

«ՀԱՍՏԱՏՈՒՄ ԵՄ»  
ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ  
ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ  
ՌԵԿՏՈՐԻ Թ. ՊՐՈՖԵՍՈՐ՝  
Գ.Մ. ԽԻԹԱՐՅԱՆ  
20 օգոստոսի 2020թ.

**ԱՌԱՋԱՏԱՐ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒԹՅԱՆ ԿԱՐԾԻՔ**

Աննա Ռուբիկի Հակոբջանյանի «Անձի ինքնակարգավորման մեխանիզմների դերը առողջության պահպանմանն ուղղված վարքում» թեմայով ԺԹ.00.01 «Հոգեբանության տեսություն և պատմություն» մասնագիտությամբ հոգեբանական գիտությունների թեկնածուի գիտական աստիճանի հայցման համար ներկայացված ատենախոսության վերաբերյալ

Բազմաթիվ երկրներում, այդ թվում Հայաստանում, տարաբնույթ միջոցառումներ են իրականացվում, որոշումներ ընդունվում՝ ուղղված ազգաբնակչության տարբեր տարիքային խմբերի առողջության պահպանման հիմնախնդրի օպտիմալ լուծմանը:

Այս տեսանկյունից առաջին պլան է մղվում սեփական առողջության պահպանմանը միտված մարդկանց անհրաժեշտ վերաբերմունքի ձևավորման գործընթացին:

Տարբեր միջոցառումների շարքում իր կարևոր տեղն ունի հիմնախնդրի հոգեբանական լուծումների որոնմանն ուղիները: Վերջիններս հնարավորություն կտան փոխել ազգաբնակչության տարբեր տարիքային խմբերի վերաբերմունքը սեփական առողջության նկատմամբ՝ հատկապես ֆիզիկական ակտիվության, առողջ սնվելու և ինչը պակաս կարևոր չէ՝ ծխելուց հրաժարվելու կամ ընդհանրապես չծխելու բաղադրամասերով:

Անձի գիտակցության ձևավորումը այս առումով չափազանց կարևոր խնդիր է, քանզի թույլ է տալիս ինքնակարգավորման ճանապարհով գիտակցաբար և ինքնուրույն լուծել առողջության պահպանման հիմնախնդիրը:

Չնայած այն հանգամանքին, որ առողջության պահպանմանն ուղղված վարքի հոգեբանական գործոնները ուսումնասիրվել են վերջին երեսուն տարվա ընթացքում տարբեր երկրների գիտնականների կողմից, այնուամենայնիվ ուսումնասիրված են մասնավոր խնդիրներ, որոնք առընչվում են, կա՛մ ֆիզիկական դաստիարակության, կա՛մ սպորտային պատրաստության հոգեբանական տարբեր խնդիրներին:

Աննա Հակոբջանյանի հետազոտության առանցքում անձի ինքնակարգավորման մեխանիզմների առանձնահատկությունների բացահայտումն է, որը կանխորոշիչ դեր ունի առողջության պահպանմանն ուղղված վարքում:

Այս գաղափարը մատնանշում է սույն հետազոտության արդականությունը և արդյունքների կարևոր նշանակությունը անձի վարքի սոցիալ-կոգնիտիվ և դրդապատճառային ոլորտների կարգավորման գործընթացում:

Հայցորդի հետազոտությունը ուղղված է ինքնակարգավորման այն մեխանիզմների դերի և առանձնահատկությունների բացահայտմանը, որոնք կարգավորում են գրագետ սնվելու, ֆիզիկական ակտիվություն դրսևորելու և ծխելուց հրաժարվելու անձի վարքը:

Հետազոտական աշխատանքի նշված հիմնախնդիրը իր տրամաբանական լուծումն է ստանում ատենախոսության հերթականորեն ուսումնասիրված բաժիններում:

Ա. Հակոբջանյանը միանգամայն ճիշտ է սկսել հիմնախնդրի ուսումնասիրումը այն հոգեբանական գործոնների բացահայտումից, որոնք կարևոր դեր են խաղում անձի առողջության պահպանման գործում: Հեղինակը պարզաբանել է այս շրջանակում որոշ հարցեր՝ կապված ինչպես «առողջություն» եզրույթի տարբեր սահմանումների, այնպես էլ սնվելու, ծխելուց հրաժարվելու, ֆիզիկական ակտիվությանը ուղղված վարքաձևերի հետ:

Այս հիմնահարցում կարևորելով անձնային հատկությունների դերը, հայցորդը ուսումնասիրել է ներքին կայուն բնութագրերը, որոնք նշանակալի դեր ունեն և զգալի ազդում են առողջությանն ուղղված վարքագծի ձևավորման և պահպանման գործընթացում:

Անհարժեշտ ենք համարում առավել մանրամասն ներկայացնել և մեկնաբանել ատենախոսական հետազոտության այն բաժինը, որում ներկայացված են հեղինակի սեփական հետազոտության արդյունքներն և դրանց վերլուծությունը:

Այստեղ հայցորդը հիմնավորում է հետազոտության կազմակերպման տարբեր հարցերը և միաժամանակ ներկայացնում անձի ինքնակարգավորման մեխանիզմների պրակտիկայում ուսումնասիրման մեթոդաբանական հիմքերը: Նման մոտեցմամբ Ա. Հակոբջանյանը տրամաբանական ընթացք է ապահովում հարցումների բովանդակության ձևավորման և այն ազգաբնակչության տարբեր տարիքային խմբերում կիրառելու տեսանկյունից:

Անհարժեշտ է հատուկ նշել աշխատանքի խնդիրներից բխող մաթեմատիկական գործիքակազմի ճիշտ ընտրությունը և գրագետ կիրառումը՝ հուսալիության ստուգումը, գործիքային, հարաբերակցական, դեգրեցիոն վերլուծությունը, ինչը թույլ տվեց խորը և բազմակողմանի ուսումնասիրել հետազոտության առարկան:

Հիմնական հետազոտական մասը արդյունավետ կազմակերպելու նպատակով հայցորդը իրականացրել է նախնական հետազոտություն, որի արդյունքում հնարավոր եղավ ի հայտ բերել անձի առողջությանը միտված վարքագծերի դրսևվորման առանձնահատկությունները:

Նախնական հարցումների արդյունքում հարցորդը հիմնավորել է այն կարևոր հոգեբանական միջոցառումների ցանկը, որոնք անհրաժեշտ է իրականացնել առողջության պահպանման գործում:

Հետագայում Ա.Հակոբջանյանը մշակում է անձի ինքնակարգավորման մեխանիզմների հետազոտմանն ուղղված մոդել, որի կիրառման արդյունքում հնարավոր է ձևավորել առողջության պահպանմանը միտված վարքը:

Սոցիալ-կոգնիտիվ հատկությունների ուսումնասիրման նպատակով հեղինակը մշակել է հարցարան, որը հնարավորություն տվեց պարզաբանել մշակված մոդելի յուրաքանչյուր բաղադրիչի առանձնահատկությունները:

Առողջ սնվելու, ֆիզիկական ակտիվություն դրսևորելու և ծխելուց հրաժարվելու վարքի ձևերում անձի ինքնակարգավորման մեխանիզմների հետազոտության նպատակով հայցորդը ներգրավել է 18-55 տարեկան 202 ռեսպոնդենտ, որոնց տվյալները հետագայում խմբավորվել են 2 տարիքային սահմաններում՝ 18-35 և 36-55 տարեկան:

Հետազոտության խնդիրները արդյունավետ լուծելու համար հայցորդը առողջության ապահովման վարքագծների ուսումնասիրության արդյունքները ենթարկել է գործոնային վերլուծության: Ընդորում այն խնդիրը վերլուծվել է՝ կապված առողջ սնվելու, ֆիզիկական ակտիվության (մարզվելու) և ծխելուց հրաժարվելու վարքագծերի սոցալ-կոգնիտիվ հատկությունների տեսանկյունից:

Կիրառելով մաթեմատիկական համապատասխան ապարատ՝ Ա. Հակոբջանյանը առողջ ապելակերպի ուսումնասիրվող երեք բաղադրիչները ներկայացրել է ռեգրեսիոն վերլուծություն 3 մոդելի տեսանկյունից և առանձին մոդելների ցուցանիշները ենթարկել համեմատական վերլուծության:

Սա ևս մեկ անգամ մատնանշում է հեղինակի ձևավորված վերլուծական կարողությունը, ինչը թույլ տվեց գրագետ իրականացնել ողջ հետազոտությունը, բազմակողմանի ներկայացնել ու ճիշտ մեկնաբանել ստացված արդյունքները:

Հետազոտության արդյունքում հարցորդը հիմնավորել է, որ առողջ սնվելու ինքնակարգավորման գործընթացում կարևոր դեր է խաղում նախկինում ունեցած փորձը, ներքին պատրաստակամությունը, նաև այլ գործոններ: Ֆիզիկական ակտիվության առումով բացահայտվել է նախկին փորձի արտաքին դրդապատճառների և ինքնավար դրդապատճառների՝ որպես այդ գործընթացի կարգավորման ներքին կողմի կարևորությունը:

Ինչ վերաբերում է ծխելուց հրաժարվելու վարքագծի ձևավորմանը, ապա, ըստ հեղինակի, այստեղ գիտակցության բարձրացումից բացի էական նշանակություն ունի ինքնուրույն որոշումների կայացման մտադրության ձևավորումը, ինչպես նաև ինքնավար դրդապատճառների առկայությունը:

Ա. Հակոբջանյանը չի սահմանափակվում հիմնավորված եզրակացությունների ներկայացմամբ, այլև կատարում է գործնական առաջարկություններ, որոնք կօգնեն առողջապահական ոլորտում անհրաժեշտ քաղաքականության մշակման գործում այս հիմնախնդիրը դիտարկել համակողմանի:

Ուշադրության է արժանի և գնահատելի ատենախոսական աշխատանքի շարադրման տրամաբանությունը, առողջապահական գործում 3 առավել կարևոր գործոնի հոգեբանական հայեցակետերի մանրամասն ուսումնասիրումը՝ կապված գործոնների դիրքորոշման, սուբյեկտիվ նորմերի, ընկալվող վարքի վերահսկողության բաղադրիչների գործոնային կշիռների բացահայտման հետ: Անհրաժեշտ է նշել նաև գրական աղբյուրների հարուստ ցանկը, որոնց առնվազն 20%-ը լույս է տեսել վերջին 10 տարում: Հատկանշական է, որ Ա. Հակոբջանյանը ուսումնասիրել և վերլուծել է մեծ թվով անգլիալեզու գրական աղբյուրներ, ինչը թույլ տվեց հեղինակին ծանոթանալ այլ երկրների մասնագետների առաջատար գաղափարներին և խնդիրների լուծման արդյունավետ մեթոդներին:

Ատենախոսական աշխատանքի նպատակը, առաջադրված խնդիրները օգտագործված մեթոդները, ստացված արդյունքները և հիմնավորված եզրակացությունները բխում են միմյանցից և տրամաբանորեն փոխկապակցված են: Իսկ ներկայացված հարուստ հավելվածը լրացնում է աշխատանքի բովանդակության մեջ լուսաբանման կարիք ունեցող մասերը:

Դրական գնահատելով կատարված հետազոտությունը, նրա ընդհանուր գաղափարը և ընտրված լուծման ուղիները, անհրաժեշտ է նշել որոշ նկատառումներ, որոնք պարզաբանման կարիք ունեն.

1. Ատենախոսության բովանդակությունում, ինչպես նաև տեքստում հաճախ օգտագործվում է «մարզում» բառը և դրան զուգահեռ նաև «Ֆիզիկական ակտիվություն» բառակապակցությունը: Վերջինս ավելի մոտ է հետազոտության առարկային և ավելի ճիշտ է բնութագրում ֆիզիկական դաստիարակության առողջարարական ուղղվածությունը:
2. Ատենախոսության տեքստում տեղ են գտել որոշ անճշտություններ: Այսպես՝ 11-րդ էջի 2-րդ պարբերությունում նշված է «Լ. Լևեքիի և ... դրդապատճառային ինքնակարգավորման հարցարան», մինչդեռ դա ինքնակարգավորման գնահատմանը ուղղված հարցարան է:

Աշխատանքի տեքստում (էջ 50) հեղինակը օգտագործում է «ֆիզիկական վարժանքներ» բառակապակցությունը, սակայն տերմինաբանորեն ավելի ճիշտ կլիներ օգտագործել «ֆիզիկական վարժություններ» եզրույթը:

3. Նախնական հետազոտության մեջ (էջ 78) ներգրավվել է 20-60 տարեկան 120 ռեսպանդենտ: Նպատակահարմար կլիներ ներկայացնել հարցվողների հարաբերակցությունը ըստ սեռի, հարցման արդյունքում ստացված տվյալները խմբավորել ու վերլուծել նույնպես այդ չափանիշի հիման վրա:

Որքանով է ճիշտ ընդգրկել 20-60 տարեկան հարցվողներին մեկ խմբում, քանզի պատասխանների կոնտենտ վերլուծությունը ըստ որոշակի տարիքային խմբերի թույլ կտար ստանալ արդյունքների տարբերակված և ավելի ստույգ պատկեր:

4. Նպատակահարմար էր ծխելը թողնելու վարքաձևում անձի ինքնակարգավորման մեխանիզմի հետազոտությունից բացի, ուսումնասիրել այս խնդիրը մեկ այլ, և ոչ պակաս կարևորություն ունեցող ծխելու դեմ վարքի ձևավորման մեխանիզմի տեսանկյունից: Կարծում ենք նման մոտեցումը ավելի համահունչ է «առողջ սնվելու», «մարզվելու» առողջության պահպանման բաղադրիչների իմաստին:

Սակայն վերը նշված նկատառումները բոլորովին չեն նսեմացնում իրականացված խորը, մեծածավալ, արդիական հետազոտության տեսական և գործնական նշանակություն:

Սեղմագրի մեջ արտացոլված են ատենախոսության հիմնական դրույթները:

#### ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Հաշվի առնելով թեմայի արդիականությունը, գիտական նորույթը, ստացված արդյունքների հավաստիությունը, եզրակացությունների հիմնավորվածությունը, կարելի է զրահանգել, որ Աննա Ռուբիկի Հակոբջանյանի «Անձի ինքնակարգավորման մեխանիզմների դերը առողջության պահպանմանն ուղղված վարքում» թեմայով ատենախոսությունը համապատասխանում է ՀՀ ԲՈԿ-ի գիտական աստիճանավորման կանոնակարգի 7-րդ կետի պահանջներին, ԺԹ.00.01 «Հոգեբանության տեսություն և պատմություն» մասնագիտական թվանիշին, իսկ հեղինակը արժանի է հայցվող հոգեբանական գիտությունների թեկնածուի գիտական աստիճանին:

Կարծիքը քննարկվել է Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի Սպորտի մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոնի 19.11.2020 թ. առցանց նիստում /արձանագրություն թիվ 6/, որին մասնակցել են

ամբիոնի վարիչի պաշտոնակատար՝ հ.գ.թ., դոցենտ Ա.Գ. Ստեփանյանը, մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ա.Ա.Զատինյանը, դոցենտներ՝, հ.գ.թ., Վ.Ղ. Գեղամյանը, մ.գ.թ. Ա.Ս.Դավթյանը, Թ.Շ. Մոֆյանը, հ.գ.թ. Ն.Է.Գևորգյանը, ասիստենտներ՝ Ս.Ս. Արզաբանյանը, Ա.Գաբրիելյանը, գործավար՝ Վ.Ա. Աբգարյանը:

ՀՖԿՄՊԻ-ի Ա.Ա. Լալայանի անվ. Սպորտի մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոնի վարիչի ժպ՝ հ.գ.թ., դոցենտ



Ա.Գ. Ստեփանյան

Հաստատում եմ դոցենտ  
Ա.Գ. Ստեփանյանի ստորագրությունը  
ՀՖԿՄՊԻ-ի գիտական քարտուղար,  
պրոֆեսոր՝



Ա.Ա. Զատինյան

19.11.2020 թ.