սովորաբար խնջույքի ժամանակ ուշադրության կենտրոնում եք լինում:		
8.	Լինում են օրեր, երբ Դուք առանց որևէ պատճառի փնթփնթում եք և դյուրագրգիռ եք, և բոլորը կարծում են, որ Ձեզ ավելի լավ է չդիպչեն:		
9.	Միշտ եք Դուք պատասխանում նամակին կարդալուց հետո:		
10.	Դուք լուրջ մարդ եք:		
11.	Դուք ընդունակ եք ժամանակավորապես այնքան ուժեղ համակվել ինչ-որ բանով, որ մնացած ամեն ինչ անիմաստ դառնա Ձեզ համար:		
12.	Նախաձեռնող եք Դուք:		
13.	Արագ եք Դուք մոռանում վիրավորանքներն ու անարգանքները:		
14.	Դուք փափկասիրտ եք:		
15.	Երբ դուք նամակը գցում եք փոստարկղը, ստուգում եք՝ ընկել է այն այնտեղ, թե ոչ:		
16.	Ձեր փառասիրությունը պահանջում է, որ աշխատավայրում (ուսանելու տեղում) Դուք լինեք առաջիններից մեկը:		
17.	Փոքր ժամանակ Դուք վախեցել եք ամպրոպից և շներից:		

18.	Երբեմն Դուք ծիծաղում եք անպարկեշտ կատակների վրա:		
19.	Ձեր ծանոթների մեջ կան մարդիկ, որոնք Ձեզ համարում են բժախնդիր:		
20.	Ձեր տրամադրությունը շատ է կախված արտաքին հանգամանքներից և իրադարձություններից:		
21.	Ձեզ սիրում են Ձեր ծանոթները:		
22.	Հաճախ եք Դուք գտնվում ներքին ուժեղ պոռթկման և հարկադրման ազդեցության տակ:		
23.	Սովորաբար Ձեր տրամադրությունը ընկճված չէ:		
24.	Ձեզ հետ պատահել է, երբ դուք հեկեկացել եք՝ ապրելով ծանր նյարդային ցնցում:		
25.	Դժվար է Ձեզ համար նույն տեղում երկար նստել:		
26.	Պաշտպանում եք Դուք Ձեր շահերը, երբ Ձեր հանդեպ թույլ են տալիս անարդարություն:		
27.	Դուք պարծենում եք երբեմն:		
28.	Դուք կկարողանայիք անհրաժեշտության դեպքում մորթել ընտանի կենդանի կամ թռչուն:		
29.	Երբ վարագույրն ու սփռոցն ուղիղ չեն կախված, դա Ձեզ նյարդայնացնում է, և փորձում եք Դուք այն ուղղել:		
30.	Փոքր ժամանակ Դուք վախեցել եք տանը մենակ մնալուց:		
31.	Հաճախ է Ձեր տրամադրությունը փչանում առանց ակնհայտ պատճառի:		
32.	Պատահել է, երբ Դուք եղել եք լավագույներից մեկը Ձեր պրոֆեսիոնալ գործունեության մեջ:		
33.	Հեշտությամբ եք Դուք զայրանում:		
34.	Ընդունակ եք Դուք լինելու չարաճճիորեն ուրախ:		
35.	Լինում են իրավիճակներ, երբ Դուք լցված եք լինում երջանկությամբ:		
36.	Զվարճալի ներկայացման ժամանակ Դուք կկարողանայիք խաղալ ելույթավարի դեր:		
37.	Ձեր կյանքի ընթացքում Դուք երբևէ ստել եք:		
38.	Ասում եք Դուք մարդկանց Ձեր կարծիքը իրենց մասին ուղիղ երեսին:		
39.	Կարող եք դուք հանգիստ նայել արյանը:		
40.	Ձեզ դուր է գալիս այնպիսի աշխատանք, երբ միայն Դուք եք պատասխանատու դրա համար:		
41.	Դուք պաշտպանում եք այն մարդկանց, որոնց հանդեպ թույլ է տրված անարդարություն:		

42.	Ձեզ անհանգստացնում է մութ մառան իջնելու, մութ դատարկ սենյակ մտնելու անհրաժեշտությունը:		
43.	Դուք նախընտրում եք այն գործունեությունը, որը հարկավոր է իրագործել երկար և ճշգրիտ, քան այն, որը չի պահանջում մեծ տքնաջանություն և արվում է արագ:		
44.	Դուք շատ շփվող մարդ եք:		
45.	Դուք դպրոցում հաճույթով էիք ոտանավորներ արտասանում:		
46.	Փոքր ժամանակ Դուք տանից փախել եք:		
47.	Սովորաբար Դուք ավտոբուսում առանց վարանելու Ձեր տեղը զիջում եք տարեց ուղևորներին:		
48.	Ձեզ հաճախ է կյանքը ծանր թվում:		
49.	Ձեզ հետ պատահել է, որ որևէ կոնֆլիկտի պատճառով այնպես եք վիատվել, որ դրանից հետո Դուք Ձեզ ի վիճակի չեք զգացել աշխատանքի գնալու:		
50.	Կարելի է ասել, որ անհաջողության դեպքում Դուք պահպանում եք Ձեր հումորի զգացումը:		
51.	Դուք փորձում եք հաշտվել, երբ որևէ մեկին նեղացնում եք:		
52.	Դուք շատ եք սիրում կենդանիներ:		
53.	Ձեզ հետ պատահել է տնից դուրս գալուց հետո նորից վերադառնալ, որպեսզի ստուգեք, թե արդյոք որևէ բան չի պատահել:		
54.	Ձեզ երբևէ անհանգստացրել են մտքեր, որ Ձեր կամ Ձեր բարեկամների հետ ինչ-որ բան պետք է պատահի:		
55.	Ձեր տրամադրությունը կախված է եղանակից:		
56.	Ձեզ դժվար է ելույթներ ունենալ մեծ լսարանի առջև:		
57.	Կարող եք Դուք, որևէ մեկի վրա բարկանալով, ձեռք բարձրացնել նրա վրա:		
58.	Դուք շատ եք սիրում ուրախանալ:		
59.	Դուք միշտ եք ասում այն, ինչ մտածում եք:		
60.	Կարող եք Դուք հիասթափության ազդեցության տակ հուսահատության մեջ ընկնել:		
61.	Ինչ-որ գործում կազմակերպիչի դերը Ձեզ հրապուրում է:		
62.	Համառում եք Դուք նպատակին հասնելու ճանապարհին, եթե հանդիպում եք որևէ խոչընդոտի:		
63.	Դուք երբևէ զգացել եք բավականություն այն մարդկանց անհաջողության դեպքում, որոնք Ձեզ տհաճ են:		
64.	Կարող է ողբերգական ֆիլմը Ձեզ այնպես հուզել, որ Ձեր աչքերը արցունքոտվեն:		

65.	Հաճախ են Ձեզ մտքերը խանգարում քնել՝ անցյալի պրոբլեմների կամ էլ վաղվա օրվա մասին մտածելով:		
66.	Բնորոշ է եղել Ձեզ դպրոցական տարիքում հուշել կամ թույլ տալ արտագրելու Ձեր ընկերներին:		
67.	Կկարողանայիք Դուք մութ ժամանակ մենակ անցնել գերեզմանոցի մոտով:		
68.	Դուք առանց վարանման կվերադարձնեիք ավելորդ դրամը դրամարկղին, եթե հայտնաբերեիք, որ Դուք ստացել էք բավականին շատ, քան անհրաժեշտ էր:		
69.	Դուք մեծ նշանակություն եք տալիս նրան, որ յուրաքանչյուր իր Ձեր տանը պետք է իր տեղում գտնվի:		
70.	Ձեզ հետ պատահում է, երբ պառկում եք հրաշալի տրամադրությամբ, հաջորդ առավոտյան արթնանում եք վատ հոգեվիճակով, որը տևում է մի քնի ժամ:		
71.	Հեշտությամբ եք Դուք ընտելանում նոր իրավիճակին:		
72.	Հաճախ եք գլխապտույտներ ունենում:		
73.	Դուք հաճախ եք ծիծաղում:		
74.	Կարող եք Դուք այնպես բարեհամբույր լինել այն մարդու նկատմամբ, որի մասին Դուք վատ կարծիքի եք, որ ոչ ոք չկուսի Ձեր իրական վերաբերմունքը:		
75.	Դուք աշխույժ և շարժուն մարդ եք:		
76.	Դուք շատ եք տանջվում, երբ թույլ եք տալիս անարդարություն:		
77.	Դուք բնության կրքոտ սիրահար եք:		
78.	Տանից դուրս գալիս կամ քնելուց առաջ Դուք ստուգում եք, թե մարել եք լույսերը, փակել եք ծորակը և դռները:		
79.	Դուք վախկոտ եք:		
80.	Կարող է ավելի քան փոխել Ձեր տրամադրությունը:		
81.	Հաճությամբ եք Դուք մասնակցում գեղարվեստական ինքնագործունեության:		
82.	Երբեմն Ձեզ ձգում է տանից հեռու մեկնելը:		
83.	Դուք ապագային նայում եք փոքր-քիչ վատատեսորեն (պեսիմիստորեն):		
84.	Լինում են Ձեզ մոտ պահեր, երբ ուրախ տրամադրությունից անցնում եք թախծալիին:		
85.	Կարող եք դուք ուրախացնել շրջապատին և լինել ընկերության հոգին:		
86.	Երկար եք դուք պահում զայրության և վրդովմունքի զգացումը:		
87.	Երկար ժամանակ եք Դուք ապրում այլ մարդկանց վիշտը:		

88.	Միշտ եք Դուք համաձայնվում այն նկատողությանը, որը արված է Ձեր հասցեին, և որի ճշտությունը գիտակցում եք:		
89.	Կարող էիք Դուք դպրոցական տարիների ջնջումի համար էջը նորից արտագրել:		
90.	Դուք մարդկանց հանդեպ ավելի զգույշ եք և անվստահ, քան վստահ:		
91.	Հաճախ եք տեսնում սարսափելի երազներ:		
92.	Ունենում եք այնպիսի կաշտն մտքեր, որ եթե կանգնեք կառամատույցում, ապա կարող եք հակառակ Ձեր կամքի գցել Ձեզ մոտեցող գնացքի տակ կամ կարող եք Ձեզ գցել բարձրահարկ շենքի վերնի հարկի պատուհանից:		
93.	Դուք էլ եք ուրախանում ուրախ մարդկանց շրջապատում:		
94.	Դուք այնպիսի մարդ եք, որը չի մտածում դժվար պրոբլեմների մասին, իսկ եթե դրանով զբաղվում եք, ապա ոչ երկար:		
95.	Դուք կատարում եք հանկարծակի իմպուլսիվ արարքներ ալկոհոլի ազդեցության տակ:		
96.	Զրույցի ժամանակ Դուք ավելի շատ լռում եք, քան խոսում:		
97.	Կարող էիք Ձեզ դնել որևէ մեկի տեղը և այնքան տարվել դրանով, որ ժամանակավորապես մոռանայիք, թե ով եք իրականում:		

Արդյունքների մշակում

Բանալի

N	Բնավորության հատկանիշ	Գործակից	Այն պնդումների համարները, որոնց բանալին «+» է	Այն պնդումների համարները, որոնց բանալին «-» է
1.	Գերշարժուն	3	1, 12, 25, 36, 50, 61, 75, 85	-
2.	Մռայլվող (դիստիմիկ)	3	10, 23, 48, 83, 96	34, 58, 73
3.	Ցիկլոտիմիկ	3	6, 20, 31, 44, 55, 70, 80, 93	-
4.	Հուզական	3	3, 14, 52, 64, 77, 87	28, 39
5.	Ցուցադրական	2	7, 21, 24, 32, 45, 49, 71, 74, 81, 94, 97	56
6.	Խցանվող	2	2, 16, 26, 38, 41, 62, 76, 86, 90	13, 51
7.	Մանրախնդիր (պեղանտ)	2	4, 15, 19, 29, 43, 53, 65, 69, 78, 89, 92	40

8.	Տագնապային	3	17, 30, 42, 54, 79, 91	5, 67
9.	Գրգռվող	3	8, 22, 33, 46, 57, 72, 82, 95	-
10.	Հմայվող (էկզալ-տիվ)	6	11, 35, 60, 84	-
11.	Պատասխանների անկեղծություն	1	9, 47, 59, 68, 88	18, 27, 37, 63, 66

Արդյունքների մշակում.

1. Բնավորության յուրաքանչյուր հատկանիշի համար հաշվարկվում է գումարային միավոր՝ բանալու հետ համընկածներին վերագրելով 1 միավոր:

2. Ստացված միավորը բազմապատկվում է համապատասխան գործակցով ըստ բանալու:

3. Եթե արդյունքը 18-ից բարձր է, նշանակում է՝ տվյալ տիպի շեշտվածությունն արտահայտված է: Առավելագույն արժեքը 24-ն է (խցանվող տիպի համար՝ 22 միավոր):

4. Անկեղծության սանդղակի համար առավելագույն միավորը 10-ն է: Մինչև 5 միավորը համարվում է հավաստի, 6-7-ը՝ կասկածելի, իսկ 8-10 միավորը վկայում է ոչ անկեղծ պատասխանների մասին, ինչն էլ թեստային արդյունքները դարձնում է ոչ հավաստի:

Բնավորության շեշտվածության տիպերը

1. Գերշարժուն տիպ: Առանձնանում է մշտապես բարձր և ուրախ տրամադրությամբ: Ակտիվ է, էներգիայով լի: Դրսևորում է լիդերության ձգտում: Շփվող է, իր հետաքրքրություններում կայուն չէ: Մենակությանը դժվար է հարմարվում: Անձանոթ միջավայրին հեշտ է ընտելանում, չի սիրում միօրինակությունը, կարգուկանոնը, միապաղաղ աշխատանքը և պարտադրված անգործությունը: Լավատես է, հակված է գերազնահատելու սեփական հնարավորությունները: Դեպքերին բուռն է արձագանքում, գրգռվող է:

2. Մռայլ տիպ: Աչքի է ընկնում իր մռայլությամբ, ցածր շփվողականությամբ, քչախոսությամբ, հոռետեսությամբ: Այս տիպի մարդիկ վարում են նստակյաց կյանք, խուսափում աղմկոտ միջավայրից, չեն մտերմանում գործընկերների հետ, խուսափում են բախումներից: Գնահատում են նրանց, ովքեր ենթարկվում են իրենց: Զրույցի ժամանակ կա՛մ քչախոս են, կա՛մ պարզապես լուռ: Գերադասում են այնպիսի աշխատանք, որը չի պահանջում շփ-

ման լայն ոլորտ: Շփման ընթացքում շուտ են հոգնում, որից հետո ձգտում են մենակություն:

3. Ցիկլոտիմիկ տիպ: Տրամադրությունը հաճախ փոփոխվում է, ընկնում է աշխատունակությունը, կորցնում է հետաքրքրությունը աշխատանքի նկատմամբ, ընդ որում՝ հաճախակի է մտածում սեփական թերությունների մասին և մենակության զգացում է ունենում: Լավ տրամադրությունը կարճատև է, իսկ վատը՝ երկարատև, որն էլ ազդում է ստեղծագործական ակտիվության վրա:

4. Հուզական տիպ: Այս տիպը աչքի է ընկնում բարձր զգայունությամբ, դյուրագգացությամբ և խորը ապրումներով: Դաժանության տեսարանը առաջացնում է ուժեղ ցնցում, որը երկար ժամանակ չի անցնում՝ խախտելով մարդու հանգիստն ու քունը: Շփման մեջ և միջանձնային հարաբերություններում ցուցաբերում են ակտրոնիզմ, պարտքի զգացում, ապրումակցման բարձր մակարդակ: Բուռն իրավիճակների ազդեցության ներքո հնարավոր են դեպրեսիա և ինքնասպանություն (սուիցիդ):

5. Ցուցադրական տիպ: Այս տիպը աչքի է ընկնում բարձր եսակենտրոնությամբ (եգոցենտրիզմով), կենտրոնում գտնվելու ձգտումով: Եթե նրանք չունեն հատուկ ընդունակություններ, ապա ուշադրություն են գրավում հակասոցիալական արարքներով: Որպեսզի գեղեցկացնեն իրենց անձը, դիմում են պատուղոգիկ աշխույժության: Ձգտում են կրել վառ գույներով, ճչացող, աչքի զարնող հագուստ:

6. Խցանվող տիպ: Աչքի են ընկնում վրիժառությամբ և վիրավորանքները հեշտությամբ մոռանալու ընդունակության բացակայությամբ: Հաճախ այդ հոդի վրա առաջ են գալիս կպչուն գաղափարներ: Երբեմն դրսևորում են աֆեկտիվ պոռթկումներ, ագրեսիա: Իրավիճակները, որոնցում հնարավոր են բախումներ, հետևյալ են՝ խանդի միջադեպեր, վիրավորված ինքնասիրություն, անարդարություն ու վիրավորանք, պատվասիրական նպատակներին հասնելու ճանապարհին ծագող խոչընդոտներ:

7. Մանրախնդիր (պեդանտ) տիպ: Աչքի է ընկնում մանրախնդրությամբ, չափից ավելի կարգապահությամբ, ձևականության և կասկածամտության հակումներով, մանրամասները վերապրելու ձևով արտահայտված մանրախնդրությամբ և այլն: Բարձր ինքնահսկողությունը թույլ է տալիս աշխատանքը բարեխիղճ կատարել, սակայն նրանց մտածողությունը դանդաղ է և քիչ արդյունավետ:

8. Տագնապային տիպ: Աչքի են ընկնում երկչոտությամբ, զգուշավորությամբ, անվստահությամբ, ցածր շփվողականությամբ՝ սեփական անձինկատմամբ անվստահության զգացումով, վճռականության բացակայությամբ: Հազվադեպ են կոնֆլիկտների մեջ մտնում: Ամոթխած են, վախենում են պատասխանատվությունից:

9. Գրգռվող տիպ: Աչքի է ընկնում բարձր գրգռողականությամբ և ագրեսիվությամբ: Շփումը դժվարացնող գծերն են գրգռվողականությունը, դաժանությունը, կրքերի հսկողության թուլացումը:

10. Հմայվող (եկզալտիվ) տիպ: Աչքի է ընկնում հուզական վիճակների լայն սպեկտրով, ժպտերեսությամբ, երջանիկ տեսքով: Այս մարդկանց ամենացայտուն առանձնահատկությունն այն է, որ նրանք միշտ առիթ են գտնում որևէ բանով հիանալու, հրապուրվելու:

Աղբյուր՝ (MMPI-ի կրճատ տարբերակ՝ ըստ Ֆ. Բերյոզինի, Մ. Միրոշնիկովի)

Հոգեբանական և սոցիալական աշխատանքները ՀՀ ԱՆ քրեակատարողական ծառայությունում: Մեթոդաբանական ձեռնարկ / Հ. Մ. Ավանեսյան, Վ. Ռ. Պապոյան, Ա. Ս. Գալստյան, Ա. Տ. Բեջայան, Գ. Հ. Ղազարյան, Գ. Ռ. Հովհակիմյան, «Առողջության և կրթության հայկական կենտրոն», Հեղ. հրատ., Եր., 2009, էջ 50-57:

ԱՆԱՎԱՐՏ ՆԱԽԱԴԱՍՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄԵԹՈԴԻԿԱ

Հրահանգ: Ստորև ներկայացվում են անավարտ նախադասություններ: Կարդացեք և արագ ավարտեք նախադասությունը այն մտքով, որն անմիջապես է առաջանում Ձեզ մոտ: Երկար մի՛ մտածեք և բաց մի՛ թողեք ոչ մի նախադասություն:

1. Ես միշտ ցանկանում էի ...

2. Եթե ամեն ինչ իմ դեմ է, ապա ...

3. Ապագան ինձ թվում է ...

4. Գիտեմ, որ հիմարություն է, բայց վախենում եմ ...

5. Կարծում եմ, որ իսկական ընկերը ...

6. Ես լավ եմ զգում ինձ, երբ ...

7. Ի տարբերություն մյուս ընտանիքների՝ մերը ...

8. Ամեն ինչ կանեի, որ մոռանայի ...

9. Ես կարող էի շատ երջանիկ լինել, եթե ...

10. Կարծում եմ, որ կարող եմ ...

11. Երբ գործերս դեպի վատն են ընթանում ...

12. Մտերիմ մարդիկ ինձ ...

13. Չեմ սիրում այն մարդկանց, ովքեր ...

14. Մեր ընտանիքում ես ...

15. Կարծում եմ, որ ծնողներս ...

16. Իմ մայրը ...

17. Իմ ամենամեծ սխալը եղել է ...

18. Երբ ես փոքր էի, մեր ընտանիքը ...

19. Կուզենայի, որ երբեք ...

20. Կյանքում ամենից շատ կցանկանայի, որ ...

21. Կգա այն օրը, երբ ես ...

22. Առանց ինձ ընկերներս ...

23. Հուսով, որ ...

24. Իմ ամենամեծ երազանքը ...

Արդյունքների մշակում

Վերլուծությունները պետք է կատարել՝ խմբավորելով հարցերն ըստ ստորև ներկայացվածի:

1. Վերաբերմունքը ընտանիքին – 7, 14, 18
2. Վերաբերմունքը սեփական անձին – 2, 4, 6, 8, 9, 11, 17
3. Երազանքներ, նպատակներ – 1, 10, 19, 20, 24
4. Վերաբերմունքը ծնողներին – 15, 16
5. Վերաբերմունքը ապագային – 3, 21, 23
6. Վերաբերմունքն ընկերներին, մտերիմներին – 5, 12, 13, 22:

Քանակական վերլուծություններում հաշվի է առնվում պատասխանների ուղղվածությունը՝ դրական, բացասական և չեզոք: Առավել նշանակալի են ուրակական վերլուծությունները:

Սկզբնաղբյուր՝ Հոգեբանական և սոցիալական աշխատանքները ՀՀ ԱՆ քրեակատարողական ծառայությունում // Հեղ. Ավանեսյան Հ. Մ., Պապոյան Վ. Ռ., Գալստյան Ա. Ս., Բեջանյան Ա. Տ., Ղազարյան Գ. Հ., Հովակիմյան Գ. Ռ., Մեթոդական ձեռնարկ, Եր.: 2009. Էջ 40-41:

ԷՔԶԻՍՏԵՆՑԻԱԼ ՍԱՆԴՂԱԿ

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 գործերը 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 զգացմունքներին 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 իդեերը:						
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 բան, 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 գործերը ավարտին հասցնելու համար:						
39. Ես անում եմ շատ բան, որն իրականում չեմ ուզում անել:						

40. Իրավիճակը միայն այն դեպքում է հետաքրքրում 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, ձանձրալի եմ համարում:						
44. Այնքան շատ բան կա անելու, որ հազվադեպ եմ մտածում, թե ինչ եմ ցանկանում անել:						
45. Ես չեմ կարողանում վայելել կյանքի լավ կողմերը, որովհետև միշտ կա հակառակ բնեռ:						
46. Ես ինձ անկախ չեմ զգում:						

Բանալու հաշվարկը և արդյունքների մեկնաբանությունները

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

• Ինքնաստարացում նշանակում է ունենալ սեփական ազատ տարածությունը, կարողանալ ամեն իրավիճակում օպտիմալ չափով ինքն իր ապրումներից, ցանկություններից, համոզմունքներից հեռանալ՝ ընկալման օբյեկտիվությունը պահպանելու նպատակով:

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

• Ինքնատրանսցենդենցիան արտահայտում է անձի կարողությունը զգալ և ապրել արժեքներով, լինել հուզական անկեղծության և խորության մեջ, և ամենակարևորը՝ կողմնորոշվել իմաստով, այլ ոչ միայն նպատակով:

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

• Ազատությունը անձի՝ որոշումներ ընդունելու ընդունակությունն է: Դրա իմաստը գործողության իրական հնարավորություններ գտնելու և անհատական հիմնավորված արժեքների հետ համադրելու մեջ է կայանում

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

• Պատասխանատվությունը ենթադրում է անձի ընդունակությունը «գնալ ինչ-որ բանի», գործը հասցնել ավարտին՝ համոզված լինելով դրա կարևորության և արժեքավոր լինելու մեջ:

* 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 =

*Աղբյուր՝ Ս. Պապոյան, Ն. Գանդումանի «Էքզիստենցիալի սանդղակ» հարցա-
րանի տեղայնացման յուրահատկությունները, Երիտասարդ հոգեբանների միջազգա-
յին գիտաժողովի նյութեր, 2016, էջ 91-97 էջ, Հայաստան, Երևան:*

ԸՆՏԱՆԻՔԻ ՀՈԳԵԴԻԱԳՆՈՍՏԻԿԱԿԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆԵՐ

ԴԵՐԱՅԻՆ ՍՊԱՍՈՒՄՆԵՐԸ ԵՎ ՀԱՎԱԿՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԱՍՈՒՄՆՈՒԹՅԱՆ ՄԵՋ

Տվյալ մեթոդիկան թույլ է տալիս որոշել.

1. Ամուսինների պատկերացումները ընտանիքում սեքսուալ հարաբերությունների նշանակության մասին, ամուսնու և կնոջ անձնային ընդհանրությունները, ծնողական պարտականությունները, մասնագիտական հետաքրքրությունները, տնտեսակենցաղային ոլորտը, բարոյական – հուզական օժանդակությունը, արտաքին հրապուրանքը: Տվյալ ցուցանիշները արտացոլելով՝ ընտանիքի հիմնական գործառույթները կազմում են ընտանեկան արժեքների սանդղակը:

2. Զույգերի պատկերացումները դերային բաշխման վերաբերյալ: Ընտանեկան գործառույթների իրագործման ժամանակ ամուսնու և կնոջ դերերի բաշխման վերաբերյալ պատկերացումները միավորված են դերային սպասումների և հավակնությունների սանդղակով:

Ընտանեկան արժեքների մեկնաբանություն

1. Ընտանիքում սեքսուալ հարաբերությունների նշանակության կարևորության սանդղակի մեկնաբանություն:

Բարձր գնահատականները նշանակում են, որ փորձարկվողը կարծում է՝ սեքսուալ ներդաշնակությունը կարևոր նախապայման է ընտանեկան երջանկության համար: Ցածր գնահատականները մեկնաբանվում են որպես սեքսուալ հարաբերությունների թերագնահատում ընտանիքում:

2. Այս սանդղակը արտացոլում է զուգընկերոջ հետ նույնականացման դիրքորոշումը:

Հետաքրքրությունների, պահանջմունքների, արժեքների ընդհանրության սպասում: Ցածր գնահատականները ենթադրում են անձնական ինքնավարության, անկախության, ինքնուրույնության դիրքորոշում:

3. Սանդղակը չափում է ընտանիքի տնտեսակենցաղային գործառույթի իրականացման նկատմամբ դիրքորոշումը:

Այս սանդղակը, ինչպես և հաջորդները, ունի երկու ենթասանդղակ: Դերային սպասելիքների ես-ի գնահատականները դիտվում են որպես սպասե-

լիքների աստիճան՝ զուգընկերոջ ակտիվության կենցաղային խնդիրների լուծման համար: Ինչքան բարձր է գնահատականը դերային սպասելիքների սանդղակով, այնքան ավելի բարձր են պահանջները զուգընկերոջ կողմից կենցաղը կազմակերպելու նկատմամբ, այնքան ավելի մեծ նշանակություն ունեն զուգընկերոջ տնտեսակենցաղային հմտությունները և հնարավորությունները: Դերային հավակնությունների ես-ի գնահատականները չափում են, արտացոլում են սեփական ակտիվ գործունեության դիրքորոշումը ընտանեկան տնտեսությունը վարելիս: Սանդղակի ընդհանուր գնահատականը դիտվում է որպես ընտանիքի կենցաղի կազմակերպման կարևորության գնահատական:

4. Ծնողական պարտականությունների սանդղակը թույլ է տալիս դատել ծնողական պարտականությունների նկատմամբ ամուսինների վերաբերմունքի մասին:

Դերային սպասելիքներ ենթասանդղակը ցույց է տալիս սպասելիքները զուգընկերոջ ակտիվության ծնողական դիրքի նկատմամբ: Դերային հավակնություններ ենթասանդղակը արտացոլում է փորձարկվողների կողմնորոշման աստիճանը սեփական պարտականությունների նկատմամբ երեխաների դաստիարակության հարցում: Սանդղակի ընդհանուր գնահատականը դիտվում է որպես ծնողական գործառույթի կարևորության ցուցանիշ: Որքան սանդղակի գնահատականը բարձր է, այնքան մեծ նշանակություն է տալիս փորձարկվողը ծնողական դերին:

5. Սանդղակ, որն արտացոլում է սոցիալական, մասնագիտական-հասարակական արտաքին ակտիվության կարևորությունը ամուսնաընտանեկան հարաբերությունների կայունության համար:

Դերային սպասելիքների ենթասանդղակը չափում է փորձարկվողի կողմնորոշման աստիճանը այն բանին, որ ամուսնական զուգընկերը պիտի ունենա մասնագիտական լուրջ հետաքրքրություններ, հասարակական ակտիվ դեր: Դերային հավակնությունների ենթասանդղակը ցույց է տալիս փորձարկվողի անձնական մասնագիտական պահանջմունքները: Ընդհանուր գնահատականը դիտվում է որպես ընտանիքից դուրս հետաքրքրությունների կարևորության ցուցանիշ:

6. Սանդղակը, որն արտահայտում է ամուսնության հուզական – հոգեթերապևտիկ գործառույթի նշանակության նկատմամբ դիրքորոշումը:

Դերային սպասումներ ենթասանդղակը չափում է այն բանի սպասման աստիճանը, որ ամուսնական զուգընկերը կվերցնի իր վրա ընտանիքի էմո-

ցիոնալ լիդերի դերը այնպիսի հարցերում, ինչպիսիք են հոգեբանական մթնոլորտի շտկումը, բարոյական և հոգեբանական, հուզական օժանդակության ցուցաբերումը, «հոգեթերապևտիկ մթնոլորտի» ստեղծումը: Դերային հավակնությունների ենթասանդղակը ցույց է տալիս փորձարկվողի ձգտումը՝ լինել ընտանիքում հոգեթերապևտ: Սանդղակի ընդհանուր գնահատականը դիտվում է ամուսնու կամ կնոջ համար որպես կարևոր ցուցանիշ ընտանիքի անդամների բարոյական և հուզական աջակցությունը: Ինչպես նաև փորձարկվողի կողմնորոշումը ամուսնությանը՝ որպես մի միջավայրի, որը նպաստում է հոգեբանական լիցքաթափմանը և կայունացմանը:

7. Արտաքին հրապուրանքի սանդղակը արտացոլում է արտաքին տեսքի նկատմամբ դիրքորոշումը, համապատասխանությունը նորաձևության ստանդարտներին:

Դերային սպասումների ենթասանդղակը արտացոլում է ցանկությունը ունենալ արտաքինապես գրավիչ զուգընկեր: Դերային հավակնությունների ենթասանդղակը ցույց է տալիս դիրքորոշումը սեփական գրավչության նկատմամբ, ձգտումը նորաձև և գեղեցիկ լինել: Սանդղակի ընդհանուր գնահատականը դիտվում է որպես արտաքին տեսքի նկատմամբ կողմնորոշման ցուցանիշ:

Արդյունքների մշակումը և վերլուծությունը կատարվում է երեք փուլով.

1. Անհատական ցուցանիշների վերլուծությունն ըստ ընտանեկան արժեքների, դերային սպասումների և հավակնությունների սանդղակի:

Նախ բնութագրվում են փորձարկվողի պատկերացումները ընտանեկան արժեքների հիերարխիայի մասին: Որքան բարձր են միավորները (0-9) ընտանեկան արժեքների սանդղակում, այնքան ավելի նշանակալի և կարևոր են տվյալ ոլորտները ընտանիքի կենսագործունեության համար: Երկրորդը արտացոլում է զուգընկերոջ կողմնորոշումը ակտիվ դերային վարքի նկատմամբ (դերային սպասելիքներ) և կողմնորոշումը սեփական ակտիվ դերային վարքի նկատմամբ ընտանեկան գործառույթների իրագործման ժամանակ (դերային հավակնություններ):

2. Զուգընկերների ընտանեկան արժեքների նկատմամբ պատկերացումների, նրանց դերային դիրքորոշումների համեմատական վերլուծությունը և ընտանեկան արժեքների համաձայնության աստիճանը: Ընտանեկան արժեքների համաձայնեցվածությունը բնութագրվում է զուգընկերների ընտանեկան արժեքների սանդղակի միավորների տարբերությամբ: Որքան փոքր է տար-

բերությունը, այնքան մեծ է համաձայնեցվածության աստիճանը ընտանիքի կենսագործունեության առավել կարևոր ոլորտների նկատմամբ: Տարբերությունը մինչև երեք միավոր. արժեքները փոխհարաբերություններում չեն առաջացնի խնդիրներ: Երբ տարբերությունը երեք միավորից ավելի է, դա կարող է բախման պատճառ դառնալ:

3. Ընտանիքում միջանձնային փոխհարաբերությունների հինգ ոլորտներում ամուսնական զույգի դերային համապատասխանության աստիճանի որոշումը: Ամուսնու դերային համապատասխանությունը հավասար է կնոջ դերային հավակնությունների գնահատականի և ամուսնու դերային սպասելիքների գնահատականի տարբերությանը: Համապատասխանաբար կնոջ դերային ադեկվատությունը հավասար կլինի միավորների տարբերությանը, որոնք բնութագրում են ամուսնու դերային հավակնությունները և կնոջ դերային սպասելիքները: Որքան փոքր է տարբերությունը, այնքան բարձր է գուզընկերների դերային համապատասխանությունը:

Հրահանգ: Ձեզ են առաջարկվում հարցապնդումների շարքեր, որոնք վերաբերում են ամուսնությանը, ընտանիքին, ամուսինների միջև հարաբերություններին: Ուշադիր ընթերցեք հարցապնդումները և գնահատեք այն ըստ ձեր համաձայնության աստիճանի: Ձեզ առաջարկվում է պատասխանների չորս տարբերակ՝ լիովին համաձայն եմ, համաձայն եմ, այնքան էլ համաձայն չեմ, բոլորովին համաձայն չեմ: Աշխատեք, որ պատասխանները լինեն հնարավորինս համապատասխան ձեր սեփական կարծիքին:

Կնոջ տարբերակը

1. Մարդու տրամադրությունը և ինքնազգացողությունը կախված են նրա սեքսուալ պահանջմունքների բավարարումից:

2. Ամուսնական երջանկությունը կախված է ամուսինների սեքսուալ ներդաշնակությունից:

3. Սեքսուալ հարաբերությունները ամենագլխավորն են կնոջ և ամուսնու հարաբերություններում:

4. Ամուսնության մեջ գլխավորը կնոջ և ամուսնու հնարավորինս շատ ընդհանուր հետաքրքրություններն են:

5. Ամուսինը ընկեր է, որը կիսում է իմ հետաքրքրությունները, մտքերը (կարծիքները), նախասիրությունները:

6. Ամուսինը նախ և առաջ ընկեր է, ում հետ կարելի է խոսել սեփական գործերի մասին:

7. Ամուսնու ամենագլխավոր հոգսն է ապահովել ընտանիքի նյութական բարիքը և ստեղծել կենցաղային հարմարավետություն (կոմֆորտ):

8. Ամուսինը պետք է կնոջ հետ հավասարապես զբաղվի տնային տնտեսությամբ:

9. Ամուսինը պետք է կարողանա սպասարկել ինքն իրեն, այլ ոչ թե սպասի, որ կինը իր վրա վերցնի նրա բոլոր հոգսերը:

10. Ամուսինը պետք է զբաղվի երեխաներով կնոջից ոչ պակաս:

11. Ես կուզենայի, որ իմ ամուսինը սիրեր երեխաներին:

12. Տղամարդու մասին ես դատում եմ ըստ նրա՝ երեխաների համար լավ կամ վատ հայր լինելուց:

13. Ինձ դուր են գալիս եռանդուն և գործունյա տղամարդիկ:

14. Ես շատ եմ գնահատում այն տղամարդկանց, ովքեր լուրջ կլանված են իրենց սեփական գործերով:

15. Ինձ համար շատ կարևոր է, թե ինչպես են գնահատում իմ ամուսնու գործնական և մասնագիտական որակները իր աշխատավայրում:

16. Ամուսինը պետք է կարողանա ստեղծել ընտանիքում ջերմության և վստահության մթնոլորտ:

17. Ինձ համար կարևոր է, որ իմ ամուսինը լավ հասկանա ինձ և ընդունի ինձ այնպիսին, ինչպիսին ես կամ:

18. Ամուսինը նախ և առաջ ընկեր է, որը ուշադիր և հոգատար է իմ ապրումների, տրամադրության, վիճակի հանդեպ:

19. Ինձ դուր է գալիս, երբ իմ ամուսինը նորաձև և գեղեցիկ է հագնված:

20. Ինձ դուր են գալիս տեսքով, բարձրահասակ տղամարդիկ:

21. Տղամարդը պետք է այնպիսի տեսք ունենա, որ նրան հաճելի լինի նայել:

22. Կնոջ ամենագլխավոր հոգսը՝ որ ընտանիքում բոլորը լինեն խնամված:

23. Ես միշտ գիտեմ, թե ինչ է պետք գնել իմ ընտանիքի համար:

24. Ես հավաքում եմ օգտակար խորհուրդներ տնտեսուհու համար. ինչպես պատրաստել համեղ ուտեստներ, պահածոներ:

25. Երեխայի դաստիարակության գործում գլխավոր դերը խաղում է մայրը:

26. Ես չեմ վախենում երեխայի ծննդի և դաստիարակության հետ կապված դժվարություններից:

27. Ես սիրում եմ երեխաներ և հաճույքով եմ զբաղվում նրանց հետ:

28. Ես ձգտում եմ գտնել (ունենալ) կյանքում իմ տեղը:

29. Ես ուզում եմ դառնալ լավ մասնագետ իմ գործում:

30. Ես հպարտանում եմ, երբ ինձ հանձնարարում են դժվար և պատասխանատու գործ:

31. Ընկերները և մտերիմները հաճախ են դիմում ինձ խորհուրդի, օգնության և աջակցության համար:

32. Շրջապատող մարդիկ հաճախ պատմում են ինձ իրենց անհաջողությունները մասին:

33. Ես միշտ անկեղծ եմ և կարեկցանքով ու խնամքով եմ վերաբերվում դրա կարիքը զգացող մարդկանց:

34. Իմ տրամադրությունը հիմնականում կախված է նրանից, թե ինչ տեսք ունեն ես:

35. Ես սիրում եմ գեղեցիկ հագուստ, կրում եմ զարդեր, օգատգործում եմ կոսմետիկա:

36. Ես միշտ նշանակություն եմ տալիս իմ արտաքին տեսքին:

Տղամարդու տարբերակը

1. Մարդու տրամադրությունը և ինքնազգացողությունը կախված են նրա սեքսուալ պահանջմունքների բավարարվածությունից:

2. Երջանկությունը ընտանիքում կախված է ամուսինների սեքսուալ ներդաշնակությունից:

3. Սեքսուալ հարաբերությունները գլխավորն են ամուսնու և կնոջ հարաբերություններում:

4. Կարևորը ամուսնու և կնոջ հնարավորինս շատ ընդհանուր հետաքրքրություններն են:

5. Կինը ընկեր է, որը կիսում է իմ հետաքրքրությունները, կարծիքները, նախասիրությունները:

6. Կինը նախ և առաջ ընկեր է, որի հետ կարելի է խոսել սեփական գործերի մասին:

7. Կնոջ գլխավոր հոգսը, որ ընտանիքում բոլորը լինեն կուշտ և խնամված:

8. Կինը ընկնում է աչքիցս, եթե նա վատ տնտեսուհի է:

9. Կինը կարող է հպարտանալ, եթե նա լավ տնային տնտեսուհին է:
10. Ես կուզենայի, որ իմ կինը սիրեր երեխաներին և լիներ նրանց համար լավ մայր:
11. Կինը, որի համար տառապանք, չարչարանք և դժվարություն են մայրական պարտականությունները, ոչ լիարժեք է:
12. Ինձ համար գլխավորը այն է, որ կինը լինի լավ մայր իմ երեխաների համար:
13. Ինձ դուր են գալիս գործունյա և եռանդուն կանայք:
14. Ես շատ եմ գնահատում կանանց, ովքեր լուրջ կլանված են իրենց աշխատանքով:
15. Ինձ համար շատ կարևոր է, թե ինչպես են գնահատում աշխատանքի վայրում իմ կնոջ մասնագիտական և գործնական որակները:
16. Կինը նախ և առաջ պետք է ստեղծի և պահպանի ջերմության և վստահության մթնոլորտ ընտանիքում:
17. Ինձ համար կարևոր է, որ իմ կինը լավ հասկանա ինձ և ընդունի ինձ այնպիսին, ինչպիսին կամ:
18. Կինը նախ և առաջ ընկեր է, որը ուշադիր և հոգատար է իմ ապրումների, տրամադրության, հոգեվիճակի հանդեպ:
19. Ինձ շատ է դուր գալիս, երբ իմ կինը գեղեցիկ և նորաձև է հագնված:
20. Ես շատ եմ գնահատում կանանց, ովքեր կարողանում են գեղեցիկ հագնվել:
21. Կինը պետք է այնպիսի տեսք ունենա, որ նրա վրա ուշադրություն դարձնեն:
22. Ես միշտ գիտեմ, թե ինչ է պետք գնել մեր տան համար:
23. Ես սիրում եմ զբաղվել տնային գործերով:
24. Ես կարող եմ վերանորոգել բնակարանը և կենցաղային տեխնիկան:
25. Երեխաները սիրում են խաղալ ինձ հետ, հաճույքով շփվում են, գալիս են իմ գիրկը:
26. Ես շատ եմ սիրում երեխաներ և կարողանում եմ զբաղվել նրանց հետ:
27. Ես ակտիվ գործունեություն կունենայի իմ երեխայի դաստիարակության գործում, եթե անգամ մենք կնոջս հետ որոշեինք բաժանվել:
28. Ձգտում եմ գտնել իմ տեղը կյանքում:
29. Ես ուզում եմ դառնալ լավ մասնագետ:
30. Ես հպարտանում եմ, երբ ինձ հանձնարարում են դժվար և պատասխանատու գործ:

31. Ընկերները և մտերիմները հաճախ դիմում են ինձ խորհրդի, օգնության և աջակցության համար:

32. Շրջապատի մարդիկ հաճախ են ինձ պատմում իրենց անհաջողությունների մասին:

33. Ես միշտ անկեղծորեն կարեկցում եմ, մխիթարում դրա կարիքը զգացող մարդկանց:

34. Իմ տրամադրությունը առավելապես կախված է այն բանից թե ինչ տեսք ունեմ ես:

35. Ես աշխատում եմ հագնել այնպիսի հագուստ, որն ինձ կսազի:

36. Ես բժախնդրորեն եմ վերաբերվում կոստյումի ձևվածքին, վերնաշապիկի տեսքին, փողկապի գույնին:

Արդյունքների մշակում

Վերլուծություն: Պատասխանների տարբերակները գնահատվում են հետևյալ կերպ՝ լիովին համաձայն եմ – 3 միավոր, համաձայն եմ – 2 միավոր, այնքան էլ համաձայն չեմ – 1 միավոր, բոլորովին համաձայն չեմ – 0 միավոր:

Ըստ սանդղակների ամենացածր հանրագումարային միավորը՝ 0-3

Միջին հանրագումարային միավորը՝ 4-6

Ամենաբարձրը՝ 7-9

Ընտանեկան արժեքների ուսումնասիրում

Ընտանեկան արժեքների սանդղակ	№ հարցադրում	Միավոր	№ հարցադրում	Միավոր	Ընդհանուր ցուցանիշ
Ինտիմ-սեքսուալ ոլորտ	1				
	2				
	3				
	=				
Անձնային նույնականացում	4				
	5				
	6				
	=				
Տնտեսական դային	Սպասում		Հավակնություն		
	7		22		
	8		23		
	9		24		

	=		=		
Ծնողական- դաստիարակ- չական	10		25		
	11		26		
	12		27		
	=		=		
Սոցիալական ակտիվության	13		18		
	14		29		
	15		30		
	=		=		
Հուզական-հո- գեթերապևտիկ	16		31		
	17		32		
	18		33		
	=		=		
Արտաքին գրավչության	19		34		
	20		35		
	21		36		
	=		=		

Ամուսինների դերային համապատասխանություն

Ընտանեկան ար- ժեքներ	Դերային դիր- քորոշումներ		ԴՀ _ս	Դերային դիրքո- րոշումներ		ԴՀ _զ
	Հ _կ	Ս _ս	Հ _կ - Ս _ս	Հ _ս	Ս _կ	Հ _ս - Ս _կ
Տնտեսական- դային						
Ծնողական-դաս- տիարակչական						
Սոցիալական ակտիվության						
Հուզական-հոգե- թերապևտիկ						
Արտաքին գրավ- չության						
			Σ ԴՀ _ս =			Σ ԴՀ _զ =

Ծանուցում. ԴՀԱ – ամուսնու դերային համապատասխանությունը, ԴՀԿ – կնոջ դերային համապատասխանությունը, ՀԿ – կնոջ հավակնություններ, ՀԱ – ամուսնու հավակնություններ, ՍԱ – ամուսնու սպասումներ, ՍԿ – կնոջ սպասումներ:

Եթե ամուսնու և կնոջ դերային համապատասխանության ցուցանիշների տարբերությունը գերազանցում է երեք միավորը, արձանագրվում է ամուսնական զույգի դերային անհամապատասխանություն: Որքան տարբերությունը գերազանցում է երեք միավորը, այնքան բարձր է դերային անհամապատասխանությունը:

Ամուսինների ընտանեկան արժեքների համաձայնեցվածություն

Ընտանեկան արժեքներ	ԸԱՍԱ	ԸԱՍԿ	ԸԱՀ
Բնտիվ-սեքսուալ			
Անձնային նույնականացում			
Տնտեսա-կենցաղային			
Ծնողական-դաստիարակչական			
Սոցիալական ակտիվության			
Հուզական-հոգեթերա-պևտիկ			
Արտաքին գրավչության			

Ծանուցում. ԸԱՍԱ – ամուսնու ընտանեկան արժեքների սանդղակ, ԸԱՍԿ – կնոջ ընտանեկան արժեքների սանդղակ, ԸԱՀ – ամուսինների ընտանեկան արժեքների համաձայնեցվածություն:

Ամուսինների ընտանեկան արժեքների համապատասխանությունը հաշվվում է կնոջ և տղամարդու ընտանեկան արժեքների սանդղակների ցուցանիշների տարբերությամբ: Եթե ամուսնու և կնոջ արժեքային համապատասխանության ցուցանիշների տարբերությունը գերազանցում է երեք միավորը, արձանագրվում է ամուսնական զույգի՝ այս կամ այն սանդղակի արժեքային անհամապատասխանություն: Որքան տարբերությունը գերազանցում է երեք միավորը, այնքան բարձր է արժեքային անհամապատասխանությունը:

Աղբյուր. Ընտանիքի կիրառական հոգեբանություն: Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ /Կազմող՝ Ն. Ա. Հարությունյան: Երևան: Հեղինակային հրատ., 2021, էջ 39-55:

ԱՄՈՒՄՆՈՒԹՅԱՄԲ ԲԱՎԱՐԱՐՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՀԱՐՑԱՐԱՆ

Հարցարանի օգնությամբ բացահայտվում է ամուսնությամբ բավարարվածության մակարդակը, ինչպես նաև ամուսինների բավարարվածության համապատասխանության աստիճանը:

Հեղինակներն են Վ.Վ. Ստոլինը, Տ. Լ. Ռոմանովան, Գ. Պ. Բուտենկոն: Հարցաշարի մշակման հիմքում ամուսնական բավարարվածության շուրջ այն պատկերացումներն են, որ բավարարվածությունը կայուն հուզական երևույթ է՝ զգացմունք, ընդհանրացված հույզեր, գեներալիզացված ապրումներ, քան թե ամուսնության հաջողության ռացիոնալ գնահատում:

Հրահանգ: Ուշադիր կարդացեք յուրաքանչյուր հարցապնդում և ընտրեք առաջարկված պատասխանների տարբերակներից այն, որին առավել համակարծիք եք: Աշխատեք խուսափել միջանկյալ պատասխաններից՝ «դժվարանում եմ պատասխանել», «չգիտեմ» և այլն: Աշխատեք հնարավորինս արագ:

Մեթոդիկան լրացնելու համար տրվում է 10 րոպե:

1. Երբ մարդիկ երկար ժամանակ ապրում են համատեղ, ինչպես դա պատահում է ամուսնական կյանքում, նրանք ժամանակի ընթացքում անխուսափելիորեն կորցնում են միմյանց ըմբռնելու և հասկանալու կարողությունը.

ա) ճիշտ է

բ) չգիտեմ

գ) ճիշտ չէ

2. Ձեր ամուսնական հարաբերությունները Ձեզ պատճառում են.

ա) անհանգստություն և տառապանք

բ) դժվարանում եմ պատասխանել

գ) ավելի շուտ՝ ուրախություն և բավարարվածություն

3. Հարազատները և ընկերները գնահատում են Ձեր ամուսնությունը ինչպես.

ա) հաջողված

բ) միջին

գ) չհաջողված

4. Եթե դուք կարողանայիք, ապա շատ բան կփոխեիք Ձեր ամուսնու (կնոջ) բնավորության մեջ.

ա) իրավացի է

բ) չգիտեմ

գ) իրավացի չէ

5. Ժամանակակից ամուսնության հիմնախնդիրներից այն է, որ ժամանակի ընթացքում կողմերը դառնում են քիչ հրապուրիչ, այդ թվում՝ սեքսուալ հարաբերությունները ամուսնու (կնոջ) հետ.

ա) համաձայն եմ

բ) դժվար է ասել

գ) համաձայն չեմ

6. Երբ դուք համեմատում եք Ձեր ընտանեկան կյանքն ընկերների և ծանոթների ընտանեկան կյանքի հետ, ապա Ձեզ թվում է, որ դուք.

ա) մյուսներից ավելի դժբախտ եք

բ) դժվար է ասել

գ) մյուսներից ավելի երջանիկ եք

7. Կյանքն առանց ընտանիքի կամ առանց մտերիմ մարդու, չափազանց մեծ արժեք է ինքնուրույնության համար

ա) ճիշտ է

բ) դժվար է ասել

գ) ճիշտ չէ

8. Ես կարծում եմ, որ առանց ինձ իմ ամուսնու (կնոջ) կյանքը կլիներ ոչ լիարժեք.

ա) համաձայն եմ

բ) չգիտեմ

գ) համաձայն չեմ

9. Մարդկանց մեծ մասը խաբվում է ամուսնության վերաբերյալ իրենց սպասելիքներում.

ա) իրավացի է

բ) դժվար է ասել

գ) իրավացի չէ

10. Դուք վաղուց եք մտածում բաժանության մասին, և միայն մի շարք հանգամանքներ խանգարում են Ձեզ որոշում կայացնել.

ա) իրավացի է

բ) դժվար է ասել

գ) իրավացի չէ

11. Եթե դուք նորից ամուսնանայիք, ապա Ձեր կինը (ամուսինը) կլիներ.

ա) ուրիշ մարդ

բ) չգիտեմ

գ) նույն մարդը

12. Դուք հպարտանում ենք, որ Ձեր կողքին է այնպիսի մարդ, ինչպիսին Ձեր ամուսինն է (կինն է)։

ա) իրավացի է

բ) դժվար է ասել

գ) իրավացի չէ

13. Իմ ամուսնու (կնոջ) թերությունները ցավոք սրտի գերակշռում են նրա արժանիքներին։

ա) իրավացի է

բ) չգիտեմ

գ) իրավացի չէ

14. Մեր երջանիկ կյանքի հիմնական խոչընդոտները թաքնված են իմ ամուսնու (կնոջ) բանվորության մեջ։

ա) համաձայն եմ

բ) դժվար է ասել

գ) համաձայն չեմ

15. Սկզբնական զգացմունքները, որոնց պատճառով Դուք ամուսնացաք, ժամանակի ընթացքում ուժեղացան։

ա) համաձայն եմ

բ) չգիտեմ

գ) համաձայն չեմ

16. Ամուսնությունը թուլացնում է մարդու ստեղծագործական պոտենցիալը և հնարավորությունները։

ա) համաձայն եմ

բ) չգիտեմ

գ) համաձայն չեմ

17. Իմ ամուսինը (կինը) տիրապետում է այնպիսի արժանիքների, որոնք փոխհատուցում են նրա թերությունները։

ա) համաձայն եմ

բ) դժվար է ասել

գ) համաձայն չեմ

18. Իմ ամուսնության մեջ միմյանց հուզական աջակցության առումով ցավոք սրտի ամեն ինչ չէ, որ բարեհաջող է։

ա) իրավացի է

բ) չգիտեմ

գ) իրավացի չէ

19. Ինձ թվում է, որ իմ ամուսինը (կինը) հաճախ հիմարություններ է անում. խոսում է առանց առիթի, կատակում է ոչ տեղին և նման այլ բաներ.

ա) համաձայն եմ

բ) դժվար է ասել

գ) համաձայն չեմ

20. Իմ ընտանեկան կյանքը քիչ է կախված իմ կամքից.

ա) իրավացի է

բ) չգիտեմ

գ) իրավացի չէ

21. Իմ ընտանեկան կյանքը, պարզվեց, այնպիսին չէ, ինչպիսին ես սպասում էի.

ա) իավացի է

բ) չգիտեմ

գ) իրավացի չէ

22. Իրավացի չեն նրանք, ովքեր կարծում են, որ մարդը չի կարող հուսալ հարգանք իր նկատմամբ ընտանիքում.

ա) համաձայն եմ

բ) դժվար է ասել

գ) համաձայն չեմ

23. Որպես կանոն իմ ամուսնու (կնոջ) ներկայությունը ինձ հաճույք է պատճառում.

ա) համաձայն եմ

բ) չգիտեմ

գ) համաձայն չեմ

24. Իմ ընտանեկան կյանքում չկա և չի եղել ոչ մի լուսավոր պահ.

ա) իրավացի է

բ) չգիտեմ

գ) իրավացի չէ:

Արդյունքների մշակում

Հավելում` ամուսնալուծության դիմած ամուսինների համար հարցաշարի թիվ 3, 10, 12, 18, 23 հարցերը պետք է ձևակերպել անցյալ ժամանակով:

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

Արդյունքների մշակում՝ փորձարկվողի կողմից պատասխանների ընտրած «ա» կամ «գ» տարբերակի համապատասխանությունը բանալու հետ հաշվում են 2 միավոր, եթե ընտրված տարբերակը չի համապատասխանում, հաշվում են 0 միավոր: Եթե պատասխանը միջանկյալ «բ» տարբերակն է՝ 1 միավոր: Բոլոր պատասխանների հանրագումարը տատանվում է 0-48 միավորների տիրույթում:

0-16 միավոր – բացարձակ անբարենպաստ

17-22 միավոր – անբարենպաստ

23-26 միավոր – ավելի շուտ՝ անբարենպաստ

27-29 միավոր – միջանկյալ

29-32 միավոր – ավելի շուտ՝ բարենպաստ

33-38 միավոր – բարենպաստ

39-48 միավոր – բացարձակ բարենպաստ

Սկզբնաղբյուր. Ընտանիքի կիրառական հոգեբանություն: Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ /Գագնոդ՝ Ն. Ա. Հարությունյան: Երևան: Հեղինակային հրատ., 2021, էջ 64-71:

ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆՎԱԾ ՀՈԳԵՎԻՃԱԿ

«Ընտանեկան ընդունված հոգեվիճակ» մեթոդիկան ստեղծվել է 1989 թվականին Է. Գ. Էյդեմիլլերի և Վ. Վ. Յուստիցկու կողմից:

Մեթոդիկայի նշանակությունը: Այն ուղղված է ընտանիքում մեծահասակների և երեխաների հոգետրավմատիկ վիճակների բացահայտմանը: Նպատակահարմար է նաև կիրառել ընտանեկան խորհրդատվության ժամանակ:

Մեթոդիկայի նկարագրությունը: Մեթոդիկան հնարավորություն է տալիս բացահայտելու անձի երեք հոգեվիճակ՝ ընդհանուր անբավարարվածություն, նյարդահոգեկան լարվածություն, ընտանեկան տագնապայնություն: Այստեղից էլ երեք սանդղակների անվանումը.

Բ – ընդհանուր անբավարարվածություն

Ն – նյարդահոգեկան լարվածություն

Տ – ընտանեկան տագնապալիություն

Յուրաքանչյուր սանդղակ մեթոդիկայում ներկայացված է չորս ենթասանդղակներով, որոնց միավորների գումարը կազմում է տվյալ սանդղակի ցուցանիշը:

Մեթոդիկայի ընթացքը: Հոգեբանը խնդրում է այցելուին բնութագրել, գնահատել ընտանիքում իր տեղը, ապրումները՝ համաձայն ներկայացված հոգեվիճակների:

1. Խորհրդատու. «Մտքով վերադարձեք տուն, ընտանիք: Հիշեք զգացմունքները, որոնցով Դուք բացում եք տան դուռը: Վերհիշեք այն զգացմունքները, որոք հիշեցնում են տնային գործերի մասին աշխատավայրում: Ինչպես եք Դուք զգում Ձեզ երեկոները կամ ոչ աշխատանքային օրերին: Մի խոսքով, հիշեք Ձեր ընտանեկան ողջ կյանքը: Ինչպիսին եք Ձեզ զգում առավել հաճախ»:

Խորհրդատուն այցելուին է հանձնում քարտը լրացնելու համար:

Այցելուն լրացնում է այն:

2. Խորհրդատուն ուշադրություն է դարձնում այն հատկությունների վրա, որոնց սանդղակը առավել բարձր է արտահայտված: «Դուք նշել եք, որ ընտանիքում Ձեզ զգում եք շատ ... (նշվում է համապատասխան հատկությունը): Դա ավելի շատ հաճելի, թե տհաճ զգացողություն է: Խնդրում եմ, հիշեք Ձեր ընտանեկան կյանքից դրվագներ, դեպքեր, երբ դուք Ձեզ զգում էիք չափազանց ... (նշվում է նույն հոգեվիճակը)»:

3. Այցելուն պատմում է:

Խորհրդատու. «Փորձեք մեկ անգամ ևս գնահատել Ձեր հոգեվիճակը համաձայն այս սանդղակների: Կպահպանվի՞ արդյոք ամեն ինչ, թե՞ որևէ բան կփոխվի»:

Այցելուն կրկին գնահատում է. սովորաբար որոշ սանդղակների գնահատականները փոխվում են: Եթե բարձր միավորներով գնահատվել են ուրիշ հոգեվիճակներ, ապա աշխատանքը կրկնվում է, ինչպես նկարագրված է կետ 2-ում:

Տվյալների մշակում: Նույն ինդեքս ունեցող թվերը գումարվում են: Հոգեվիճակը բնութագրվում է որպես.

Բ – ընդհանուր անբավարարվածություն, եթե գումարը գերազանցում է կամ հավասար է **24-ի**: Ն – նյարդահոգեկան լարվածություն, եթե գումարը գերազանցում է կամ հավասար **25-ի**: Տ – ընտանեկան տագնապալիություն, եթե միավորների գումարը գերազանցում է կամ հավասար **24-ի**:

Ընտանեկան ընդունված հոգեվիճակ

Ինչպիսին եք զգում Ձեզ ընտանիքում	Գնահատման սանդղակ	Ինչպիսին եք զգում Ձեզ ընտանիքում	Ինդեքս
Գոհ	01234567	Դժգոհ	Բ
Հանդարտ	01234567	Անհանգիստ	Տ
Լարված	01234567	Թուլացած	Ն
Ուրախ	01234567	Տխուր	Բ
Արժեքավոր	01234567	Ավելորդ	Տ
Հանգստացած	01234567	Հոգնած	Ն
Առողջ	01234567	Հիվանդ	Բ
Համարձակ	01234567	Երկչոտ	Տ
Անհոգ	01234567	Մտահոգ	Ն
Վատ	01234567	Լավ	Բ
Ճարպիկ	01234567	Ծանրաշարժ	Տ
Ազատ, անբռնազբոս	01234567	Մտազբաղ	Ն

Արդյունքների մշակում

Գումարել միավորներն ըստ «F», «S», «Ն»-ի

F - -----, S - -----, Ն - -----:

Սկզբնաղբյուր՝ Эйдмиллер Э. Г., Юстицкий В. В. Семейная психотерапия. Л.: Медицина, 1989. – 192 с.

ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ ՀԱՐՄԱՐՄԱՆ ԵՎ ՀԱՄԱԽՄԲՄԱՆ ՍԱՆԴՂԱԿ (FACES-3)

Հարցարանը նախատեսված է ընտանիքի կառուցվածքը գնահատելու համար: Հարցարանի հեղինակներն են Դ. Օլսոնը, Ջ. Պորտները և Ի. Լավին: 1986 թ. –ին ադապտացվել է Մ. Փերրիի կողմից: Մեթոդիկայի հիմքում Դ. Օլսոնի «Ընտանիքի ցիրկուլյար մոդելն» է: Համաձայն նրա առաջադրած ցիրկուլյար մոդելի՝ ընտանիքի կայունությունը և ամրությունը պայմանավորված է երկու հիմնական ցուցանիշներով. նախ՝ ընտանիքի կառավարման համակարգի ճկունության աստիճանով, որն ընտանեկան հարմարումն է, և երկրորդը՝ հուզական կապերի բնույթով, այն է՝ համախմբվածության աստիճանով:

FACES-3 – ը համարվում է հարցարանի երրորդ տարբերակը և գնահատում է ընտանիքի կառուցվածքի երկու հիմնական բնութագրիչ՝ համախմբվածությունը և հարմարումը:

Հարցարանը կառուցված է այնպես, որ թույլ է տալիս վերլուծել, թե ընտանիքի անդամները ինչպես են ընկալում իրենց ընտանիքի իրական պատկերը ներկայումս և թե ինչպիսին կուզենային տեսնել՝ իդիալական պատկեր: Իրականի և իդեալականի գնահատականների միջև տարբերությունը ցույց է տալիս բավարարվածության մակարդակը: «Իդեալը» տեղեկություն է տալիս ընտանեկան գործառության փոփոխությունների ուղղությունների ու մակարդակի մասին, ինչը կուզեին իրականացնել հարցման մասնակիցները: Որքան բարձր է իդեալի ու ընկալածի միջև տարբերությունը, այնքան ցածր է ընտանեկան համակարգից հարցվողի բավարարվածության մակարդակը:

Հարցարանը կարող են լրացնել ընտանիքի բոլոր անդամները (12 տարեկանից բարձր):

Մեթոդիկայի նկարագրությունը: Մեթոդիկան բաղկացած է 20 հարցապնդումներից, որոնք գնահատվում են հետևյալ կերպ.

Գրեթե երբեք – 1

Հազվադեպ – 2

Ժամանակ առ ժամանակ – 3

Հաճախ – 4

Գրեթե միշտ – 5

Հրահանգ

Տարբերակ Ա. Նկարագրեք Ձեր իրական ընտանիքը: Կարդացեք հարցապնդումները և գնահատեք համաձայն ձեզ ներկայացվող գնահատման սանդղակի:

Տարբերակ Բ. Այժմ գնահատեք հարցապնդումները իդեալական ընտանիքի տեսանկյունից, այսինքն՝ այն ընտանիքի, որը Դուք երագում եք:

		1	2	3	4	5
1	Մեր ընտանիքի անդամները դիմում են միմյանց օգնությանը					
2	Խնդիրների լուծման ժամանակ նաև հաշվի է առնվում երեխաների առաջարկությունները					
3	Ընտանիքի մյուս անդամների ընկերներին մենք բարյացկամորեն ենք վերաբերվում					
4	Երեխաները իրենց վարքի ձևը ընտրում են ինքնուրույն					
5	Մենք գերադասում ենք շփվել նեղ ընտանեկան շրջանում					
6	Մեր ընտանիքի յուրաքանչյուր անդամ կարող է լինել առաջնորդ, լիդեր					
7	Մեր ընտանիքի անդամները առավել մտերիմ են ուրիշների հետ, քան միմյանց					
8	Մեր ընտանիքում փոփոխվում են ամենօրյա գործերի կատարման ձևը, կարգը					
9	Մենք սիրում ենք ազատ ժամանակը անցկացնել միասին					
10	Պատիժները ծնողներն ու երեխաները քննարկում են միասին					
11	Մեր ընտանիքի անդամները շատ մտերիմ են					
12	Մեր ընտանիքում որոշումները առավելապես ընդունվում են ծնողների կողմից					
13	Ընտանեկան միջոցառումներին ներկա է ընտանիքի անդամների մեծ մասը					
14	Մեր ընտանիքում կանոնները փոփոխվում են					
15	Մեզ դժվար է պատկերացնել, թե ինչ կարող ենք ողջ ընտանիքով ձեռնարկել					
16	Տնային պարտականությունները կարող են ընտանիքի մի անդամից անցնել մյուսին					

17	Որոշումներ կայացնելիս մենք խորհրդակցում ենք միմյանց հետ					
18	Դժվար է ասել՝ ով է մեր ընտանիքում լիդեր					
19	Միասնականությունը շատ կարևոր է մեր ընտանիքի համար					
20	Դժվար է ասել, թե յուրաքանչյուր անդամ ինչ պարտականություններ ունի տնային տնտեսության մեջ					

Արդյունքների մշակում

Բանալի

FACES-3 սանդղակի չափանիշների գնահատում

	Ընտանեկան համախմբվածություն	
1	Հուզական կապվածություն	1, 11, 19
2	Ընտանեկան սահմաններ	5, 7
3	Որոշումների ընդունում	17
4	Ժամանակ	9
5	Ընկերներ	3
6	Հետաքրքրություններ և հանգիստ	13, 15
	Ընտանեկան հարմարում	
1	Լիդերություն	6, 18
2	Վերահսկողություն	2, 12
3	Կարգապահություն	4, 10
4	Դերեր	8, 16, 20
5	Կանոններ	14

1. **Ընտանիքի կառուցվածքի տիպի բացահայտում.** դուրս է բերվում կենտ և զույգ համարների ներքո հարցապնդումներում արձանագրված միավորների գումարային արժեքը՝ հանրագումարը: Կենտ համարների հարցապնդումներին վերագրված միավորների գումարը որոշում է ընտանեկան համախմբվածության մակարդակը: Զույգ համարներինը՝ ընտանեկան հարմարման մակարդակը: Ընտանեկան համակարգի կառուցվածքային տիպը բացահայտվում է այդ երկու պարամետրերով, որոնցից ստացված արդյունքները համեմատվում է նորմատիվ ցուցանիշների հետ:

2. **Ընտանեկան կյանքից բավարարվածության մակարդակի բացահայտում.** Երկու սանդղակների՝ համախմբվածության և հարմար, իրականի և իդեալականի արժեքների միջև տարբերությունը ցույց է տալիս հարցվողի ընտանեկան կյանքից բավարարվածության մակարդակը: Որքան բարձր է տարբերությունը, այնքան ցածր է բավարարվածությունն ընտանեկան կյանքից: Տարբերությունը պետք է հաշվարկվի յուրաքանչյուր հարցվողի (ընտանիքի անդամի) համար համախմբվածության և հարմարման սանդղակները առանձին-առանձին: Իսկ ընդհանուր արժեքը դուրս է բերվում այդ երկու արժեքների գումարից:

Գնահատականների նորմերը և միջին ցուցանիշները FACES-3 –ի համար

Ընտանիքի տիպերը	Հասուն ընտանիք		Դեռահաս ունեցող ընտանիք		Երիտասարդ ընտանիք	
Հիմնական չափանիշներ	X	SD	X	SD	X	SD
Համախմբվածություն	39.8	5.4	37.1	6.1	41.6	4.7
Հարմարում	24.1	4.7	24.3	4.8	26.1	4.2
Համախմբվածություն						
	Ռանգ	%	Ռանգ	%	Ռանգ	%
Խզված	10-34	16.3	10-31	18.6	10-36	14.9
Զմիավորված	35-40	33.8	32-37	30.3	37-42	37.2
Միավորված	41-45	36.3	38-43	36.4	43-46	34.9
Խճճված	46-50	13.6	44-50	14.7	47-50	13.0
Հարմարում						
Կարծր	10-19	16.3	10-19	15.9	10-21	13.2
Կառուցվածքային	20-24	38.3	20-24	37.3	22-26	38.8
Ճկուն	25-58	29.4	25-59	32.9	27-30	32.0
Քառսային	29-50	16.0	30-50	13.9	31-50	16.0

Ծանուցում՝ X – միջին ցուցանիշներ, SD – միջինից ստանդարտ շեղում:

Աղբյուր՝ Ընտանիքի կիրառական հոգեբանություն: Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ /Կազմող՝ Ն. Ա. Հարությունյան: Երևան: Հեղինակային հրատ., 2021:

ՇՆՈՂԱԿԱՆ ՎԵՐԱԲԵՐՄՈՒՆՔԻ ՀԵՏԱԶՈՏՄԱՆ ՀԱՐՑԱՐԱՆ

Է. Շիֆերի և Ռ. Բելի կողմից մշակված PARI (Parental Attitude Research Instrument) մեթոդիկան ուղղված է ուսումնասիրելու ընտանիքի տարբեր ասպեկտների հանդեպ ծնողների դերերը, վերաբերմունքը (առաջին հերթին՝ մայրերինը):

Մեթոդիկայում ներկայացված 23 ասպեկտները դուրս են բերում ծնողների վերաբերմունքը երեխաների և ընտանիքի հանդեպ: Դրանցից 8-ը նկարագրում են ընտանեկան դերերի նկատմամբ վերաբերմունքը, իսկ 15-ը՝ ծնող-երեխա փոխհարաբերությունները: Այդ 15-ը ևս բաժանվում են 3 խմբի՝ 1- օպտիմալ հուզական կոնտակտ, 2- չափից շատ հուզական դիստանցիա երեխայից, 3- չափից շատ կենտրոնացում երեխայի վրա:

Վերաբերմունք ընտանիքի դերերի նկատմամբ

Նկարագրվում են 8 հատկանիշներով (հարցարանի 3, 5, 7, 11, 13, 17, 19, 23 ասպեկտները)։

- Կնոջ սահամանափակ հետաքրքրություն՝ ընտանիքի սահմանների շուրջ, ընտանիքի մասին հոգ տանելով (3),
- Զոհաբերության զգացողություն մոր դերի ներքո (5),
- Ընտանեկան կոնֆլիկտներ (7),
- Ծնողների գերհեղինակավորություն (11),
- Տնային տնտեսուհու դերի անբավարարվածություն (13),
- Ամուսնու «մասնակցության բացակայություն», ընտանեկան գործերում՝ ներգրավվածության պակաս (17),
- Մոր դոմինանտություն (19),
- Մոր անկախություն ու ինքնուրույնություն (23):

Եթե ստորև նշված ասպեկտներում միավորները բարձր են, ապա ծնողական վերաբերմունքն ուղղված է՝

- Տնտեսավարությունը, կենցաղի ապահովմանը (3, 13, 19, 23)
- Զույգերի փոխհարաբերությունների ձևավորմանը՝ կապված բարոյական, հուզական աջակցման և անձի զարգացման մթնոլորտի ձևավորման հետ (17)

- Մանկավարժական, դաստիարակչական մոտեցմամբ ուղեկցվող փոխհարաբերություններին (5,11)
 - Ընտանեկան կոնֆլիկտների տեղափոխմանն այլ դաշտ, այլ խմբեր (7)
 - Ընտանիքի գերակայությանը ամեն բնագավառում (3), և հակառակը՝ (13)
 - Թույլ ներգրավածություն ընտանիքում (17, 19, 23)
- Ստացված արդյունքները համադրվում են հարցարանի սկզբում նկարագրված վերաբերմունքի ձևերի հետ:

Ծնողների վերաբերմունքը երեխայի նկատմամբ

- I. Օպտիմալ հուզական կոնտակտ
 - Վերմիավորիզացիա, երբ երեխային տրվում է արտահայտվելու, կարծիքը հայտնելու հնարավորություն (1),
 - Ընկերական հարաբերություններ (14),
 - Երեխայի ակտիվության ձևավորում (15),
 - Ծնողների և երեխայի միջև հավասարազոր փոխհարաբերություններ (21):
- II. Չափից շատ հուզական հեռավորություն / դիստանցիա երեխայից
 - գրգռվածություն, դյուրագրգռություն (8),
 - դաժան, չափից շատ խիստ (9),
 - երեխայի հետ շփումից խուսափում (16):
- III. Չափից շատ կենտրոնացում երեխայի վրա
 - Գերխնամք, կախյալ հարաբերությունների հաստատում (2),
 - Դիմադրության հաղթահարում, կամքի ճնշում,
 - Ապահով միջավայրի ստեղծում, խուսափում վիրավորելուց (6),
 - Արտաընտանեկան ազդեցությունների բացառում (10),
 - Ագրեսիվության ճնշում (12),
 - Սեռականության ճնշում (18),
 - Չափից ավել միջամտություն երեխայի ներաշխարհ (20),
 - Երեխայի զարգացումը խթանելու ցանկություն (22):

Հրահանգ: Ձեզ ներկայացվում են հարցեր, որոնք կօգնեն պարզաբանելու՝ ինչ են մտածում ծնողները երեխաների դաստիարակության և զարգացման մասին: Աշխատեք պատասխանել հստակ և արագ: Այստեղ չկան ճիշտ և սխալ պատասխաններ, քանի որ յուրաքանչյուր մարդ ճիշտ է իր հայացքների շրջանակներում: Յուրաքանչյուր հարցի համար պատասխանների թերթիկում գնահատեք «4» միավոր, եթե լիովին համաձայն եք հարցադրմանը, և «1» միավոր, եթե այն ժխտում եք: «3» և «2» միավորներ գնահատեք համապատասխանաբար ավելի քիչ համաձայնության և ոչ լիովին ժխտման դեպքում:

ՊՆԴՈՒՄՆԵՐ	1	2	3	4
1. Եթե երեխաները իրենց հայացքները համարում են ճշմարիտ, նրանք կարող են չհամաձայնվել ծնողների հայացքների հետ:				
2. Լավ մայրը իր երեխաներին պետք է պահպանի անգամ փոքր դժվարություններից և վիրավորանքներից:				
3. Լավ մոր համար տունը և ընտանիքը կյանքում ամենագլխավորն են:				
4. Որոշ երեխաներ այնքան վատն են, որ պետք է նրանց սովորեցնել վախենալ մեծերից:				
5. Երեխաները պետք է հաշվի առնեն, որ ծնողները նրանց համար շատ բան են անում:				
6. Փոքրիկ երեխային լողացնելիս պետք է մշտապես ամուր պահել, որ նա չընկնի:				
7. Մարդիկ, ովքեր մտածում են, որ լավ ընտանիքներում անհամաձայնություններ չեն կարող լինել, կյանքը լավ չեն հասկանում:				
8. Մեծանալուց հետո երեխան պետք է խիստ դաստիարակության համար շնորհակալ լինի:				
9. Երեխայի հետ ամբողջ օրը մնալը կարող է հանգեցնել նյարդային հյուժման:				
10. Լավ կլինի, որ երեխան չմտածի, ճիշտ են արդյոք իր ծնողների հայացքները:				
11. Ծնողները պետք է երեխայի մեջ իրենց հանդեպ վստահություն դաստիարակեն:				
12. Երեխային անհրաժեշտ է սովորեցնել խուսափել կոնֆլիկտներից՝ անկախ իրավիճակից:				
13. Տնային տնտեսությամբ զբաղվող մոր համար ամենավատն այն զգացումն է, որ հեշտ չէ իր պարտականություններից ազատվելը:				

14. Ավելի հեշտ է, որ ծնողները հարմարվեն երեխաներին, քան հակառակը:				
15. Որպեսզի երեխան կյանքում շատ օգտակար բաներ սովորի, պետք է այնպես անել, որ նա չկորցնի թանկարժեք ժամանակը:				
16. Եթե մեկ անգամ լռես, երբ երեխան չարախոսում է, ապա նա կշարունակի դա անել:				
17. Եթե հայրերը չխառնվեին երեխաների դաստիարակությանը, ապա մայրերին դա ավելի լավ կհաջողվեր:				
18. Երեխայի ներկայությամբ պետք չէ խոսել սեռականության մասին:				
19. Եթե մայրը կառավարեր տունը, ամուսնուն և երեխաներին, ամեն ինչ ավելի կազմակերպված կլիներ:				
20. Մայրը պետք է ամեն ինչ անի՝ իմանալու համար, թե ինչի մասին են մտածում երեխաները:				
21. Եթե ծնողները ավելի շատ հետաքրքրված լինեին իրենց երեխաների գործերով, երեխաները ավելի հաջողակ և երջանիկ կլինեին:				
22. Երեխաները պետք է ինքնուրույն հաղթահարեն իրենց ֆիզիոլոգիական պահանջմունքները՝ սկսած 15 ամսականից:				
23. Երիտասարդ մոր համար ամենադժվարը երեխայի առաջին տարվա դաստիարակության գործում մենակ մնալն է:				
24. Պետք է նպաստել, որ ընտանեկան կյանքի մասին երեխաները հայտնեն իրեց կարծիքը, եթե անգամ նրանք կարծում են, որ այն սխալ է ընթանում:				
25. Մայրը պետք է ամեն ինչ անի, որ զերծ պահի երեխային կյանքի անակնկալներից:				
26. Այն կանայք, ովքեր վարում են անհոգ կյանք, այնքան էլ լավ մայրեր չեն:				
27. Երեխաների միջից պետք է անպայման հանել ձևավորվող չարությունը:				
28. Մայրը պետք է իր երջանկությունը գոհի հանուն իր երեխայի երջանկության:				
29. Բոլոր երիտասարդ մայրերը երեխայի հետ շփվելիս վախճնում են իրեց անփորձությունից:				
30. Ամուսինները պետք է ժամանակ առ ժամանակ վիճեն, որպեսզի սահմանեն իրենց իրավունքները:				
31. Երեխայի հանդեպ խիստ հսկողությունը նրա մեջ ձևավորում է ուժեղ բնավորություն:				

32. Մայրերը հաճախ իրենց երեխաների միջավայրում այնքան են ուժասպառ լինում, որ թվում է՝ այլևս ոչ մի բոլոր չեն կարող դիմանալ նրանց հետ:				
33. Ծնողները չպետք է երեխաների առջև ներկայանան իրենց թույլ կողմերով:				
34. Երեխանները պետք է հարգեն ծնողներին ավելի, քան այլ մարդկանց:				
35. Երեխան միշտ պետք է դիմի իր ծնողներին կամ ուսուցիչների օգնությանը, այլ ոչ թե կռվով լուծի իր հարցերը:				
36. Մշտապես երեխաների հետ զբաղվելով՝ մայրը համոզվում է, որ իր դաստիարակչական հնարավորությունները ավելի քիչ են, քան դրանք կարող էին լինել:				
37. Ծնողները իրենց արարքներով պետք է գրավեն երեխաների համակրանքը:				
38. Այն երեխաները, ովքեր չեն կարողանում իրենց ուժերով հասնել հաջողությունների, պետք է իմանան, որ հետագայում կարող են հանդիպել դժվարությունների:				
39. Ծնողները, ովքեր իրենց երեխաների հետ խոսում են նրանց խնդիրների մասին, պետք է իմանան, որ ավելի լավ է երեխային հանգիստ թողնել և չխառնվել նրա գործերին:				
40. Տղամարդը, ով չի ցանկանում լինել եասսեր ամուսին, պետք է մասնակցի ընտանեկան կյանքին:				
41. Չպետք է թույլ տալ, որ տղաները և աղջիկները իրար մերկ տեսնեն:				
42. Եթե կինը պատրաստ է ինքնուրույն լուծելու պրոբլեմները, ապա դա լավ է և՛ երեխաների, և՛ ամուսնու համար:				
43. Երեխան իր ծնողներից գաղտնիք չպետք է ունենա:				
44. Եթե Ձեզ հաճելի է երեխաների հետ հումոր անել, զվարճալի պատմություններ պատմել, ապա շատ հարցեր կարող են լուծվել հանգիստ և առանց կոնֆլիկտների:				
45. Եթե երեխային ավելի վաղ սովորեցնեն քայլել, ապա դա կնպաստի նրա հետագա զարգացմանը:				
46. Լավ չէ, երբ մայրը միայնակ է հաղթահարում երեխայի խնամքի և դաստիարակության բոլոր դժվարությունները:				
47. Երեխան պետք է ունենա սեփական հայանցքները և հնարավորություն՝ դրանք ազատ արտահայտելու:				
48. Երեխային պետք է ծանր աշխատանքներից զերծ պահել:				
49. Կինը պետք է ընտրություն կատարի տնային տնտեսության և ժամանցի միջև:				

50. Խելացի հայրը պետք է երեխային սովորեցնի հարգել ղեկավարությանը:				
51. Շատ քիչ են այն կանայք, ովքեր երեխաների կողմից շնորհակալության են արժանանում խնամքի և դաստիարակության համար:				
52. Եթե երեխան ինչ-որ փորձանքի մեջ է ընկնում, ամեն դեպքում մայրը իրեն մեղավոր է համարում:				
53. Չնայած զգացմունքների ուժգնությանը՝ երիտասարդ ամուսինների միջև միշտ լինում են տարաձայնություններ, որոնք դժգոհություն են առաջացնում:				
54. Այն երեխաները, որոնց ներշնչել են հարգանք վարքի նորմերի հանդեպ, դառնում են ավելի լավը, կայուն և հարգավիշ:				
55. Հազվադեպ է պատահում, որ մայրը, ամբողջ օրը երեխայի հետ զբաղվելով, մնա քնքուշ և հանգիստ:				
56. Երեխաները չպետք է տանից դուրս սովորեն այն, ինչը դեմ է իրենց ծնողների հայացքներին:				
57. Երեխաները պետք է իմանան, որ իրենց ծնողներից իմաստուն մարդ չկա:				
58. Չկա արդարացում այն երեխային, ով ծեծում է ուրիշ երեխայի:				
59. Երիտասարդ մայրերն ավելի շատ դժգոհում են տանը մնալուց, քան այլ պատճառներից:				
60. Դաստիարակության ամենասխալ մեթոդներից մեկն այն է, որ երեխաներին ստիպում են հրաժարվել ինչ-որ բանից և հարմարվել:				
61. Ծնողները երեխաներին պետք է սովորեցնեն մշտապես զբաղվել և չկորցնել իրենց ազատ ժամանակը:				
62. Երեխաները իրենց ծնողներին ամենավոքոր խնդիրներով տանջում են, եթե փոքրուց սովոր են դրան:				
63. Երբ մայրը երեխաների նկատմամբ իր պարտականությունները վատ է կատարում, դա ամենայն հավանականությամբ նշանակում է, որ հայրը ընտանիքի պահպանման իր պարտականությունները պատշաճ չի կատարում:				
64. Սեռական բնույթի մանկական խաղերը կարող են երեխաներին մղել սեռական բնույթի հանցանքների:				
65. Պետք է պլանավորողը միայն մայրը լինի, քանի որ նա գիտի՝ ինչպես կազմակերպել տնային տնտեսությունը:				
66. Ուշադիր մայրը պետք է իմանա, թե ինչի մասին է մտածում իր երեխան:				

67. Այն ծնողները, ովքեր լսում են իրենց երեխաների ապրումները՝ հավանություն տալով ընկերների հետ հաղիպումներին, երեկոյթներին և այլն, նպաստում են նրանց սոցիալական արագ զարգացմանը:				
68. Որքան շուտ է թուլանում երեխա-ընտանիք կապը, այնքան շուտ են երեխաները սովորում ինքնուրույն լուծել իրենց խնդիրները:				
69. Խելացի մայրը ամեն հնարավոր բան անում է, որ իր երեխան մինչ ծնվելը և հետո գտնվի լավ պայմաններում:				
70. Երեխաները պետք է մասնակցեն ընտանեկան կարևոր որոշումների ընդունման քննարկմանը:				
71. Ծնողները պետք է իմանան ինչպես վարվել, որ իրենց երեխաները դժվար իրավիճակների մեջ չընկնեն:				
72. Շատ կանայք մոռանում են, որ իրենց հիմնական տեղը տունն է:				
73. Երեխաները կարիք ունեն մայրական խնամքի, որը հաճախ նրանց չի բավարարվում:				
74. Երեխաները պետք է ավելի հոգատար և բարեհաճ լինեն մայրերի հանդեպ՝ հաշվի առնելով իրենց համար արվածը:				
75. Մայրերի մեծ մասը խուսափում են երեխաներին չարչարելուց և տալիս են քիչ հանձնարարություններ:				
76. Ընտանեկան կյանքում գոյություն ունեն շատ հարցեր, որոնք հնարավոր չէ լուծել հանգիստ քննարկելով:				
77. Երեխաների մեծ մասը պետք է դաստիարակվի ավելի խստորեն, քան իրականում դա արվում է:				
78. Երեխաների դաստիարակությունը բարդ գործ է:				
79. Երեխաները պետք է վստահեն ծնողին:				
80. Երեխաները պետք է հարգեն ծնողներին առավել, քան մյուսներին:				
81. Հարկ չկա երեխային ուղղորդել ձեռնամարտի կամ ըմբշամարտի, քանզի նա կարող է ստանալ լուրջ մարմնական վնասներ:				
82. Վատ է, որ մայրը, որպես կանոն, սիրած գործով զբաղվելու ժամանակ չունի:				
83. Ծնողները երեխաներին պետք է իրավահավասար համարեն կյանքի բոլոր հարցերում:				
84. Եթե երեխան կատարում է այն, ինչ պարտավոր է, ուրեմն ճիշտ ուղու վրա է և ապագայում երջանիկ կլինի:				

85. Եթե երեխան տխուր է, պետք է հանգիստ թողնել նրան:				
86. Մոր համար ամենամեծ ցանկությունը ամուսնու կողմից հասկացված լինելն է:				
87. Երեխաների դաստիարակության ամենաբարդ պահերից են սեռական բնույթի խնդիրները:				
88. Եթե մայրը կառավարում է տունը և հոգ է տանում ամեն ինչում, ապա ընտանիքում բոլորն իրենց լավ են զգում:				
89. Քանի որ երեխան մոր մի մասն է, նա իրավունք ունի իմանալու ամեն ինչ մոր կյանքի մասին:				
90. Այն երեխաները, որոնց թույլատրվում է կատակել և ծիծաղել ծնողների հետ, հեշտ են ընդունում նրանց խորհուրդները:				
91. Ծնողները պետք է ներդնեն բոլոր ջանքերը, որ երեխան հնարավորինս շուտ կարողանա հոգալ իր ֆիզիոլոգիական կարիքները:				
92. Կանանց մեծ մասը երեխայի ծնվելուց հետո հանգստի ավելի շատ կարիք է ունենում, քան նրանց տրվում է:				
93. Երեխան պետք է համոզված լինի, որ չի պատժվի, եթե կիսում է ծնողի հետ իր խնդիրները:				
94. Երեխային պետք չէ ընտելացնել տնային ծանր գործերին, որպեսզի ցանկացած գործի հանդեպ նա չկորցնի իր հետաքրքրությունը:				
95. Լավ մոր համար սեփական ընտանիքի հետ շփվելը արդեն բավարար է:				
96. Ժամանակ առ ժամանակ ծնողները ստիպված են լինում երեխայի կամքին հակառակ գնալ:				
97. Մայրերը ամեն ինչ զոհաբերում են հանուն երեխայի:				
98. Մոր ամենագլխավոր հոգսը երեխայի բարեկեցությունն ու ապահովությունն է:				
99. Բնական է, որ իրարամերժ հայացքներով ամուսինները ընտանիքում վիճում են:				
100. Խիստ դաստիարակությունը դարձնում է երեխաներին առավել երջանիկ:				
101. Բնական է, որ մայրը «խենթանում է», եթե իր երեխաները եսասեր են և պահանջկոտ:				
102. Երեխան երբեք չպետք է լսի քննադատություններ իր ծնողների վերաբերյալ:				
103. Երեխաների առաջնային պարտականությունը ծնողներին վստահելն է:				

104. Ծնողները, որպես կանոն, նախընտրում են երեխաների հանգիստ վարքը:				
105. Երիտասարդ մայրը իրեն դժբախտ է զգում, որովհետև գիտակցում է, որ իր ցանկություններից ոչ բոլորն են հասանելի:				
106. Ոչնչով չի մի հիմնավորում, որ ծնողները պետք է ունենան ավելի շատ իրավունքներ և առավելություններ, քան երեխաները:				
107. Որքան շուտ երեխան հասկանա, որ իմաստ չունի անտեղի ժամանակ կորցնել, այնքան ավելի լավ իր համար:				
108. Երեխաները անում են ամեն ինչ, որպեսզի ծնողները հետաքրքրվեն իրենց խնդիրներով:				
109. Ոչ բոլոր տղամարդիկ են հասկանում, որ իրենց երեխայի մորը նույնպես պետք է ուրախություն կյանքում:				
110. Ինչ-որ բան այնպես չէ, եթե երեխան շատ հարցեր է տալիս սեռական կյանքի վերաբերյալ:				
111. Ամուսնանալիս կինը պետք է նկատի ունենա, որ ստիպված է լինելու կառավարել ընտանեկան գործերը:				
112. Մոր պարտականությունն է իմանալ երեխայի գաղտնիքները:				
113. Եթե երեխային մասնակից դարձնենք տնային գործերին, նա ավելի կապված կլինի ծնողների հետ և կվստահի նրանց:				
114. Անհրաժեշտ է հնարավորինս շուտ երեխային ընտելացնել ինքնուրույն ուտելուն:				
115. Կարիք չկա մորից պահանջել, որ նա ունենա ավելի մեծ պատասխանատվության զգացում երեխայի հանդեպ:				

Պատասխանների թերթիկում անհրաժեշտ է լրացնել յուրաքանչյուր հարցի համար գնահատած 1-ից մինչև 4 միավորը: Այնուհետև հաշվարկել ծնողական վերաբերմունքն ընտանեկի 23 ասպեկտների համար՝ ըստ յուրաքանչյուր տողի գումարային ցուցանիշի:

01.		24.		47.		70.		93.	
2.		25.		48.		71.		94.	
3.		26.		49.		72.		95.	
4.		27.		50.		73.		96.	
5.		28.		51.		74.		97.	
6.		29.		52.		75.		98.	
7.		30.		53.		76.		99.	

8.		31.		54.		77.		100.	
9.		32.		55.		78.		101.	
10.		33.		56.		79.		102.	
11.		34.		57.		80.		103.	
12.		35.		58.		81.		104.	
13.		36.		59.		82.		105.	
14.		37.		60.		83.		106.	
15.		38.		61.		84.		107.	
16.		39.		62.		85.		108.	
17.		40.		63.		86.		109.	
18.		41.		64.		87.		110.	
19.		42.		65.		88.		111.	
20.		43.		66.		89.		112.	
21.		44.		67.		90.		113.	
22.		45.		68.		91.		114.	
23.		46.		69.		92.		115.	

N	ԾՆՈՂԱԿԱՆ ՎԵՐԱԲԵՐՄՈՒՆՔԻ ԱՍՊԵԿՏՆԵՐ	Գումարային միավոր
1	Վերմիավորիզացիա	
2	Գերհոգատարություն	
3	Կախվածություն ընտանիքից	
4	Կամքի ճնշում	
5	Ինքնագոհության զգացողություն	
6	Զգուշավորություն	
7	Ընտանեկան կոնֆլիկտներ	
8	Գրգռվածություն	
9	Գերհսկողություն, գերխստություն	
10	Արտաընտանեկան ազդեցությունների անտեսում	
11	Ծնողական դերի գերհեղինակություն	
12	Ազդեցիվության ճնշում	
13	Անբավարարվածություն տնային տնտեսուհու դերից	
14	Ընտանեկան հարաբերություններ	
15	Երեխայի ակտիվության զարգացում	

16	Խուսափում կոնֆլիկտից	
17	Ամուսնու չմասնակցություն	
18	Սեքսուալության ճնշում	
19	Մոր դոմինանտություն	
20	Երեխայի ներաշխարհը թափանցելու չարաշահում	
21	Հավասարություն հարաբերություններում	
22	Միջամտություն երեխայի զարգացմանը	
23	Մոր ինքնուրույնության պակաս	

Սկզբնաղբյուր՝ Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. – Самара Изд. БАХРАХ-М, 2000.

ԾՆՈՂԱԿԱՆ ՎԵՐԱԲԵՐՄՈՒՆՔԻ ԹԵՍՏ-ՀԱՐՑԱՐԱՆ

«Ծնողական վերաբերմունքը» երեխայի նկատմամբ ծնողի տարատեսակ զգացմունքների, նրա հետ հաղորդակցվելու ընթացքում կիրառվող վարքաձևերի, երեխաների անհատականությունը, բնավորությունն ու արարքներն ընկալելու և հասկանալու առանձնահատկությունների համակարգ է: Ծնողական վերաբերմունքի թեստ-հարցարանը այդ համակարգի հոգեախտորոշման կարճատև, կիրառման առումով հեշտ և միևնույն ժամանակ իր արդյունքներով բովանդակալից միջոց է:

Հարցարանը կազմված է թեստի ռուսերեն տարբերակի հիման վրա՝ մշակված Ա. Վարգայի և Ստոլինի կողմից: Թեստի տեղայնացման ընթացքում, բնականաբար, փոխվել են մի շարք պնդումների ձևակերպումները, դրանց ընդհանուր քանակը նվազել է, և, իհարկե, ստացվել են ախտորոշման նոր չափանիշներ:

Հարցարանը հասցեագրված է 7-ից մինչև 12 տարեկան երեխաների ծնողներին: Այն անիմաստ է առաջարկել մտավոր հետամնաց, հոգեկան զարգացման հապաղում և մարմնական կամ հոգեֆիզիոլոգիական այլ լուրջ թերություններ ունեցող երեխաների ծնողներին, քանի որ նման պայմաններում ծնողական վերաբերմունքի ձևավորման վրա լուրջ ազդեցություն ունեն թեստում հաշվի չառնվող գործոնները:

Հրահանգ: Խնդրում ենք ուշադիր կարդալ բոլոր նախադասությունները և շրջանակի մեջ առնել այն համարները, որոնց համապատասխանող պնդումներին համաձայն եք:

Խնդրում ենք ուշադիր կարդալ բոլոր նախադասությունները և ընտրել պատասխանի այն տարբերակը, որին համաձայն եք:

ՊՆԴՈՒՄՆԵՐ	Ճիշտ է	Սխալ է
1. Ես միշտ կարեկցում եմ երեխայիս:		
2. Պարտքս եմ համարում իմանալ այն ամենը, ինչ մտածում է երեխաս:		
3. Ես հարգում եմ երեխայիս ինչպես մեծի:		
4. Երեխային պետք է հնարավորինս հեռու պահել կյանքի իրական խնդիրներից, եթե դրանք բացասաբար են ազդում նրա հոգեկանի վրա:		
5. Ես բարեհաճ եմ երեխայիս նկատմամբ:		

6. Լավ ծնողները իրենց երեխաներին հեռու են պահում կյանքի դժվարություններից:		
7. Ինչ էլ անի երեխաս, ես միշտ օգնում եմ նրան:		
8. Լինում են դեպքեր, երբ ծաղրական վերաբերմունքը մեծ օգուտ է երեխային:		
9. Երբեմն երեխայիս վարքը ինձ սրտնեղություն է պատճառում:		
10. Կարծում եմ, որ երեխաս կյանքում շատ բանի չի հասնի:		
11. Ինձ թվում էր, որ այս տարիքում երեխաս ավելի հասուն կլինի:		
12. Հաճախ երեխաս իրեն դիտավորյալ այնպես է պահում, որ ինձ բարկացնի:		
13. Երեխաս հեշտությամբ է ընդօրինակում վատ սովորությունները, խոսքերը և այլն:		
14. Երեխայիս դժվար է լավ վարվեցողություն սովորեցնելը:		
15. Եթե երեխայի նկատմամբ խիստ ես լինում, նա ապագայում օրինավոր մարդ է դառնում:		
16. Ես մասնակցում եմ երեխայիս անձնական կյանքին:		
17. Փողոցը խիստ բացասաբար է ազդում երեխայիս վրա:		
18. Ես երբեմն խղճում եմ երեխայիս:		
19. Երբ երեխայիս համեմատում եմ իր հասակակիցների հետ, նրանք ավելի հասուն են թվում:		
20. Իմ ամբողջ ազատ ժամանակը ես հաճույքով եմ անցկացնում երեխայիս հետ:		
21. Հաճախ ափսոսանքով նկատում եմ, թե ինչպես է մեծանում ու հասունանում երեխաս, ու քնքշանքով եմ հիշում նրան, երբ փոքրիկ էր:		
22. Եղել է (գոնե մեկ անգամ), որ իմ մեջ թշնամություն եմ նկատել երեխայիս հանդեպ:		
23. Երեխաս անպայման պիտի հասնի այն ամենին, ինչին ինձ չհաջողվեց հասնել:		
24. Շատ հաճախ ես եմ հարմարվում երեխայիս, ոչ թե միայն նրանից դա պահանջում:		
25. Ես աշխատում եմ կատարել երեխայիս բոլոր խնդրանքները:		
26. Ընտանիքում որոշում ընդունելիս պետք է հաշվի առնել նաև երեխայի կարծիքը:		
27. Երեխայիս հետ վիճելիս ես միշտ ընդունում եմ, որ ինչ-որ տեղ նա էլ է ճիշտ:		

28. Երեխաները վաղ են հասկանում, որ ծնողները կարող են սխալվել:		
29. Ես միշտ հաշվի եմ նստում երեխայիս հետ:		
30. Ես ընկերական զգացմունքներ եմ տածում երեխայիս նկատմամբ:		
31. Երեխայիս քմահաճույքները նրա համառության կամ ծուլության հետևանք են :		
32. Պահեր են լինում, երբ ինձ թվում է, թե երեխաս ոչ մի լավ բանի ընդունակ չէ:		
33. Ինձ դուր են գալիս երեխայիս նախասիրությունները:		
34. Երեխաս եթե մտքին դնի, ամեն մարդու կարող է փե-րից հանել:		
35. Երեխաս շատ հաճած է ինձ նյարդայնացում:		
36. Երեխա դաստիարակելը մի անվերջանալի նյարդային վիճակ է:		
37. Մանկական տարիքում խիստ կարգապահությունը ու-ժեղ բնավորություն է դաստիարակում:		
38. Ես միշտ չեմ վստահում երեխայիս:		
39. Խստավարժ դաստիարակվելու համար երեխաները հե-տո շնորհակալ են լինում:		
40. Երբեմն երեխաս այնպիսի բաներ է անում, որ ես անգամ ատում եմ նրան:		
41. Իմ երեխան շատ թերություններ ունի:		
42. Երեխայիս հետաքրքրությունները նաև իմ հետաքրքրու-թյուններն են:		
43. Երեխաս անկարող է որևէ բան լրիվ ինքնուրույն անելու, իսկ եթե փորձի, ապա այն չի անի, ինչ պետք է:		
44. Ինձ մտահոգում է, որ երեխաս կարող է դառնալ կյան-քին չհարմարված մարդ:		
45. Երեխաս ինձ դուր է գալիս այնպիսին, ինչպիսին կա. փոփոխություններ չեմ ուզում:		
46. Հաճախ եմ հիանում իմ երեխայով:		
47. Երեխան չպետք է գաղտնիք ունենա իր ծնողներից:		
48. Ես շատ բարձր կարծիքի չեմ երեխայիս ընդունակու-թյունների մասին և դա չեմ թաքցնում նրանից:		
49. Շատ ցանկալի է, որ երեխաներն ընկերանան նրանց հետ, ում հավանություն են տալիս ծնողները:		

Թեստավորման արդյունքների հաշվարկը

Արդյունքները հաշվարկվում են ըստ հետևյալ բանալու.

Ընդունում-ժխտում (ԸԺ) 3+, 8-, 10-, 11-, 12-, 14-, 19-, 20+, 22-, 29+, 30+, 31-, 32-, 33+, 34-, 35-, 36-, 38-, 40-, 41-, 42+, 44-, 45+, 48-:

Համագործակցություն (ՀԳ) 5+, 7+, 16+, 18+, 24+, 26+, 27+, 28+:

Համակեցություն (ՀԿ) 1+, 4+, 6+, 21+, 25+, 46+:

Գերսոցիալականացում (ԳՍ) 2+, 15+, 23+, 37+, 39+, 47+:

Փոքրիկ անհաջողակ (ՓԱ) 9+, 13+, 17+, 43+, 49+:

Ինչպես տեսնում ենք, «հակառակ» պնդումներ կան միայն ԸԺ սանդղակում: Այդ պնդումների համար փորձարկվողն ստանում է 1 միավոր այն դեպքում, եթե ընտրել է «Միայն է» տարբերակը: Մնացած բոլոր դեպքերում ամեն «Ճիշտ է» ընտրված պնդում բերում է 1 միավոր համապատասխան սանդղակի հաշվին: Նորմատիվային հաշվարկի համար համեմատվում է ընդհանուր հարցերի քանակից բանալի պատասխանների տոկոսային արտահայտվածությունը:

1. «Ընդունում-ժխտում» (ԸԺ)

Այս սանդղակն արտացոլում է ծնողի հուզական ամբողջական վերաբերմունքը երեխայի նկատմամբ: Այդ պատճառով էլ պնդումների գրեթե կեսը (24) վերաբերում է այդ սանդղակին: Սանդղակի մի բևեռում՝ «ընդունում», ծնողն ընդունում է իր երեխային որպես այնպիսին, ինչպիսին նա կա: Նա հարգում է երեխայի անհատականությունը, համակրում նրան: Նա ձգում է շատ ժամանակ տրամադրել երեխային, հավանություն է տալիս նրա հետաքրքրություններին և ծրագրերին: Սանդղակի մյուս բևեռում՝ «ժխտում», ծնողն իր երեխային ընկալում է որպես վատ, չհարմարվող, ըմբոստ ու անհաջողակ երեխա: Նրան թվում է, թե երեխան երբեք հաջողության չի հասնի իր թույլ ընդունակությունների, անբավարար բանականության, խելամտության և վատ սովորությունների պատճառով: Նման ծնողները մեծ մասամբ իրենց երեխաներին վերաբերվում են չարությամբ, վրդովմունքով, գրգռվածությամբ: Նրանք երեխաներին չեն վստահում ու չեն հարգում:

2. «Համագործակցություն» (ՀԳ)

Այս սանդղակն արտացոլում է սոցիալապես ցանկալի ծնողական վերաբերմունքը: Ըստ բովանդակության՝ սա նշանակում է հետևյալը. ծնողը շահագրգռված է իր երեխայի գործերի և ծրագրերի իրականացմամբ, աշխատում է օգնել, կարեկցում է նրան: Նա բարձր է գնահատում երեխայի մտավոր

ու ստեղծագործական ընդունակությունները, հպարտանում իր երեխայով: Նա խրախուսում է երեխայի ինքնուրույնությունն ու նախաձեռնողականությունը, վարվում է նրա հետ որպես հավասարի: Ծնողը վստահում է երեխային, աշխատում վիճելի հարցում ընդունել կամ, համենայն դեպս, հաշվի առնել նրա տեսակետը:

3. «Համակեցություն» (ՀԿ) կամ «սիմբիոզ»

Արտահայտում է ծնողի և երեխայի միջև «հեռավորության» աստիճան: Այս սանդղակով ստացված բարձր միավորները վկայում են ծնողի ձգտումը երեխայի հետ հոգեբանական համակեցության: Այլ խոսքով՝ որքան ավելի բարձր են միավորները, այնքան ավելի է ծնողը նույնացնում իրեն երեխայի հետ, այնքան ավելի դժվարությամբ է ընդունում, որ երեխան ինքնուրույն անձնավորություն է: Ծնողն իրեն ու երեխային գիտակցում է որպես մի ամբողջություն, ձգտում է բավարարել նրա բոլոր պահանջները, զերծ պահել կյանքի բոլոր դժվարություններից ու անախորժություններից: Ծնողը մշտապես անհանգստանում է երեխայի համար, որին միշտ համարում է փոքր ու անպաշտպան: Նրա անհանգստությունն սկսում են աճել, երբ երեխան հանգամանքների բերումով սկսում է ինքնավարություն դրսևորել, քանի որ սեփական կամքով նա երբեք երեխային ինքնուրույնություն չի տալիս:

4. «Անտառիկելի գերսոցիալականացում» (ԳՍ) (ավտորիտարիզմ)

Այս սանդղակն արտացոլում է ծնողի կողմից երեխայի վարքի հսկողության ձևն ու ուղղվածությունը: Բարձր միավորները վկայում են տվյալ ծնողի « վարչահրամայական» վերաբերմունքը երեխայի նկատմամբ: Ծնողը երեխայից պահանջում է իր ցանկությունների անվերապահ կատարում և կարգապահություն: Նա ջանում է երեխային պարտադրել իր կամքը, անկարող է ընդունել նրա տեսակետը: Ինքնուրույնության դրսևորումների համար երեխան խիստ պատժվում է, ընդ որում՝ երեխային խստագույնս դաստիարակելը դիտվում է որպես նրա ապագա հաջողությունների գրավական: Այդուհանդերձ ծնողը լավ ճանաչում է իր երեխային, գիտի նրա ընդունակությունները, սովորությունները, ձգտումներն ու զգացմունքները:

5. «Փոքրիկ անհաջողակ» (ՓԱ)

Այս սանդղակն արտացոլում է երեխայի նկատմամբ ծնողի վերաբերմունքի մանկականության (ինֆանտիլության) աստիճանը: Բարձր միավորները վկայում են, որ տվյալ ծնողը հակված է իր երեխայի սոցիալական, մտավոր և անգամ ֆիզիկական զարգացումը թերագնահատելուն: Ծնողը իր երեխային նրա իրական տարիքից ավելի փոքր է ընկալում: Երեխայի հետաքրք-

րությունները, նախասիրությունները, մտքերն ու զգացմունքները թվում են անլուրջ և իր հասակակիցներից ավելի «մանկական»: Ծնողի կարծիքով՝ երեխան անընդունակ է հարմարվելու, խնդիրներ լուծելու, դժվարություններ հաղթահարելու, անհաջողակ է, վատ ազդեցություններից անպաշտպան: Նա չի վստահում իր երեխային, վրդովվում է նրա անհաջողակությունից ու ապաշնորհությունից: Այս ամենը ստիպում է, որ ծնողը ձգտի ամեն գնով զերծ պահել երեխային կյանքի դժվարություններից ու խստորեն հսկի նրա արարքները:

Սկզբնաղբյուր՝ Հոգեբանական թեստեր: Գործնական հոգեբանության և սոցիոլոգիայի համալսարան, կազմող՝ Գ. Վարդանյան, խմբագիր՝ Ս. Սեդրակյան, Երևան, 1997:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ագրեսիվ վարքի հոգեբանություն: Մագիստրատուրայի դասընթացի մեթոդական ուղեցույց / Լ. Ստեփանյան, ԵՊՀ, -Եր., Հեղ. հրատ., 2013.- 79 էջ:

2. Աղուգումցյան Ռ., Ամիրյան Ս. և ուրիշներ, Անձի հոգեբանական անվտանգության հիմնախնդիրը: Կոլեկտիվ մենագրություն: Մաս 3, Երևան, ԵՊՀ հրատ., 2009, էջ 150-158:

3. Անձի կենսագործունեության հոգեբանական անվտանգություն // Կոլեկտիվ մենագրություն, Ռ. Վ. Աղուգումցյան, Վ. Ռ. Պապոյան, Ա. Ս. Գալստյան, Ե. Բ. Մուրադյան, Դ. Յ. Սարգսյան, Ծ. Ս. Ամիրյան // Եր., ԵՊՀ հրատ., 2015, 142 էջ:

4. Ավանեսյան Հ. Ս., Փորձաքարական հոգեբանություն: Ուսումնական ձեռնարկ / Հ. Ս. Ավանեսյան – 2-րդ վերամշակված հրատարակություն, Եր., ԵՊՀ հրատ., 2021, 370 էջ:

5. Ավանեսյան Հ.Ս. Սպորտի կիրառական հոգեբանություն: Ուսումնական ձեռնարկ, Եր., Էդիտ-պրինտ, 2001,- 122 էջ:

6. Բեջանյան Ա. Տ., Պապոյան Վ. Ռ., Գալստյան Ա. Ս., Երեխայի հոգեկան զարգացումը գնահատող փաթեթ: Մեթոդական ուղեցույց/ հեղինակային հրատարակություն, Եր., -2009:

7. Դեյթոյի սթրեսի թեստ: Տեղայնացման ընթացակարգ / Հ. Ավանեսյան, Է. Ասրիյան, Ա. Գալստյան և ուրիշ.: Խմբ. Ս. Վ. Հովհաննիսյան. - Եր.: Հեղինակային հրատ., 2010 -26 էջ:

8. Զինվորի հոգեկան հատկությունների գնահատման և զարգացման մեթոդներ (գործնական հոգեբանություն)/Ավանեսյան Հ. Ս., Հարությունյան Ն. Ա., Հովհաննիսյան Ս. Վ., Ստեփանյան Լ. Ս., Ասրիյան Է. Վ., -Եր.: ԵՊՀ հրատ., 2017, 186 էջ:

9. Ընտանիքի կիրառական հոգեբանություն: Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ /Կազմող՝ Ն. Ա. Հարությունյան: Երևան: Հեղինակային հրատ., 2021. - 244 էջ:

10. Հոգեբանական և սոցիալական աշխատանքները ՀՀ ԱՆ քրեակատարողական ծառայությունում // Հեղ. Ավանեսյան Հ. Ս., Պապոյան Վ. Ռ., Գալստյան Ա. Ս., Բեջանյան Ա. Տ., Ղազարյան Գ. Հ., Հովակիմյան Գ. Ռ., Մեթոդական ձեռնարկ, Եր.: 2009. 151 էջ:

11. Հուզական այրման մակարդակի ախտորոշման մեթոդիկայի տեղայնացման ընթացակարգ: Մեթոդական ուղեցույց / Ա. Բ. Լոքյան. - Եր.: ՀՀ ՊԿԱ, 2015.- 48 էջ:

12. Պապոյան Վ.Ռ., Գալստյան Ա.Ս., Սարգսյան Դ. Յու., Սովորողի առարկայական նախասիրության և մոտիվացվածության կապը մասնագիտական ինքնու-

րոշման գործընթացում, Արդի հոգեբանություն, գիտական հանդես, Երևան, 2019, 2(4), 389-395 էջ:

13. Պետրոսյան Լ., Գալստյան Ա. Մասնագետի անձի սոցիալ-հոգեբանական հասունության գնահատման հարցարան / Եր.: Հեղ. հրատ., 2021, էջ 30-44:

14. Պողոսյան Ս., Անձի ստեղծարարության բացահայտման և դրսևորման առանձնահատկությունները, Մենագրություն, Հեղինակային հրատարակություն, 2022, 240 էջ:

15. Սովորողի ինքնուրույնության և մասնագիտական ինքնորոշման հոգեբանական գնահատում // Մեթոդական ուղեցույց, կազմողներ՝ Վ. Ռ. Պապոյան, Ա. Ս. Գալստյան, Դ. Յու. Սարգսյան, Ե. Բ. Մուրադյան // Եր., ԵՊՀ հրատ., 2017, 78 էջ:

16. Ստեփանյան Ռ. Ռ., Գալստյան Ա. Ս., Հոգեդիագնոստիկա: Ուսումնական ձեռնարկ/ -Եր., ԵՊՀ հրատ., 2012, 210 էջ:

17. Մասնագետի պատրաստման հոգեբանական գնահատում: Թեստեր և վարժանքներ/ Վ. Ռ. Պապոյան, Ա. Ս. Գալստյան, Դ. Յ. Սարգսյան, Ս. Ա. Կարապետյան: -Եր., ԵՊՀ հրատ., 2020, 198 էջ:

18. Որոշման ընդունման հոգեբանություն, խմբ. Դ. Հայրապետյան, Եր.: ԵՊՀ հրատ., 2010, 90 էջ:

19. Аванесян Г.М. Научно-прикладные аспекты компьютерной психодиагностики. Сборник материалов Межд. конф. «Проблемы развития личности», Ереван, 2009, с.191-195

20. Ботаршев А.В., Алексеева И.Ю., Майорова Е.В. Диагностика профессионально важных качеств. – СПб.: Питер, 2007. – 192 с.

21. Ботаршев А.В. Психодиагностика пограничных расстройств личности и поведения. – М., Издательство Института Психотерапии. 2004. -320с.

22. Духновский С. В., Диагностика межличностных отношений. СПб.: Речь, 2010, էջ 69-71

23. Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Садовникова Н.О. Профориентология: Учеб. пособие для высшей школы , М., 2006, 178 с.

24. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. Методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения. Предназначается для профессиональных психологов-исследователей и практиков. - М.: Смысл, 2006., 63 с.

25. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феноменб структура и функции в произвольной активности человека.М.: Наука, 1998

26. Олифиревич Н. И., Зинкевич-Куземкина Т. А., Валента Т. Ф. Психология семейных кризисов. – СПб.: 2006. – 360 с.

27. Папоян В. Р., Галстян А. С. и др. Психологическое сопровождение и профессиональное самоопределение в системе образования //сборник материалов, Ереван, изд: ЕГУ, 2015. - 76с.
28. Практикум по возрастной психологии: Учеб.пособие . Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко.-СПб.: Речь, 2002.-694с.
29. Практикум по психодиагностике. Дифференциальная психометрика. Ред. В. В. Столин, А. Г. Шмелев. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 48.
30. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / Редактор-составитель ДЛ. Райгородский. - Самара. 1998.
31. Пряжников Н. С., Методы активизации профессионального и лично-стно-го самоопределения. Воронеж, 2002, 400с.
32. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. — М. Изд-во Института Психотерапии. 2002 — 361с.
33. Чернявская А. П. Психологическое консультирование по профессиональ-ной ориентации. -М., изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001
34. Шмелев А. Г. Психодиагностика личностных черт.-СПб.: Речь, 2002.
35. Avanesyan Hrant, Psychological Bases of Pojective Drawing Assesment, - Yerevan: Edit Print publ, 2023, 264 p.
36. Barak, A., & English, N. (2002). Prospects and Limitations of Psychological Testing on the Internet. Journal of Technology in Human Services, 19(2–3), 65–89. https://doi.org/10.1300/J017v19n02_06
37. Kersting, K. (2004, March 1). How do you test on the Web? Responsibly. *Monitor on Psychology*, 35(3). <https://www.apa.org/monitor/mar04/test>
38. Robert Dato, աշխատանքային նյութեր, Strategic Stress Management, Ph.D., 1990, 1992, 1994. All Rights Reserved
39. Voskanyan K. V., Papoyan S. A. ., Manukyan M., & Hovsepyan N. S. (2021). Adaptation and Validation of the Psychological Capital Questionnaire (Pcq) In Armenian Language (A Pilot Study). *Modern Psychology*, 4(2 (9), 365–370
40. https://psystests.org/depr/zungF_2.html, Адаптация: НИПНИ им. Бехтерева (1988)
41. <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2013v6n31/883-kornilova31.html> // Психологические исследования, 2013, Том 6, N31

ԵՐԵՎԱՆԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ
ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅԱՆ ԳԻՏԱՀԵՏՁՈՏԱԿԱՆ ԿԵՆՏՐՈՆ

ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ
ԳՈՐԾԻՔԱԿԱԶՄ

ИНСТРУМЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ОЦЕНКИ

PSYCHOLOGICAL ASSESSMENT TOOLKIT

Համակարգչային ձևավորումը՝ Կ. Չալաբյանի
Կազմի ձևավորումը՝ Ա. Պատվականյանի
Խմբագիր՝ Լ. Ավետիսյան

Հեղինակները հաստատում են, որ ծանոթ են «ԵՊՀ գրահրատարակչական քաղաքականությանը», և գրքում առկա փաստերը, դիրքորոշումները, կարծիքները շարադրված են հեղինակային իրավունքի և էթիկայի միջազգայնորեն ընդունված սկզբունքների պահպանմամբ:

Տպագրված է «ՄՌԱՎ ՊՐԻՆՏ» ՍՊԸ-ում:
Կոտայքի մարզ, Զրվեժ, գ. Ձորաղբյուր, 99 թաղ, 41

Ստորագրված է տպագրության՝ 31.10.2024:
Չափսը՝ 70x100 ¹/₁₆: Տպ. մամուլը՝ 14.75:
Տպաքանակը՝ 200:

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