

**ՓՈՐՁԱՐԱՐԱԿԱՆ
ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ
ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅԱՆ ՄԵՋ**

**EXPERIMENTAL RESEARCHES
IN PSYCHOLOGY**

**ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ
ИССЛЕДОВАНИЯ
В ПСИХОЛОГИИ**



**ԵՐԻՏԱՍԱՐԴ ՀՈԳԵԲԱՆՆԵՐԻ
ԳԻՏԱԿԱՆ ՀՈԴՎԱԾՆԵՐԻ
ԺՈՂՈՎԱԾՈՒ**



ԵՐԵՎԱՆԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ
ՓԻԼՍՈՓԱՅՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅԱՆ ՖԱԿՈՒԼՏԵՏ

ՓՈՐՁԱՐԱՐԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅԱՆ
ՄԵՁ

EXPERIMENTAL RESEARCHES IN PSYCHOLOGY

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ПСИХОЛОГИИ

Երիտասարդ հոգեբանների գիտական հոդվածների ժողովածու



ԵՐԵՎԱՆ 2016
«Հոգատար բարեկամ» ԲՀԿ

ՀՏԴ 159.9:06
ԳՄԴ 88
Փ 873

Հրատարակվում է Երևանի պետական համալսարանի փիլիսոփայության և
հոգեբանության ֆակուլտետի գիտական խորհրդի երաշխավորմամբ

Գրախոս՝
Հոգեբանական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր
Հ.Մ. ԱՎԱՆԵՍՅԱՆ
Գիտական խմբագիր՝
հոգեբանական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ
Է.Վ. ԱՍՐԻՅԱՆ

ԽՄԲԱԳՐԱԿԱՆ ԽՈՐՀՈՒՐԴ
հ.գ.դ. Նադոյան Ռ.Ս.
հ.գ.թ. Պապոյան Վ. Ռ.
հ.գ.թ., Սահակյան Մ.Մ.
հ.գ.թ. Հարությունյան Ն.Ա.
մ.գ.թ. Հովհաննիսյան Ս.Վ.
հ.գ.թ. Հայրապետյան Դ.Ռ.
կ.գ.թ. Ստեփանյան Լ.Ս.

ԿԱԶՄԿՈՄԻՏԵ
Մնացականյան Բ. Խ.
Պապոյան Ս. Ա.
Կարապետյան Ն. Ի.

Փ 873 Փորձարարական հետազոտությունները հոգեբանության մեջ.
Երիտասարդ հոգեբանների գիտական հոդվածների ժողովածու. Եր.: «Հոգատար
բարեկամ» ԲՀԿ.- 2016.- 186 էջ:

*Սույն ժողովածուն կազմված է հոգեբանական ժամանակակից փորձարարական
տեխնոլոգիաների և հոգեդիագնոստիկ մեթոդիկաների կիրառմանն ուղղված գիտական
հետազոտությունների հիման վրա գրված հոդվածներից:
Այն ներառում է հոգեբանական բնագավառներին առնչվող տեսական և կիրառական
հիմնախնդիրների վերծանում: Ժողովածուի հոդվածների հիմնական դրույթները զեկուցվել են
«Երիտասարդ հոգեբանների միջազգային գիտաժողովում» (2016թ.):
Ժողովածուն նախատեսված է հոգեբանության ոլորտի մասնագետների, ասպիրանտների, ինչպես
ևս ուսանողների համար:*

ՀՏԴ 159.9:06
ԳՄԴ 88

ISBN 978-9939-1-0376-1
© ԵՊՀ, 2016
© «Հոգատար բարեկամ», 2016

ՀՏԴ 159.9:06
ԳՄԴ 88
Փ 873

*Guaranteed to publication by Scientific Council of faculty of
philosophy and psychology of Yerevan State University*

Reviewer:
Doctor of Psychology, Professor
AVANESYAN H. M.
Scientific editor:
PhD, Ass. Prof.
ASRIYAN E. V.

Editorial council

Doctor of Psychology Naghdyan R. M.
PhD Papoyan V. R.
PhD Sahakyan M. M.
PhD Harutyunyan N. A.
PhD Hovhannisyan S. V.
PhD Hayrapetyan D. R.
PhD Stepanyan L. S.

Organizing committee

Mnatsakanyan B. Kh.
Papoyan S. A.
Karapetyan N. I.

Փ 873 Experimental researches in psychology.
Collection of scientific works of young psychologists, Yer. «Caring Relative» NGO
- 2016.- 186 p.

This digest includes the proceedings of articles based on the scientific research written for the application of modern experimental psychological technologies and psychodiagnostical methods. The digest analyses the psychological aspects of theoretical and applied problems.

ՀՏԴ 159.9:06
ԳՄԴ 88

ISBN 978-9939-1-0376-1
© YSU, 2016
© «Caring Relative», 2016

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1.	ԿՐՏՍԵՐ ՍՊԱՅԻ ՌԱԶՄԱՄԱՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՆՈՒՅՆԱԿԱՆԱՑՄԱՆ ՈՐՈՇ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ.....	8
	<i>Ամիրյան Ա. Գ.</i>	
2.	ԱՆՁԻ ՏՆՏԵՍԱԿԱՆ ԻՆՔՆՈՐՈՇՄԱՆ ԵՎ ՖԻՆԱՆՍԱԿԱՆ ՎԱՐՔԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ.....	11
	<i>Ավանեսյան Դ. Հ.</i>	
3.	ԱՆՁՆԱՅԻՆ ԳԾԵՐԻ ԵՎ ԻՐԱՎԱՀԱՎԱԿՆՈՒԹՅԱՆ ՓՈԽՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ.....	16
	<i>Գրիգորյան Ն.Ա.</i>	
4.	ԱՇԽԱՏԱԿԱԶՄԻ ԸՆՏՐՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՅՈՒՄ ԱՌԱՋԻՆ ՏՊԱՎՈՐՈՒԹՅԱՆ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԸ.....	21
	<i>Դավթյան Ա. Գ.</i>	
5.	ՈՐՈՇՄԱՆ ԿԱՅԱՑՄԱՆ ՀԱՏԿԱՆԻՇՆԵՐԻ ՀԱՄԵՄԱՏԱԿԱՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ.....	26
	<i>Դուրյան Մ.</i>	
6.	ԳՈՎԱԶԴԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ.....	31
	<i>Եսայան Ժ.Ռ.</i>	
7.	ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔԻ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄԸ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆԸ.....	36
	<i>Լաշինյան Լ.Լ.</i>	
8.	ԱՆՁԻ ՀՈՒՋԱԿԱՆ ԱՆԿԱՅՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ ԱԶԴՈՂ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԸ.....	45
	<i>Կարապետյան Լ.Մ.</i>	
9.	ԿԱՌԱՎԱՐՉԱԿԱՆ ՈՐՈՇՈՒՄՆԵՐԻ ԿԱՅԱՑՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՅԸ ՊԱՅՄԱՆԱՎՈՐՈՂ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐՆԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ...	49
	<i>Կարապետյան Ն.Տ.</i>	
10.	ԵՐԵԽԱՅԻ ՀԱՐՄԱՐՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՅԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԿԵՆՍԱԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ՅՈՒՐԱՀԱՏՈՒԿ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒՄ.....	54
	<i>Կարապետյան Ն.Ի., Պապոյան Ս.Ա.</i>	
11.	ՏԵՂԵԿԱՏՎԱԿԱՆ-ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԱՊԱՀՈՎՄԱՆ ԱՆՁՆԱՅԻՆ ՌԵՍՈՒՐՍՆԵՐԸ.....	60
	<i>Կեսոյան Հ.Ա.</i>	
12.	ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅԱՄԲ ԶԲԱՂՎԵԼՈՒ ՄՏԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԱՆԽՈՐՈՇԻՉ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԸ.....	64
	<i>Հակոբջանյան Ա.Ռ.</i>	
13.	ԵՍ-ԿՈՆՑԵՊՏԻԱՅԻ ՌԻՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅԱՆ ՄՈՏԵՑՈՒՄՆԵՐԸ ԱՌԻՏԻԶՄԻ ՇՐՋԱՆԱԿՆԵՐՈՒՄ.....	71
	<i>Հարությունյան Կ.Ռ.</i>	
14.	ՇԱՔԱՐԱՅԻՆ ԴԻԱԲԵՏ ՏԻՊ 2-ՈՎ ՀԻՎԱՆԴՆԵՐԻ ԱՆՁՆԱՅԻՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԱՊԸ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅԱՆ ՅՈՒՐԱՀԱՏՈՒԹՅԱՆ ՀԵՏ.....	75
	<i>Հարությունյան Ն.Ռ.</i>	
15.	«ՄԱՐԴ-ՀԱՄԱԿԱՐԳԻՉ» ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ ԱՆՁԻ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ.....	80
	<i>Ղևոնդյան Ա.Վ.</i>	
16.	ԿՈՄԻՏԱՍԻ ԵՐԱԺՇՏՈՒԹՅԱՆ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱՆՁԻ ՀՈՒՋԱԿԱՆ	

5. **Решетина С. Ю., Смолян Г. Л.** Информационно-психологическая безопасность личности (контуры проблемы) // Проблемы информационно-психологической безопасности: сб. статей и материалов конференции) / под ред. А. В. Брушлинского и В. Е. Лепского. М.: Ин-т психологии РАН, 1996. С. 18–30.
6. **Шлыкова Н. Л.** Психологическая безопасность субъекта профессиональной деятельности. Тверь: Триада, 2004. 151 с.

**PERSONAL RESOURCES IN INFORMATION AND PSYCHOLOGICAL SECURITY
PROVIDING OF A PERSON**

Kesoyan H.A. (YSU, Yerevan, Armenia)

The article deals with the importance of personality traits in providing information and psychological security of a person. It emphasizes psychological health, psychological stability, the system of personal values, motivational involvement, human adaptability to the impacts of information environment and man's activity.

Keywords: Information-psychological safety, personal resources, psychological health, psychological stability.

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅԱՄԲ ԶԲԱՂՎԵԼՈՒ ՄՏԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ
ԿԱՆԽՈՐՈՇԻՉ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԸ**

Հակոբջանյան Ա. Ռ. (ԵՊՀ, Երևան, Հայաստան)

Սույն հոդվածում ներկայացված են ֆիզիկական ակտիվության՝ որպես առողջության պահպանմանն ուղղված վարքի մտադրությունների ձևավորման համար կանխորոշիչ գործոնները: Առողջության պահպանմանն ուղղված վարքաձևերի ուսումնասիրման գլխավոր նպատակը փոփոխելի վարքի, դրան հետևող առողջական հետևանքների առանձնահատկությունների, ինչպես նաև դրանց միջև ընկած պայմանավորող գործոնների բացահայտումն է: Մեր կողմից իրականացված ուսումնասիրության արդյունքում ստացված տվյալների վիճակագրական՝ ռեգրեսիոն վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ ֆիզիկական ակտիվությամբ զբաղվելու մտադրությունները կարող են պայմանավորված լինել ներքին դրդապատճառներով, ընդ որում վարքի մտադրության ձևավորման ավելի հակված են 18-35 տարեկան և արական

սեռի ներկայացուցիչները: Նշենք նաև, որ չնայած ինքնավար դրդապատճառները առանցաքային դեր ունեն, որպես կանխորոշիչ գործոն է հանդիսանում նաև սուբյեկտիվ նորմը՝ այսինքն նշանակալի ուրիշների կարծիքի կարևորումը վարքն իրականացնելու համար:

Հանգուցային բառեր՝ առողջության պահպանմանն ուղղված վարք, ֆիզիկական ակտիվություն, մտադրություն, ինքնավար դրդապատճառներ:

Առողջության ֆենոմենի հոգեբանական տարբեր առանձնահատկությունների ուսումնասիրությունն այսօր առանձին՝ համեմատաբար նոր գիտակարգի՝ առողջության հոգեբանության հետազոտական դաշտում է: Որպես ակադեմիական գիտակարգ՝ առողջության հոգեբանությունը լավագույնս կարող է սահմանվել որպես «առողջության և առողջապահության հետ կապված հոգեբանական գործընթացների ուսումնասիրության» ոլորտ [4, p.15]: Ակադեմիական գիտելիքների պաշարը, տեսության կիրառումը պրակտիկայում կարող է տեղի ունենալ նախ նպաստելով առողջ վարքի ձևավորմանը (հասկանալով հիվանդության ընթացքում վարքը՝ կարելի է բացահայտել անառողջ վարքի հիմքում ընկած համոզմունքները, որոնց ուսումնասիրմամբ ու հասկացմամբ էլ կարելի է փոխել վարքը), նաև՝ կանխարգելելով հիվանդությունը (փոխելով վարքն ու համոզմունքները՝ կարելի է կանխել հիվանդության առաջացումը. սթրեսի կառավարումը կարող է նվազեցնել սրտի կաթվածի ռիսկը, հիվանդության ընթացքում վարքային միջամտությունները կարող են կանխել հետագա հիվանդությունները) [5]: Առողջության հոգեբանության ոլորտում հետազոտությունները բազմազան խնդիրների են անդրադառնում: Ըստ այդմ առանձնացնում են հիմնական ոլորտներ, որոնց շրջանակներում օպերացիոնալիզացվում են ուսումնասիրության առանձին խնդիրներ: Այդպիսի ոլորտ է *«առողջությանն առնչվող վարքը և կանխարգելումը»*, որի շրջանակներում ուսումնասիրություններն ուղղված են ամենօրյա սովորույթներին և այլ վարքաձևերին (ֆիզիկական ակտիվության աստիճան, ծխելը, ալկոհոլի օգտագործումը և այն) և դրանցից բխող առողջական հետևանքների միջև կապերին: Այսպիսի հետազոտությունների գլխավոր նպատակն է դուրս բերել փոփոխելի վարքի, դրան հետևող առողջական հետևանքների առանձնահատկությունները, ինչպես նաև դրանց միջև ընկած պայմանավորող գործոնների (սեռ, ազգություն, հիվանդության ընտանեկան պատմություն, անձնային գծեր) առանձնահատկությունները: Առողջությանն առնչվող վարքը մեկնաբանվում է որպես ցանկացած գործողություն, որը կապված է

հիվանդության կանխարգելման, առողջության պահպանման ու բարելավման հետ: Այս տիպի վարքը կարող է ենթադրել կամային և ոչ կամային ջանքերի օգտագործում, այսինքն՝ մտադրված բարելավելու առողջությունը և որպես ուղղակի պահանջվող գործողության ձև[3]:

Սույն հոդվածում մենք կանդրադառնանք առողջության պահպանմանն ուղղված վարքաձևերից մեկի՝ ֆիզիկական ակտիվությամբ զբաղվելու մտադրությունների ուսումնասիրմանը, մասնավորապես՝ թե որ գործոններն են կանխորոշիչ համարվում այդ մտադրությունների ձևավորման համար:

Առողջության պահպանմանն ուղղված վարքի ինչպես հետազոտական, այնպես էլ կիրառական դաշտում չկա մի միասնական տեսական հիմք: Գրականության մեջ ամենից հաճախ հանդիպում են մի քանի մոդելներ ու տեսություններ, որոնք մեթոդաբանական տեսանկյունից փոխլրացնում են միմյանց՝ կիրառվելով և՛ հետազոտություններում, և՛ պրակտիկ ոլորտում՝ փոփոխելու անառողջ վարքաձևերը: Մեր աշխատանքում մենք անդրադառնում ենք առավել հաճախ կիրառվող տեսություններից մեկին՝ պլանավորված վարքի տեսությանը, որի մեթոդաբանությամբ էլ ուսումնասիրում ենք ֆիզիկական ակտիվությունը:

Ըստ պլանավորված վարքի տեսության՝ մարդկանց վարքը պայմանավորված է երեք տիպի համոզմունքներով. վարքի սպասվող արդյունքների ու դրանց գնահատման վերաբերյալ համոզմունքներով (վարքային համոզմունքներ), նշանակալի անձանց սպասելիքների վերաբերյալ համոզմունքներով և այդ սպասելիքներին համապատասխան գործելու մոտիվացիայով (նորմատիվ համոզմունքներ) և վարքը խթանող կամ խոչընդոտող գործոնների առկայության վերաբերյալ համոզմունքներով ու այդ գործոնների ուժի ընկալմամբ (վերահսկման համոզմունքներ): Այս համոզմունքներից յուրաքանչյուրն իր հերթին ձևավորում է բնութագրական խմբեր, որոնք ազդում են վարքի մտադրության վրա: Վարքային համոզմունքները ձևավորում են վարքի իրականացման բարենպաստ կամ անբարենպաստ դիրքորոշումներ, նորմատիվ համոզմունքները ձևավորում են սոցիալական ճնշման արդյունքում սուբյեկտիվ նորմը, իսկ վերահսկման համոզմունքները ձևավորում են ընկալվող վարքային վերահսկումը: Դիրքորոշումների, սուբյեկտիվ նորմի ու ընկալվող վարքային վերահսկման համադրումն ընկած է վարքի իրականացման մտադրության հիմքում: Որպես կանոն, որքան բարենպաստ են դիրքորոշումներն ու սուբյեկտիվ նորմը, և որքան մեծ է ընկալվող վարքային վերահսկողությունը, այնքան ավելի մեծ է տվյալ վարքն իրականացնելու անձի

մտադրությունը: Ունենալով ներկա վարքի վերահսկողության բավարար մակարդակ՝ մարդիկ հակված են համապատասխան հնարավորության դեպքում իրականացնելու մտադրությունները [2]:

Այսպիսով՝ պլանավորված վարքի տեսության հիմնարար գաղափարն այն է, որ վարքը կարելի է կանխատեսել մտադրություններով: Ընկալվող վարքային վերահսկողությունը միջնորդավորում է մտադրություններն ու վարքը, այն ավելի կանխատեսելի է, երբ բարձր է վարքային վերահսկողության մակարդակը:

Ֆիզիկական ակտիվության՝ որպես առողջության պահպանմանն ուղղված համակարգված գործողությունների մասին պատկերացումները սկսեցին ձևավորվել 1960-ականների սկզբին, երբ Եվրոպայի Խորհրդի կողմից ձեռնարկվեց «սպորտը բոլորի համար» նախաձեռնությունը և խրախուսվեց լողավազանների և սպորտային կենտրոնների կառուցումը [j. o]:

Ֆիզիկական ակտիվության տարբեր կողմեր տարբեր կերպ են սահմանվում՝ ըստ համապատասխան *մտադրությունների, վերջնարդյունքների և տեղակայման*: Որոշ հետազոտողներ տարբերակում են վարքաձևերն ըստ մտադրությունների, օրինակ Կասպերսենը (Caspersen et al., 1985) տարբերակում է ֆիզիկական ակտիվությունն ու վարժություններ կատարելը: Ֆիզիկական ակտիվությունը սահմանվում է որպես «մարմնի ցանկացած շարժում, որն արվում է կմախքի մկանների շնորհիվ և հանգեցնում էներգիայի ծախսի»: Այս տեսանկյունը շեշտադրում է ֆիզիկական և կենսաբանական փոփոխությունները, որոնք տեղի են ունենում մեխանիկորեն և ըստ մտադրության: Վարժություններ կատարելը սահմանվել է որպես «մարմնի՝ պլանավորված, կառուցվածքային շարժումներ, որոնք արվում են ֆիզիկական տեսքի որևէ բաղադրիչ բարելավելու կամ պահպանելու համար»: Այս տեսանկյունը շեշտադրում է այն ֆիզիկական և կենսաբանական փոփոխությունները, որոնք տեղի են ունենում որպես մտադրված շարժումներ: Ըստ վարքի վերջնարդյունքների՝ Բլեյրը (Blair et al. (1992)) տարբերակում է արտաքին տեսքը բարելավող ֆիզիկական ակտիվությունն ու առողջությունը բարելավող ֆիզիկական ակտիվությունը: Այս դեպքում արդեն շեշտադրվում է առողջությունը, որը ներառում է և՛ կենսաբանական, և՛ հոգեբանական փոփոխությունները: Ֆիզիկական ակտիվությունը տարբերակվում է նաև ըստ տեղակայման: Օրինակ՝ Փաֆենբերգերը և Հեյլը (Paffenbarger and Hale (1975)) տարբերակում են զբաղվածության ակտիվությունը (*occupational activity*), որը ցուցաբերվում է որպես անհատի ամենօրյա աշխատանքի մաս և ժամանցային

ակտիվությունը (*leisure activity*), որը մարդու ժամանցի բաղկացուցիչն է: Այս սահմանումները փոխբացառող չեն, այլ ցույց են տալիս, թե ինչպես է կոնցեպտուալացվել ֆիզիկական ակտիվությունը՝ դրանից բխող ֆիզիկական և հոգեբանական օգուտներով: Ֆիզիկական օգուտների շարքին են դասվում երկարակեցությունը, որի հնարավոր գործոններն են արյան ճնշման նվազումը, մարմնի քաշի նվազումը, արյան մեջ գլյուկոզայի կարգավորումը, սրտամկանի հիվանդությունների ռիսկի նվազումը: Հետազոտությունները փաստում են նաև, որ մարզումները բարելավում են հոգեբանական բարեկեցությունը: Օրինակ, որոշ հետազոտություններում բացահայտվել է բացասական կորելյացիոն կապ՝ կատարված վարժությունների քանակի և դեպրեսիայի, ինչպես նաև տագնապայնության մակարդակի միջև (Morgan and O'Connor 1988, McDonald and Hodgdon 1991): Ֆիզիկական ակտիվության հոգեբանական օգուտներից է նաև ինքնագնահատականի և ինքնավստահության բարձրացումը: Քինգը (King et al. (1992)) նշում է, որ մարզումների հոգեբանական հետևանքները կարող են կապված լինել մարմնով բավարարվածության հետ, ինչը կարող է կորելացվել ընդհանուր ինքնագնահատականի և ինքնավստահության հետ: Վարժություններ կատարելը կարող են հանգեցնել նաև նվաճման զգացման և ինքնարդյունավետության [j.օ]:

Մի շարք հետազոտողներ (Dishman 1982; Dishman and Gettman 1980) ուսումնասիրությունների շարք են իրականացրել՝ բացահայտելու ֆիզիկական ակտիվության անհատական կանխորոշիչները, ինչպիսիք են մանկության տարիներին ֆիզիկական ակտիվությամբ զբաղվելը, դրական Ես-կերպարը, համոզմունքներն ու դիրքորոշումները, ընկալվող սոցիալական օգուտները, առողջության վրա ունեցած ազդեցությունը: Մեր կողմից իրականացված ուսումնասիրությունը ևս նպատակ ունի պարզելու ֆիզիկական ակտիվությամբ զբաղվելու կանխորոշիչ գործոնները:

Հետազոտության ընտրանքն են կազմել 202 մասնակից (48% տղ., 52% կին), ուսումնասիրությունն իրականացվել է պլանավորված վարքի տեսության (Ajzen, 1985, 1987) վրա հիմնված մեր կողմից մշակված հարցարանով: Հարցարանի մշակման գործընթացի մասին ներկայացված է սույն հոդվածի հեղինակի մեկ այլ հոդվածում [1], ինչպես նաև կիրառվել է դրդապատճառային ինքնակարգավորման հարցարանը (Treatment Self-Regulation Questionnaire (TSRQ)) (Rayan & Connel, (1997)): Բացի պլանավորված վարքի տեսության հիմնական վերը նկարագրված բաղադրիչներից, որպես կանխորոշիչ գործոններ են դիտարկվել նաև ֆիզիկական ակտիվությամբ զբաղվելու նախկին փորձը, մասնակիցների տարիքը, սեռը, արտաքին և ներքին

դրդապատճառները և ինքնարդյունավետությունը: Հետազոտության արդյունքում ստացված տվյալները ենթարկվել են փուլային բազմաստիճան ռեգրեսիոն վերլուծության: Ֆիզիկական ակտիվությամբ զբաղվելու մտադրությունը դիտարկվել է որպես կախյալ փոփոխական, իսկ որպես կանխորոշիչ փոփոխականներ (անգլ.՝ predictor variables) առաջին փուլով դիտարկվել են դիրքորոշումները, սուբյեկտիվ նորմը և ընկալվող վարքային վերահսկողությունը, երկրորդ փուլով՝ նախկին փորձը, մասնակիցների տարիքը և սեռը, երրորդ փուլով՝ ի լրումն հիմնական գործոնների՝ ինքնարդյունավետությունը, ինքնավար դրդապատճառները (ներքին) և վերահսկվող դրդապատճառները (արտաքին): Ֆիզիկական ակտիվության մտադրության համար հաշվարկված ռեգրեսիոն մոդելի համաձայն՝ տվյալ վարքն իրականացնելու մտադրությունը 12% հավանականությամբ պայմանավորված է նախկին փորձով ($F_{1, 176} = 24.867, p < 0.001$), մասնակիցների տարիքը (18-35տ.) և 7% հավանականություն է ապահովում ($F_{1, 175} = 14.850, p < 0.001$), իսկ սեռը (արական)՝ ևս 3% ($F_{1, 174} = 5.937, p = 0.16$): Նշված գործոններին են հավելվում նաև ինքնավար դրդապատճառները՝ 21% ($F_{1, 173} = 65.870, p < 0.001$), դիրքորոշումները՝ 5% ($F_{1, 172} = 15.604, p < 0.001$), ինքնարդյունավետությունը ($F_{1, 171} = 5.970, p = 0.16$) և սուբյեկտիվ նորմը՝ ($F_{1, 170} = 5.692, p = 0.18$) յուրաքանչյուրը 2%:

Ինչպես ամփոփվում է ռեգրեսիոն մոդելով՝ ֆիզիկական ակտիվությամբ զբաղվելու մտադրությունները ձևավորվում են նախկին փորձի, տարիքի (18-35տ.) և սեռի (արական) գործոնների, ինչպես նաև ներքին դրդապատճառների, վարքի վերաբերյալ դիրքորոշումների, ինքնարդյունավետության և նշանակալի ուրիշների կարծիքի ընդունման համադրությամբ: Ընդ որում՝ ստացված արդյունքները վկայում են այն մասին, որ ֆիզիկական ակտիվությամբ զբաղվելու մտադրությունների ձևավորման համար առանցքային նշանակություն ունեն ներքին դրդապատճառները՝ վարքն իրականացնելու ինքնավար դրդումը: Կարելի է ասել, որ ֆիզիկական ակտիվությունը անհատական դրդապատճառային հիմք ունի: Մեր կողմից ստացված արդյունքների հիման վրա կարելի է ասել, որ որպեսզի ֆիզիկական ակտիվությամբ զբաղվելու մտադրությունները՝ որպես առողջության պահպանմանն ուղղված վարքաձևի միտում, ձևավորվեն ուղղորդված, այլ ոչ տարերայնորեն՝ միայն ներքին ցանկության վրա հիմնվելով, հոգեբանական դաշտում անհրաժեշտ է աշխատել նաև դիրքորոշումների և ինքնարդյունավետության գործոնների դերը բարձրացնելու ուղղությամբ:

Գրականության ցանկ

1. **Հակոբջանյան Ա. Ռ.**, Առողջությանն առնչվող վարքաձևերի ուսումնասիրմանն ուղղված հարցարանի մշակում (պլանավորված վարքի տեսության հիման վրա), Երիտասարդ հոգեբանների միջբուհական գիտաժողով: Գիտաժողովի նյութեր, մայիսի 23-25, 2014թ., էջ 87-90:
2. **Ajzen Ick, The Theory of Planned Behavior/ P. A. M. Lange, A. W. Kruglanski & E. T. Higgins (Eds.)**, Handbook of theories of social psychology, 2012, (Vol. 1, pp. 438-459)
3. **Archer, J., Probert, B., & Gage, L.**, Attitudes towards wellness. Journal of College Student Personel (28), 1987, 311-317
4. Foundations of Health Psychology, edited by **Howard S Friedman and Roxane Cohen Silver**, Oxford University Press, 2007, 402p.
5. **Ogden Jane**, Health Psychology. A textbook, 4th edition, Open University Press, 2007

PREDICTORS FOR PHYSICAL ACTIVITY PREDICTORS

Hakobjanyan A. R. (YSU, Yerevan, Armenia)

The current study aimed at revealing the specifics of exercising intentions. The theory of planned behavior (Ajzen, 1985, 1987) was tested by using a TPB questionnaire and Treatment Self-Regulation Questionnaire (Williams, Cox, Kouides, & Deci, 1999) was used. Data from 202 respondents (male=48%) was collected. Taking into account the limitations of TPB (e.g. it doesn't account for other variables that factor into behavioral intention and motivation), some additional variables were included. In the stepwise multiple regression, past experience of exercising was entered first and explained 12% of the variance in the behavioral intention. The age of respondents (18-55) was entered second and explained a further 7%, gender third and explained 3% more. In the fourth regression model autonomous motivation for exercising explained further 21%. Attitudes towards exercising were entered fifth and explained additional 5% of the variance in the intention. Self-efficacy was entered after and added 2% and finally subjective norm explained 2% more. The results suggest that autonomous motivation is a core factor in predicting intentions for exercising.

Keywords: Health behavior, Physical activity, intentions, autonomous motivation.