

Այս դասի (դասի տեքստ+բառարան+
ինքնաստուգիչ հարցեր+առաջադրանք)
յուրացման համար հարկավոր է **360**
րոպե/6ժամ:

ԴԱՍ 4

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՔՆԻ ԴԵՐԸ ՍԹՐԵՍԻ ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ

Ծանոթանալով սթրեսն ուղեկցող հոգեկան վիճակներին՝ դուք իմացաք, թե դրանց տևական լինելը որքան վտանգավոր է հոգեկան և ֆիզիկական առողջության համար: Այժմ արդեն հարկ ենք համարում ներկայացնել այն միջոցները, որոնք ուղղված են սթրեսի հաղթահարմանը:

Ուշադրությունը և **քունը** կարևոր դեր ունեն մարդու հոգեկան գործունեության կազմակերպման մեջ: Ուշադրությունն ապահովում է հոգեկանի կենտրոնացած գործունեությունը, իսկ նորմալ քունը՝ օրգանիզմի վերականգնումը և արդյունավետ կենսագործունեությունը:

Այս դասի ընթացքում նախ կքննարկենք ուշադրության դերը սթրեսի հաղթահարման գործընթացում: Այնուհետև Ձեզ կներկայացնենք քնի կարգավորման մեխանիզմները և առողջ քնի կարևոր պայմանները:

Ցուցումներ

Ուշադրությամբ կարդացե՛ք տեքստը, դիտեք տեսանյութը և դրանք յուրացնելուց հետո միայն անցեք հաջորդ մասերին /բառարան, ինքնաստուգիչ հարցեր, առաջադրանք/:



40 րոպե



4.1 ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍԹՐԵՍ

Ուշադրությունը հոգեկան գործունեության ուղղվածությունը և կենտրոնացումն է իրականության երևույթների վրա: Ուշադրության շնորհիվ մենք ընտրում ենք մեզ հետաքրքրող տեղեկատվությունը, կենտրոնանում դրա վրա՝ անտեսելով կողմնակի օբյեկտները: Եթե չլինի ուշադրությունը, ապա հիշողությունը, մտածողությունը, ըմբռնումը կլինեն թերի:

Արդարադատության համակարգի աշխատողների համար կարևոր է կենտրոնացման ունակությունը, քանի որ դատավարական կամ վարչական վարույթների ընթացքում նրանք գործ են ունենում մեծ ծավալի տեղեկատվության հետ, որը նրանք կարճ ժամանակահատվածում պետք է ուսումնասիրեն և հետագոտեն: Օրինակ՝ դատարանում դատավարության կողմերը պետք է ուշադիր լինեն հակառակ կողմերի հայտարարություններին: Ինչպես նաև՝ վկաների, տուժողների, ամբաստանյալների տված ցուցմունքների հանդեպ, որպեսզի դրանց պատշաճ արձաքանքեն: Այդ առումով ուշադիր պետք է լինի նաև դատավորը:

Ուշադրության կորուստը կարող է բերել բացասական, նույնիսկ ծանր հետևանքների: Այսպես, անուշադրության պատճառով քրեական գործով ձեռք բերված ապացույցների ոչ պատշաճ ուսումնասիրությունը կարող է.



ՕՐԻՆԱԿ 1





- Անմեղ մարդու դատապարտման պատճառ հանդիսանալ,
 - Հանցանք կատարած անձը կարող է արդարացվել,
 - Անձի կատարած արարքին կարող է տրվել մեղմ կամ խիստ որակում,
 - Անձը կարող է անհիմն ձերբակալվել կամ պահվել կալանքի տակ և այլն:
- Բացի այդ՝ անուշադրության պատճառով.
- Քրեական գործից կարող են ապացույցներ անհետանալ կամ պատասխանատու անձը կարող է կորցնել քրեական գործը,
 - Կալանավորը կարող է դիմել փախուստի, այդ թվում նաև դատարանից (օրինակ՝ Երևանի Աջափնյակ և Դավիթաշեն վարչական շրջանների ընդհանուր իրավասության դատարանի վարույթում քննվող քրեական գործով ամբաստանյալ, 1961 թ. ծնված Արմեն Կարալյանն ապրիլի 18-ին, ժամը 17.20-ի սահմաններում պատասխանատուների անուշադրության պատճառով դատարանի մեկուսարանից դիմել էր փախուստի):



ՕՐԻՆԱԿ 2

Ուշադրությունն ակտիվացնող գրգիռներն ազդում են գլխուղեղի վրա: Բավարար ուժգնության նոր գրգիռներն առաջացնում են գրգռվածություն **գլխուղեղի կեղևում:** Գլխուղեղի կեղևում առաջանում է **գրգռվածության օջախ**, կեղևի մնացած հատված-





ներն արգելափակվում են, ինչի արդյունքում տեղի է ունենում կենտրոնացում:

Ուշադրության հիմնական տեսակները.

Գոյություն ունեն ուշադրության երեք հիմնական տեսակներ՝ **ոչ կամաձին, կամաձին և հետկամաձին:**

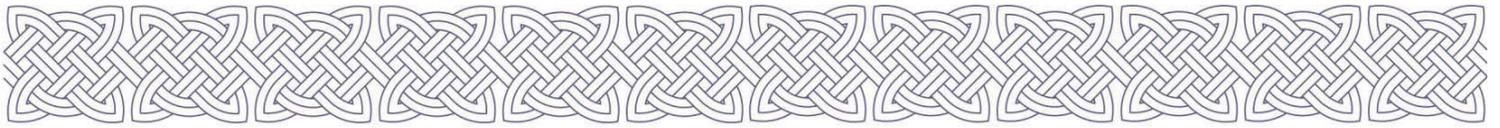
Ոչ կամաձին ուշադրության առավել պարզ տեսակն է, այն անվանում են նաև պասիվ: Առաջանում է ուժեղ, անսպասելի գրգռիչների ազդեցությամբ:

Կամաձին ուշադրությունը (այն անվանում են նաև *ակտիվ*) նպատակաուղղված է և սերտորեն կապված է կամքի հետ: **Կամաձին ուշադրության** հիմնական գործառույթը հոգեկան գործընթացների նպատակաուղղված կարգավորումն է: **Կամաձին ուշադրության** պատճառները սոցիալական են: **Կամաձին ուշադրությունը** հնարավոր է պահպանել 20-30 րոպե, ինչից հետո առաջանում է ցրվածություն:

Ուշադրության մյուս տեսակը **հետկամաձինն** է, որն առաջանում է հետաքրքիր գործունեություն ծավալելիս: Արդյունքում՝ առանց որևէ լարվածության, մի քանի ժամ պահպանվում է կենտրոնացումը, և մարդը չի հոգնում: **Հետկամաձին ուշադրության** համար մշտական կամային ճիգեր չեն պահանջվում:

Ուշադրության բնութագրիչները: Մթերսի կառավարման ռազմավարության մշակման գործում Ձեզ կօգնի ուշադրության բնութագրիչների իմացությունը: Դրանք են՝ *կենտրոնացումը, կայունությունը, բաշխումը, տեղափո-*





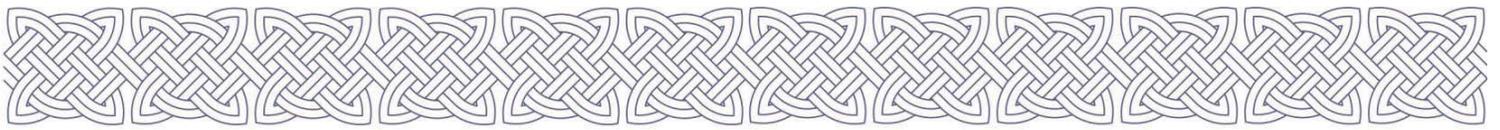
խումը և ծավալը:

Ուշադրության կարևոր բնութագրիչներից է *կենտրոնացումը*, որը որևէ գործունեության մեջ մարդու մտովի խորասուզված լինելն է՝ մյուս առարկաները և երևույթները «անտեսելով»: Գոյություն ունեն կենտրոնացման տարբեր աստիճաններ: Կենտրոնացման բարձր աստիճանն արդյունավետ աշխատանքի անհրաժեշտ պայման է:

Ուշադրության *կայունությունն* ուղղվածությունն ու կենտրոնացումը երկար ժամանակ պահպանելու ունակությունն է: Մակայն նույնիսկ այն ժամանակ, երբ մարդը տարված է որևէ աշխատանքով, ուշադրությունը կարծես թե շարժվում, փոփոխվում և տատանվում է: Այն չափազանց դինամիկ է: Ուշադրությունն անհնար է երկար ժամանակ կենտրոնացնել որևէ անշարժ և անփոփոխ առարկայի վրա: Մտավոր աշխատանքն անհնար կլիներ, եթե ուշադրությունն անկայուն լիներ: Ուշադրության կայունությունը կախված է մի շարք գործոններից՝ ուշադրության օբյեկտի բարդությունից, ծավալից, դրա նկատմամբ անձի վերաբերմունքից, ինչպես նաև մարդու բնավորությունից, խառնվածքից և այլն:

Ուշադրության *բաշխումը* թույլ է տալիս միաժամանակ կատարելու երկու և ավելի գործողություններ: Ուշադրության բաշխումը ենթակա է մարզման և շատ կարևոր է տարբեր մասնագիտությունների տեր մարդկանց համար (դատավորներ, դատախազներ, փաստաբաններ, ադարադատության համակարգում

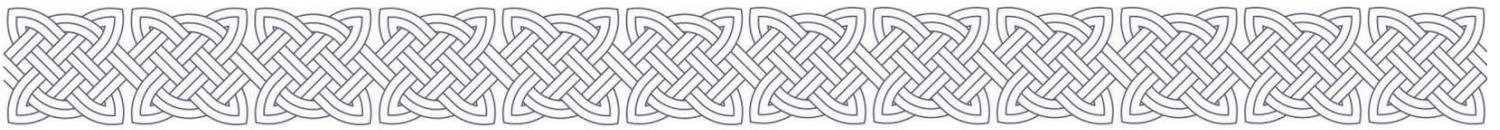




աշխատող այլ մասնագետներ, ինչպես նաև օդաչուներ, բժիշկներ և մանկավարժներ): Ուշադրության բաշխումը կապված է մարդու հոգեկան և ֆիզիկական վիճակի հետ (հոգնածությունը նվազեցնում է ուշադրության բաշխման հնարավորությունները):

Ուշադրության *տեղափոխումը* մի գործունեությունից մյուսին արագ անցումն է: Ուշադրության տեղափոխումը կարող է լինել *կամածին* և *ոչ կամածին*: Ուշադրության *կամածին տեղափոխման* ժամանակ մարդը գիտակցաբար, կամային ջանքերի շնորհիվ իր ուշադրությունը տեղափոխում է մեկ օբյեկտից մյուսին: Ուշադրության *ոչ կամածին տեղափոխման* դեպքում մարդն ակամայից տարվում է այլ բանով և շեղվում իր բուն գործից: Հեշտությամբ շեղվելը վկայում է անկայուն ուշադրության մասին, ինչը, սակայն, չի կարելի համարել միանշանակ բացասական երևույթ: Այն հաճախ նպաստում է օրգանիզմի ժամանակավոր հանգստին, նյարդային համակարգի աշխատունակության պահպանմանը և վերականգնմանը: Բայց բոլոր դեպքերում արդարադատության համակարգի աշխատակցի համար դա բացասական երևույթ է և աշխատանքի ընթացքում կարող է խնդիրներ առաջացնել: Դատավորի, դատախազի, փաստաբանի կողմից քրեական գործի նյութերին ծանոթանալու, դատարանում ապացույցները հետազոտելու, քաղաքացու դիմումն ուսումնասիրելու, կիսամյակային, տարեկան և այլ տեսակի հաշվետվություններ կազմելու ընթացքից շեղվելիս՝ միտքը կարող է կիսատ մնալ, գործի կատարումը կարող է երկարել, գործն անավարտ մնալ, դա-

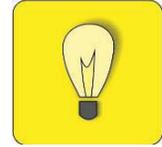




տավարության մասնակցին չտրվեն անհրա-
ժեշտ հարցեր, սխալ տվյալներ մտցվեն պաշ-
տոնական փաստաթղթերի մեջ և այլն: Օրի-
նակ՝ դատարանների կողմից մի շարք
քրեական գործերով կայացված դատական ակ-
տերում վրիպակներ են արձանագրվել: Դրանք
կապված են եղել դատավարության մասնակ-
ցին վերաբերող տվյալների հետ և այլն: Նշված
թերացումները բնորոշ են նաև արդարադա-
տության համակարգի այլ աշխատակիցներին:
Դրանց պատճառ կարող են լինել ինչպես գոր-
ծից շեղվելը, այնպես էլ ուշադրության ուղղվա-
ծության և կենտրոնացման հետ կապված խն-
դիրներ ունենալը:

Ուշադրության *ծավայն* այն բնորոշիչն է,
որը ցույց է տալիս, թե որքան տեղեկատվու-
թյուն մարդը կարող է պահել իր ուշադրության
կենտրոնում: Ուշադրության ծավայր կախված
է հետաքրքրություններից, կենսափորձից,
մասնագիտությունից և այլն: Այն մեծանում է
գիտելիքի և կենսափորձի աճին զուգընթաց:
Մակայն միջինում կազմում է 7+-2 միավոր, այ-
սինքն՝ միաժամանակ ուշադրության կենտրո-
նում կարելի է պահել 5-9 օբյեկտ:

Երկարատև սթրեսի ազդեցության պա-
րագայում առաջանում է ուշադրության ցրվա-
ծություն: Մարդը չի կարողանում ուշադրու-
թյունը տևականորեն կենտրոնացնել որևէ
օբյեկտի վրա: Մարդը կարող է ցրված լինել
տագնապի, ֆրոստրացիայի պատճառով:
Որոշ հոգեկան խանգարումների դեպքում կա-
րող է արձանագրվել ուշադրության ծավայի
կտրուկ նեղացում: Ուժեղ սթրեսի հետևանքով
ուշադրությունը կարող է սևեռվել, ֆիքսվել որ-



ՕՐԻՆԱԿ 3





և է իրադարձության կամ օբյեկտի վրա՝ դառնալով պակաս շարժունակ և իներտ: Կան խանգարումներ, որոնց ժամանակ, ընդհակառակը, դիտվում է ուշադրության առավել շարժունություն:

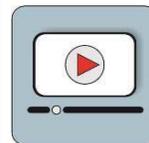
Վարժված ուշադրությունը կարևոր է սթրեսի հաղթահարման գործում: Եթե սթրեսի արդյունքում տեղի է ունեցել ուշադրության ասպակենտրոնացում, անհրաժեշտ է կիրառել ուշադրության վարժեցման հատուկ տեխնիկաներ, որոնք կներկայացնենք հաջորդ դասերին:

4.2 ԱՌՈՂՋ ՔՈՒՆԸ ԵՎ ՍԹՐԵՍԸ

Քունը շատ կարևոր է լիցքաթափման և ուժերի վերականգնման համար: Քնի խախտման դեպքում չեն բացառվում իրավիճակները, երբ արդարադատության համակարգի աշխատակիցը աշխատանքի ժամանակ չկարողանա հաղթահարել քունը (տես՝ տեսանյութ N 4-1, <http://www.youtube.com/watch?v=0uokfSrd3xI>)



Նման իրավիճակներից խուսափելու համար ներկայացնում ենք մի քանի պարզ նախապայ-

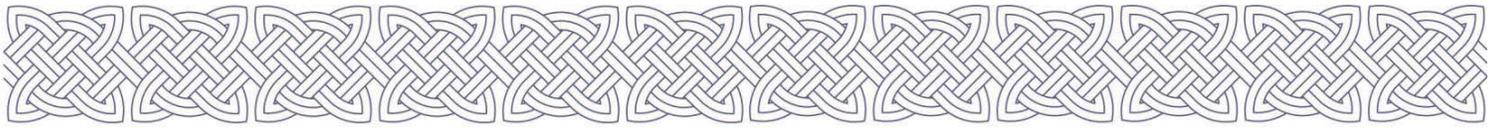


ՏԵՍԱՆՅՈՒԹ 1



(1 րոպե)





ման՝ առողջ քուն ապահովելու համար:

- քնելուց առաջ չուտել,
- լուսավորված սենյակում չքնել,
- քնել լավ օդափոխված սենյակում,
- ննջասենյակից հանել բոլոր բույսերը,
- ուշ ժամի չպառկել քնելու (քնելու համար լավագույն ժամը 23⁰⁰-ից մինչև 24⁰⁰-ն է),
- բնական գործվածքից հագուստով քնել:

Ստորև Դուք կծանոթանաք քնի փուլերին:

ՔՆԻ ՓՈՒԵՐԸ: ԱՐԱԳ ԵՎ ԴԱՆԴԱՂ ՔՈՒՆ

Հաճախ է պատահում, որ ուշ եք քնում և վաղ արթնանում, բայց թեթև և առույգ եք գգում: Լինում է նաև հակառակը՝ երբ ավելի երկար եք քնում, քան սովորաբար, բայց արթնանում եք անտրամադիր և հոգնած: Թվում է, թե դա անտրամաբանական է: Ինչո՞ւ է այդպես ստացվում:

Սկսենք նրանից, որ քունը բաժանվում է երկու տեսակի՝ **արագ քուն** և **դանդաղ քուն**: Դանդաղ քունը բաժանվում է 4 փուլի: Եվ այսպես՝ գոյություն ունի քնի 5 փուլ:

Դանդաղ քուն

1-ին փուլ

Սա նաև կոչվում է ննջելու փուլ: Այս փուլին բնորոշ է օրվա ընթացքում առաջացած խնդիրների պասիվ վերլուծությունը: Ուղեղն իներցիայով փորձում է գտնել այն հարցերի պատասխանները, որոնք առաջացել են արթուն վիճակում:

2-րդ փուլ





Տեղի է ունենում մկանային ակտիվության թուլացում, գարկերակը և շնչառությունը դանդաղում են: Ուղեղի աշխատանքն աստիճանաբար դանդաղում է: Այս փուլին բնորոշ է լսողական զգայարանի ակտիվությունը: Մեկ րոպեի ընթացքում մարդը մի քանի անգամ գտնվում է այնպիսի վիճակում, երբ նրան շատ հեշտ է արթնացնել:

3-րդ փուլ

Համարվում է անցումային փուլ: Քնի երրորդ և չորրորդ փուլերի միջև տարբերությունը ուղեղի ակտիվության աստիճանն է:

4-րդ փուլ

Բնորոշվում է ավելի խոր քնով: Համարվում է առավել կարևոր, քանի որ այդ ժամանակ է ուղեղը ստանում լիարժեք հանգիստ և վերականգնում իր աշխատունակությունը: Քնի չորրորդ փուլում դժվար է մարդուն արթնացնել: Լուսնոտության և քնած ժամանակ խոսելու դեպքերը տեղի են ունենում հենց այս փուլում: Առաջին երկու փուլերը համարվում են մակերեսային դանդաղ քնի փուլեր, իսկ մյուս երկուսը՝ խոր: Դանդաղ քունը նաև կոչվում է օրթոդորսալ քուն կամ non-REM-քուն:

Արագ քուն (REM-քուն)

Այս փուլը նաև կոչվում է ԱԱԾ-քուն (անգլ. rapid eye movements, որը նշանակում է «աչքերի արագ շարժումներ»): Արագ քնին բնորոշ են փակ կոպերի տակ աչքերի խնձորակների արագ շարժումները. սա առաջին սկզբունքային տարբերությունն է դանդաղ քնից:





Երկրորդ տարբերությունն այն է, որ արագ քնի փուլում ուղեղն ընդհանրապես չի հանգստանում, այլ ընդհակառակը՝ ակտիվանում է: Արագանում է նաև սրտի աշխատանքը, բայց, միևնույն ժամանակ, ամբողջ մարմինը լինում է հանգիստ վիճակում: Ամենադժվարն արագ քնի փուլում մարդուն արթնացնելն է, չնայած այն ամենամոտն է արթմնի վիճակին: Այդ իսկ պատճառով արագ քունը նաև անվանում են պարադոքսալ:

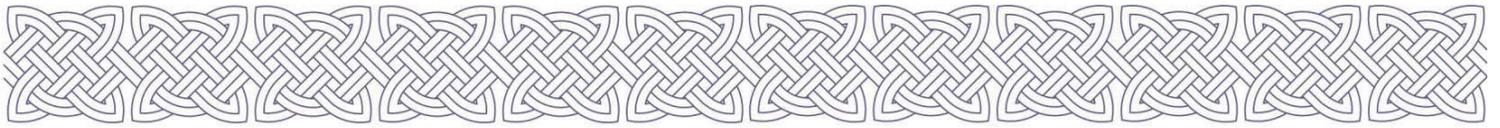
Մինչ օրս այդքան էլ բացահայտված չէ արագ քնի նշանակությունը: Այդ առումով գոյություն ունեն մի քանի ենթադրություններ.

1. Արագ քնի փուլում ուղեղը համակարգում է օրվա ընթացքում ստացած տեղեկատվությունը:

2. Ուղեղը վերլուծում է շրջակա միջավայրի պայմանները, որոնցում գտնվում է օրգանիզմը և մշակում է հարմարվողականության «ռազմավարություն»: Այս ենթադրության մասին անուղղակի վկայում է այն փաստը, որ նորածինների մոտ արագ քունը կազմում է քնի շուրջ 50%-ը, այնուհետև տարիքի ընթացքում այս ցուցանիշը նվազում է՝ հասնելով մինչև 15% (տարեցների մոտ):

Արագ քնի ժամանակ տեղի է ունենում ամենավառ երազատեսությունը: Քնի մյուս փուլերում էլ եք երազներ տեսնում, բայց դրանք «մշուշոտ են» և մասամբ են հիշվում կամ ընդհանրապես չեն հիշվում: Արագ և դանդաղ փուլերը, իրար հաջորդելով, կազմում են 2-2.5 ժամ: Սա քնի մեկ ցիկլ է: Սովորաբար գիշերվա ընթացքում անցնում է մի քանի ցիկլ:





Արագ քնի փուլում արթնանալուց գերծ կմնար քնկոտ վիճակից: Այս դասի լրացուցիչ մեդիայություններում կգտնեք արթնանալու ժամանակի առցանց հաշվարկ կատարելու համար օգտակար ինտերնետային կայք:

Առողջ քունն ապահովում է մարդու ֆիզիկական և հոգեկան առույգությունը, ինչը կարևոր է աշխատանքը ժամանակին և արդյունավետ կատարելու համար: Քնի խանգարումը կարող է ուղեկցվել աշխատանքների ոչ պատշաճ կատարմամբ, ինչը լրացուցիչ սթրեսածին գործոն է: Իսկ սա նշանակում է, որ քնի կարգավորումը կարևոր է ոչ միայն ֆիզիոլոգիական, առողջ ապրելակերպ վարելու, այլև աշխատանքային աճ ապահովելու տեսանկյունից:

Այսպիսով՝ սթրեսի հաղթահարման համար հարկավոր է ֆիզիկապես և հոգեպես հանգիստ վիճակում լինել: Այդ վիճակի հիմքն ուշադրության բնութագրիչների իմացության և ճիշտ օգտագործման, ինչպես նաև առողջ ու ճիշտ քնի կազմակերպման մեջ է:



ԲԱՌԱՐԱՆ

Գլխուղեղի կեղև - նյարդային հյուսվածքի շերտ, որը ծածկում է գլխուղեղի աջ և ձախ կիսագնդերը: Պատասխանատու է բարձրագույն նյարդային համակարգի գործունեության համար: Կարգավորում է բոլոր հոգեկան գործընթացները:

Քուն - օրգանիզմի յուրահատուկ ֆունկցիոնալ վիճակ, որի ժամանակ բացակայում է գիտակցությունը, մկանային ակտիվությունը:

REM-քուն - (անգլ. Rapid Eye Movement - աչքերի արագ շարժում)- արագ քնի փուլ, որը բնորոշվում է փակ կոպերի տակ աչքերի խնձորակների մշտական արագ շարժումներով: Այս փուլում մարդու մոտ նկատվում է նաև մկանային համակարգի ակտիվություն և նա տեսնում է վառ, ֆանտաստիկ սյուժեներով երազներ:



Ցուցումներ

13

Ուշադրությանը ծանոթացեք տերմիններին, իսկ դասի տեքստի յուրացման հետ կապված դժվարությունների դեպքում կրկին անդրադարձեք դրանց:



10 րոպե