

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ  
ԽԱՉԱՏՈՒՐ ԱՔՈՎՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ  
ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ**

**ՇԱՀԻՆՅԱՆ ԶԱՐՈՒՀԻ ԲԱԲԿԵՆԻ**

**ԱՆՁԻ ԲՆՈՒԹԱԳՐԵՐԻ ԵՎ ԻՆՔՆԱԿԱՌՎԱՐՄԱՆ ՓՈԽՆԵՐԳՈՐԾՈՒԹՅԱՆ  
ՕՐԻՆԱԶԱՓՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ՝ ՀԱՐԱԲԵՐԱԿԱՆ ՀԱՆԳՍՏԻ ԵՎ ՔՆՆԱԿԱՆ  
ԼԱՐՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒՄ  
/մանկավարժական ԲՈՒՀ-ի օրինակով/**

ԺԹ.00.01. - «Ընդհանուր հոգեբանություն, հոգեբանության տեսություն և պատմություն, անձի հոգեբանություն» մասնագիտությամբ հոգեբանական գիտությունների թեկնածուի գիտական աստիճանի հայցման ատենախոսության

**ՍԵՂՄԱԳԻՐ**

**ԵՐԵՎԱՆ – 2017**

Ատենախոսության թեման հաստատվել է Խաչատուր Աբովյանի անվան  
հայկական պետական մանկավարժական համալսարանում

**Գիտական ղեկավար՝**

հոգեբանական գիտությունների թեկնածու  
**Սուսաննա Միհրանի ՓԻԼՈՍՅԱՆ**

**Պաշտոնական  
ընդդիմախոսներ՝**

հոգեբանական գիտությունների դոկտոր  
**Սամվել Սուրենի ԽՈՒԴՈՅԱՆ**

հոգեբանական գիտությունների թեկնածու  
**Վարդուհի Ռոբերտի ՊԱՊՈՅԱՆ**

**Առաջատար  
կազմակերպություն՝**

ՀՀ ԳԱԱ գիտակրթական միջազգային  
կենտրոն

Ատենախոսության պաշտպանությունը կկայանա 2017թ. ապրիլի 18-ին,  
ժամը 12<sup>00</sup>-ին, Խաչատուր Աբովյանի անվան հայկական պետական  
մանկավարժական համալսարանում գործող ՀՀ ԲՈԿ-ի հոգեբանության 064  
մասնագիտական խորհրդի նիստում:

Հասցեն՝ 0010, ք. Երևան, Տիգրան Մեծի 17:

Ատենախոսությանը կարելի է ծանոթանալ Խ.Աբովյանի անվան հայկական  
պետական մանկավարժական համալսարանի գրադարանում:

Սեղմագիրն առաքված է 2017թ. մարտի 17-ին:

Հոգեբանության 064 մասնագիտական  
խորհրդի գիտական քարտուղար,  
հոգեբանական գիտությունների դոկտոր՝



**Վ.Տ. Վարդանյան**

## ԱՏԵՆԱՆՈՍՈՒԹՅԱՆ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԲՆՈՒԹԱԳԻՐԸ

**Թեմայի արդիականությունը:** Հասարակության զարգացման արդի փուլին բնորոշ են սոցիալական, հասարակական, քաղաքական, տնտեսական, մշակութային և այլ բնույթի բուռն փոփոխությունները: Այդ պայմաններում առավել կարևոր նշանակություն են ստանում անձի ակտիվության, հատկապես՝ նոր պայմաններում որևէ գործունեություն ծավալելիս ինքնակառավարման առանձնահատկությունները: Այդ է պատճառը, որ կրթական համակարգի բարեփոխումների հիմնական հայեցակետը դարձավ ուսուցման ուսանողակենտրոն ուղղվածությունը, այսինքն՝ սովորողի ինքնուրույնության և անձնային ակտիվության ուղղորդման՝ ինքնակառավարման ձևավորումը:

Ինքնակառավարումը գործունեության և վարքի ուղղորդման և կառավարման ինտեգրացված գործընթաց է, որը ենթադրում է անձի իմացական, հուզականային ոլորտների և անձնային կառույցների, հատկությունների համադրական գործունեություն:

Գիտական գրականության մեջ ինքնակառավարման հիմնախնդրին անդրադարձել են Ն. Ս. Լեյտեսը /1980/, Կ. Ա. Աբուլխանովա-Սլավսկայան /1982/, Ն. Մ. Պեյսախովը /1991/, Օ. Ա. Կոնոպկինը /1995/, Լ. Ն. Ալեքսևան /1996/, Վ. Ն. Պանկրատովը /2001/, Վ. Ի. Մորոսանովան /2002/, Գ. Ս. Նիկիֆորովը /2006/ և այլք:

Սակայն ոչ հոգեկան բոլոր բարդ գործընթացների, ո՛չ առանձին հատկությունների, կառույցների, ո՛չ էլ ինքնակառավարման առանձին բաղադրամասերի ուսումնասիրություններ չեն կարող բավարար լինել՝ ինքնակառավարման գործընթացի իրականացման մեխանիզմների բացահայտման համար: Այն գործում է համակարգի բոլոր օրենքներով և ինչպես ամեն մի համակարգում, արդյունքը ինտեգրացված է: Այդ պատճառով էլ ինքնակառավարման հիմնախնդրին անդրադառնալիս անհրաժեշտ է կատարել նրա բաղադրամասերի և անձի բնութագրերի՝ անձնային հատկությունների, կառույցների համակարգային ուսումնասիրություն: Ինքնակառավարումը կարևորվում է, հատկապես, մարդու գործունեության լարվածության իրավիճակներում, երբ նա կանգնած է մի կողմից սեփական հուզական ոլորտի կարգավորման, մյուս կողմից՝ գործունեության ողջ ընթացքի վերահսկման և կառավարման խնդիրների առջև:

Հոգեկան լարվածության հիմնախնդրին անդրադարձել են Վ. Դ. Նեբիլիցինը /1966/, Ռ. Լազարուսը /1970/, Ն. Ի. Նաենկոն /1976/, Օ. Վ. Օվչինիկովան /1977/, Հ. Սեյեն /1979/, Մ. Պ. Մկրտումյանը /1999/ և այլք:

Ուսանողների համար լարվածության այդպիսի իրավիճակ է ստեղծվում քննական շրջանում, որը լարված իրավիճակի տիպիկ մոդել է: Քննական լարվածության և ինքնակառավարման հիմնախնդրին իրենց աշխատություններում անդրադարձել են / Ա. Լ. Լուրիան, Ա. Ի. Լեոնտևը, Է. Յու. Պունզը /1973/, Ֆ. Լ. Վեյսալը /1983/, Յու. Ա. Միսլավսկին /1988/, Կ. Վ. Սուդակովը /1996/:

Թեմայի ընտրությունը պայմանավորված է եղել ինքնակառավարման գործընթացում ողջ համակարգի բաղադրամասերի փոխկապակցվածության, առավել կարևոր անձնային հատկությունների և կառույցների և լարված իրադրության մեջ դրանց փոփոխությունների բացահայտման համակարգային ուսումնասիրության անհրաժեշտությամբ:

Հարաբերական հանգստի և քննական լարվածության պայմաններում ինքնակառավարման առանձին բաղադրամասերի, անձնային հատկությունների, կառույցների համակարգային ուսումնասիրությունը հնարավորություն կտա բացահայտել անձնային կառույցների և առանձին հատկությունների դերը՝ ինքնակառավարման առանձին բաղադրամասերի արդյունավետության, դրանց ինտեգրալ արդյունքի ստացման գործընթացում և դրանց փոփոխությունները՝ քննական լարվածության պայմաններում:

**Հեղազոտության օբյեկտը** հանդիսանում է անձնավորության ինքնակառավարումը:

**Ուսումնասիրության առարկան** է՝ ինքնակառավարման բաղադրամասերի համահարաբերակցությունը անձնային հատկությունների և անձնային կառույցների հետ՝ հարաբերական հանգստի և հոգեկան լարվածության պայմաններում:

**Ուսումնասիրության նպատակն** է՝ բացահայտել ինքնակառավարման առանձին բաղադրամասերի, անձնային հատկությունների և կառույցների փոխներգործության առանձնահատկությունները՝ հոգեկան տարբեր վիճակներում:

**Հեղազոտության վարկածը՝** ենթադրվում է, որ ինքնակառավարման բաղադրամասերից յուրաքանչյուրի արդյունավետությունը պայմանանավորված է անձնային տարբեր հատկություններով, ինտելեկտուալ մակարդակով և հուզական ոլորտի անհատական առանձնահատկություններով: Ինքնակառավարման ամբողջ գործընթացի կարգավորման մեջ առաջատար դեր ունեն անձի ինտելեկտուալ մակարդակը, անձնային ռեֆլեքսիվությունը և վերահսկման ներքին ուղղվածությունը: Քննական լարվածության պայմաններում ինքնակառավարման առաջնային գործոն է դառնում հուզական ինտելեկտը:

Ուսումնասիրության նպատակի իրականացման համար առաջ են քաշվել հետևյալ **խնդիրները**.

1. Ուսումնասիրել գիտական գրականության մեջ ինքնակառավարման և հոգեկան վիճակների փոխհարաբերության վերաբերյալ տեսություններն ու հիմնական մոտեցումները:

2. Բացահայտել անձնային կառույցների և ինքնակառավարման առանձին բաղադրամասերի համահարաբերակցության առանձնահատկությունները:

3. Բացահայտել անձնային հատկությունների և ինքնակառավարման տարբեր բաղադրամասերի փոխադարձ կապը:

4. Ուսումնասիրել ինքնակառավարման բաղադրամասերի և անձնային կառույցների համահարաբերակցման առանձնահատկությունները՝ հարաբերական հանգստի և հոգեկան լարվածության պայմաններում:

5. Ուսումնասիրել ինքնակառավարման բաղադրամասերի և անձնային հատկությունների համահարաբերակցման առանձնահատկությունները՝ հարաբերական հանգստի և հոգեկան լարվածության պայմաններում:

**Հեղազոտության ընդրակազմը՝** ՀՊՄՀ-ի Հոգեբանության և սոցիալական մանկավարժության ֆակուլտետի երկրորդ և երրորդ կուրսի 109 ուսանող:

**Հեղազոտության համար տեսամեթոդական հիմք են ծառայել** Լ. Ֆոն. Բերտալանֆիի /1969/, Բ. Ֆ. Լոմովի /1984/, Բ. Գ. Անանևի /2001/ կողմից մշակված համակարգային մոտեցումը, Օ. Ա. Կոնոպկինի /1980/ գործառութահամակարգային տեսությունը, անձի ձևավորման և զարգացման Բ. Գ. Անանևի տեսությունը:

**Հեղազոտության մեթոդներն ու դրանց ընդրության հիմնավորումը:** Ատենախոսության նպատակին ու խնդիրներին համապատասխան կիրառվել են գիտափորձի և թեստավորման մեթոդները, ընդգրկելով ինքնակառավարման համակարգի հիմնական բաղադրիչները, անձնային հատկություններն ու կառույցները: Համակարգային ուսումնասիրության նպատակով օգտագործվել են մի շարք ստանդարտացված մեթոդիկաներ՝

1. Ն. Մ. Պեյսախովի «Ինքնակառավարման ընդունակություն» մեթոդիկան:

2. Զ. Ռավենի «Աստիճանաբար բարդացող աղյուսակներ» մեթոդիկան՝ ինտելեկտի հետազոտման նպատակով:

3. Ն. Հոլլի հուզական ինտելեկտի մեթոդիկան:

4. Մ. Ռոկիչի «Արժեքային կողմնորոշումներ» մեթոդիկան:

5. «Ինքնագնահատում» թեստը:

6. Անձնավորության ուսումնասիրության ստանդարտացված բազմագործոն մեթոդիկան /MMPI/:

7. Անձնավորության հատկությունների շեշտվածության և նյարդահոգեկան անկայունության մեթոդիկա:

8. Զ. Գ. Սպիլբերգի և Յու. Լ. Խանինի «Իրավիճակային և անձնային տազնապայնության մակարդակի գնահատման սանդղակը»:

9. Ա. Վ. Կարպովի «Ռեֆլեքսիվության զարգացման մակարդակի ախտորոշման մեթոդիկա»:

10. Զ. Ռոտտերի վերահսկողության ուղղվածության մակարդակի հետազոտման մեթոդիկան:

11. Տ. Էլերսի հաջողության հասնելու շարժառիթավորվածության հարցարանը:

Ստացված տվյալները ենթարկվել են համահարաբերակցային վերլուծության:

**Հեղազոտության գիտական նորոյթը:**

Համակարգային մոտեցման դիրքերից ուսումնասիրվել են ինքնակառավարման և անձնային հատկությունների, կառույցների փոխհարաբերության առանձնահատկությունները՝ հարաբերական հանգստի և քննական լարվածության պայմաններում:

Բացահայտվել են.

- ինքնակառավարման առանձին բաղադրամասերի արդյունավետությունը պայմանավորող անձնային հատկություններն ու կառույցները և դրանց փոխհարաբերությունը՝ քննական լարվածության պայմաններում:
- Եվ՛ հանգստի, և՛ քննական լարվածության պայմաններում ինքնակառավարման արդյունավետության առաջնային գործոններ են ընդհանուր և հուզական ինտելեկտների մակարդակը, անձի ռեֆլեքսիվությունը, վերահսկման ներքին ուղղվածությունը և ինքնագնահատականը:
- Լարվածության պայմաններում ինքնակառավարման արդյունավետության առավել կարևոր գործոն է դառնում հուզական ինտելեկտը:

***Հեղազոտության տեսական նշանակությունը:***

Կատարված գիտահետազոտական արդյունքները ընդլայնում են ինքնակառավարման բաղադրամասերի և անձնային հատկությունների, անձնային կառույցների միջև առկա կապերի ու փոխհարաբերությունների, և հոգեկան լարվածության պայմաններում դրանց փոփոխությունների մասին գիտական պատկերացումների շրջանակը: Ստացված արդյունքները կարող են ընդլայնել անձի հոգեբանության տեսական շրջանակը:

***Հեղազոտության գործնական նշանակությունը:***

Գիտափորձարարական ուսումնասիրության արդյունքները կարող են օգտագործվել բարձրագույն ուսումնական հաստատություններում ուսումնական գործընթացի գիտական կազմակերպման մեջ: Մշակված վարժանքները կարող են կիրառվել անձնային հատկությունների զարգացման միջոցով ինքնակառավարման հատկությունների կատարելագործման նպատակով:

***Պաշտպանության ներկայացվող հիմնական դրույթները:***

1. Ինքնակառավարման տարբեր բաղադրամասեր որոշակի փոխհամահարաբերակցության մեջ են անձնային տարբեր կառույցների հետ:
2. Ինքնակառավարման տարբեր բաղադրամասերի արդյունավետությունը պայմանավորված է անձնային տարբեր հատկություններով:
3. Հոգեկան լարվածության պայմաններում ինքնակառավարումը դժվարանում է, հատկապես, բարդ բաղադրամասերի արդյունավետության անկման պատճառով:
4. Հոգեկան լարվածության պայմաններում ինքնակառավարման տարբեր բաղադրամասերի արդյունավետությունը պայմանավորվում է որոշակի անձնային հատկություններով:

***Հեղազոտության փուլերը:***

1-ին փուլում /2007-2008թթ./ կատարվել են անձնավորության ինքնակառավարման և անձնային հատկությունների, կառույցների, հոգեկան լարվածության փոխհարաբերության ուսումնասիրություն, գրականության տեսական վերլուծություն, հետազոտության առարկայի և օբյեկտի ընտրություն, խնդիրների որոշակիացում, հետազոտության իրականացման մեթոդաբանության, մեթոդների և մեթոդիկաների ընտրություն:

2-րդ փուլում /2009-2010 թթ./ կատարվել են ինքնակառավարման բաղադրամասերի ու անձնային հատկությունների, կառույցների հետազոտությունները հարաբերական հանգստի պայմաններում: Նախապատրաստական փուլում կատարվել են նախնական փորձեր, որի ընթացքում ընտրվել են առավել համարժեք մեթոդիկաներ:

3-րդ փուլում /2010-2011 թթ./ կատարվել են ինքնակառավարման բաղադրամասերի ու անձնային հատկությունների, կառույցների հետազոտությունները՝ քննական լաբորատորիայի պայմաններում:

4-րդ փուլում /2011-2013 թթ./ կատարվել են հետազոտության տվյալների մշակումը, քանակական և որակական վերլուծությունները, ընդհանրացվել են արդյունքները, ձևակերպվել են եզրակացություններն ու գործնական առաջարկները, շարադրվել է ատենախոսությունը:

**Հետազոտության փորձաքննությունը և տվյալների հուսալիությունը:**

Ուսումնասիրության արդյունքների հավաստիությունն ապահովվել է հոգեբանական հետազոտություններին ներկայացվող պահանջներով, հիմնախնդրի տեսական համալիր վերլուծությամբ, ընտրված մեթոդաբանական սկզբունքներով, ատենախոսության նպատակին և խնդիրներին համապատասխան հոգեբանական գիտության և պրակտիկայի մեջ ընդունված մեթոդների և մեթոդիկաների կիրառությամբ, փորձարկվողների բավարար թվաքանակի ընտրությամբ: Հետազոտության արդյունքների հավաստիությունն ապահովվել է տվյալների մաթեմատիկական վիճակագրական մեթոդների մշակմամբ, ինչպես նաև քանակական և որակական համալիր հոգեբանական վերլուծությամբ:

Հետազոտության արդյունքները պարբերաբար քննարկվել են Խ. Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ-ի Հոգեբանության տեսության և պատմության ամբիոնի նիստերում, հանրապետական և միջազգային գիտաժողովներում: Հետազոտական աշխատանքի վերաբերյալ հրատարակվել է յոթ հոդված:

**Աշխատանքի կառուցվածքը և ծավալը:** Ատենախոսությունը բաղկացած է ներածությունից, երեք գլուխներից, եզրակացություններից, գործնական առաջարկներից, գրականության ցանկից [141 անուն]: Ատենախոսության մեջ ներառված է 10 գծապատկեր, 27 հիստոգրամ: Ատենախոսությունը կցված է նաև 2 հավելված:

**ԱՏԵՆԱԽՈՍՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ**

Ներածության մեջ հիմնավորված է թեմայի արդիականությունը, ցույց է տրված հիմնախնդրի մշակվածության աստիճանը, ներկայացված են հետազոտության օբյեկտը, առարկան, նպատակը, վարկածը, նպատակից բխող հետազոտական խնդիրները, տեսական և մեթոդաբանական հիմքերը, հետազոտության մեթոդները, գիտական նորույթը, տեսական և գործնական նշանակությունը, հետազոտության հավաստիությունն ու հիմնավորվածությունը, պաշտպանության ներկայացվող հիմնական դրույթները:

Աշխատանքի առաջին՝ «**Ինքնակառավարման հիմնախնդիրը ժամանակակից հոգեբանության մեջ**» գլուխը բաղկացած է հինգ ենթագլխից:

Առաջին՝ «*Ինքնակառավարման ուսումնասիրության հիմնական մոտեցումները*» ենթազբյուրում ներկայացված են հիմնախնդրի լուսաբանմանն ուղղված արտասահմանյան, ռուսական և հայ հեղինակների մոտեցումներն ու առաջարկված ընդհանուր դրույթները: Սույն ենթազբյուրում մանրամասն վերլուծվում և մեկնաբանվում են ինքնակառավարման հիմնախնդրի վերաբերյալ պատկերացումների զարգացումը: Վերլուծության են ենթարկվում մի շարք հեղինակների՝ Լ. Գ. Դիկայայի, Վ. Վ. Սեմիկինի, Օ. Ա. Կոնոպկինի, Վ. Ի. Մորոսանովայի, Կ. Ա. Աբուլխանովա-Սլավկայայի, Պ.Կ. Անոխինի, Ի. Պ. Պավլովի, Ի. Մ. Սեչենովի, Յու. Միսլավսկու, Վ. Ն. Պանկրատովի, Ի. Ա. Զիդարյանի և այլոց տեսակետները՝ ինքնակառավարման էության, դերի, մեխանիզմների առանձնահատկությունների հիմնահարցերի վերաբերյալ:

Երկրորդ՝ «*Ինքնակառավարման գործընթացները և գործառույթները*» ենթազբյուրում, ինքնակառավարումը դիտարկվում է որպես գիտակցված ակտիվության մետահամակարգի ենթահամակարգ: Համակարգային մոտեցման շրջանակներում ինքնակառավարումը դիտարկվում է որպես ամբողջական և զարգացող համակարգ, որն ունի նպատակների, գործողությունների պլանավորման, պայմանների մոդելավորման, արդյունքների գնահատման և շտկման գործառույթները: Այստեղ ներկայացվում են Օ. Ա. Կոնոպկինի ինքնակառավարման գործընթացի գործառույթային օղակների մոդելը, Ն. Մ. Պեյսախովի ինքնակառավարման զարգացման փուլերը, Կ. Ա. Աբուլխանովա-Սլավկայայի, Լ. Գ. Դիկայայի, Բ. Գ. Զեյգարնիկի, Վ. Ի. Սեյվանի, Լ. Ֆ. Ալեքսևայի և այլոց մոտեցումները:

Այս գլխի երրորդ՝ «*Ինքնակառավարումը անձի կառուցվածքում*» ենթազբյուրում ներկայացված են գրականության մեջ ինքնակառավարման և անձնային տարբեր հատկությունների, կառույցների փոխապայմանավորվածությունը, փորձարարական հետազոտությունների արդյունքները: Ընդհանրացվել է նաև ինքնակառավարման և անձի հոգեկան ոլորտների նվիրված մի շարք աշխատանքներ: Այստեղ ներկայացված են Յու. Ա. Միսլավսկու, Վ. Ի. Մորոսանովայի և Ե. Մ. Կոնոպի, Մ. Կ. Ակիմովայի, Բ. Վ. Զեյգարնիկի և այլոց փորձարարական հետազոտությունները:

Չորրորդ ենթազբյուրը կրում է «*Հոգեկան լարվածության հիմնախնդիրը ժամանակակից հոգեբանության մեջ*» խորագիրը: Այստեղ քննարկվում է անձնային կայունության պահպանման և հոգեկան լարվածության հիմնախնդիրը, քանի որ նույնիսկ ամենահասարակ գործունեությունը զուգորդվում է նյարդահոգեբանական լարվածության որոշակի աստիճանով: Դա պայմանավորված է նրանով, որ մարդու վրա անընդհատ ազդում են արտաքին միջավայրի գրգռիչներ: Այս ենթազբյուրում ներկայացվում են Հ. Սեյեի, Ռ. Լազարուսի, Կ. Վ. Սուդակովի, Մ. Պ. Մկրտումյանի, Օ. Վ. Օվչիննիկովայի և Ն. Ի. Նաենկոյի, Մ. Ի. Դյաչենկոյի, Ա. Գ. Լուրիայի, Ա. Ն. Լեոնտևի և այլոց տեսակետները խնդրի շուրջ:

Այս գլխի ամփոփիչ «*Ինքնակառավարման խնդիրը հոգեկան լարվածության պայմաններում*» ենթազբյուրում քննարկվում է ինքնակառավարման խնդրի կարևորությունը՝ լարվածության պայմաններում, երբ անհատից պահանջվում է

հոգեկան կայունություն և ադապտիվություն: Ինքնակառավարման բացակայության կամ ոչ լիարժեք ձևավորվածության դեպքում, դժվարանում են գիտակցության վերահսկման և ղեկավարման գործընթացները, ինչը խանգարում է հաշվի առնել և կանխատեսել փոփոխվող իրավիճակը: Հոգեկան լարվածության տեսակներից է համարվում քննական շրջանը, որը կարող է բերել բացասական հույզերի առաջացման, մտածողության, հիշողության վատթարացման, գործողությունների սահմանափակման: Այս ենթազվիսում կատարվել է խնդրի առաջատար հայեցակետերի վերլուծություն: Քննարկվում է Մ. Զ. Ապտերի և Կ. Սմիթի, Մ. Ի. Դյաչենկոյի, Լ. Գ. Դիկայայի, Օ. Ա. Պրոխորովի, Ա. Վ. Մախնաչի և այլոց մոտեցումները:

Հիմնախնդրի շուրջ կատարված գիտական հետազոտությունների վերլուծությունը վկայում է այն մասին, որ ինքնակառավարման բաղադրամասերի, կառույցների, լարվածության պայմաններում փոխպայմանավորվածության համակարգային ուսումնասիրություն չի կատարված:

Ինքնակառավարման առանձին բաղադրամասերի, անձնային հատկությունների, կառույցների համակարգային ուսումնասիրությունը հնարավորություն է տալիս բացահայտել դրանց դերը՝ ինքնակառավարման բաղադրամասերի արդյունավետության վրա՝ քննական լարվածության պայմաններում:

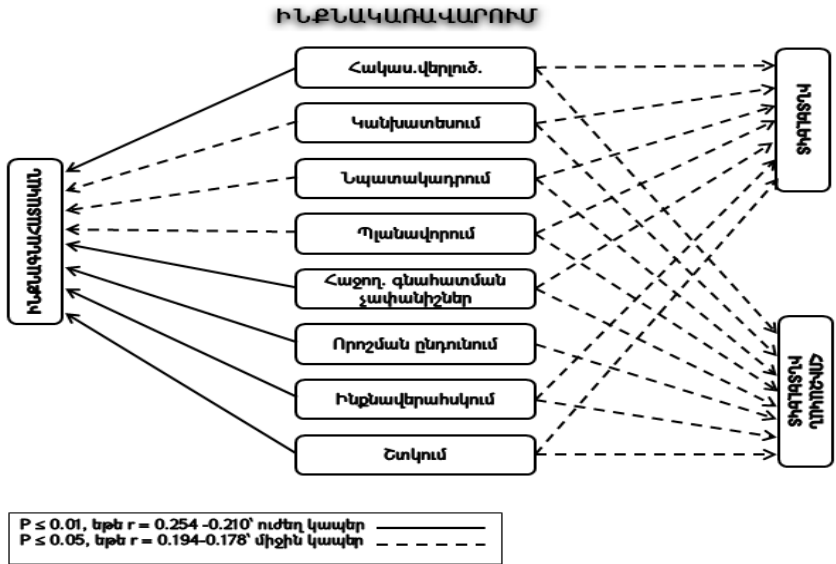
**Աշխատանքի երկրորդ՝ «Ինքնակառավարման բաղադրամասերի և անձի բնութագրերի՝ անձնային կառույցների, հատկությունների փորձարարական ուսումնասիրություն»** գլուխը բաղկացած է 5 ենթազվիսներից:

Այս գլխի առաջին *«Հետազոտության կազմակերպումը, մեթոդաբանական հիմքերը, մեթոդներն ու դրանց ընտրության հիմնավորումը»* ենթազվիսում ներկայացված են հետազոտության կազմակերպումը, մեթոդաբանական հիմքերը, ընտրակազմը, մեթոդներն ու մեթոդիկաները, դրանց ընտրության հիմնավորումը և հետազոտության իրականացման փուլերը:

Հետազոտության կազմակերպման և արդյունքների վերլուծության ժամանակ հենվել ենք համակարգային ուսումնասիրություններին ներկայացվող պահանջների վրա: Մեթոդների և մեթոդիկաների ընտրությունը պայմանավորված է եղել ընտրված մեթոդաբանական հիմքերից, ուսումնասիրման առարկայից, նպատակից և խնդիրներից: Մեթոդներն ու մեթոդիկաները ընտրելիս հաշվի ենք առել հետևյալ չափանիշները. մեթոդի համարժեքությունը ուսումնասիրման օբյեկտին, խնդիրներին, վստահելիությունը, համապատասխանությունը գիտական հետազոտությունների ժամանակակից մակարդակին և հետազոտության տրամաբանական կառուցվածքին: Ընտրվել են այնպիսի մեթոդիկաներ, որոնք գիտության մեջ բավականաչափ հայտնի և կիրառված են:

Հետազոտության ընթացքում ստացված տվյալները մշակվել են մաթեմատիկական-վիճակագրական առաջնային և երկրորդային վերլուծության մեթոդներով: Տարբեր փոփոխականների միջև համահարաբերակցային կապերը բացահայտելու համար օգտագործվել է Սպիրմենի կարգային համահարաբերակցության բանաձևը: Վիճակագրական վերլուծությունը կատարվել է SSPS և MSEXCEL ծրագրերով:

Երկրորդ՝ «ինքնակառավարման և անձնային կառույցների համահարաբերակցային ցուցանիշների վերլուծություն հարաբերական հանգստի պայմաններում» ենթազխում ներկայացված է ինքնակառավարման բաղադրամասերի և անձնային կառույցների /ինտելեկտ, հուզական ինտելեկտ, ինքնագնահատական, արժեհամակարգ/ համահարաբերակցային ցուցանիշների վերլուծությունը հարաբերական հանգստի պայմաններում: /տե՛ս գծապատկեր 1/:



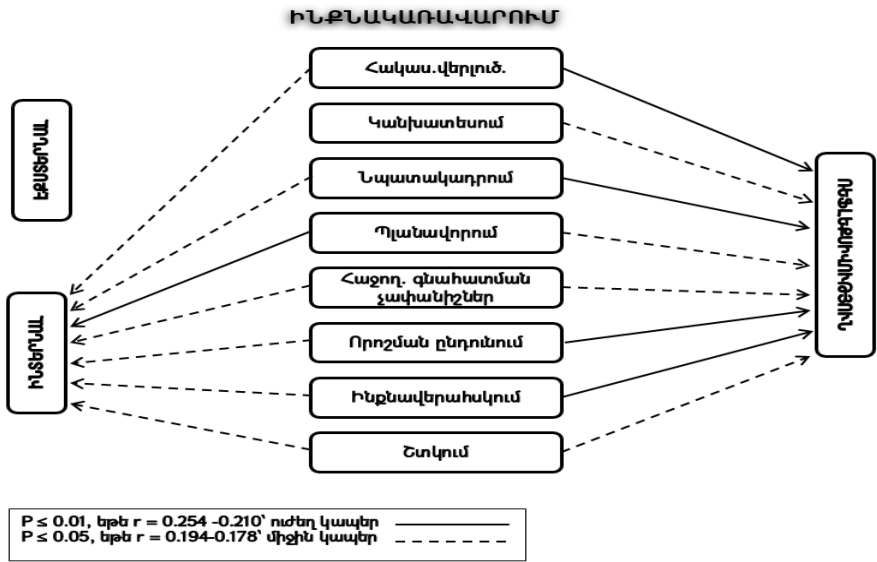
**Գծապատկեր 1. Ինքնակառավարման և անձնային կառույցների համահարաբերակցային ցուցանիշների վերլուծությունը հարաբերական հանգստի պայմաններում**

Ստացված դրական կապերի արտահայտվածությունը բացատրվում է նրանով, որ ինտելեկտն ընկած է ինքնակառավարման՝ կանխատեսման, նպատակադրման, պլանավորման, որոշման ընդունման, շտկման բաղադրամասերի հիմքում: Կանխատեսումը ինքնակառավարման գործընթացում, առաջին գործունեության նպատակահարմար արդյունքի պատկերի ձևավորման գործառույթ ունի:

Ինքնակառավարման բաղադրամասերի և հուզական ինտելեկտի համահարաբերակցային կապերը հարաբերական հանգստի պայմաններում վկայում են այն մասին, որ սեփական հույզերի կարգավորման բարձր և միջին մակարդակներում ինքնակառավարման գործընթացների կազմակերպումը հեշտ է կատարվում: Ցածր հուզական կարգավորման դեպքում հուզական անկայունությունը խանգարում է, հատկապես՝ բարդ գործընթացների իրականացմանը /տե՛ս գծապատկեր 1/:

Ինքնակառավարման և ինքնագնահատականի հետ ուժեղ կապերը վկայում են այն մասին, որ ինքնագնահատականը, որպես հատուկ գոյացություն, հանդես է գալիս ինքնակառավարման մեխանիզմի կարևոր գործոն: Առանց ինքնագնահատականի, այսինքն անհատի կողմից իր գործողություններում արտահայտվող հոգեկան հատկությունների գնահատման գործողությունների մարդու վարքը չի կարող կառավարվել /տես գծապատկեր 1/:

Երրորդ՝ «Ինքնակառավարման և անձնային հարկությունների համահարաբերակցային ցուցանիշների վերլուծություն հարաբերական հանգստի պայմաններում» ենթագլխում ներկայացված են ինքնակառավարման բաղադրամասերի և անձնային հատկությունների /ոեֆլեքսիվության, վերահսկողության ուղղվածության, խառնվածքի, նյարդային անկայունության, տագնապայնության, շարժառիթավորման/ համահարաբերակցային արդյունքների վերլուծությունը՝ հարաբերական հանգստի պայմաններում /տես գծապատկեր 2/:



**Գծապատկեր 2. Ինքնակառավարման և անձնային հարկությունների համահարաբերակցային ցուցանիշների վերլուծությունը հարաբերական հանգստի պայմաններում**

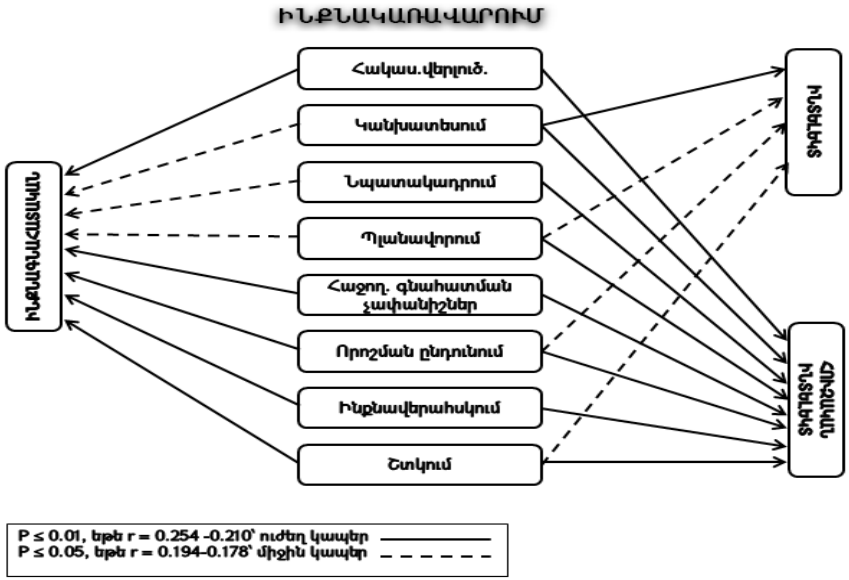
Հարաբերական հանգստի պայմաններում համահարաբերակցային արդյունքների վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ որոշիչ է դառնում ռեֆլեքսիվությունը, քանի որ ինքնակառավարման բոլոր բաղադրամասերի հետ ամուր կապի մեջ է: Ռեֆլեքսիվությունը չի նշանակում ընդհանրապես վերլուծել, այլ կոնկրետ նպատակ դնել և դիտել արդյոք դրված նպատակը ճիշտ է, թե՛ ոչ: Այստեղ անհրաժեշտ է որպեսզի մարդը հակասություններ վերլուծի, նպատակադրի, պլանավորի, ճիշտ որոշում ընդունի, վերահսկի:

Գծապատկեր 2-ից երևում է, որ ռեֆլեքսիվությունը անմիջապես կապվում է նպատակադրման բաղադրամասի հետ, այսինքն մարդը կատարել է հակասությունների վերլուծություն, մտածում է նպատակների մասին: Ինքնավերահսկման և ռեֆլեքսիվության կապը կարելի է բացատրել նրանով, որ սկսած նպատակ դնելուց մինչև դրա ավարտը գործում է ինքնակառավարումը: Այստեղ ռեֆլեքսիվությունը դառնում է ղեկավարող գործընթաց:

Ինքնակառավարման և ինտերնալության միջև կապերը կարելի է բացատրել նրանով, որ ինտերնալները կարողանում են պլանավորել, վերահսկել գործողություններն ու նպատակները, որոշումներ ընդունել, կառավարել բացասական հույզերը: Ինքնավերահսկումը ինտերնալի առանձնահատկություններից է:

Էքստերնալների համար բնորոշ է ինքնակառավարման ցածր մակարդակ, ցածր ինքնագնահատական և անվստահություն սեփական ուժերի նկատմամբ /տե՛ս գծապատկեր 2/:

Երկրորդ գլխի չորրորդ՝ «Ինքնակառավարման և անձնային կառույցների համահարաբերակցային ցուցանիշների վերլուծություն հոգեկան լարվածության պայմաններում» ենթաալիսում վերլուծված են ինքնակառավարման բաղադրամասերի և անձնային կառույցների՝ ինտելեկտի, հուզական ինտելեկտի, ինքնագնահատականի, արժեքային համակարգի համահարաբերակցային առանձնահատկությունները՝ հոգեկան լարվածության պայմաններում /տե՛ս գծապատկեր 3/:



**Գծապատկեր 3. Ինքնակառավարման և անձնային կառույցների համահարաբերակցային ցուցանիշների վերլուծությունը հոգեկան լարվածության պայմաններում**

Ինտելեկտի և ինքնակառավարման բաղադրամասերի կապերը լարվածության պայմաններում թուլացել են: Քննական իրադրության մեջ անորոշության առկայությունը հանգեցնում է հուզական ակտիվության բարձրացմանը, ինչը բացասական ազդեցություն է ունենում ինտելեկտուալ բոլոր բարդ գործընթացների, հետևաբար և ինքնակառավարման գործընթացի վրա /տե՛ս գծապատկեր 3/:

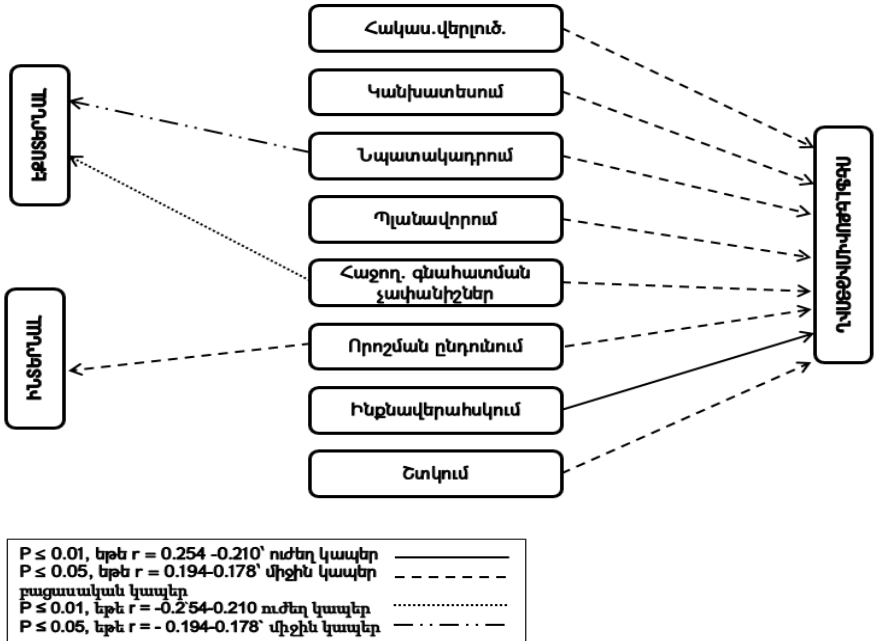
Հուզական ինտելեկտի և ինքնակառավարման բաղադրամասերի կապերի թուլացումը նույնպես, պայմանավորված է հուզական գրգռվածությամբ: Բարձր անկայունության դեպքում այդ գրգռվածությունն ավելի ցայտուն է արտահայտվում: Հուզական կարգավորման գործընթացի ցածր ցուցանիշների դեպքում ինքնակառավարումը խաթարվում է, միջինի դեպքում՝ նկատելիորեն իջնում է, իսկ բարձր հուզական կարգավորման ժամանակ, նույնիսկ լարվածության պայմաններում, փոփոխությունները նկատվում են /տե՛ս գծապատկեր 3/:

Ինքնակառավարման և ինքնագնահատականի հանգստի և հոգեկան լարվածության պայմաններում կատարած արդյունքների համեմատությունից, պարզվում է, որ նվազման պատկերն առկա է, բայց տատանումները քիչ են: Ինքնակառավարումը ենթադրում է սուբյեկտիվ հնարավորությունների և արտաքին պայմանների գնահատում և դրա հիման վրա համապատասխան մոդելի մշակում: Եթե ինքնագնահատականը ցածր է, մարդը վստահ չէ, որ այդ բոլոր գործընթացները կարող է իրականացնել, ընկրկում է: Բարձր ինքնագնահատական ունեցող մարդը գերագնահատում է իր ուժերը, ինչը խանգարում է ճիշտ գնահատել դժվարությունները և այդ պատճառով նրա մշակած վարքի մոդելը չի արդարացնում իրեն, և ինքնակառավարումը ճիշտ ընթացք չի ստանում /տե՛ս գծապատկեր 3/:

Երկրորդ գլխի եզրափակիչ՝ *«Ինքնակառավարման և անձնային հատկությունների համահարաբերակցային ցուցանիշների վերլուծություն հոգեկան լարվածության պայմաններում»* ենթագլխում կատարված է ինքնակառավարման բաղադրամասերի և անձնային հատկությունների՝ ռեֆլեքսիվության, վերահսկողության ուղղվածության, նյարդային անկայունության, ինտրովերսիայի, էքստրավերսիայի, տագնապայնության, շարժառիթավորման համահարաբերակցային վերլուծությունը հոգեկան լարվածության պայմաններում /տե՛ս գծապատկեր 4/:

Ինքնակառավարման բաղադրամասերի և ռեֆլեքսիվության փորձարարական արդյունքների համահարաբերակցային վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ հոգեկան լարվածության պայմաններում որոշիչ է դառնում ռեֆլեքսիվությունը: Ինքնակառավարման նպատակով անձը հաճախ կանգնում է ռեֆլեքսիայի անհրաժեշտության առջև: Դա բացատրվում է նրանով, որ ինքնակառավարման հաջողությունը պայմանավորված է սեփական և ուրիշի վարքի վերլուծության և արդյունքների կանխատեսման գործընթացների արդյունավետությամբ: Սակայն կապերն այլևս նախկին ուժգնությունը չունեն. դարձել են միջին արտահայտվածության կապեր:

## ԻՆՔՆԱԿԱՌԱՎԱՐՈՒՄ



**Գծապատկեր 4. Ինքնակառավարման և անձնային հատկությունների համահարաբերակցային ցուցանիշների վերլուծությունը հոգեկան լարվածության պայմաններում**

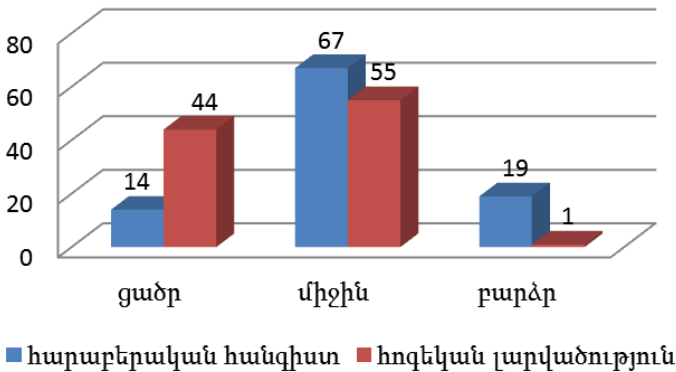
Սա բացատրվում է նրանով, որ ռեֆլեքսիվությունը և ինքնակառավարման բաղադրամասերը բարդ գործընթացներ են, իսկ լարվածության պայմաններում տուժում են հենց այդ գործընթացները: Այստեղ միայն ռեֆլեքսիվությունն ինքնավերահսկման հետ է ամուր կապի մեջ, որովհետև այս բոլոր գործընթացները դառնում են ծառայողական գործընթացներ, իսկ ինքնավերահսկումը ինքնակառավարման առավել կարևոր և հիմնական բաղադրամասերից մեկն է: Ինքնավերահսկման և ռեֆլեքսիվության կապը կարելի է բացատրել նրանով, որ սկսած նպատակ դնելուց մինչև դրա ավարտը գործում է ինքնակառավարումը, իսկ ինքնակառավարումը առանց ինքնավերահսկման հնարավոր չէ /տե՛ս գծապատկեր 4/:

Գծապատկեր 4-ից երևում է, որ ամուր կապ է ստեղծվել նպատակադրման, որոշման ընդունման և ինտերնալության միջև: Սա բացատրվում է նրանով, որ ինտերնալները սիրում են ամեն ինչ վերլուծել, գնահատել, և ճիշտ որոշում ընդունել: Միջին ուժգնության կապ է ստեղծվել էքստերնալության հետ, ինչը պայմանավորված է նրանով, որ էքստերնալը նպատակադրումը չի կարևորում, քանի որ հակված է գործունեության թե՛ դրական, թե՛ բացասական ելքը բացատրել իրենից դուրս երևույթների հետ:

Այսպիսով, կարելի է եզրակացնել, որ էքստերնալները հոգեկան լարվածության պայմաններում դժվարանում են կառավարել իրենց վարքը, իսկ ինտերնալները վերլուծում են իրադրությունը, որոշումներ ընդունում, ինչի արդյունքում կառավարման հարցում խնդիրներ չեն ունենում:

Աշխատանքի երրորդ՝ «**Ինքնակառավարման բաղադրամասերի և անձի բնութագրերի՝ անձնային կառույցների, հատկությունների հետազոտության արդյունքների վերլուծություն հարաբերական հանգստի և հոգեկան լարվածության պայմաններում**» գլխի «Ինքնակառավարման և անձնային կառույցների, հատկությունների դրսևորման առանձնահատկությունների վերլուծություն» ենթագլխում ներկայացված են հարաբերական հանգստի և հոգեկան լարվածության պայմաններում ինքնակառավարման բաղադրամասերի, անձնային բոլոր հատկությունների և կառույցների փոփոխությունների և կապվածության համալիր հոգեբանական համեմատական վերլուծության արդյունքները:

### Ընդհանուր ինքնակառավարում



**Հիստոգրամ 1. Ինքնակառավարման ընդհանուր մակարդակի ցուցանիշները հարաբերական հանգստի և հոգեկան լարվածության պայմաններում**

Ելնելով տվյալ ցուցանիշներից հարաբերական պայմաններում ընդհանուր ինքնակառավարումը ցածր մակարդակի վրա է 14%-ի մոտ, 67%-ի մոտ՝ միջին և 19%-ի մոտ՝ բարձր:

Հոգեկան լարվածության պայմաններում ինքնակառավարման ընդհանուր մակարդակը 44%-ի մոտ ցածր մակարդակի վրա է, 55%-ի մոտ՝ միջին և 1%-ի մոտ՝ բարձր /տես հիստոգրամ 1/:

Ինչպես երևում է արդյունքներից ինքնակառավարումը դրսևորվում է բոլորի մոտ, սակայն միջին և ցածր մակարդակներում: Հոգեկան լարվածության պայմաններում ինքնակառավարումը դժվարանում է. մեծանում է ցածր

ինքնակառավարում ունեցող փորձարկվողների թիվը, ինքնակառավարման բարձր ցուցանիշ համարյա չկա 1%: Հետազոտության արդյունքներից երևում է, որ ինքնակառավարումը լարվածության պայմաններում դժվարանում է:

Հարաբերական հանգստի և ամփոփիչ քննությունից առաջ հոգեկան լարվածության ուսումնասիրության արդյունքները վկայում են, որ կրեդիտային համակարգով ուսուցման կազմակերպման դեպքում քննական մեծ լարվածություն չի առաջանում և համեմատաբար մեղմ է ընթանում: Դա բացատրվում է նրանով, որ ուսումնական ծանրաբեռնվածությունը տրոհվում է, առաջին և երկրորդ ստուգման ձևերի ընթացքում ուսանողները մաս առ մաս են հանձնում ուսումնական նյութը, ընդ որում՝ ուղղորդիչ նյութերի առկայությամբ: Նման պայմաններում քննական իրադրության նկատմամբ հուզական լարվածություն կամ չի առաջանում, կամ էլ թույլ արտահայտվածություն է ունենում:

Ամփոփելով մեր կողմից իրականացված տեսական և փորձարարական հետազոտությունների արդյունքները՝ հանգել ենք հետևյալ **Եզրակացությունների**.

1. Հոգեբանական գիտական գրականության մեջ ինքնակառավարման հիմնախնդրի ուսումնասիրությունից կարելի է եզրակացնել, որ այն ուսումնասիրված է որպես ամբողջական, զարգացող երևույթ. հույզերի, անձնային հատկությունների, պահանջմունքների, դիրքորոշումների, արժեհամակարգի և դրանց կարգավորիչ գործառույթների ընդլայնմանը զուգընթաց ինքնակառավարման համակարգը կատարելագործվում է, կառուցվածքը՝ բարդանում:

2. Անձնային կառույցների և ինքնակառավարման բաղադրամասերի փոխհամահարաբերակցությունը միատարր չէ. ինքնակառավարման գործընթացում առավել կարևորվում է անձնավորության ընդհանուր ինտելեկտը, հուզական ինտելեկտը և ինքնագնահատականը:

2.1. Անձնավորության ինտելեկտուալ մակարդակը ինքնակառավարման բոլոր բաղադրամասերի արդյունավետության գործոն է:

2.2. Հուզական ինտելեկտը ինքնակառավարման գործընթացների արդյունավետության որոշիչ գործոն է, հատկապես՝ հոգեկան լարվածության պայմաններում:

2.3. Ինքնագնահատականը ինքնակառավարման կարևոր գործոն է. բարձր ցուցանիշների դեպքում ինքնակառավարումն իրականանում է պլանավորման և շտկման միջոցով, միջինի դեպքում՝ հակասությունների վերլուծության, հաջողության գնահատման չափանիշների, ինքնավերահսկման և շտկման միջոցով, ցածր ցուցանիշների դեպքում ինքնակառավարումը դժվարանում է:

3. Ինքնակառավարման տարբեր բաղադրամասերի արդյունավետությունը պայմանավորված է անձնային տարբեր հատկություններով.

3.1. Ռեֆլեքսիվությունը ինքնակառավարման բոլոր բաղադրամասերի կարգավորման գործառույթ ունի:

3.2. Վերահսկման ներքին ուղղվածությունը բնորոշ է պլանավորման, գործողությունների վերահսկման, նպատակադրման, որոշումներ ընդունելու,

ինքնավերահսկման և բացասական հույզերի վերահսկման բարձր մակարդակ: Էքստերնալների ինքնակառավարման մակարդակը ցածր է:

3.3. Ինտրովերտներին բնորոշ է ինքնակառավարման առավել բարդ գործընթացներ՝ հակասությունների վերլուծություն, կանխատեսում, նպատակադրում, ինքնավերահսկում: Էքստրավերտների ինքնակառավարումը բարդ իմացական գործընթացներով չի ապահովված:

3.4. Անձնային տագնապայնություն ունեցող անձանց իմպուլսիվությունը, ռիզիկոությունը, հուզական անկայունությունը խանգարում է իմացական բարդ գործընթացների իրականացմանը, հուզական ինքնավերահսկմանը, դրանով իսկ՝ ինքնակառավարման գործընթացին:

4. Հուզական լարվածության պայմաններում ինքնակառավարումը դժվարանում է՝ հատկապես բարդ բաղադրամասերի արդյունավետության անկման պատճառով: Կանխատեսման և որոշման ընդունման բաղադրամասերը, որ ինքնակառավարման նպատակի ընտրության և գործունեության արդյունավետության գնահատման առանցքային գործընթացներն են, առավել զգայուն են հոգեկան լարվածության նկատմամբ: Դա բացատրվում է այս գործընթացների բարդությամբ:

5. Հոգեկան լարվածության ազդեցությունը պայմանավորվում է անձնային հատկություններով:

5.1. Լարվածության պայմաններում ինտերնալների ինքնակառավարման ցուցանիշներն պահպանվում են: Դա բացատրվում է ինքնակառավարման ընթացքում նրանց բնորոշ նպատակադրման, որոշման ընդունման, վերլուծությունների և գնահատման հակվածությամբ: Էքստերնալների ինքնակառավարումը դժվարանում է. այս դեպքում որոշիչ գործոն է դառնում նրանց հուզական ինտելեկտը:

6. Ե՛վ հանգստի, և՛ լարվածության պայմաններում ինքնավերահսկման բաղադրամասերի և տիպոլոգիական առանձնահատկությունների միջև կայուն կապեր են արտահայտվում:

7. Հաջողության գնահատման չափանիշները և շարժառիթավորումը, որ գործունեության նպատակի և դրա իրականացման ընդհանուր մեխանիզմն են կազմում, անփոփոխ, մեծ կայունությամբ պահպանվում են և՛ հանգստի, և՛ հոգեկան լարվածության պայմաններում:

**Գործնական առաջարկներում** ներկայացված են անձի զարգացման և ուղղորդման ծրագրերում, ուսումնական նյութերում, թրեյնինգային անձնային հատկությունների և ինքնակառավարման փոխհարաբերության մեխանիզմների մասին ստացված գիտական պատկերացումների ներդրման առաջարկներ: Մշակվել են հուզական ինտելեկտի, ռեֆլեքսիվության և ինքնաճանաչման, նյարդահոգեբանական կայունության վարժանքների ծրագրեր:

Ատենախոսության հիմնական բովանդակությունն արտացոլված է հեղինակի կողմից հրատարակած աշխատանքներում:

1. Շահինյան Ջ. Բ., Ղազարյան Ա. Հ. Հոգեկան լարվածության պայմաններում ինքնակառավարման դրսևորման առանձնահատկությունները

բնավորության շեշտվածություն ունեցող պատանիների մոտ, Հոգեբանությունը և կյանքը, N1-2, 2011թ., էջ 45-49:

2. Շահինյան Ջ. Բ. Անձնավորության ինքնակառավարման և ինտելեկտի համահարաբերակցային առանձնահատկությունները հոգեկան լարվածության պայմաններում, Խ. Աբովյանի անվան պետական մանկավարժական համալսարանի Գիտական տեղեկագիր N3-4(28-29), Երևան, 2016թ. էջ 64-68:

3. Շահինյան Ջ. Բ. Հոգեկան լարվածության իրավիճակներում ինքնակառավարման որոշ հիմնահարցեր, «Այլընտրանք» Գիտական հանդես, Երևան, 2016թ., ապրիլ-հունիս, էջ 382-389:

4. Շահինյան Ջ. Բ. Ինքնակառավարման և հուզական ինտելեկտի համահարաբերակցային առանձնահատկությունները, «Այլընտրանք» Գիտական հանդես, Երևան, 2016թ., ապրիլ-հունիս, էջ 209-215:

5. Շահինյան Ջ. Բ. Անձնավորության ինքնակառավարման բաղադրամասերի և ռեֆլեքսիվության համահարաբերակցային առանձնահատկությունները քննական լարվածության պայմաններում, «Կանթեղ», Գիտական հանդես, Երևան, Ասողիկ, 2016թ., էջ 140-145:

6. Շահինյան Ջ. Բ. Ինքնակառավարման և ինքնագնահատականի փոխազդեցության առանձնահատկությունները, «Կանթեղ», Գիտական հանդես, Երևան, Ասողիկ, 2016թ., էջ 146-149:

7. Շահինյան Ջ. Բ. Նախաքննական շրջանում ինքնակառավարման առանձնահատկությունների և տագնապայնության փոխհարաբերակցությունը պատանիների մոտ: Հասարակություն, ընտանիք, դեռահաս՝ արդիական խնդիրներ Հայաստանում և Սփյուռքում: Միջազգային գիտա-գործնական համաժողովի հոդվածների ժողովածու /ՀՀ սփյուռքի նախարարություն, Հայ-Ռուսական /Սլավոնական/ համալսարան, Հայկական հոգեվերլուծական ընկերություն, Երևան 2012թ., Ապրիլի 13-14, էջ. 106-109:

**ШАГИНЯН ЗАРУИ БАБКЕНОВНА**  
**ЗАКОНОМЕРНОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК И**  
**САМОРЕГУЛЯЦИИ В УСЛОВИЯХ ОТНОСИТЕЛЬНОГО ПОКОЯ И**  
**ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО НАПРЯЖЕНИЯ /по примеру педагогического ВУЗ-а/**

*Автореферат диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.01 “Общая психология, теория и история психологии, психология личности”.*

*Защита диссертации состоится 18-ого апреля 2017 года в 12:00 на заседании специализированного совета психологии 064 ВАК по присуждению ученых степеней при Армянском Государственном Университете им. Х. Абовяна, по адресу: Ереван, 0010, ул. Тигран Мец 17.*

**РЕЗЮМЕ**

**Актуальность исследования:** На настоящем этапе развития общества важную роль играют особенности активности личности, особенно саморегуляции в условиях психической напряженности. В учебной деятельности напряженность проявляется в предэкзаменационный период и предъявляет особые требования к умениям саморегуляции студента. В связи с тем, что саморегуляция является интегрирующим процессом особое значение приобретает выявление изменений взаимосвязей компонентов саморегуляции, личностных качеств и структур в условиях относительного покоя и психической напряженности.

**Объектом исследования** является саморегуляция личности.

**Предметом исследования** являются взаимодействие компонентов саморегуляции с личностными свойствами и личностными структурами в условиях относительного покоя и психического напряжения.

**Цель исследования:** выявить особенности взаимодействия отдельных компонентов саморегуляции, личностных свойств и структур в разных психических состояниях.

**Гипотеза исследования:** Предполагается, что эффективность каждого из компонентов саморегуляции обусловлено разными личностными свойствами, интеллектуальным уровнем и личностными особенностями эмоциональной сферы. В регулировании общего процесса саморегуляции ведущую роль имеют интеллектуальный уровень личности, личностная рефлексивность и локус контроля. В условиях экзаменационного напряжения первичным фактором саморегуляции становится эмоциональный интеллект.

**Задачи исследования:**

1. Исследовать теории и основные подходы проблем саморегуляции и психических состояний в научной литературе.
2. Выявить особенности взаимосвязей личностных структур и отдельных компонентов саморегуляции.

3. Выявить взаимосвязь между личностными свойствами и разными компонентами саморегуляции.

4. Исследовать особенности взаимосвязей компонентов саморегуляции и личностных структур в условиях относительного покоя и психического напряжения.

5. Исследовать особенности взаимосвязей компонентов саморегуляции и личностных свойств в условиях относительного покоя и психического напряжения.

**Научная новизна исследования.** С позиций системного подхода были изучены особенности саморегуляции и личностных свойств, взаимоотношений личностных структур в условиях относительного покоя и экзаменационного напряжения. Выявлены взаимоотношения отдельных компонентов саморегуляции, личностных качеств и структур, определяющих эффективность саморегуляции в условиях относительного покоя и экзаменационной напряженности.

Как в условиях относительного покоя, так и экзаменационного напряжения первичными факторами эффективности саморегуляции являются уровень общего и эмоционального интеллекта, рефлексивность личности, локуса контроля и самооценка. В условиях напряжения важным фактором эффективности саморегуляции становится эмоциональный интеллект.

**Теоретическая значимость исследования.** Полученные научно-исследовательские результаты расширяют рамки научных представлений составных частей саморегуляции и личностных свойств, связей и взаимоотношений межличностных структур и их изменений в условиях психического напряжения. Результаты исследования могут быть внедрены в арсенал психологии личности.

**Практическая значимость исследования.** Результаты научно-экспериментального исследования могут быть использованы при составлении программ по психологии личности. Обработанные тренинги могут быть использованы с целью усовершенствования процесса саморегуляции с помощью развития определенных личностных свойств.

**Достоверность и надежность исследования вытекают из научных требований**, предъявляемых к психологическим исследованиям. Достоверность и обоснованность теоретических и практических результатов обеспечены методологией, изучением теоретических и экспериментальных исследований по проблеме, применением комплекса методик, адекватных исходным целям исследования, достаточным объемом обследованного контингента.

Структура диссертации. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, библиографического списка (141 источников) и 2 приложений. В диссертации имеются 10 графиков, 27 гистограм. Работа завершается общими выводами и практическими рекомендациями.

**По теме диссертации опубликовано 7 статей.**

REGULARITIES OF PERSONAL CHARACTERISTICS AND INTERACTION OF  
SELF-REGULATION UNDER CONDITIONS OF RELATIVE CALMNESS AND  
EXAMINATION STRESS (on the example of pedagogical university)

*Abstract of dissertation for the degree of candidate of psychological sciences, specialty 19.00.01, "General psychology, theory and history of psychology, personal psychology".*

*The defense of the thesis will take place on 18 April, 2017, at 12:00, at the meeting of the Special Board of Psychology 064 HAC awarding degrees at the Armenian State Pedagogical University after Kh. Abovyan. Address: 17 Tigran Mets avenue, Yerevan 0010.*

SUMMARY

**The relevance of the research:** peculiarities of a person's activity, especially that of self-regulation in the conditions of psychological strain, are extremely important in the current stage of society development. The stress develops in pre-exam period of the study, which requires special self-regulation skills from students. Taking into account that self-regulation is an integration process, identification of changes between self-regulation components, personal characteristics and structures in the conditions of relative calmness and psychological stress become very important.

**The object of the research** is person's self-regulation.

**The subject of the research** is the ratio of the component parts of self-regulation with personal qualities and personal structures under the conditions of relative calm and psychological stress.

**The aim of the research** is to identify the peculiarities of the interaction of individual components of self-regulation, personal characteristics and structures in various psychological situations.

**The hypothesis of the study:** It is assumed that the effectiveness of each of the constituent parts of the self-regulation is caused by various personal characteristics, intellectual level, and individual characteristics of the emotional sphere. In the regulation of the whole process of self-regulation the leading role is played by the intellectual level of the individual, personal reflexivity and internal control focus. In the exam stress conditions, the primary factor of self-regulation becomes the self-emotional intelligence.

**Research objectives:**

1. To study theories and main approaches to self-regulation and psychological states in the scientific literature.

2. To identify the peculiarities of correlation of personality structures and individual components of the self-regulation.

3. To identify the relationship between personality characteristics and the different components of self-regulation.

4. To study the peculiarities of the ratio of the component parts of self-regulation and personality structures in terms of relative calmness and mental stress.

5. To study the peculiarities of the ratio of the component parts of self-regulation and personality features in terms of relative calmness and mental stress.

**Scientific novelty of research:** From the standpoint of systematic approach the peculiarities of self-regulation and personal properties, relations between the structures in terms of relative calm and exam stress were studied. Personal characteristics and structure, causing the efficiency of the individual constituent parts of self-regulation, and their relationship under examination stress were identified.

The primary factors are the level of self-regulation effectiveness are the level of general and emotional intelligence, personal reflexivity, internal focus on the control and self-esteem both in the conditions of peace, and in conditions of the examination tension. Emotional intelligence becomes an important factor in the effectiveness of self-regulation in tense conditions.

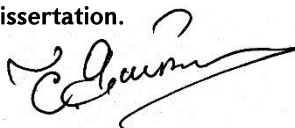
**The theoretical significance of the study:** The results of the conducted research enlarge the scope of scientific concepts on component parts and personal properties of self-regulation, links and relations between personal structures and their changes in the conditions of mental stress. The results of the study may enlarge the theoretical circle of psychology.

**The practical significance of the research:** The results of scientific and experimental research can be used by educational institutions in scientific organization of educational process. Designed exercises can be used to improve the properties of self-regulation through the development of personal qualities.

**The validity and reliability of the study are derived from the scientific requirements for psychological research.** The reliability and validity of the theoretical and practical results are backed up by the methodology, the study of theoretical and experimental researches on the issue, the use of complex procedures, the adequacy of the initial objectives of the study, the sufficient volume of the surveyed population.

Structure of the thesis. The study consists of an introduction, three chapters, conclusion, bibliography (141 sources) and 2 appendices. The thesis has 10 tables and 27 histograms. The study ends with general conclusions and practical recommendations.

**7 articles are published on the topic of dissertation.**

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'C. Gaurin', written in a cursive style with a long horizontal flourish at the end.