ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
«ՎԱՆԱՁՈՐԻ Հ. ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ» ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

Հաստատված է ամբիոնի նիստում

Մանկավարժություն և հոգեբանություն
ամբիոնի անվանումը

Ամբիոնի վարիչ _Լ.Գ. Բաղդասարյան_ /Ա.Ա.Հ/

Արձանագրություն № _10_

«_27_» _նոյեմբեր_ 2023_ թ.

____ՄՀ/բ-024 Ինքնակարգավորման հիմունքներ__ ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ
Դասիչ, դասընթացի անվանում

ՈՒՍՈՒՄՆԱՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՓԱԹԵԹ

Մասնագիտություն՝ **_031301.00.6, Հոգեբանություն_________**
/դասիչ, մասնագիտության լրիվ անվանումը/

Կրթական ծրագիր՝ **031301.01.6, _Հոգեբանություն_**
/դասիչ, կրթական ծրագրի լրիվ անվանումը/

Որակավորման աստիճան՝ **________բակալավր__________________________**
/բակալավր, մագիստրատուրա/

Ամբիոն՝ **______Մանկավարժության և հոգեբանության__**
/ամբիոնի լրիվ անվանումը/

Ուսուցման ձևը՝ **_______հեռակա_____________________________________**
/առկա, հեռակա/

Կուրս/կիսամյակ հեռակա **4 կուրս, _7-րդ կիսամյակ______________**

Դասախոս(ներ)՝ **_Վանանե Միրզոյան** _____________________
/անուն, ազգանուն/

էլ. հասցե/ներ**_mirzoyan900@gmail.com_____**

Վանաձոր- 2023թ.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. Դասընթացի դերը և տեղը կրթական ծրագրում 3
2. Դասընթացի նպատակը և խնդիրները 3
3. Դասընթացին մասնակցելու նախնական մուտքային գիտելիքները, կարողությունները և հմտությունները 4
4. Դասընթացի կրթական վերջնարդյունքները ....
5. Դասընթացի դերը կրթական ծրագրի շրջանավարտների գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ձևավորման հարցում ըստ աշխատաշուկայի պահանջների ....
6. Դասընթացի ծավալը, ուսումնական աշխատանքի տեսակները, արդյունքների ամփոփման ձևերը ....
7. Ուսումնական աշխատանքները տեսակները ....
8. Դասավանդման մեթոդներ.. ...
9. Ուսումնառության մեթոդները ....
10. Դասընթացի համառոտ բովանդակությունը, ուսումնական աշխատանքի ծավալը ....
11. Ուսումնամեթոդական գրականության ապահովման քարտ.....................
12. Դասընթացի ուսումնամեթոդական քարտ... ...
    - 12.1. Դասախոսությունների ուսումնամեթոդական քարտ ...
    - 12.2. Գործնական աշխատանքների /սեմինար պարապմունքների ուսումնամեթոդական քարտ... ...
    - 12.3. Լաբորատոր աշխատանքների ուսումնամեթոդական քարտ... ...
    - 12.4. Ինքնուրույն աշխատանքների ուսումնամեթոդական քարտ ....
13. Դասընթացի նյութատեխնիկական միջոցների ապահովում..................... ...
14. Գնահատում.. ...
    - 14.1. Ուսանողների գիտելիքների ստուգում.. ...
    - 14.2. Հարցաշար.. ...
    - 14.3. Գնահատման չափանիշներ.. ...
15. Դասընթացի համառոտ նկարագրիչ.. ...

ԲԱՑԱՏՐԱԳԻՐ

1. Դասընթացի դերը և տեղը կրթական ծրագրում[1].

«Ինքնակարգավորման հիմունքներ» դասընթացը կարևորվում է հոգեբանության բնագավառում մասնագետների պատրաստման գործընթացում, ներառված է Հոգեբանություն կրթական ծրագրի ուսումնական պլանի «Հատուկ մասնագիտական» կրթամասում:

2. Դասընթացի նպատակը և խնդիրները.

2.1. Դասընթացի նպատակն է.

1. ուսանողների մոտ ձևավորել ինքնաուսումնասիրման, ինքնաճանաչման և ինքնակատարելագործման ունակություն,
2. սովորեցնել իրեն և այլոց անհրաժեշտության դեպքում օգնելություն ցուցաբեր՝ կիրառելով ինքնակարգավորման եղանակներ,
3. ձևավորել անձի ինքնազարգացման մոտիվացիա և պատրաստակամության զգացում:

2.2. Դասընթացի խնդիրներն են.

- Սովորեցնել ինքնակարգավորման եղանակները:
  - Բացատրել ինքնակարգավորման դերն ու նշանակությունը մարդու կյանքում և գործունեության մեջ:
  - Ամրապնդել ուսանողների կողմից ձեռքբերված տեսական գիտելիքները գործնական իրավիճակային խնդիրներով:
  - Սովորեցնել ուսանողներին ցուցաբերել օգնություն սթրեսային իրավիճակներում:

3. Դասընթացին մասնակցելու նախնական մուտքային գիտելիքները, կարողությունները և հմտությունները

«Ինքնակարգավորման հիմունքներ» դասընթացին մասնակցելու կարևոր նախապայման է ուսանողների տարրական գիտելիքները հուզակամային ոլորտի հոգեբանությունից, ֆիզիոլոգիայից, բժշկագիտությունից:

Դասընթացը ձևավորում է հետևյալ կրթական վերջնարդյունք(ներ)ը[2] և /կամ կոմպետենցիաները.

«Ինքնակարգավորման հիմունքներ» դասընթացի ուսումնասիրման արդյունքում ուսանողի ակնկալվող վերջնարդյունքներն են.

1. իմանա ինքնակարգավորման մեթոդներն ու մեթոդիկաները,
2. իմանա ինքնակարգավորման մեխանիզմները,
3. կարողանա անցկացնել ինքնադիտում, անձնային որակների ինքնավերլուծություն,
4. այցելուների հետ իրականացնել թերապևտիկ աշխատանքներ,
5. տիրապետի գիտության մեջ կիրառվող ինքնակարգավորման տեխնիկաներին,
6. պրակտիկ հոգեբանին ներկայացվող բարոյագիտական պահանջներին:

Դասընթացի ուսումնասիրման արդյունքում ուսանողը ձեռք կբերի հետևյալ կոմպետենցիաները.

<u>Ա) Ընդհանրական կոմպետենցիաներ</u>

Գործիքային կոմպետենցիաներ (ԳԿ)՝

ԳԿ1 վերլուծելու և սինթեզելու ունակություն,

---

[1] Ներկայացվում է դասընթացի կարևորությունը տվյալ կրթական ծրագրի խնդիրների լուծման հարցում և տեղը ուսումնական պլանում ըստ կրթաբլոկների

[2] http://www.vsu.am/karg/ararkayakan-nkaragir-17.pdf

Լրացվում է «Առարկայի նկարագրի մշակման ռազմավարության» կոմպետենցիաների ցանկին համապատասխան:

ԳԿ4 մասնագիտական ոլորտի գիտելիքների հիմունքներ,

ԳԿ9 խնդիրների լուծում

Բ)Առարկայական (մասնագիտական) կոմպետենցիաներ (ԱԿ)

ԱԿ2 հստակ հաղորդել ստացված հենքային գիտելիքները,

ԱԿ4 ցուցաբերել առարկայի ընդհանուր կառուցվածքի և առանձին մասերի միջև կապերի իմացություն,

ԱԿ6 կիրառել տվյալ առարկային բնորոշ մեթոդները,

ԱԿ7 ցուցաբերել ուսումնասիրման ոլորտում հետազոտությունների որակի իմացություն

4. Դասընթացի դերը կրթական ծրագրի շրջանավարտների գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ձևավորման հարցում ըստ աշխատաշուկայի պահանջների[3].

«Ինքնակարգավորման հիմունքներ» դասընթացից ձեռք բերված գիտելիքներն և հմտությունները շրջանավարտը կարող է կիրառել իր մասնագիտական գործունեության ընթացքում, ասպիրանտուրայում կրթությունը շարունակելու և հոգեբանության բնագավառում գիտական հետազոտություններ կատարելու նպատակով:

5. Դասընթացի ծավալը, ուսումնական աշխատանքի տեսակները, արդյունքների ամփոփման ձևերը

Չափանիշ	Առկա ուսուցման համակարգ	Հեռակա ուսուցման համակարգ
Դասընթացի ընդհանուր աշխատատարությունը (կրեդիտ /ընդհանուր ժամաքանակ)	5 կրեդիտ/150 ժամ	

Աշխատանքի տեսակը	ժամաքանակ	ժամաքանակ
Դասախոսություն	10	
Գործնական աշխատանք	10	
Սեմինար պարապմունք		
Լաբորատոր աշխատանք		
Ինքնուրույն աշխատանք	130	
Ընդամենը	150	
Ստուգման ձևը (ստուգարք/ ընթացիկ քննություն/ հանրագումարային քննություն)	ստուգարք	

6. Ուսումնական աշխատանքների տեսակները[4] .

[3] Նշվում է, թե տվյալ դասընթացի յուրացման, ամփոփման արդյունքում ձեռքբերված գիտելիքները, հմտությունները և կարողությունները աշխատաշուկայի որ բնագավառներում և ոլորտներում կարող է շրջանավարտը կիրառել

[4] Թողել այն տեսակը, որը տվյալ դասընթացի դասավանդման համար նախատեսված է: Դասավանդողը կարող է նկարագրությունը փոխել կամ լրացումներ կատարել:

- **Դասախոսությունը** դասախոսի կողմից դասընթացի ծրագրի շրջանակներում գիտական-տեղեկատվական թեմայի վերաբերյալ տրամաբանորեն կառուցված, հետևողական ու պարզ խոսքի շարադրանքն է, որի նպատակն է ուսանողին տալ համապարփակ գիտելիքներ: Դասախոսը վերլուծում, մեկնաբանում է թեմայի առավել կարևոր, դժվար ընկալելի, հանգուցային հարցերը: Դասախոսությունը ուսանողի առջև ուրվագծվող գիտական մի ճանապարհ է, որը նա կարող է միայն անցնել գիտական գրականության ընթերցանության, ուսումնական բնույթի այլ պարապմունքների և ինքնուրույն կատարած աշխատանքների շնորհիվ: Դասախոսը պետք է խթանի ուսանողի ակտիվ իմացաբանական գործունեությունը, նպաստի նրանց ստեղծագործական մտածողության ձևավորմանը: Ուսանողը նույնպես պետք է լինի դասախոսության ակտիվ մասնակից: Ուսանողը դասախոսությանը ներկայանալուց առաջ պետք է ծանոթացած լինի տվյալ դասին ներկայացվող թեմային, որպեզի կարողանա մասնակցել ուսումնական գործընթացին:
- **Գործնական աշխատանքների** ժամանակ ուսանողը կատարում է լսարանային աշխատանք՝ դասախոսի անմիջական ղեկավարման ներքո: Գործնական պարապմունքները անցկացվում են գործնական խնդիրների լուծման, առաջադրանքների իրականացման, թեստերի, իրավիճակային վերլուծությունների, գործարար խաղերի, խմբային աշխատանքների, տնային առաջադրանքների, ուղեղային գրոհների, ինտերակտիվ ուսուցման միջոցով՝ տեսական գիտելիքները կիրառելու, գործնական ունակությունների և հմտությունների ձեռքբերման և ամրապնդման նպատակով: Դասախոսն առաջադրում է գործնական պարապմունքների թեման, նպատակը, խնդիրները, այն հարցերը, որոնք պետք է լուծել գործնական պարապմունքի ընթացքում, գործնական պարապմունքի անցկացման մեթոդները և պատասխանում է ուսանողների տված հարցերին:
- **Սեմինար պարապմունքները** խմբային պարապմունքների հիմնական տեսակներից է, որի ընթացքում ուսանողը սովորում է բանավոր շարադրել նյութը, պաշտպանել իր տեսակետները և եզրահանգումները: Սեմինարի ընթացքում ուսանողները քննարկում, պատասխանում են թեման, զեկույցները և ռեֆերատները, որոնք հանձնարարել է դասախոսը:

Սեմինարին պատրաստվելու համար անհրաժեշտ է ուսումնասիրել հիմնական և լրացուցիչ գրականություն տվյալ թեմայով: Գրականության ուսումնասիրությունից և համառոտագրումից հետո պետք է կազմել պլան՝ բանավոր պատասխանի համար, ապա մտածել ելույթի բովանդակությանհարցադրումների և պատասխանների մասին:

- **Լաբորատոր աշխատանքները** նպաստում են տեսական նյութի առավել լավ յուրացմանը և ամրապնդմանը: Լաբորատոր աշխատանքները նպատակ ունեն ամրապնդելու ուսումնասիրվող թեմաների տեսական դրույթները, ուսանողներին ուսուցանելու փորձարարական հետազոտությունների մեթոդները, հաղորդելու ինքնուրույն վերլուծության, տվյալների ամփոփման, լաբորատոր սարքավորումների, համակարգիչների, սարքերի, էլեկտրոնային ծրագրերի հետ աշխատելու փորձ և հմտություններ: Լաբորատոր աշխատանքն անցկացման համար ուսանողը պարտավոր է ուսումնասիրել թեմային վերաբերող տեսական նյութը (դասախոսություն, համապատասխան գրականություն) և փորձի, հետազոտության մեթոդոլոգիան:

Դասախոսի հսկողությամբ ուսանողը իրականացնում է փորձը, հետազոտությունը, գրանցում է արդյունքները և կատարում (գրանցում) համապատասխան եզրակացություն

- **Ինքնուրույն աշխատանքը** ուսանողների ուսումնական, գիտահետազոտական աշխատանքն է, որն իրականացվում է դասախոսի առաջադրանքով և մեթոդական ղեկավարությամբ, բայց առանց նրա անմիջական ղեկավարության:

Ինքնուրույն աշխատանքի տեսակներն են[5]՝

- <u>Ռեֆերատ</u> – ուսանողների ինքնուրույն գրավոր, որտեղ ուսանողը շարադրում է որևէ հարցի կամ թեմայի էությունը՝ հենվելով գրական աղբյուրների վրա (դասագրքեր, ձեռնարկներ և այլն)։
- <u>Գործարար խաղեր</u> – պայմանական իրավիճակներում սոցիալ-տնտեսական համակարգերի և մարդկանց մասնագիտական գործունեության կառավարման գործընթացների նմանակեղծային մոդելավորում՝ առաջացող հիմնախնդիրների ուսումնասիրման և լուծման նպատակով։
- <u>Էսսե</u> – արձակ ստեղծագործություն՝ քննադատության և լրագրության ժանրի որևէ խնդրի ազատ վերլուծություն։
- <u>Կլոր սեղան</u> – ինքնուրույն աշխատանքի ձևին բնորոշ է թեմատիկ բանավեճի համադրումը խմբային աշխատանքի հետ։
- <u>Կոնկրետ իրավիճակների վերլուծություն</u> – ուսանողների ակտիվ գործունեության կազմակերպման ամենաարդյունավետ և տարածված ձևերից մեկն է, որը զարգացնում է մասնագիտական և կեցությանը վերաբերող տարբեր հարցերի վերլուծության կարողությունը։
- <u>Նախագծերի մեթոդ</u> – ուսումնաճանաչողական, ստեղծագործական կամ խաղային համատեղ գործունեության տեսակ է, սովորող-գործընկերների միջև, որոնք ունեն ընդհանուր նպատակ և համաձայնեցված միջոցներ՝ ուղղված որևէ խնդրի լուծման կամ որոշակի արդյունքի ձևակերպման։
- <u>Հարցի նախապատրաստման մոդել</u> –կամավորության սկզբունքով ընտրված ուսանողն իր նախընտրած հակիրճ ձևով նախապատրաստում է տվյալ առարկայից քննության կամ ստուգարքի հարցերի իր պատասխանների փաթեթը։ Քննությունից (ստուգարքից) 1 շաբաթ առաջ նա հանձնում է փաթեթը դասախոսին, որը ստուգում է այդ նյութերը և որոշում դրանց համապատասխանությունը տվյալ առարկայի բովանդակությանը։
- <u>Ինքնուրույն աշխատանք համացանցում</u> – նոր տեղեկատվական տեխնոլոգիաները կարող են օգտագործվել հետևյալ նպատակներով՝ համացանցում անհրաժեշտ տեղեկատվության որոնման համար, երկխոսություն համացանցում, թեմատիկ ցանցային էջերի օգտագործում։
- <u>Աշխատանքային տետր</u> – նախատեսված է ուսանողների ինքնուրույն աշխատանքների համար և թույլ է տալիս գնահատել ուսումնական նյութի յուրացման աստիճանն ուսանողների կողմից։
- <u>Զեկույց</u> – որևէ գիտական կամ հետազոտական թեմայի շուրջ կատարած եզրակացությունների, ստացած արդյունքների ներկայացում ուսանողի կողմից։
- <u>Հարցազրույց</u> – վերահսկողության միջոց, որը կազմակերպվում է որպես հատուկ զրույց դասավանդողի և ուսանողների միջև՝ կապված այնպիսի թեմայի հետ ինչպիսին կարգապահությունն է, և նախատեսված է հստակեցնել ուսանողների գիտելիքների շրջանակը կոնկրետ թեմայի, հարցի վերաբերյալ։

7. **Դասավանդման մեթոդներներն են**՝[6] հիմնահարցային դասախոսություն, դասախոսություն-երկխոսություն, դասախոսություն-քննարկում, *թեմատիկ սեմինար*, սեմինար-բանավեճ, գործնական աշխատանք՝ անհատական աշխատանք, գործնական աշխատանք՝ խմբային աշխատանք, ուսուցում գործողությամբ (action learning), իրավիճակային խնդիրների վերլուծություն, գործարար խաղեր….

8. **Ուսումնառության մեթոդներն են**[7]՝ մտքերի քարտեզագրում, թիմային քննարկում, իրադրությունների վերլուծություն, ալգորիթմների և հրահանգների կազմում, աղյուսակների և դասակարգման համեմատման և համակարգման սխեմաների կազմում, փորձի/հետազոտության արդյունքների վերաբերյալ եզրակացության ներկայացում….

---

[5] Թողել այն տեսակը, որը տվյալ դասընթացի դասավանդման համար նախատեսված է։ Դասավանդողը կարող է նկարագրությունը փոխել կամ լրացումներ կատարել։
[6] Ներկայացված են օրինակներ։ Դասավանդողը կարող է նկարագրությունը փոխել կամ լրացումներ կատարել։
[7] Ներկայացված են օրինակներ։ Դասավանդողը կարող է նկարագրությունը փոխել կամ լրացումներ կատարել։

9. **Դասընթացի համառոտ բովանդակությունը, ուսումնական աշխատանքի ծավալը՝ ըստ բաժինների և թեմաների[8].**

հ/հ	Թեմա (բաժին)	Ուսումնական աշխատանքի ժամաքանակն ըստ տեսակների				
		դասախոսություն	սեմինար պարապմունք	գործնական աշխատանք	լաբորատոր աշխատանք	Ինքնուրույն աշխատանք
1.	Հոգեկարգավորման ձևավորումն ու զարգացումը, առարկան, խնդիրներն ու մեթոդները: Ինքնակարգավորման էությունն ու մակարդակները:	2		2		
2.	Ինքնակարգավորման եղանակները, մեխանիզմներն ու մեթոդները:	2		2		
3.	Անձի հոգեկան վիճակների ինքնակարգավորման պրակտիկ տեխնոլոգիաները: Հետսթրեսային հոգեկարգավորում:	2		2		
4.	Անձի ինքնակարգավորումը	2		2		
5.	Հոգեկան վիճակները և դրանց ինքնակարգավորման մեթոդները	2		2		
ԸՆԴԱՄԵՆԸ		10		10		

10. Ուսումնամեթոդական գրականության ապահովման քարտ

հ/հ	Անվանումը/հեղինակ	Հրատարակության տարի
Պարտադիր գրականություն (ՊԳ)		
1.	Սարգսյան Վ.Ժ. Հոգեկարգավորում. Եր.: Աստղիկ – 176 էջ:	2007

[8] Նման է օրացուցային պլանին

2.	Кандыба В.М. Психическая саморегуляция. Киев.	2001
3.	Панкратов А.Н. Саморегуляция психического здоровья. Практическое руководство. Изд-во инст. Психотерапии. М.	2001
4.	Шагивалеева Г.Р., Бильданова В.Р. Основы психической саморегуляции: Учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / Г.Р. Шагивалеева, В.Р. Бильданова, – Елабуга: Изд – во ЕГПУ- 41с	2006
5.	Шмигель Н.Е. Саморегуляция искусство управления собой.	
Լրացուցիչ գրականություն(ԼԳ)		
1.	Крылова А.А. Психология. Учебник. М.: ПБОЮЛ-584 с.	2001
2.	Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд.-СПб.: Питер-352с.	2003
3.	Романин А.Н. Основы психотерапии: Учеб. пособие для студ. высш. заведений. – М.: Изд. центр «Академия»- 208 с.	1999
4.	Ильин И. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер-512 с.	2003
Համացանցային տեղեկատվական պաշարներ (ՀՏՊ)/ Էլեկտրոնային աղբյուրներ (ԷԱ)		
1.	www.inmimds.ru	
2.	www.psychostep.ru	
3.	www.psyfactor.org	
4.	www.ref-4you.ru	
5.	http://uchebnik-online.net/book	
6.	http://studbooks.net	
7.	www.astrolet.narod.ru	

11. Դասընթացի ուսումնամեթոդական քարտ

11.1. Դասախոսությունների ուսումնամեթոդական քարտ

հ/հ	*Թեմա*	Ուսումնասիրվող հարցեր	*Ժամաքանակ*	Գրականություն[9]
1.	Հոգեկարգավորման ձևավորումն ու զարգացումը, առարկան, խնդիրներն ու մեթոդները	Ինքնակարգավորման էությունը, կառուցվածքը: Կոնոպկինի, Զեյգարնիկի, Վասիլյուկի և այլոց մոտեցումները ինքնակարգավորման մասին	1	ՊԳ1,2,3,4 ԼԳ 1,2

[9] Ըստ 12-րդ կետում նշված ցանկի, օր.՝ ՊԳ 1, ԼԳ 2 և այլն

2.	Ինքնակարգավորման էությունն ու մակարդակները	Ինքնակարգավորման մակարդակները ըստ Լ.Պ.Գրիմակի:	1	ՊԳ1,2,3,4 ԼԳ2, 3
3.	Ինքնակարգավորման եղանակները, մեխանիզմներն ու մեթոդները	Հոգեկանի ինքնակարգավորման մեթոդները:	1	ՊԳ1,2,3,4
5.	Անձի հոգեկան վիճակների ինքնակարգավորման պրակտիկ տեխնոլոգիաները	Ս.Գավաինի «Կերտող պատկերացում» տեխնիկան: Անաննի տրանսմեդիտատիվ ինքնակարգավորումը:	1	ՊԳ 1,5 ԼԳ 2,3
6.	Անձի հոգեկան վիճակների ինքնակարգավորման պրակտիկ տեխնոլոգիաները: Հոգեկան առողջության չափանիշներն ու մակարդակները, խաթարման ռիսկի գործոնները	Հոգեբանական առողջության ռիսկի գործոնները:	1	ՊԳ1,5 ԼԳ 2,3
7.	Հետսթրեսային հոգեկարգավորում	Զառանցանք և պատրանքներ: Ապաթիա: Ընդարմացում: Շարժողական գրգռվածություն: Ագրեսիա: Վախ: Նյարդային դող: Լաց: Հիսթերիա:	1	ՊԳ1,2,3,4 ԼԳ 1,2
8.	Անձի ինքնակարգավորումը	Ինքնակարգավորման խանգարումները:	1	ՊԳ1,2,3,4 ԼԳ 1
9.	Հոգեկան վիճակները և դրանց ինքնակարգավորման մեթոդները	Հոգնածություն: Նյարդահոգեկան լարվածություն: Ֆրուստրացիա:	1	ՊԳ1,2,3,4 ԼԳ 1
10.	Հոգեկան վիճակների ինքնակարգավորման ոչ ավանդական մեթոդները	Հասկացություն հոգեկան վիճակների մասին: Հոգեկան վիճակների դասակարգումը:	1	ՊԳ1,3
11.	Հոգեգիմնաստիկա և մարմնային թերապիա	Մարմնային բրոնյա: Գետնի հետ միանալ,	1	ՊԳ1,5

		հողանցվել: Մարմնային թերապիայի հիմնական արարողությունները:		ԼԳ 3

11.2. Գործնական աշխատանքների /սեմինար պարապմունքների ուսումնամեթոդական քարտ

հ/հ	*Թեմա*	Ուսումնասիրվող հարցեր	*Ժամաքանակ*	Ստուգման ձևը	Գրականություն[10]
1.	Հոգեկարգավորման ձևավորումն ու զարգացումը, առարկան, խնդիրներն ու մեթոդները: Ինքնակարգավորման էությունն ու մակարդակները	Ինքնակարգավորման էությունը, կառուցվածքը: Կոնոպկինի, Զեյգարնիկի, Վասիլյուկի և այլոց մոտեցումները ինքնակարգավորման մասին	2	հարցում, քննարկում	ՊԳ1,2,3,4 ԼԳ 1,2
2.	Ինքնակարգավորման եղանակները, մեխանիզմներն ու մեթոդները	Հոգեկանի ինքնակարգավորման մեթոդները:	2	հարցում, քննարկում, բանավիճային ինտերակցիա	ՊԳ1,2,3,4
3.	Անձի հոգեկան վիճակների ինքնակարգավորման պրակտիկ տեխնոլոգիաները: Հոգեկան առողջության չափանիշներն ու մակարդակները, խաթարման ռիսկի գործոնները	Հոգեբանական առողջության ռիսկի գործոնները:	2	հարցում, քննարկում, բանավիճային ինտերակցիա	ՊԳ1,5 ԼԳ 2,3
4.	Անձի ինքնակարգավորումը	Ինքնակարգավորման խանգարումները:	2	հարցում,	ՊԳ1,2,3,4

[10] Ըստ 12-րդ կետում նշված ցանկի, օր.՝ ՊԳ 1, ԼԳ 2 և այլն

				քննարկում, բանավիճային ինտերակցիա	ԼԳ 1
5.	Հոգեկան վիճակները և դրանց ինքնակարգավորման մեթոդները	Հոգնածություն: Նյարդահոգեկան լարվածություն: Ֆրուստրացիա:	2	հարցում, քննարկում, բանավիճային ինտերակցիա	ՊԳ1,2,3,4 ԼԳ 1

11.3. Ինքնուրույն աշխատանքների ուսումնամեթոդական քարտ

Հ/հ	Ինքնուրույն աշխատանքի թեմաները	Ուսումնասիրվող հարցեր	Աշխատանքի տեսակը[11]	Ներկայացման ժամկետները	Ստուգման ձևը	Գրականություն[12]
1.	Անձի ինքնակարգավորումը արտակարգ իրավիճակներում	Խուճապ, հոգեկան առողջություն, ֆիզիկական առողջություն	Զեկույց	2 շաբաթ	գրավոր	
2.	Երեխաների ինքնակարգավորման եղանակները	Սթրես, հոգեֆիզիոլոգիական դրսևորումներ, վախ	Զեկույց	2 շաբաթ	գրավոր	

12. Դասընթացի նյութատեխնիկական միջոցների ապահովում[13]

Ռեսուրսի անվանումը	Ռեսուրսի անվանումը, քանակը, նկարագրությունը (անհրաժեշտության դեպքում)

[11] Տես 7-րդ կետի հինգերորդ պարբերությունը
[12] Ըստ 12-րդ կետում նշված ցանկի, օր.՝ ՊԳ 1, ԼԳ 2 և այլն
[13] Նշվում են սարք-սարքավորումների, համակարգչային ծրագրերի նկարագրությունները և քանակը, որոնք անհրաժեշտ են տվյալ դասընթացի ուսումնական գործընթացը կազմակերպելու համար

Լսարան (հատուկ կահավորմամբ)	Պռոեկտոր, Smartboard
Նյութեր լաբորատոր աշխատանքների համար	
Սարքեր, սարքավորումներ	Համակարգիչներ
Համակարգչային ծրագրեր	PowerPoint
Այլ	

13. Գնահատում

Համալսարանում գործում է բակալավրիատի, մագիստրատուրայի և ասպիրանտուրայի ուսանողների գիտելիքների պարբերական ստուգման և գնահատման բազմագործոնային համակարգ, որի կիրառման հիմնական նպատակներն են՝

- կազմակերպել ուսումնառության համաչափ աշխատանքային գործընթաց, ապահովել գիտելիքների համակողմանի ստուգում, խթանել ուսանողի ինքնուրույն աշխատանքը,
- իրականացնել ինքնուրույն առաջադրանքների, ընթացիկ ստուգումների (ստուգարքներ և քննություններ), ուսումնական գործընթացի այլ բաղադրիչների հաշվառում հետադարձ կապի արդյունավետ մեխանիզմների ներմուծման միջոցով՝ ի նպաստ ուսումնառության գործընթացի բարելավման:

Համալսարանում գնահատման գործընթացը կանոնակարգվում է համաձայն գործող կարգի[14]:

13.1. Գիտելիքների ստուգման և գնահատման բաղադրիչներն են՝

- ուսումնական գործընթացին ուսանողի մասնակցության աստիճանի գնահատում դասերին հաճախումների հաշվառման միջոցով՝առավելագույնը 20 միավոր,
- գործնական (սեմինար) և լաբորատոր աշխատանքների ընթացքում նրա ակտիվության և հմտությունների հաշվառում և գնահատում ընթացիկ ստուգումների միջոցով՝ առավելագույնը գումարային 20 միավոր,
- ինքնուրույն աշխատանքների (անհատական առաջադրանքներ) հաշվառում և գնահատում առավելագույնը գումարային 20 միավոր,
- դասընթացի ենթաբաժինների և ծրագրով նախատեսված այլ առաջադրանքների կատարման և յուրացման ընթացիկ ստուգում և գնահատում կիսամյակի ընթացքում (ընթացիկ քննություններ կամ ստուգարքներ)՝ առավելագույնը գումարային 40 միավոր,
- ստուգման արդյունքների ամփոփում գնահատման նշված բաղադրիչների արդյունքների հիման վրա և դասընթացի արդյունարար գնահատականի ձևավորում՝ առավելագույնը գումարային 100 միավոր:

13.2. Ուսանողների գիտելիքների ստուգում.

Դասընթացն ամփոփվում է ստուգարքով:

Քննությամբ ամփոփվող դասընթացն ավարտվում է կիսամյակի 2 քննության միջոցով և մյուս բաղադրիչների գնահատումների արդյունքներով:

13.3. Գնահատման չափանիշները[15].

- Տեսական գիտելիքները 20:
- Գործնական աշխատանքները 20:
- Լաբորատոր աշխատանքները 20:
- Ինքնուրույն աշխատանքը 20:

[14]«Վանաձորի Հ. Թումանյանի անվան պետական համալսարան» հիմնադրամի ուսանողների գիտելիքների ստուգման, գնահատման և հաշվառման կանոնակարգ» (ընդունված ՎՊՀ-ի գիտական խորհրդի կողմից 30.062022թ.),

[15] Լրացվում է ըստ ամբիոնի /դասախոսի որոշման

«ՎԱՆԱՁՈՐԻ Հ. ԹՈՒՄԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ՀԱՄԱՌՈՏ ՆԿԱՐԱԳԻՐ

Մասնագիտություն՝ 031301.00.6 Հոգեբանություն _____
/դասիչ, մասնագիտության լրիվ անվանումը/

Կրթական ծրագիր՝ ____031301.01.6, _Հոգեբանություն_____________
/դասիչ, կրթական ծրագրի լրիվ անվանումը/

Որակավորման աստիճան՝ _______Բակալավր______________________
/բակալավր, մագիստրատուրա/

Վանաձոր 2023

Հեռակա ուսուցման համակարգ

Դասընթացի թվանիշը, անվանումը	**ՄՀ/բ-024 Ինքնակարգավորման հիմունքներ**			
Դասընթացին հատկացվող կրեդիտը	5 կրեդիտ			
Ուսումնառության տարի / կիսամյակ	4-րդ տարի, 7-րդ կիսամյակ			
Ժամերի բաշխումը	Լսարանային	20	Դասախոսություն	10
			Սեմինար	
			Լաբորատոր աշխատանք	
			Գործնական աշխատանք	10
	Ինքնուրույն	130		
	Ընդամենը	150		
Ստուգման ձևը	Ստուգարք			
Դասընթացի նպատակը	Ուսանողների մոտ ձևավորել ինքնաուսումնասիրման, ինքնաճանաչման և ինքնակատարելագործման ունակություն, սովորեցնել իրեն և այլոց անհրաժեշտության դեպքում օգնելություն ցուցաբեր՝ կիրառելով ինքնակարգավորման եղանակներ, ձևավորել անձի ինքնազարգացման մոտիվացիա և պատրաստակամության զգացում:			
Դասընթացի վերջնարդյունքները	Դասընթացը ձևավորում է կրթական ծրագրի հետևյալ վերջնարդյունք(ներ)ը. *Գիտելիք* • ինքնակարգավորման մեթոդներն ու մեթոդիկաները, • ինքնակարգավորման մեխանիզմները: *Հմտություն* • գիտության մեջ կիրառվող ինքնակարգավորման տեխնիկաներին, • պրակտիկ հոգեբանին ներկայացվող բարոյագիտական պահանջներին: *Կարողունակություն* • անցկացնել ինքնադիտում, անձնային որակների ինքնավերլուծություն, • այցելուների հետ իրականացնել թերապևտիկ աշխատանքներ			
Դասընթացի բովանդակությունը	Թեմա 1 Հոգեկարգավորման ձևավորումն ու զարգացումը, առարկան, խնդիրներն ու մեթոդները: Հոգեկարգավորման միջոցները նախնադարում: Կրոնը և հոգեկարգավորումը: Դաոցիզմ: Ժողովրդական հոգեամոքման միջոցները: Հոգեկարգավորման տեսակները: Հոգեբանի մասնագիտական			

	պարտավորվածության բաղադրամասերը: Թեմա 2 Ինքնակարգավորման էությունն ու մակարդակները: Ինքնակարգավորման էությունը: Ինքնակարգավորման սկզբունքները: Ինքնակարգավորման մակարդակները ըստ Լ.Պ.Գրիմակի: Թեմա 3 Ինքնակարգավորման եղանակները, մեխանիզմներն ու մեթոդները: Հանգստի, վերականգնման, ակտիվացման էֆեկտներ: Շնչառության կառավարման հետ կապված մեթոդները: Մկանների տոնայնությունը, շարժումը վերահսկելու մեթոդները: Բառի ազդեցության հետ կապված մեթոդները: Նկարելու հետ կապված մեթոդները: Հոգեկանի ինքնակարգավորման մեթոդները: Թեմա 4 Մեդիտացիան և յոգան որպես հոգեկան ինքնակարգավորման մեթոդներ: Մեդիտացիայի տեսակները: Մեդիտացիայի ազդեցությունը առողջական վիճակի վրա: Մեդիտացիայի ազդեցությունը անձնային աճի վրա: Մեդիտացիայի ազդեցությունը ուսման և կրթության վրա: Յոգայի դերն ու նշանակությունը հոգեկան ինքնակարգավորման գործում: Թեմա 5 Անձի հոգեկան վիճակների ինքնակարգավորման պրակտիկ տեխնոլոգիաները: Կամայական ինքնաներշնչանքը ըստ Է. Կուեի: Ս.Գավաինի «Կերտող պատկերացումե տեխնիկան: Վ. Ա. Անանևի տրանսմեդիտատիվ ինքնակարգավորումը: Թեմա 6 Հոգեկան առողջության չափանիշներն ու մակարդակները, խաթարման ռիսկի գործոնները: «Հոգեբանական առողջությունն չափանիշները: Հոգեբանական առողջության ռիսկի գործոնները: Թեմա 7 Հետսթրեսային հոգեկարգավորում: Զառանցանք և պատրանքներ: Ապաթիա: Ընդարմացում: Շարժողական գրգռվածություն: Ագրեսիա: Վախ: Նյարդային դող: Լաց: Հիսթերիա: Թեմա 8 Անձի ինքնակարգավորումը: Ինքնակարգավորման ձևավորումը: Ինքնակարգավորման առանձնահատկությունները ըստ սեռի: Ինքնակարգավորման խանգարումները: Թեմա 9 Հոգեկան վիճակները և դրանց ինքնակարգավորման մեթոդները: Հոգեկան վիճակների դասակարգումը: Հոգնածություն: Նյարդահոգեկան լարվածություն: Ֆրուստրացիա: Թեմա 10 Հոգեկան վիճակների ինքնակարգավորման ոչ ավանդական մեթոդները: Գունաթերապիա: Երաժշտաթերապիա: Բիբլիոթերապիա: Ֆլորոթերապիա: Ծիծաղաթերապիա: Պարային թերապիա: Պրոյեկտիվ նկար: Ավազաթերապիա: Տիկնիկաթերապիա: Թեմա 11 Հոգեգիմնաստիկա և մարմնային թերապիա: Հոգեգիմնաստիկայի դերն ու նշանակությունը մարդու կյանքում: Էներգիա: Մարմնային բրոնյա: Գետնի հետ միանալ, հողանցվել: Մարմնային թերապիայի հիմնական արարողությունները:
Գնահատման մեթոդները և չափանիշները	Դասընթացի կրթական վերջնարդյունքներին հասնելու ընթացքի գնահատում՝ 1.Մասնակցությունը դասընթացին(ընդհանուր գնահատականի 20%-ը կամ 20 միավոր) • Գնահատման մեթոդը՝ -հաճախումների հաշվառում • Գնահատման չափանիշը -ներկայություն

	2.Մասնակցությունը գործնական աշխատանքներին(ընդհանուր գնահատականի 20%-ը կամ 20 միավոր) • Գնահատման մեթոդը՝ -մասնակցությունը լսարանային քննարկումներին -բանավոր հարցման արդյունքների հաշվառում 3.Ինքնուրույն աշխատանքներ (ընդհանուր գնահատականի 10%-ը կամ 10միավոր) • Գնահատման մեթոդը՝ -ռեֆերատների կատարում -դիտարկվող նյութի մասնագիտական վերլուծության ներկայացման որակ, -արևմտահայերեն տեքստերի վերլուծական բնույթի աշխատանքների ստուգում: 4.Գործնական հմտություններ(ընդհանուր գնահատականի 10%-ը կամ 10միավոր) • Գնահատման մեթոդը՝ -Միավորը տրվում է ուսանողին գործնական հանձնարարություններից դրական գնահատական ստանալու դեպքում:
Գրականություն	Պարտադիր 1. Սարգսյան Վ.Ժ. Հոգեկարգավորում. Եր.: Աստղիկ – 176 էջ: 2. Кандыба В.М. Психическая саморегуляция. Киев. 3. Панкратов А.Н. Саморегуляция психического здоровья. Практическое руководство. Изд-во инст. Психотерапии. М. 4. Шагивалеева Г.Р., Бильданова В.Р. Основы психической саморегуляции: Учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / Г.Р. Шагивалеева, В.Р. Бильданова, – Елабуга: Изд – во ЕГПУ- 41с 5. Шмигель Н.Е. Саморегуляция искусство управления собой. Լրացուցիչ 1. Крылова А.А. Психология. Учебник. М.: ПБОЮЛ-584 с. 2. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд.-СПб.: Питер-352с. 3. Романин А.Н. Основы психотерапии: Учеб. пособие для студ. высш. заведений. – М.: Изд. центр «Академия»- 208 с. 4. Ильин И. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер-512 с.