

Այս դասի (դասի տեքստ+բառարան+
ինքնաստուգիչ հարցեր+առաջադրանք)
յուրացման համար հարկավոր է **360**
րոպե/6 ժամ:

ԴԱՍ 10

ԱՆՁԻ ԻՆՔՆԱԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԸ

Սթրեսի և ժամանակի կառավարման տեխնոլոգիաների իմացությունը և շարունակական կիրառումը հոգեբանական լուրջ փոփոխությունների հնարավորություն է: Սթրեսի հաղթահարման և ժամանակի կառավարման միջոցները կարող են դառնալ «Ես»-ի մաս՝ այն ուժեղացնելով և դարձնելով ավելի ճկուն: Մարդը հասնում է **ինքնակառավարման** նոր մակարդակի, որտեղ առանձնացված չեն սթրեսի հաղթահարման հմտությունները, ժամանակի արդյունավետ կառավարման կարողությունները: Այս դասին ինքնակառավարման համակարգի համատեքստում Դուք կամբողջականացնեք սթրեսի և ժամանակի կառավարման մասին մինչ այժմ ստացած գիտելիքները:

10.1 ԻՆՔՆԱԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄ ԵՎ ԻՆՔՆԱԿԱՐԳԱՎՈՐՈՒՄ

Ինքնակառավարումը նպատակաուղղված ներգործություն է, որը նպաստում է սուբյեկտի նպատակների, ծրագրերի իրականացմանը և հոգեկան հավասարակշռության վերականգնմանը:

Ցուցումներ

Ուշադրությամբ կարդացե՛ք տեքստը և յուրացնելուց հետո միայն անցեք հաջորդ մասերին /բառարան, ինքնաստուգիչ հարցեր, առաջադրանք/:



40 րոպե



Ինքնակարգավորումը նույն ինքնակառավարումն է, միայն թե տվյալ իրավիճակի սահմաններում:

Ինքնակառավարումը ստեղծագործական գործընթաց է: Այն կապված է նորի ստեղծման, նոր նպատակների և լուծումների, նպատակներին հասնելու նոր միջոցների, ինչպես նաև որոշակի արդյունքների վերահսկման և կարգավորման հետ:

Ինքնակարգավորումը կարող է թույլացնել կամ ուժեղացնել մարդու ռեակցիան /հուզական, վարքային, կոգնիտիվ/ արտաքին ազդեցությունների և իրավիճակների նկատմամբ:

Ինքնակարգավորումը դիրքորոշումների և համոզմունքների փոփոխությանն ուղղված երկարատև գործընթաց է: Այն ներառում է **հոգեկան գործընթացներն** ու **գործառույթները** և պայմանավորված է անձի **աշխարհընկալմամբ** ու **աշխարհայացքով**:

Ինքնակարգավորման մասնավոր դեպքերից է **ինքնավերահսկումը**: Այն ի հայտ է գալիս վարքի և ընդունված նորմերի ու օրենքների հակասության դեպքում: Ինքնավերահսկումը կամային ջանքերի գործադրման շնորհիվ ցանկալին իրագործելու կարողությունն է: Մակայն այդ կամային ջանքերը կիրառելի են վերը նշված հակասությունների դեպքում: Այսինքն՝ ինքնակառավարումը չի ենթադրում մշտական կամային ջանքերի գործադրում, քանի որ դա կրերի հոգեկան և ֆիզիկական սպառվածության և նոր սթրեսի:

Ինքնակարգավորման մեկ այլ մասնավոր դեպք է **ինքնակազմակերպումը**: Այն դրսևորվում է կարևոր որոշումներում՝ մասնագիտության ընտրություն, աշխատանքային առաջիա-





դացում, բնակավայրի փոփոխություն և այլն: **Ինքնակազմակերպումը** ժամանակի արդյունավետ օգտագործման կարողություն է:

Ինքնակառավարումը մարդուն հնարավորություն է տալիս հավասարակշռված վերաբերմունք դրսևորել իր և աշխարհի հանդեպ:

Եվ այսպես, ամփոփելով վերը գրվածը՝ մի քանի պարզաբանումներ անենք.

- Ինքնակարգավորումը ինքնակառավարման մասնավոր, իրավիճակային դեպքն է:
- Ինքնավերահսկումը և ինքնակազմակերպումը ինքնակարգավորման մասնավոր դրսևորումներն են, որոնցից առաջինը վերաբերում է սթրեսի հաղթահարմանը, երկրորդը՝ ժամանակի արդյունավետ կառավարմանը:

10.2 ԱՆՁԻ ԵՍ-ԿՈՆՑԵՊՑԻԱՆ՝ ՈՐՊԵՍ ԻՆՔՆԱԿԱՐԳԱՎՈՐՎՈՂ ՀԱՄԱԿԱՐԳ

Ինքնակառավարման, ինքնակարգավորման ձևավորումն ու զարգացումը սերտորեն կապված են անձի **Ես-կոնցեպցիայի** հետ: Առանձնացնում են Ես-կոնցեպցիայի հետևյալ բաղադրիչները՝ «իրական Ես», «իդեալական Ես», «սոցիալական Ես», «ֆիզիկական Ես»: Այդ բաղադրիչների փոխներգործությունը պայմանավորում է **հոգեկան առողջության** կայունությունը և կապված է սթրեսի ու ժամանակի կառավարման գործընթացների հետ:





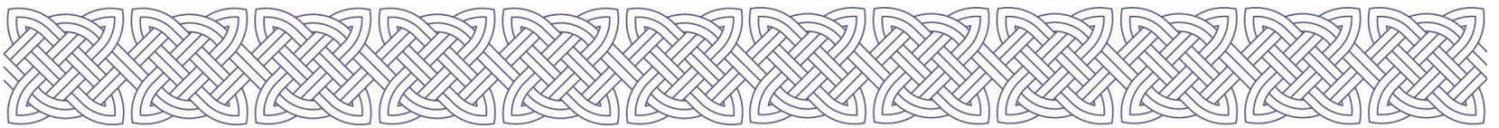
«Իրական Ես»-ը մարդու առկա հնարավորությունների համակցությունն է: Այն ձևավորվում է շրջապատող աշխարհի հետ հարաբերության ժամանակ: Իրական Ես-ը շրջապատի անմիջական ազդեցության տակ է: Այն ներառում է ամբողջ տեղեկատվությունը, որը մարդը գիտի իր մասին: Այն ապրող, գործող, զարգացող, սովորող Ես-ն է: Այն ամենօրյա ես-ն է:

«Իդեալական Ես»-ը մարդու «անհնարին» Ես-ն է, որին նա միշտ ձգտում է, բայց երբեք չի հասնում: Մանկուց ի վեր մարդու մոտ ձևավորված են պատկերացումներ այն մասին, թե ինքը ինչպիսին կուզեր լիներ, եթե իրականանային իր բոլոր ցանկությունները և հնարավորությունները: Իդեալական Ես-ը նման է հորիզոնի. որքան մոտենում ես դրան, այդքան հեռանում է: Այն կարևոր գործառույթ է կատարում անձի զարգացման գործում:

«Սոցիալական Ես»-ը արտացոլում է շրջապատի վերաբերմունքը մարդու հանդեպ: Դրա շնորհիվ մարդը պատկերացնում է, թե ինչպիսին են իրեն տեսնում ուրիշները: Այլ կերպ ասած՝ սոցիալական Ես-ը մարդու պատկերացումն է իր մասին շրջապատի աչքերով: Սոցիալական Ես-ի շնորհիվ կառուցվում են մարդու փոխհարաբերություններն այլոց հետ: Սոցիալական Ես-ն անձի ամենադինամիկ, փոփոխվող բաղադրիչներից է:

«Ֆիզիկական Ես»-ը մարդու պատկերացումն է սեփական մարմնի մասին: Երբեմն այն չի համապատասխանում իրական պատկերին: Ֆիզի-



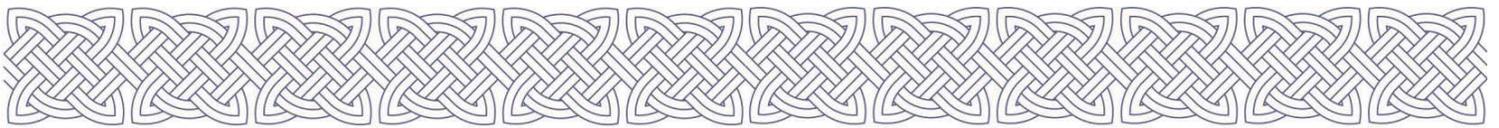


կական Ես-ը «պատասխանատու» է մարդու **ինքնագգացողության**, մարմնական գգացողությունների համար:

Եթե դիտարկենք սթրեսի և Ես-կոնցեպցիայի կապը, ապա կստանանք հետևյալ պատկերը: Սթրեսի է ենթարկվում հենց իրական Ես-ը: Դրա ռեսուրսներն են օգնում սթրեսի հաղթահարմանը: Իրական Ես-ը կարող է ընկնել սթրեսային վիճակի մեջ՝ իդեալական Ես-ին ձգտելու և չհասնելու պատճառով: Այս առումով վերհիշենք **Ֆրուստրացիան**, որն առաջանում է, երբ մարդը երկար ժամանակ չի կարողանում հասնել իր նպատակներին: Եթե այդ նպատակները իդեալական Ես-ի տիրույթում են, ապա սթրեսը «երաշխավորված» է: Սթրեսի հաղթահարման տեխնիկաների միջոցով Դուք անառողջ պատկերացումները տեղափոխում եք իդեալական Ես-ի տիրույթից իրական Ես-ի տիրույթ: Օրինակ՝ Դուք համոզված եք, որ չեք կարող սխալվել, միշտ պետք է առավելագույն արդյունքով իրականացնեք Ձեր գործունեությունը: «Անսխալական» կերպարը գտնվում է իդեալական Ես-ի սահմաններում, այսինքն՝ անհասանելի է: Ուստի՝ վիճարկելով Ձեր անսխալականությունը՝ Դուք ստանում եք իրական պատկեր. մարդ, ով այնքան կազմակերպված է, որ կարող է սխալները նվազագույնի հասցնել, իսկ սխալվելու դեպքում պատասխանատու է դրա համար և գիտի, թե ինչպես ուղղել կատարած սխալը:

Սոցիալական Ես-ի դաշտը ևս սթրեսածին է: **Շրջապատից ստացված ազդակները ոչ միշտ են միանշանակ ընկալվում՝ դառնալով տագնա-**

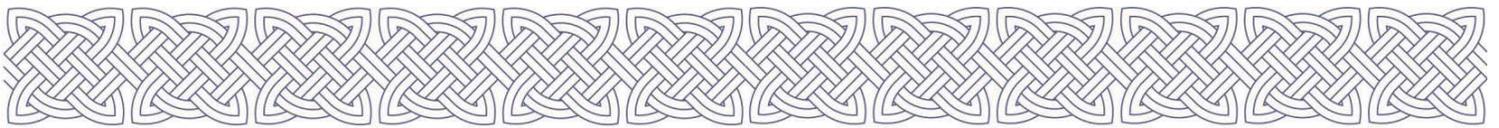




պային մտքերի պատճառ: Օրինակ՝ եթե Դուք անցել եք այլ աշխատանքի, ապա Ձեր հանդեպ նոր կոլեկտիվի վերաբերմունքը կարող եք որակել որպես սառը, անտարբեր, անհանդուրժող և եզրակացնել, որ Ձեզ այստեղ ուրախ չեն տեսնելու: Որոշ ժամանակ այս մտքերը կխանգարեն արդյունավետ աշխատելուն, ինչը կարող է հանգեցնել սթրեսի: Իսկ եթե վերանայեք այդ իրավիճակը, ապա կոլեկտիվի սառը, անտարբեր, անհանդուրժողական վերաբերմունքը կբացատրեք Ձեզ ոչ այդքան լավ ճանաչելու հանգամանքով: Այս պարագայում սոցիալական Ես-ը, լինելով ճկուն, կվերափոխվի՝ իրական Ես-ն ազատելով իր մասին տագնապային մտքերից:

Ֆիզիկական Ես-ը կարող է սուր սթրեսների աղբյուր լինել իրական Ես-ի համար: Առաջին հերթին խոսքը մարմնի ինքնընկալման մասին է: Բացի այդ՝ մարդը երբեմն արձագանքում է միայն ֆիզիկական ազդակներին և նույնիսկ գիտակցում է սթրեսային վիճակը միայն այն դեպքում, երբ մարմնից ազդանշաններ է ստանում՝ գլխացավ, խեղդոցներ, արյան ճնշման ու մարմնի ջերմաստիճանի տատանումներ և այլն: Նշված վիճակների պատճառ է, օրինակ, ժամանակի անարդյունավետ պլանավորումը և վերահսկումը: Այսինքն՝ երբ տրված ժամանակահատվածում փորձում եք իրականացնել այնպիսի ծավալի աշխատանք, որը նախատեսված է կատարել կրկնապատիկ ժամանակահատվածում: Արդյունքում՝ միայն ֆիզիկական հոգնածությունն է դադարի առիթ դառնում: Իրական Ես-ը, օբյեկտիվ գնահատելով մարմնի ֆիզիկական վիճակը, կարողանում է վերադասավորել գործերը, իսկ դրան





նպաստում է ժամանակի կառավարման միջոցների իմացությունը: Այսպիսով՝ Ձեզ ներկայացրեցինք անձի Ես-կոնցեպցիայի սահմաններում ինքնակարգավորման դրսևորումները:

Երբ ինքնակառավարումը դառնում է մարդու կյանքի անբաժանելի մաս, այն կատարում է հետևյալ գործառույթները.

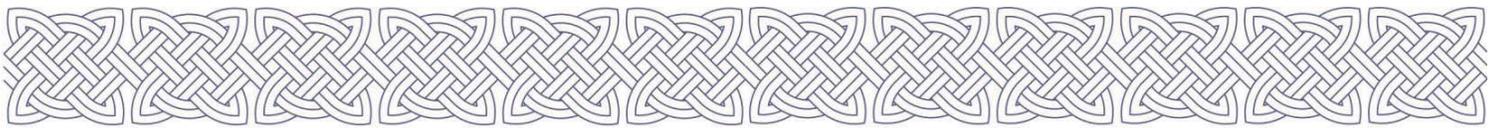
- Մեփական հնարավորությունների առավելագույն օգտագործում
- Ժամանակի օպտիմալ օգտագործում
- Կյանքի ընթացքի գիտակցված կառավարում
- Արտաքին և ներքին խոչընդոտների հաղթահարում

Նշված գործառույթները արդյունավետ իրականացնելու համար առաջարկում ենք հետևյալ քայլերը.

- Շրջապատող աշխարհից եկող տեղեկատվության մշակում և մեկնաբանում
- Ժամանակի պլանավորում
- Արդյունավետ հաղորդակցում և/կամ բանակցություններ
- Հոգեկան և ֆիզիկական ինքնակարգավորում

Կարևոր է հիշել, որ անձի ինքնակառավարման համակարգը պետք է լինի ճկուն և ամուր: Ճկունությունը նախատեսվում է անսպասելի իրավիճակների համար, իսկ ամրությունը՝ կայուն կենսագործունեության: Պետք չէ մոռանալ նաև ֆիզիկական հանգստի և քնի մասին, որոնց





տևական խանգարումները քայքայում են հնքակառավարման համակարգը: Այս համակարգում իրենց ուրույն տեղն ունեն նաև մարդու հետաքրքրությունները, հորբին, ստեղծագործական մոտեցումը և այլն: Եթե Դուք անկեղծ լինեք ինքներդ Ձեզ հետ, չտարվեք ինքնախաբեությանը, իրական Ես-ն ի գորու կլինի ապահովել բավարար ռեսուրսներ՝ Ձեր նպատակներն ու երազանքներն իրականացնելու համար:



ԲԱՌԱՐԱՆ

Ինքնակառավարում – գործընթաց, որի սուբյեկտը և օբյեկտը համընկնում են: Մարդը միաժամանակ և՛ կառավարողն է, և՛ կառավարվողը: Լայն իմաստով՝ ինքնակառավարումը վերաբերում է հասարակական կյանքին: Նեղ իմաստով՝ ինքնակառավարումը մարդու կյանքի, կենսագործունեության և փոխհարաբերությունների ընդգրկումն է մեկ համակարգում:

Ինքնակարգավորում – մարդու հոգեկան ակտիվության կազմակերպման ձև: Դրա օգնությամբ ապահովվում է հոգեկանի ամբողջականությունը:

Աշխարհընկալում – արտաքին աշխարհի ընկալում ներքին աշխարհի պրիզմայով: Իրականանում է աշխարհի մասին ներքին պատկերացումների միջոցով: Աշխարհընկալումը կարող է լինել դրական և բացասական, իրատեսական, հոռետեսական և այլն: Այն փոխվում է տարիքի հետ, կախված է սեռից, ազգությունից, մասնագիտությունից և այլն:

Աշխարհայացք – մարդու ընդհանուր հայացքներ աշխարհի և իր մասին:



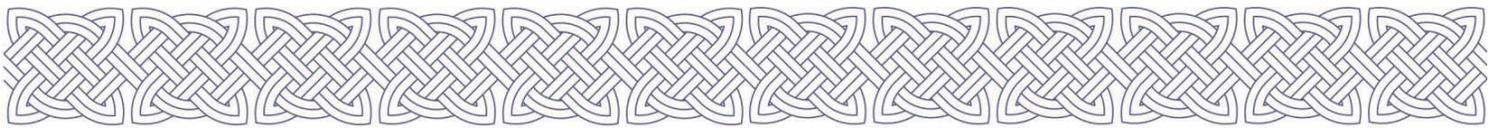
Ցուցումներ

9

Ուշադրությամբ ծանոթացեք տերմիններին, իսկ դասի տեքստի յուրացման հետ կապված դժվարությունների դեպքում կրկին անդրադարձեք դրանց:



10 րոպե



Աշխարհայացքի հիմնական հարցը մարդու (սուբյեկտի) և աշխարհի (օբյեկտի) փոխհարաբերության հարցն է: Այս հարցի լուծումը հնարավորություն է տալիս պարզել, թե ինչ նշանակություն ունի աշխարհը մարդկային կյանքի համար, ինչ տեղ ու դեր ունի մարդն աշխարհում, որն է նրա կոչումը, ինչպես պետք է նա վերաբերվի աշխարհին և այլն: Տվյալ հարցն աշխարհայացքի համար հիմնական է, որովհետև իր շուրջն է կենտրոնացնում մյուս բոլոր աշխարհայացքային հարցերը: Աշխարհայացքի ձևավորման համար մարդուն անհրաժեշտ են լայն գիտելիքներ աշխարհի, այսինքն՝ բնության ու հասարակության ամենաբազմազան երևույթների և իրադարձությունների մասին: Մակայն դա բավական չէ: Նա պետք է գիտելիքներ ունենա նաև մարդկային արժեքների մասին, որոնց տեսանկյունից կարժևորի այդ երևույթներն ու իրադարձությունները: Այսպիսով, աշխարհայացքը աշխարհի մասին մարդու ընդհանուր գիտելիքների և արժեքների միասնությունն է: Գոյություն ունի աշխարհայացքի 4 հիմնական տարատեսակ՝ առօ-





րեական, դիցաբանական, կրոնական և փիլիսոփայական:

Ես-կոնցեպցիա (լատ. conceptio) – հասկացում, համակարգ) – մարդու՝ իր մասին պատկերացումների համակցություն, որը ներառում է սեփական անձնային որակների գնահատականը: Ես-կոնցեպցիան բաղկացած է սեփական անձի հանդեպ մի շարք դիրքորոշումներից: Ես-կոնցեպցիայի հիմնական դերերն են ներքին համաձայնությունը, ձեռք բերած փորձի մեկնաբանությունը և ինքն քեզնից սպասելիքների ձևավորումը: Ես-կոնցեպցիայի մասին առաջին անգամ խոսել են XX դարի 60-ական թթ. հումանիստական հոգեբանության ներկայացուցիչներ Ա. Մալլոուն և Կ. Ռոջերսը:

Ինքնագգացողություն – սուբյեկտիվ գգացողությունների համակարգ, որը վկայում է տվյալ պահին ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական վիճակի մասին: Կարող է դրսևորվել որակական տարբեր բնութագրիչներով՝ լավ, վատ և այլն:

