



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

Հաստատված է ամբիոնի նիստում

Մանկավարժություն և հոգեբանություն
ամբիոնի անվանումը

Ամբիոնի վարիչ Լ.Գ.Բաղդասարյան /Ա.Ա.Հ/

Արձանագրություն № 8

«17» դեկտեմբեր 2025_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՝ հեռակա

Կուրս/կիսամյակ հեռակա 3-րդ /1-ին կիսամյակ

Դասախոս(ներ)՝ Ստեփանյան Նարեկ

/անուն, ազգանուն/

Էլ. հասցե/ներ narek@live.com

Վանաձոր- 2025թ.

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 ծրագրում¹.

«Սթրենի 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 սթրենի ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական առանձնահատկությունների, սթրենի տեսակների և հետսթրենային հոգեկարգավորման մասին :

- Ներկայացնել սթրենի մասին ժամանակակից գիտական պատկերացումները և մոտեցումները:
- Ուսանողների մոտ զարգացնել հոգեբանական գիտելիքի ականավոր 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 սթրենի վերաբերյալ առկա մոտեցումները և հիմնական տեսությունները:
- Բացատրել սթրենի ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական ազդեցությունը օրգանիզմի վրա:
- Ամրապնդել ուսանողների կողմից ձեռքբերված տեսական գիտելիքները գործնական իրավիճակային խնդիրներով:
- Սովորեցնել ուսանողներին կառավարել սեփական սթրենը և տալ գործնական հմտություն՝ կիրառելու այլ մարդկանց հետ աշխատելիս:

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

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

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

4. Դասընթացը ձևավորում է հետևյալ կրթական վերջնարդյունք(ներ)ը² 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 պահանջների³.

«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)		3 կրեդիտ / 90 ժ.

Աշխատանքի տեսակը	Ժամաքանակ	Ժամաքանակ
Դասախոսություն		6
Գործնական աշխատանք		6
Մեմինար պարապմունք		
Լաբորատոր աշխատանք		
Ինքնուրույն աշխատանք		78

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

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

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

Ընդամենը		90
Ստուգման ձևը (ստուգարք/ ընթացիկ քննություն/ հանրագումարային քննություն)		ստուգարք

7. Ուսումնական աշխատանքների տեսակները⁴ .

- **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 ելույթի բովանդակության հարցադրումների և պատասխանների մասին:
- **Լաբորատոր աշխատանքները** նպաստում են տեսական նյութի առավել լավ յուրացմանը և ամրապնդմանը: Լաբորատոր աշխատանքները նպատակ ունեն

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

ամրապնդելու ուսումնասիրվող թեմաների տեսական դրույթները, ուսանողներին ուսուցանելու փորձաքարական 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 են⁵

- **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 ամենաարդյունավետ 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 հատակեցնել ուսանողների գիտելիքների շրջանակը կոնկրետ թեմայի, հարցի վերաբերյալ:

8. **Դասավանդման մեթոդներն 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....

9. **Ուսումնառության մեթոդներն են**⁷ մտքերի քարտեզագրում, թիմային քննարկում, իրադրությունների վերլուծություն, ակտրիթիմների 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:

10. Դասընթացի համառոտ բովանդակությունը, ուսումնական աշխատանքի ծավալը՝ ըստ բաժինների և թեմաների⁸.

h/h	Թեմա (բաժին)	Ուսումնական աշխատանքի ժամաքանակն ըստ տեսակների				
		դասախոսություն	սեմինար պարամունք	գործնական աշխատանք	լաբորատոր աշխատանք	Ինքնուրույն աշխատանք
1.	Հասկացություն սթրեսի մասին	2		2		
2.	Սթրեսի ֆիզիոլոգիական հիմքերը	2		2		
3.	Սթրեսի հոգեբանական հիմքերը	2		2		

11. Ուսումնամեթոդական գրականության ապահովման քարտ

h/h	Անվանումը/հեղինակ	Հրատարակության տարի
Պարտադիր գրականություն (ՊԳ)		
1.	Селье, Г. Стресс без дистресса /– Москва : Прогресс	1982
2.	Д. Льюис- Управление стрессом/ Альпина PRO, Москва	2023
3.	Джеррольд С. Гринберг- Управление стрессом,7-е издание, Серия «Мастера психологии». 7-е изд. — СПб.: Питер, 496 с.	2002

⁸ Նման է օրացուցային պլանին

4.	Роберт Лихи: Победы депрессию прежде, чем она победит, Питер, 2020 г., 288 с.	2020
Լրացուցիչ գրականություն(ԼԳ)		
1.	Щербатых Ю. В. Психология стресса — М.: Эксмо,— 304 с.	2008
2.	Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. — М.: Медгиз,— 255 с.	1960
Համացանցային տեղեկատվական պաշարներ (ՀՏՊ)/ Էլեկտրոնային աղբյուրներ (ԷԱ)		
1.		
2.		

12. Դասընթացի ուսումնամեթոդական քարտ

12.1. Դասախոսությունների ուսումնամեթոդական քարտ

h/h	Թեմա	Ուսումնասիրվող հարցեր	Ժամաքանակ	Գրականություն ⁹
1.	Հասկացություն սթրեսի մասին	Սթրեսի կառավարման առարկան և մեթոդները: Սթրեսի տեսության զարգացման օստմական 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 ազդեցությունը սթրեսի առաջացման վրա: Ռ. Լազարուսի «Քոփինգ	2	ՊԳ1, ՊԳ2, ԼԳ1, ԼԳ3

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

		ռազմավարությունների» տեսություն:		
--	--	----------------------------------	--	--

12.2. Գործնական աշխատանքների /սեմինար պարապմունքների ուսումնամեթոդական քարտ

h/h	Թեմա	Ուսումնասիրվող հարցեր	Ժամաքանակ	Մտուցման ձևը	Գրականություն ¹⁰
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 սոմատիկ վիճակի վրա	2		
3.	Հոգեբանական սթրես:	Սթրեսի հոգեբանական դրսևորումները, ազդեցությունը մարդու հոգեվիճակի վրա:	2		

13. Դասընթացի նյութատեխնիկական միջոցների ապահովում¹¹

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

¹¹ Նշվում են սարք-սարքավորումների, համակարգչային ծրագրերի նկարագրությունները և քանակը, որոնք անհրաժեշտ են տվյալ դասընթացի ուսումնական գործընթացը

Ռեսուրսի անվանումը	Ռեսուրսի անվանումը, քանակը, նկարագրությունը (անհրաժեշտության դեպքում)
Լսարան (հատուկ կահավորմամբ)	Համակարգիչ, պրոյեկտոր
Նյութեր լաբորատոր աշխատանքների 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 կարգի¹²:

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 **ստուգարքով**:

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:

¹²«Վանաձորի Հ. Թումանյանի անվան պետական համալսարան» հիմնադրամի ուսանողների գիտելիքների ստուգման, գնահատման և հաշվառման կանոնակարգ» (ընդունված ՎՊՀ-ի գիտական խորհրդի կողմից 30.06.2022թ.),

7. Քոփինգ 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 ստուգարք (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. ՀՏՄԽ
8. Ինֆորմացիոն սթրես:

Բ) 2-րդ ընթացիկ ստուգարք (կիսամյակի 19-20 շաբաթվա ընթացքում)

8. Ընդգրկվող թեմաները.

1. Քոփինգ 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 Քոփինգ 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 չափանիշները¹³.

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

¹³ Լրացվում է ըստ ամբիոնի /դասախոսի որոշման

ԴԱՍԸՆԹԱՅԻ 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

Վանաձոր 2025

Առկա ուսուցման համակարգ

Դասընթացի թվանիշը, անվանումը	ՄՀ/բ-029 Սթրեսի կառավարում			
Դասընթացին հատկացվող կրեդիտը	3 կրեդիտ			
Ուսումնառության տարի / կիսամյակ	3-րդ տարի, 1-ին կիսամյակ			
Ժամերի բաշխումը	Լսարանային	12	Դասախոսություն	6
			Սեմինար	
			Լաբորատոր աշխատանք	
			Գործնական աշխատանք	6
	Ինքնուրույն	78		
	Ընդամենը	90		
Ստուգման ձևը	ստուգարք			
Դասընթացի նպատակը	Ուսանողների մոտ համակարգված պատկերացումների ձևավորում սթրեսի մասին: Գործնական հմտությունների ձևավորում՝ կապված սթրեսի հաղթահարման հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական տեխնիկաների հետ			
Դասընթացի վերջնարդյունքները	<p>Դասընթացը ձևավորում է կրթական ծրագրի հետևյալ վերջնարդյունք(ներ)ը.</p> <p><i>Գիտելիք՝</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Սթրեսի կառավարման ակտուալ խնդիրների և հոգեբանության այլ գիտաճյուղերի շարքում նրա տեղի վերաբերյալ իմացություն, հիմնական տեսությունների նկարագրություն:. <p><i>Հմտություն՝</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Սթրեսի ուսումնասիրության, կենսագրական, թեմատիկ և տրամաբանական- կառուցվածքային վերլուծության մեթոդների կիրառություն: <p><i>Կարողունակություն՝</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Գիտական գաղափարների ու տեսությունների ձևավորման և զարգացման պատմական վերլուծություն, հոգեբանական խնդիրների հաջորդականության ձևակերպում, տեսությունների և հայեցակարգերի համեմատություն 			
Դասընթացի բովանդակությունը	<p>Թեմա 1. Հասկացություն սթրեսի մասին</p> <p>Թեմա 2. Ֆիզիոլոգիական սթրես</p> <p>Թեմա 3. Հոգեբանական սթրես</p>			

	<p>Թեմա 4. Քոփինգ ռազմավարություններ Թեմա 5. ՀՏՄԽ Թեմա 6. Հետաքրեւային հոգեկարգավորում</p>
<p>Գնահատման մեթոդները չափանիշները</p>	<p>Գրավոր հարցում, Բանավոր հարցում, անհատական և խմբային առաջադրանքներ, բազմակի ընտրության թեստեր, բանավեճ, քննարկում, էլույթ:</p>
<p>Գրականություն</p>	<p>Պարտադիր-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Селье, Г. Стресс без дистресса /– Москва : Прогресс 1982 Д. Льюис- Управление стрессом/ Альпина PRO, Москва 2023 2. Джеррольд С. Гринберг- Управление стрессом, 7-е издание, Серия «Мастера психологии». 7-е изд. — СПб.: Питер, 496 с. 2002 3. Роберт Лихи: Победы депрессию прежде, чем она победит, Питер, 2020 г., 288 с. 2020 <p>Լրացուցիչ-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Щербатых Ю. В. Психология стресса — М.: Эксмо,— 304 с. 2. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. — М.: Медгиз,— 255 с.