



**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 № 14

«06» 02 2024 թ.

**ՄՀ/բ-029 Սթրեսի կառավարում ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ**

Դասիչ, դասընթացի անվանում

**ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԵԹՈՂԱԿԱՆ ՓԱԹԵԹ**

Մասնագիտություն՝ 031301.00.6 Հոգեբանություն

/դասիչ, մասնագիտության լրիվ անվանումը/

Կրթական ծրագիր՝ 031301.01.6 Հոգեբանություն

/դասիչ, կրթական ծրագրի լրիվ անվանումը/

Որակավորման աստիճան հոգեբանության բակալավր

/բակալավր, մագիստրատուրա

Ամբիոն՝ Մանկավարժության և Հոգեբանության

/ամբիոնի լրիվ անվանումը/

Ուսուցման ձևը՝ առկա

/առկա, հեռակա/

Կուրս/կիսամյակ առկա 3-րդ /2-րդ

հեռակա \_\_\_\_\_

Դասախոս(ներ)՝ Ստեփանյան Նարեկ

/անուն, ազգանուն/

Էլ. հասցե/ներ narek@live.com

Վանաձոր- 2024թ.

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<sup>1</sup>.

«Մթերեսի կառավարում» դասընթացը կարևորվում է հոգեբանության. բնագավառում մասնագետների պատրաստման գործընթացում, ներառված է կրթական ծրագրի ուսումնական պլանի «Հատուկ մասնագիտական» կրթամասում:

### 2. Դասընթացի նպատակը և խնդիրները.

2.1. Դասընթացի նպատակն է՝ ուսանողների մոտ համակարգված պատկերացումների ձևավորում սթրեսի ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական առանձնահատկությունների, սթրեսի տեսակների և հետսթրեսային հոգեկարգավորման մասին :

- Ներկայացնել սթրեսի մասին ժամանակակից գիտական պատկերացումները և մոտեցումները:
- Ուսանողների մոտ զարգացնել հոգեբանական գիտելիքի ակնավոր ներկայացուցիչների աշխատությունների վերլուծական ուսումնասիրության և քննադատական յուրացման կարողություններ և հմտություններ:
- Նպաստել ուսանողների գիտական մտահորիզոնի ընդլայնման և հոգեբանական մտածողության մշակույթի բարձրացման:

2.2. Դասընթացի խնդիրներն են.

- Սովորեցնել սթրեսի վերաբերյալ առկա մոտեցումները և հիմնական տեսությունները:
- Բացատրել սթրեսի ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական ազդեցությունը օրգանիզմի վրա:
- Ամրապնդել ուսանողների կողմից ձեռքբերված տեսական գիտելիքները գործնական իրավիճակային խնդիրներով:
- Սովորեցնել ուսանողներին կառավարել սեփական սթրեսը և տալ գործնական հմտություն՝ կիրառելու այլ մարդկանց հետ աշխատելիս:

### 3. Դասընթացին մասնակցելու նախնական մուտքային գիտելիքները, կարողությունները և հմտությունները /դասընթացները/.....

«Մթերեսի կառավարում» դասընթացին մասնակցելու կարևոր նախապայման է ուսանողների ընդհանուր հոգեբանական գիտելիքների առկայությունը

---

<sup>1</sup> Ներկայացվում է դասընթացի կարևորությունը տվյալ կրթական ծրագրի խնդիրների լուծման հարցում և տեղը ուսումնական պլանում ըստ կրթաբլոկների

**4. Դասընթացը ձևավորում է հետևյալ կրթական վերջնարդյունք(ներ)ը<sup>2</sup> և /կամ կոմպետենցիաները.**

«Սթրեսի կառավարում» դասընթացի ուսումնասիրման արդյունքում ուսանողի ակնկալվող վերջնարդյունքներն են.

1. իմանա սթրեսի կառավարման ակտուալ խնդիրների և հոգեբանության այլ գիտաճյուղերի շարքում նրա տեղը, հիմնական տեսությունների և մոտեցումների նկարագրությունը:.
2. կարողանա ձեռք բերած տեսական գիտելիքները կիրառել գործնականում,
3. տիրապետի հետսթրեսային հոգեկարգավորման մեթոդներին, ինչպիսիք են ռելաքսացիան, աուտոգեն մարզումը, ինքնահիպնոսը և այլն,
4. կարողանա կիրառել հոգեդիագնոստիկ մեթոդիկաներ՝ պարզելու դիմացինի սթրեսի մակարդակը և ընտրել համապատասխան գործիքակազմ՝ հաղթահարելու սթրեսը:

**5. Դասընթացի դերը կրթական ծրագրի շրջանավարտների գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ձևավորման հարցում ըստ աշխատաշուկայի պահանջների<sup>3</sup>.**

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

**6. Դասընթացի ծավալը, ուսումնական աշխատանքի տեսակները, արդյունքների ամփոփման ձևերը**

Չափանիշ	Առկա ուսուցման համակարգ	Հեռակա ուսուցման համակարգ
Դասընթացի ընդհանուր աշխատատարությունը (կրեդիտ /ընդհանուր ժամաքանակ)	4 կրեդիտ/120 ժամ	

Աշխատանքի տեսակը	Ժամաքանակ	Ժամաքանակ
Դասախոսություն	12	
Գործնական աշխատանք	12	
Մեմինար պարապմունք		
Լաբորատոր աշխատանք	12	
Ինքնուրույն աշխատանք	84	
<b>Ընդամենը</b>	<b>120</b>	

<sup>2</sup> <http://www.vsu.am/karg/ararkayakan-nkaragir-17.pdf>

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

<sup>3</sup> Նշվում է, թե տվյալ դասընթացի յուրացման, ամփոփման արդյունքում ձեռքբերված գիտելիքները, հմտությունները և կարողությունները աշխատաշուկայի որ բնագավառներում և ոլորտներում կարող է շրջանավարտը կիրառել

Ստուգման ձևը (ստուգարք/ ընթացիկ քննություն/ հանրագումարային քննություն)	ընթացիկ քննություն	
---	--------------------	--

**7. Ուսումնական աշխատանքների տեսակները<sup>4</sup>.**

- **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, որպեսզի 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:
- **Մեմինար պարապմունքները** խմբային պարապմունքների հիմնական տեսակներից է, որի ընթացքում ուսանողը սովորում է բանավոր շարադրել նյութը, պաշտպանել իր տեսակետները և եզրահանգումները: Մեմինարի ընթացքում ուսանողները քննարկում, պատասխանում են թեման, զեկույցները և ռեֆերատները, որոնք հանձնարարել է դասախոսը:  
Մեմինարին 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 էլույթի բովանդակության հարցադրումների և պատասխանների մասին:
- **Լաբորատոր աշխատանքները** նպաստում են տեսական նյութի առավել լավ յուրացմանը և ամրապնդմանը: Լաբորատոր աշխատանքները նպատակ ունեն ամրապնդելու ուսումնասիրվող թեմաների տեսական դրույթները, ուսանողներին

<sup>4</sup> Թողել այն տեսակը, որը տվյալ դասընթացի դասավանդման համար նախատեսված է: Դասավանդողը կարող է նկարագրությունը փոխել կամ լրացումներ կատարել:

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 մեթոդալոգիան:

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<sup>5</sup>

- **Ռեֆերատ** – ուսանողների ինքնուրույն գրավոր, որտեղ ուսանողը շարադրում է որևէ հարցի կամ թեմայի էությունը՝ հենվելով գրական աղբյուրների վրա (դասագրքեր, ձեռնարկներ և այլն):
- **Կոնկրետ իրավիճակների վերլուծություն** – ուսանողների ակտիվ գործունեության կազմակերպման ամենարդյունավետ և տարածված ձևերից մեկն է, որը զարգացնում է մասնագիտական և կեցությանը վերաբերող տարբեր հարցերի վերլուծության կարողությունը:
- **Չեկույց** – որևէ գիտական կամ հետազոտական թեմայի շուրջ կատարած եզրակացությունների, ստացած արդյունքների ներկայացում ուսանողի կողմից:
- **Հարցազրույց** – 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:

8. **Դասավանդման մեթոդներն են**<sup>6</sup> 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....

9. **Ուսումնառության մեթոդներն են**<sup>7</sup>՝ մտքերի քարտեզագրում, թիմային քննարկում, իրադրությունների վերլուծություն, ալգորիթմների և հրահանգների կազմում, աղյուսակների և դասակարգման համեմատման և համակարգման սխեմաների կազմում, փորձի/հետազոտության արդյունքների վերաբերյալ եզրակացության ներկայացում....

<sup>5</sup> Թողել այն տեսակը, որը տվյալ դասընթացի դասավանդման համար նախատեսված է: Դասավանդողը կարող է նկարագրությունը փոխել կամ լրացումներ կատարել:

<sup>6</sup> Ներկայացված են օրինակներ: Դասավանդողը կարող է նկարագրությունը փոխել կամ լրացումներ կատարել:

<sup>7</sup> Ներկայացված են օրինակներ: Դասավանդողը կարող է նկարագրությունը փոխել կամ լրացումներ կատարել:

10. Դասընթացի համառոտ բովանդակությունը, ուսումնական աշխատանքի ծավալը՝ ըստ բաժինների և թեմաների<sup>8</sup>.

h/h	Թեմա (բաժին)	Ուսումնական աշխատանքի ժամաքանակն ըստ տեսակների				
		դասախոսություն	սեմինար պարապլունք	գործնական աշխատանք	լաբորատոր աշխատանք	Ինքնուրույն աշխատանք
1.	Հասկացություն սթրեսի մասին	2		2	2	
2.	Սթրեսի ֆիզիոլոգիական հիմքերը	2		2	2	
3.	Սթրեսի հոգեբանական հիմքերը	2		2	2	
4.	Քոփինգ ռազմավարություններ	2		2	2	
5.	Հետսթրեսային հոգեկարգավորում	4		4	4	

11. Ուսումնամեթոդական գրականության ապահովման քարտ

h/h	Անվանումը/հեղինակ	Հրատարակության տարի
<b>Պարտադիր գրականություն (ՊԳ)</b>		
1.	Селье, Г. Стресс без дистресса /– Москва : Прогресс	1982
2.	Д. Льюис- Управление стрессом/ Альпина PRO, Москва	2023

<sup>8</sup> Նման է օրացուցային պլանին

3.	Джеррольд С. Гринберг- Управление стрессом,7-е издание, Серия «Мастера психологии». 7-е изд. — СПб.: Питер, 496 с.	2002
4.	Роберт Лихи: Победы депрессию прежде, чем она победит, Питер, 2020 г., 288 с.	2020
<b>Լրացուցիչ գրականություն(ԼԳ)</b>		
1.	Щербатых Ю. В. Психология стресса — М.: Эксмо,— 304 с.	2008
2.	Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. — М.: Медгиз,— 255 с.	1960
<b>Համացանցային տեղեկատվական պաշարներ (ՀՏՊ)/ Էլեկտրոնային աղբյուրներ (ԷԱ)</b>		
1.		
2.		

**12. Դասընթացի ուսումնամեթոդական քարտ**

**12.1. Դասախոսությունների ուսումնամեթոդական քարտ**

h/h	Թեմա	Ուսումնասիրվող հարցեր	Ժամաքանակ	Գրականություն <sup>9</sup>
1.	Հասկացություն սթրեսի մասին	Սթրեսի կառավարման առարկան և մեթոդները: Սթրեսի տեսության զարգացման օտոմական ակնարկ:	2	ՊԳ1, ՊԳ2, ԼԳ1, ԼԳ3
2.	Ֆիզիոլոգիական սթրես	Սթրեսի ֆիզիոլոգիական տեսություն, կենսաբանական դրսևորումներ: Ու. Քենոնի «Փախիր կամ մարտնչիր» տեսությունը:	2	ՊԳ1, ՊԳ2, ԼԳ1, ԼԳ3
3.	Հոգեբանական սթրես:	Սթրեսի առաջացման հոգեբանական պատճառները: Ներքին կոնֆլիկտների	2	ՊԳ1, ՊԳ2, ԼԳ1, ԼԳ3

<sup>9</sup> Ըստ 12-րդ կետում նշված ցանկի, օր.՝ ՊԳ 1, ԼԳ 2 և այլն



		ազդեցությունը սթրեսի առաջացման վրա: Ռ. Լազարուսի «Զոփինգ ռազմավարությունների» տեսություն:		
4.	Հասկացություն սթրեսորների մասին: Սթրեսորների տեսակները:	Սթրեսորների ընդհանուր բնութագիրը, հիմնական տեսակները:	2	ՊԳ1, ՊԳ2, ՊԳ3, ԼԳ1, ԼԳ2
5.	Հետսթրեսային հոգեկարգավորում, ռելաքսացիոն տեխնիկաներ	Է. Ջեկոբսոնի պրոգրեսիվ-մկանային ռելաքսացիա, Շուլցի՝ «Աուտոգեն մարզման» մեթոդիկա, ինքնահիպնոս, վիզուալիզացիա, ազդանշանային ռելաքսացիա, ԿՎԹ-ի տեխնիկաներ, որովայնային շնչառություն	4	ՊԳ1, ՊԳ2, ՊԳ3, ԼԳ1, ԼԳ2

**12.2. Գործնական աշխատանքների /սեմինար պարապմունքների ուսումնամեթոդական քարտ**

h/h	Թեմա	Ուսումնասիրվող հարցեր	Ժամաքանակ	Ստուգման ձևը	Գրականություն <sup>10</sup>
1.	Հասկացություն սթրեսի մասին	Ընդհանուր հասկացություն սթրեսի մասին, սթրեսի ուսումնասիրման խնդիրը մինչգիտական և գիտական հոգեբանության մեջ:	2		
2.	Ֆիզիոլոգիական սթրես	Սթրեսի ֆիզիոլոգիական մեխանիզմները, ազդեցությունը մարդու	2		

<sup>10</sup> Ըստ 12-րդ կետում նշված ցանկի, օր.՝ ՊԳ 1, ԼԳ 2 և այլն

		սումատիկ վիճակի վրա			
3.	Հոգեբանական սթրես:	Սթրեսի հոգեբանական դրսևորումները, ազդեցությունը մարդու հոգեվիճակի վրա:	2		
4.	Հասկացություն սթրեսորների մասին: Սթրեսորների տեսակները:	Սթրեսորների հիմնական տեսակները, հասկացություն տարբերությունների մասին	2		
5.	Հետսթրեսային հոգեկարգավորում, ռելաքսացիոն տեխնիկաներ	Սթրեսի կառավարման գործնական մեթոդիկաներ			

### 12.3. Լաբորատոր աշխատանքների ուսումնամեթոդական քարտ

h/h	Թեմա	Ուսումնասիրվող հարցեր	Ժամաքանակ	Ստուգման ձևը	Գրականություն <sup>11</sup>
1.	Հասկացություն սթրեսի մասին	Ընդհանուր հասկացություն սթրեսի մասին, սթրեսի ուսումնասիրման խնդիրը մինչգիտական և	2		

<sup>11</sup> Ըստ 12-րդ կետում նշված ցանկի, օր.՝ ՊԳ 1, ԼԳ 2 և այլն

		գիտական հոգեբանության մեջ:			
2.	Ֆիզիոլոգիական սթրես	Սթրեսի ֆիզիոլոգիական մեխանիզմները, ազդեցությունը մարդու սոմատիկ վիճակի վրա	2		
3.	Հոգեբանական սթրես:	Սթրեսի հոգեբանական դրսևորումները, ազդեցությունը մարդու հոգեվիճակի վրա:	2		
4.	Հասկացություն սթրեսորների մասին: Սթրեսորների տեսակները:	Սթրեսորների հիմնական տեսակները, հասկացություն տարբերությունների մասին	2		
5.	Հետսթրեսային հոգեկարգավորում, ռելաքսացիոն տեխնիկաներ	Է. Ջեկոբսոնի պրոգրեսիվ-մկանային ռելաքսացիա, Շուլցի՝ «Աուտոգեն մարզման» մեթոդիկա, ինքնահիպնոս, վիզուալիզացիա, ազդանշանային ռելաքսացիա, ԿՎԹ-ի տեխնիկաներ, որովայնային շնչառություն	2		

**12.4. Ինքնուրույն աշխատանքների ուսումնամեթոդական քարտ**

h/h	Ինքնուրույն աշխատանքի թեմաները	Ուսումնասիրվող հարցեր	Աշխատանքի տեսակը <sup>12</sup>	Ներկայացման ժամկետները	Ստուգման ձևը	Գրականություն <sup>13</sup>
1.	Ֆիզիոլոգիական սթրես	Սթրեսի ֆիզիոլոգիական հիմքերը	Ռեֆերատ			
2.	Հոգեբանական սթրես	Սթրեսի հոգեբանական հիմքերը	Ռեֆերատ			
3.	Սթրեսի ախտորոշման մեթոդիկաներ	Հոլմս-Ռահեի սանդղակ, Մակլակովի մեթոդիկա և այլն	Կոնկրետ իրավիճակների վերլուծություն			
4.	Սթրեսի և սոմատիկ հիվանդությունների կապը	Սրթեսի ազդեցությունը մարդու սոմատիկ վիճակների վրա, հոգեսոմատիկա	Ռեֆերատ			

### 13. Դասընթացի նյութատեխնիկական միջոցների ապահովում<sup>14</sup>

Ռեսուրսի անվանումը	Ռեսուրսի անվանումը, քանակը, նկարագրությունը (անհրաժեշտության դեպքում)
Լսարան (հատուկ կահավորմամբ)	Համակարգիչ, պրոյեկտոր
Նյութեր լաբորատոր աշխատանքների համար	

<sup>12</sup> Տես 7-րդ կետի հինգերորդ պարբերությունը

<sup>13</sup> Ըստ 12-րդ կետում նշված ցանկի, օր.՝ ՊԳ 1, ԼԳ 2 և այլն

<sup>14</sup> Նշվում են սարք-սարքավորումների, համակարգչային ծրագրերի նկարագրությունները և քանակը, որոնք անհրաժեշտ են տվյալ դասընթացի ուսումնական գործընթացը կազմակերպելու համար

Մարքեր, սարքավորումներ	
Համակարգչային ծրագրեր	
Այլ	

#### 14. **Գնահատում**

Համալսարանում գործում է բակալավրիատի, մագիստրատուրայի և ասպիրանտուրայի ուսանողների գիտելիքների պարբերական ստուգման և գնահատման բազմագործոնային համակարգ, որի կիրառկման 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<sup>15</sup>:

##### 14.1. **Գիտելիքների ստուգման և գնահատման բաղադրիչներն են՝**

- գործնական (սեմինար) և լաբորատոր աշխատանքների ընթացքում նրա ակտիվության և հմտությունների հաշվառում և գնահատում ընթացիկ ստուգումների միջոցով՝ առավելագույնը գումարային 40 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:

##### 14.2. **Ուսանողների գիտելիքների ստուգում.**

Դասընթացն ամփոփվում է քննությամբ:

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

##### 14.3. **Հարցաշար (ըստ ծրագրի)**

1. Հասկացություն սթրեսի մասին:
2. Սթրեսի կառավարման առարկան, խնդիրները:
3. Սթրեսի ֆիզիոլոգիական հիմքերը:
4. Սթրեսի հոգեբանական հիմքերը:
5. Հասկացություն սթրեսորների մասին: Սթրեսորների տեսակները:
6. Հ. Սելեի՝ սթրեսի տեսությունը: Ու. Քենոնի «Փախիր կամ մարտնչիր» տեսությունը:

<sup>15</sup>«Վանաձորի Հ. Թումանյանի անվան պետական համալսարան» հիմնադրամի ուսանողների գիտելիքների ստուգման, գնահատման և հաշվառման կանոնակարգ» (ընդունված ՎՊՀ-ի գիտական խորհրդի կողմից 30.06.2022թ.),

7. Քուփինգ ռազմավարություններ:
8. Սթրեսի ախտորոշման մեթոդիկաներ:
9. Շնչառական ռելաքսացիա: Ինքնահիպնոս:
10. Պրոգրեսիվ մկանային ռելաքսացիա:
11. Աուտոգեն մարզում:
12. ԿՎԹ-ի հոգեկարգավորիչ տեխնիկաներ:

### **Ա) 1-ին ընթացիկ քննություն (կիսամյակի 9-10 շաբաթվա ընթացքում)**

#### **1. Ընդգրկված թեմաները.**

1. Հասկացություն սթրեսի մասին:
2. Սթրեսի կառավարման առարկան, խնդիրները:
3. Սթրեսի ֆիզիոլոգիական հիմքերը:
4. Սթրեսի հոգեբանական հիմքերը:
5. Հասկացություն սթրեսորների մասին: Սթրեսորների տեսակները:
6. Հ. Սելյեի՝ սթրեսի տեսությունը: Ու. Քենոնի «Փախիր կամ մարտնչիր» տեսությունը:

#### **7. Ընդգրկված հարցեր.**

1. Սթրեսի կառավարման առարկան և մեթոդները:
2. Սթրեսի ֆիզիոլոգիական հիմքերը, դրսևորումները:
3. Քենոնի «Փախիր կամ մարտնչիր» տեսությունը
4. Հ. Սելյեի հետազոտությունները և սթրեսի տեսությունը
5. Սթրեսորների ընդհանուր նկարագրությունը, տեսակները և տարբերությունները:
6. Դ. Լյուիսի տեսությունը:
7. Ինֆորմացիոն սթրես:

### **Բ) 2-րդ ընթացիկ քննություն (կիսամյակի 19-20 շաբաթվա ընթացքում)**

#### **8. Ընդգրկվող թեմաները.**

1. Քուփինգ ռազմավարություններ
2. Սթրեսի ախտորոշման մեթոդիկաներ:
3. Շնչառական ռելաքսացիա: Ինքնահիպնոս:
4. Պրոգրեսիվ մկանային ռելաքսացիա:
5. Աուտոգեն մարզում
6. ԿՎԹ-ի հոգեկարգավորիչ տեխնիկաներ:

#### **7. Ընդգրկված հարցեր.**

1. Լազարուսի և Ֆոլքմանի Քուփինգ ռազմավարությունների տեսությունը, տեսակները:
2. Մակլակովի, Հոլմես-Ռահեի, Շչերբատիիի մեթոդիկաները
3. Ջուլիան Ռոտերի՝ Վերահսկման լոկուսի տեսությունը
4. Ընդհանուր տեղեկություն ռելաքսացիայի մասին:
5. Ռելաքսացիայի տեսակները:
6. Որովայնային շնչառություն:
7. Ինքնահիպնոսի կատարման կարգը:
8. Աուտոգեն մարզման տեսակները, կատարման կարգը:
9. ԿՎԹ-ի դերը սթրեսի հաղթահարման գործընթացում:

#### 14.4. Գնահատման չափանիշները<sup>16</sup>.

- Տեսական գիտելիքները.....:
- Գործնական աշխատանքները.....:
- Սեմինար պարապմունքները.....:
- Լաբորատոր աշխատանքները.....:
- Ինքնուրույն աշխատանքը.....:

---

<sup>16</sup> Լրացվում է ըստ ամբիոնի /դասախոսի որոշման



ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ ՀԱՄԱՌՈՏ ՆԿԱՐԱԳՐԻՉ

Մասնագիտություն՝ 031301.00.6 Հոգեբանություն  
/դասիչ, մասնագիտության լրիվ անվանումը/

Կրթական ծրագիր՝ 031301.01.6 Հոգեբանություն

/դասիչ, կրթական ծրագրի լրիվ անվանումը/

Որակավորման աստիճան հոգեբանության բակալավր  
/բակալավր, մագիստրատուրա

**Առկա ուսուցման համակարգ**

<b>Դասընթացի թվանիշը, անվանումը</b>	ՄՀ/Բ-029 Սթրեսի կառավարում			
<b>Դասընթացին հատկացվող կրեդիտը</b>	4 կրեդիտ			
<b>Ուսումնառության տարի / կիսամյակ</b>	3-րդ տարի, 2-րդ կիսամյակ			
<b>Ժամերի բաշխումը</b>	Լսարանային	36	Դասախոսություն	12
			Մեմինար	
			Լաբորատոր աշխատանք	12
			Գործնական աշխատանք	12
	Ինքնուրույն	84		
	Ընդամենը	120		
<b>Ստուգման ձևը</b>	ընթացիկ քննություն,			
<b>Դասընթացի նպատակը</b>	Ուսանողների մոտ համակարգված պատկերացումների ձևավորում հոգեբանական գիտության մասին որպես պատմական տեսանկյունից զարգացող գիտելիքների համակարգի մասին, հոգեբանության որպես գիտության ձևավորման հիմնական փուլերի և պայմանների մասին, հոգեբանության հիմնական ուղղությունների և դպրոցների յուրացում նրանց պատմական դինամիկայում:			
<b>Դասընթացի վերջնարդյունքները</b>	<p>Դասընթացը ձևավորում է կրթական ծրագրի հետևյալ վերջնարդյունք(ներ)ը.</p> <p><i>Գիտելիք՝</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Հոգեբանության պատմության ակտուալ խնդիրների և հոգեբանության այլ գիտաճյուղերի շարքում նրա տեղի վերաբերյալ իմացություն, հիմնական գիտական հոգեբանական դպրոցների նկարագրություն:.</li> </ul> <p><i>Հմտություն՝</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Գիտնականների և նրանց գիտական ժառանգության պատմահամեմատական ուսումնասիրության, կենսագրական, թեմատիկ և տրամաբանական-կառուցվածքային վերլուծության մեթոդների կիրառություն:</li> </ul> <p><i>Կարողունակություն՝</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Գիտական գաղափարների ու տեսությունների ձևավորման և զարգացման պատմական վերլուծություն, հոգեբանական խնդիրների հաջորդականության ձևակերպում,</li> </ul>			

	տեսությունների և հայեցակարգերի համեմատություն
<b>Դասընթացի բովանդակությունը</b>	<p>Թեմա 1. Հոգեբանության պատմության տեսական և մեթոդաբանական հիմքերը</p> <p>Թեմա 2. Մինչդիտական հոգեբանության առաջացումն ու զարգացումը:</p> <p>Թեմա 3. Հոգեբանության որպես ինքնուրույն գիտության կայացումն ու զարգացումը:</p> <p>Թեմա 4. Հոգեվերլուծական դպրոց</p> <p>Թեմա 5. Բիհեյվորիզմ: Նոբիհեյվորիզմ և սոցիալական սովորեցման տեսությունները</p> <p>Թեմա 6. Գեշտալտհոգեբանություն</p> <p>Թեմա 7. Գենետիկական հոգեբանություն</p> <p>Թեմա 8. Հումանիստական հոգեբանություն: Անձնային կողմնորոշված և էքզիստենցիալ մոտեցումները:</p> <p>Թեմա 9. Կոգնիտիվ ուղղությունը հոգեբանության մեջ</p> <p>Թեմա 10. Խորհրդային և ռուս հոգեբանական դպրոցը</p>
<b>Գնահատման մեթոդները և չափանիշները</b>	<b>Գրավոր հարցում, Բանավոր հարցում, անհատական և խմբային առաջադրանքներ, բազմակի ընտրության թեստեր, բանավեճ, քննարկում, էլույթ:</b>
<b>Գրականություն</b>	<p>Պարտադիր-</p> <p>1.Батыршина, А. Р. История психологи: Уч. пособ. / . -М.: Флинта: Наука, 2011. -224 с.</p> <p>2.Ждан А.Н.История психологии. От античности до наших дней: учебник -М.: Академический проект, 2008. -576 с.</p> <p>3.Лучинин А.С. История психологии: Конспект лекций . -М.: Эксмо, 2008.</p> <p>4.МехтихановаН.Н.История отечественной психологии конца XIX - начала XX в: Учебное пособие -М.: Флинта: МПСИ, 2010. -192 с.</p> <p>Լրացուցիչ-</p> <p>1. Галустова О. В. История психологии в вопросах и ответах : учебное пособие -М.: Проспект, 2006. -216 с.</p> <p>2. Дрынкина Т.И. История социальной психологии: учебное пособие -СПб.: ИВЭСЭП, 2012.-187 с</p> <p>3. Марцинковская Т.Д.История психологии : учебное пособие -М.: Академия, 2007. -544 с.</p>