

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

## ԴԱՍ 5

### ՍՅՐԵՍԻ ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱՆԵՐ

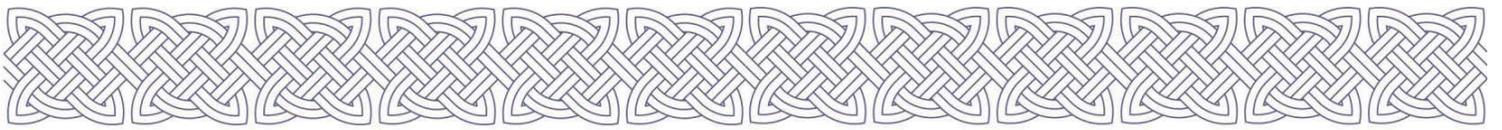
Նախորդ դասին Դուք ծանոթացաք սթրեսին դիմակայելու գործում կենտրոնացման կարողության և առողջ քնի նշանակությանը: Ուշադրության և առողջ քնի մասին Ձեզ մատուցված նյութի իմացությունն անհրաժեշտ պայման է սթրեսի կառավարման տեխնոլոգիաները յուրացնելու համար:

Այս դասը նվիրված է սթրեսի կառավարման տեխնոլոգիաներին: Սթրեսն արդյունավետ կառավարելու համար անհրաժեշտ է հաշվի առնել սթրեսածին գործոններն ու մարդկանց սթրեսադիմացկունության աստիճանը: Այդ պատճառով կներկայացնենք աշխատանքային սթրեսածին գործոններն ու մարդկանց տիպերն ըստ սթրեսադիմացկունության: Դա Ձեզ հնարավորություն կտա մշակելու սթրեսի կառավարման հնարավորինս արդյունավետ եղանակ: Այնուհետև Դուք կծանոթանաք **իռացիոնալ համոզմունքների** հետ աշխատանքի հնարներին:

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



**50 րոպե**



## 5.1 ՍԹՐԵՍԻ ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ ԵՎ ԵՂԱՆԱԿՆԵՐԸ

Սթրեսին նվիրված ժամանակակից հետազոտություններից շատերը փաստում են, որ մարդն առավել հաճախ սթրես ապրում է աշխատավայրում: Այդ երևույթին անդրադարձել ենք սույն ձեռնարկի առաջին՝ դատական սթրեսի առանձնահատկություններին նվիրված հատվածում: Այժմ դիտարկենք աշխատավայրում սթրեսի առաջացման հիմնական գործոնները/պատճառները: Դրանց իմացությունը կօգնի Ձեզ հասկանալ, թե ինչպես պետք է կառավարեք սթրեսն աշխատանքային տարբեր պայմաններում: Այդ գործոններից/պատճառներից են՝

- **Անբարենպաստ աշխատանքային պայմանները.** աղմուկը, անհարմարավետ աշխատատեղը, տհաճ հոտը, աշխատասենյակի ջերմակարգավորումն ու օդափոխությունը և այլն:

- **Աշխատանքի կազմակերպման թերությունները.** անհարմար ռեժիմը, ընդհատումներով աշխատանքը, տեխնիկական միջոցների հաճախակի խափանումները, աշխատավարձի վճարման ուշացումները, հավելավճարների, պարգևավճարների բացակայությունը և այլն (Օրինակ՝ 2007 թվականին ընդունված «Դատախազության մասին» ՀՀ օրենքի

Փորձեք պարզել, թե հատկապես որ գործոն/պատճառներն են ազդում Ձեր սթրեսակայունության վրա:



### ՕՐԻՆԱԿ 1





55-րդ հոդվածով նախատեսված՝ դասային աստիճանի համար հասնող բարձր հավելավճարները այդպես էլ չհաշվարկվեցին և չվճարվեցին), ղեկավարության կողմից աշխատանքների անհամաչափ բաշխումը, ինչի արդյունքում հաճախ որոշ աշխատակիցներ աշխատում են գերծանրաբեռնված, իսկ մյուսները՝ թերևս գրաֆիկով, և այլն:

**-Անձի պարտականությունների անհատակությունը.** մարդիկ պետք է հստակ պատկերացում ունենան ղեկավարության ակնկալիքների մասին՝ ինչ պետք է անեն, ինչպես պետք է անեն և անելուց հետո իրենց ինչպես պետք է գնահատեն: Հակառակ դեպքում աշխատողի մոտ կառաջանա ավելորդ լարվածություն, ինչն էլ կնպաստի սթրեսի առաջացմանը: Օրինակ՝ նման իրավիճակներ կարող են առաջանալ վերադասի կողմից ոչ հստակ ցուցումներ տալու, օրենսդրական հաճախակի փոփոխությունների արդյունքում:



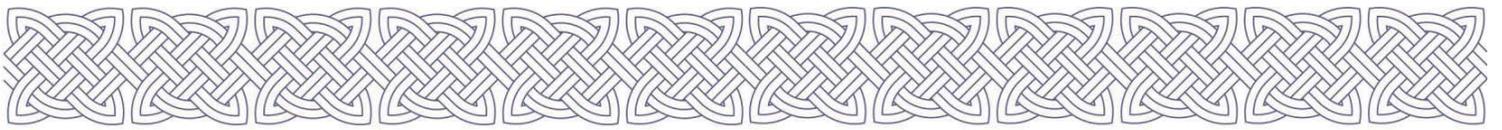
**ՕՐԻՆԱԿ 2**

**-Անձի միջդերային հակասությունները.** կազմակերպության տարբեր կառույցները, ատյանները, պաշտոնատարները աշխատողին ներկայացնում են իրարամերժ պահանջներ: Օրինակ՝ երբ Երևան քաղաքի վարչական շրջանի դատախազության դատախազի վերադասները՝ Երևան քաղաքի դատախազը և ՀՀ գլխավոր դատախազի տեղակալը, մեղադրյալի կողմից կատարված հնարավոր հան-



**ՕՐԻՆԱԿ 3**





ցանքի որակման հարցում ունենում են տարբեր դիրքորոշումներ: Արդյունքում՝ հսկող դատախազը կանգնում է երկրնորանքի առջև՝ ում հանձնարարությունը կատարել:

- **Աշխատողի ոչ պատշաճ կենսատոճը, առողջական վատ վիճակը, քնտանեկան խնդիրները.** դրանք ազդում են նրա աշխատանքի արդյունավետության վրա, չեն նպաստում ներկազմակերպական բնականոն գործունեությանը:

- **Աշխատանքի հանդեպ անձի բացասական վերաբերմունքը.** հետաքրքրության բացակայության պարագայում ամենաբովանդակալից աշխատանքն անգամ դառնում է տառապանքի աղբյուր:

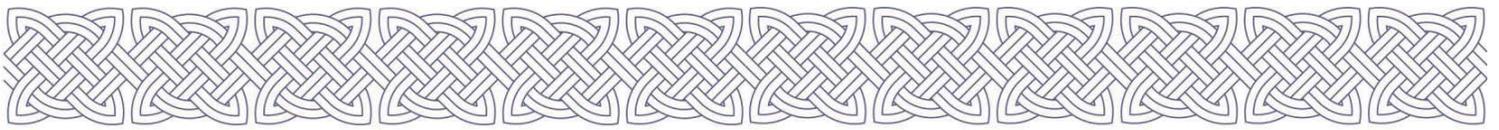
Ձեր սթրեսի աղբյուրը բացահայտելու համար կարող եք կենտրոնանալ վերը նշված այն գործոնների վրա, որոնք անհանգստացնում են Ձեզ:

Այնուհետև առաջարկում ենք Ձեզ որոշել Ձեր **սթրեսադիմացկունության** տիպը: Դրա համար պատասխանեք ստորև նշված հարցերին (տարբերակներն են «այո», «ոչ», «դժվարանում եմ պատասխանել կամ չգիտեմ»):

1. Ձեր աշխատանքը շատ բարդ է և լարված
2. Երեկոյան կամ հանգստյան օրերին հաճախ մտածում եք աշխատանքի մասին

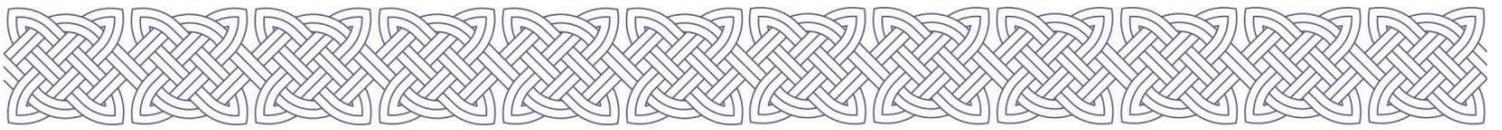
Պատասխանելիս մտապահեք Ձեր պատասխանները:





3. Հաճախ եք ստիպված լինում երկար մնալ աշխատավայրում
4. Չգո՞ւմ եք, արդյոք, որ անընդհատ ժամանակի պակաս ունեք
5. Հաճախ եք շտապում՝ գործերն ավարտին հասցնելու համար
6. Հաճախ անհամբեր եք, երբ որևէ մեկն ավելի դանդաղ է կատարում աշխատանքը, քան Դուք սովորաբար կանեիք
7. Հաճախ եք ընդհատում գրուցակցին՝ մինչ ինքը կավարտի իր խոսքը
8. Եթե ստիպված եք սպասել ինչ-որ մեկին, հաճախ անհամբերություն եք դրսևորում
9. Երբ Դուք լարված եք կամ նյարդայնացած, դժվարությամբ եք կտրավարում Ձեզ
10. Հերթում սպասելիս հաճախ եք հունից դուրս գալիս
11. Հաճախ Ձեր մոտ զգացողությունն է առաջանում, որ ժամանակը չափազանց արագ է ընթանում
12. Կնախընտրեիք հնարավորինս արագ երթևեկել կամ մեքենա վարել, որպեսզի հասցնեիք ավարտել Ձեր գործերը
13. Դուք գրեթե միշտ արագ եք շարժվում և գործում
14. Չգտո՞ւմ եք, արդյոք, ամեն ինչում լինել լավագույնը և առաջինը
15. Դուք Ձեզ համարում եք էներգիայով լի և համառ





16. Ձեր մտերիմները և ընտանիքի անդամները Ձեզ համարում են Էներգիայով լի և համառ
17. Ձեր մտերիմները և ընտանիքի անդամները համարում են, որ Դուք չափազանց լուրջ եք վերաբերվում աշխատանքին
18. Հաճախ Է պատահում, որ, լսելով գրուցակցին՝ Դուք շարունակում եք մտածել Ձեր գործերի մասին
19. Հաճախ են Ձեր ընտանիքի անդամները խնդրում, որ Դուք ավելի քիչ ժամանակ հատկացնեք աշխատանքին և ավելի շատ՝ ընտանիքին
20. Չանքեր թափո՞ւմ եք, արդյոք, մրցակցության մեջ հաղթող լինելու համար:

Այժմ հաշվեք արդյունքները.

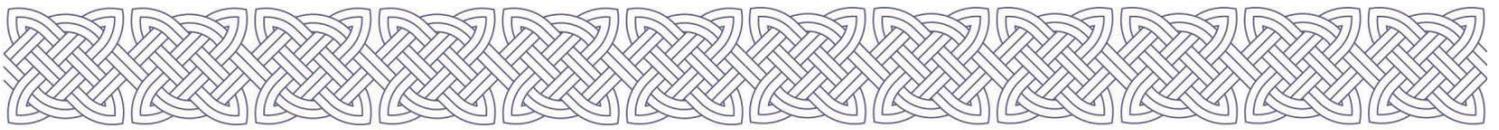
«Այո» - 2 միավոր

«Ոչ»- 0 միավոր

«Դժվարանում եմ պատասխանել կամ չգիտեմ» - 1 միավոր

Եթե հավաքել եք 31-40 միավոր, ապա Դուք այսպես կոչված «Ա» տիպի սթրեսադիմացկունություն ունեք, այսինքն՝ շատ ցածր: Դա նշանակում է, որ մշտապես ձգտում եք մրցակցության, նպատակների իրականցմանը, սակայն երբեք բավարարված չեք, դժգոհ եք մարդկանցից, հանգամանքներից, ինքներդ Ձեզնից: Հակված եք ագրեսիվության, մշտապես լարված եք, անհամբեր, **հիպերակտիվ:**



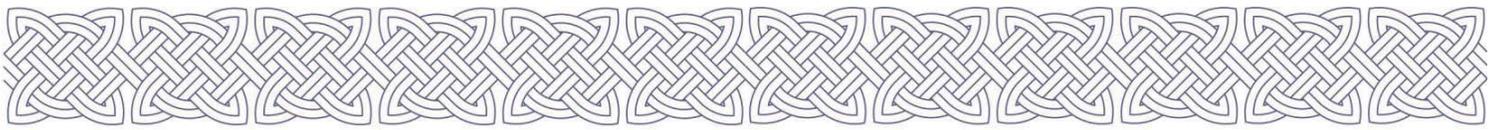


Եթե հավաքել եք 21-30 միավոր, ապա Ձեզ բնորոշ են «Ա» տիպի որակները, սակայն դրանք խիստ արտահայտված չեն: Ձգտելով կատարելության և մրցակցության՝ Դուք չեք սպառում Ձեր և Ձեր շրջապատի ուժերը մինչև վերջ՝ հասկանալով, որ նպատակների իրականացման ճանապարհին լինում են օբյեկտիվ խոչընդոտներ: Հիպերակտիվություն չեք դրսևորում, սակայն մշտական լարվածության ֆոնն առկա է:

Եթե հավաքել եք 0-10 միավոր, ապա Դուք «Բ» տիպի սթրեսադիմացկունություն ունեք, այսինքն՝ շատ բարձր: Դուք հստակ որոշում եք Ձեր նպատակները և դրանց իրականացման ուղիները: Ծագած դժվարությունները հաղթահարում եք ինքնուրույն, վերլուծում եք դրանք և համապատասխան եզրահանգումների գալիս: Երկար ժամանակ կարող եք աշխատել լարված պայմաններում: Համապատասխան հմտությունների ձեռքբերման դեպքում կարող եք արդյունավետ կառավարել ժամանակը:

Եթե Դուք հավաքել եք 11-20 միավոր, ապա Ձեզ բնորոշ են «Բ» տիպի որակները, սակայն որոշ դեպքերում Դուք չեք ցուցաբերում բարձր սթրեսադիմացկունություն: Դա կարող է տեղի ունենալ այն դեպքերում, երբ մի քանի սթրեսային իրավիճակ համընկել են կամ Դուք ստիպ-





ված եք գործել ժամանակային գերսուղ պայմաններում:

Ինչպես տեսնում եք՝ սթրեսի կառավարման դժվարություններն առաջանում են «Ա» տիպի մարդկանց մոտ: Նրանք ցանկացած առիթով արագ բորբոքվում են և իրավիճակին ակտիվ արձագանքում: Անընդհատ նյարդայնանում են, հաճախ գերազնահատում են իրավիճակի բարդությունը, փորձում են «առավել կարճ ժամանակահատվածում անել ավելին», անհամբեր են, անընդհատ լարվածության մեջ են, հազվադեպ են թուլանում, նրանց մոտ միշտ «անելու բան» կա: Նրանք անընդհատ իրենց կամ շրջապատի հետ պայքարի մեջ են:

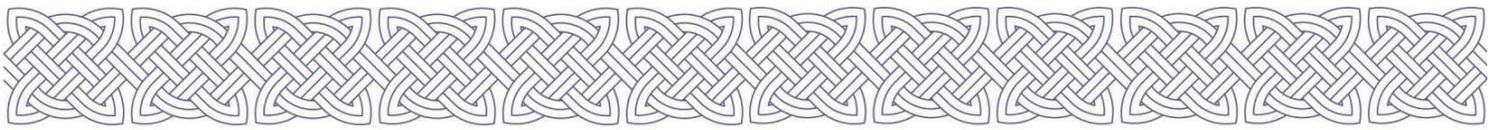
Նշված հոգեվիճակները փոխելուն, սթրեսադիմացկունությունը բարձրացնելուն են ուղղված սթրեսի կառավարման մեթոդները: Առաջին հերթին անդրադառնանք այն իռացիոնալ համոզմունքներին, որոնց ազդեցության ներքո առաջանում է սթրեսային հոգեվիճակը:

## 5.2 ԱՇԽԱՏԱՆՔ ԻՌԱՑԻՈՆԱԼ

### ՀԱՄՈՋՄՈՒՆՔՆԵՐԻ ՀԵՏ

Մեր բացասական հոգեվիճակները կախված են մեր մտածողությունից: Այս արքիոմն ընկած է **կոգնիտիվ թերապիայի** հիմքում, որի խնդիրն է սեփական անհաջողության, պարտության, անօգնա-





կանության մասին մարդու մտքերի գիտակցական փոփոխությունը: Եթե Դուք նորովի մեկնաբանեք այդ երևույթների առաջացման պատճառները, ապա այդ մեկնաբանությունը կնվազեցնի սթրեսի հավանականությունը: Մակայն այս պարագայում Դուք կհանդիպեք լուրջ բարդության, այն է՝ կյանքի տարբեր երևույթների մեկնաբանությունները տրվում են մեխանիկորեն, առանց մտածելու: Ավելին՝ կյանքի ընթացքում մարդը ձևավորում է **մտածողության** այնպիսի **ոճեր**, որոնց միջոցով ստեղծված իրավիճակը նա գնահատում է որպես սթրեսային, և, համապատասխանաբար, առաջանում է **տագնապ, վախ, ֆրուստրացիա, խուճապ**: Որպես արդյունք՝ մարդը դառնում է դեպրեսիվ, հուսահատ, ագրեսիվ և այլն:

Երկայացնում ենք ամենատարածված մտածողության ոճերը և դրանց համապատասխանող իռացիոնալ համոզմունքները.

**«Մե-սպիտակ» մտածողություն.**

մարդն աշխարհն ընկալում է ծայրահեղացված, մարդու մոտ «ամեն ինչ հիասքանչ» կամ «ամեն ինչ սհավոր» է: Չնչին բարդության դեպքում նա մտածում է՝ «ես անհաջողակ եմ»:

**Գերընդհանրացված մտածողություն.**

եզակի փաստերի հիման վրա մարդը բխեցնում է գլոբալ, չհիմնավորված եզրակացություն: Օրինակ՝ «բոլոր մեղադ-





րյայները սրիկա են», «բոլոր կանայք շահամոլ են», «բոլոր պաշտոնյաները կաշառակեր են», «բոլոր երեխաներն անշնորհակալ են», «ոչ ոք ինձ չի սիրում» և այլն:

**«Կատաստրոֆիկ մտածողություն».**

«լվից ուղտ սարքելն է», երբ մարդը բացասական իրավիճակը չափազանցնում է, և այն նրա համար դառնում է անտանելի: Այս մտածողությամբ մարդկանց հատուկ է «ահավոր, սարսափելի, ողբերգական, անտանելի» ածականների հաճախակի օգտագործումը:

**Սուրյեկտիվացված մտածողություն.**

երբ մարդը հակված է իրավիճակը մեկնաբանել միայն մեկ տեսանկյունից և եթե բավարար փաստարկներ չի գտնում սեփական թեզի օգտին, սկսում է այլ հիմնավորումներ փնտրել (օրինակ՝ «ես այդպես եմ զգում», «որովհետև դա իմ ճակատագիրն է» և այլն):

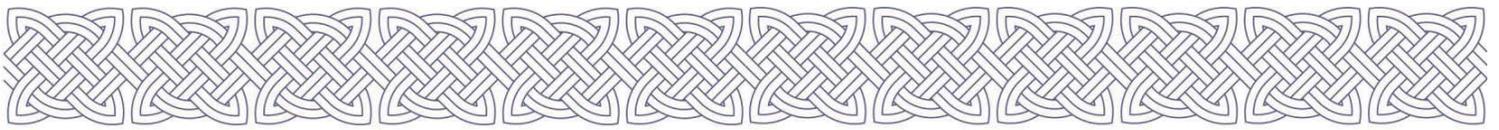
**Հոռետեսական մտածողություն.**

տեղի է ունենում այսպես կոչված «հեռադիտակի էֆեկտ», երբ մարդը կենտրոնանում և արձանագրում է կյանքի միայն բացասական կողմերը՝ լիովին անտեսելով դրականները:

**Գերպահանջատեր մտածողություն.**

մարդն այնպիսի պահանջներ է ներկայացնում ինքն իրեն և շրջապատին, որոնք երբեմն հնարավոր չէ իրականացնել: Սա-





կայն ուժերի գերլարումով փորձում է կատարել այդ պահանջները և ստիպել, որ ուրիշներն էլ կատարեն: Այս մարդկանց խոսքի մեջ գերակայում են «պետք է, պարտավոր եմ/եք» արտահայտությունները:

**Պիտակավորող մտածողություն.**

մարդը խիստ դատավորի դիրքից է գնահատում իրեն ու շրջապատին և «դատավճիռներ» կայացնում. «ես տգետ եմ», «նա վատ մարդ է», սեռական շահագործման (թրաֆիքինգի) բոլոր գոհերը մարմնավաճառներ են և այլն:

**Հեղոնիստական մտածողություն.**

մարդը հակված է միայն հաճույք ստանալուն, խուսափում է դժվարություններից և տառապանքից: Այսօրինակ մտածողության տեր մարդկանց դեպքում հաճախ հանդիպող արտահայտություններն են՝ «ինձ դա հենց հիմա է պետք», «ինձ համար շատ ծանր է դա անել/զգալ» և այլն:

Նշված մտածողության ոճերը Ձեր սթրեսի առաջացման աղբյուրն են:

Այժմ ներկայացնենք մի շարք տեխնիկաներ, որոնց շնորհիվ Դուք կկարողանաք նկատել և փոխել տարբեր իրավիճակներում առաջացած **իռացիոնալ համոզմունքները:**





➤ **A-B-C տեխնիկա**

Այս տեխնիկայի միջոցով կկարողանաք արագ կողմնորոշվել սթրեսային իրավիճակում:

A - Իրավիճակ, սթրեսածին գործոն

B - Մտքեր, իրավիճակի գնահատական

C - Հակազդում, հույզեր, պատասխան վարք

Երբ սթրեսային իրավիճակում մենք հակազդում ենք բացասական հույզերի ձևով, ապա հարկավոր է կենտրոնանալ ոչ թե իրավիճակի կամ մարդու, այլ առաջացող մտքերի վրա: Սկզբում դա կարող է դժվար թվալ, սակայն եթե դրան օրական մի քանի րոպե տրամադրեք, ապա հեշտությամբ կսովորեք առանձնացնել իրավիճակից առաջացող մտքերը և հույզերը:

➤ **Դեկատաստրոֆացում**

Օրինակ՝ «Ես անպայման կտապալեմ ելույթս դատարանում»:

Հարցեր, որոնք հարկավոր է տալ.

- Ի՞նչ հիմքեր ունեմ այսպես մտածելու համար
- Ի՞նչ կլինի, եթե մտավախությունս իրականանա

➤ **Ռեատրիբուցիա և վերաձևակերպում**

Օրինակ՝ «Դեկավարս ինձ չի վստահում այս գործը, քանի որ ինձ համարում է ոչ իրավասու»:

- Ստեղծված իրավիճակի, մտավա-



**ՏԵՄԱՆՅՈՒԹ 1**



**(3 րոպե)**



**ՏԵՄԱՆՅՈՒԹ 2**

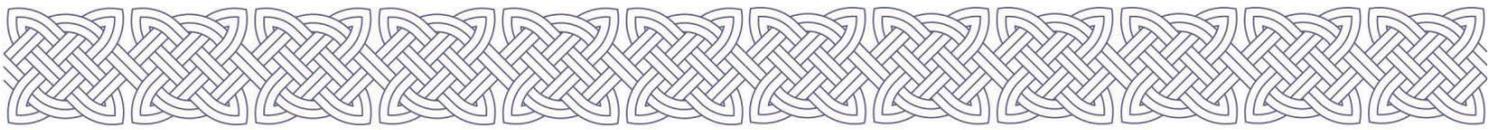


**(3 րոպե)**



**ՏԵՄԱՆՅՈՒԹ 3**





խության այլ պատճառների որոնում:

- Հարց՝ Էլ ի՞նչ պատճառով կարող է առաջանալ այս իրավիճակը:
- Տիան, բացասական մտքերի վերաձևակերպում, որպեսզի դրանք հնչեն ավելի կառուցողական



**(3 րոպե)**

➤ **Ապակենտրոնացում**

- Կիրառվում է այն դեպքերում, երբ կա համոզվածություն, որ դիմացինը տեսնում կամ հասկանում է ձեր լարված վիճակը և բացասական է տրամադրված, ուզում է վնասել, սակայն ակնհայտ ապացույցներ չկան:
- Հարց՝ ինչպե՞ս կարող եմ «կարդալ» դիմացինիս մտքերը, գուշակել նրա մտադրությունները:



**ՏԵՍԱՆՅՈՒԹ 4**



**(3 րոպե)**

➤ **Շեղում**

- Այլ, կարևոր ու հետաքրքիր, բայց լարվածություն չառաջացնող մտքերի վրա կենտրոնացում:
- Հարց՝ ուրիշ ի՞նչ կարող եմ անել, ի՞նչը ինձ հիմա կարող է շեղել:



**ՏԵՍԱՆՅՈՒԹ 5**



**(3 րոպե)**

**Իռացիոնալ համոզմունքների** հետ աշխատանքի արդյունքում Դուք՝

- Իմանում եք սթրեսային իրավիճակում գիտակցության մեջ ինքնաբերաբար (մեխանիկորեն) առաջացող-





տարածվող մտքերի մասին

- Դիմակայում եք այդ ինքնաբերաբար (մեխանիկորեն) առաջացող մտքերին՝ առաջադրելով դրանց հակակշռող դատողություններ
- Տայիս եք տարբեր մեկնաբանություններ՝ օգտագործելով դրանք ինքնաբերաբար առաջացող մտքերի հետ ներքին բանավեճերում
- Ուշադրությունը շեղում եք բացասական մտքերից
- Կասկածի տակ եք դնում և վերանայում եք վատատեսություն առաջ բերող այն համոզմունքները, որոնք կարող են էապես պայմանավորել Ձեր վարքագիծը:

Այսպիսով՝ տվյալ դասի շրջանակներում ծանոթացրեցինք աշխատանքային սթրեսի պատճառներին և անձի սթրեսադիմացկունության տիպերին: Այնուհետև Ձեզ ներկայացրեցինք սթրեսի հետ աշխատանքի միջոցները, որոնց հիմքում ընկած է **մտածողության ոճերի** իմացությունը:



## ԲԱՌԱՐԱՆ

**Իռացիոնալ համոզմունք** – լայն իմաստով՝ անտրամաբանական, գերբնդհանրացված և դոգմատիկ պատկերացում կյանքի այս կամ այն ոլորտի մասին, որի արդյունքում մարդու մոտ առաջանում են տարբեր հոգեվիճակներ: Նեղ իմաստով՝ պատկերացումներ, որոնք սթրեսային իրավիճակում մարդու մոտ պայմանավորում են բացասական հոգեվիճակները:

**Սթրեսադիմացկունություն** – անձնային որակների համակցություն, որի շնորհիվ մարդն ունակ է տանելու հուզական և ինտելեկտուալ գերժանրաբեռնվածություն՝ առանց վնաս հասցնելու ֆիզիկական և հոգեկան առողջությանը:

**Հիպերակտիվ** – (հուն. hyper – գեր, լատ. activus – գործող) – սովորականից ավելի ակտիվ, գերգրգռվող, չափից շատ էներգիայով լի:

**Կոգնիտիվ թերապիա** – կարճաժամկետ հոգեթերապիայի ուղղու-



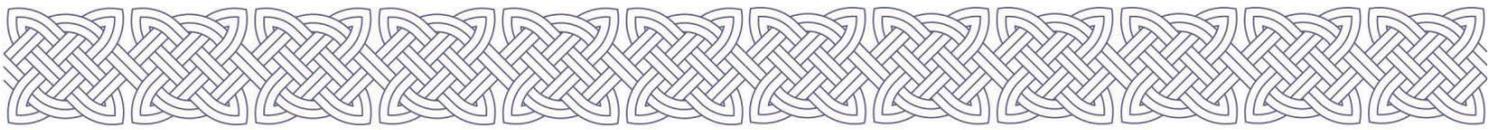
### Ցուցումներ

15

Ուշադրությամբ ծանոթացե՛ք տերմիններին, իսկ դասի տեքստի յուրացման հետ կապված դժվարությունների դեպքում կրկին անդրադարձե՛ք դրանց:



### 10 րոպե

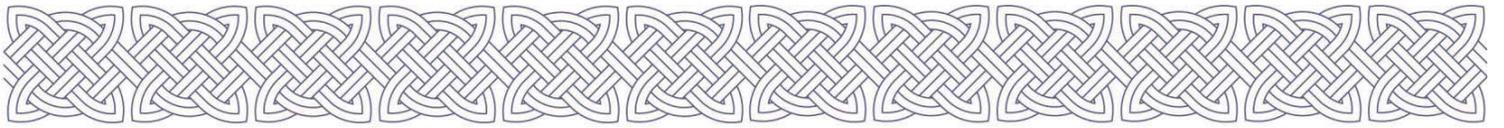


թյուն, որի հիմքում այն գաղափարն է, որ հոգեբանական խանգարումների պատճառ են մարդու անատոմիա մտքերը և դիրքորոշումները: Կոգնիտիվ թերապիան հիմնադրվել է XX դարասկզբին՝ ամերիկացի հոգեթերապևտներ Ա. Բեկի և Ա. Էլիսի կողմից:

**Մտածողության ոճ** - տվյալ մարդուն բնորոշ մտածողության կազմակերպման ձև, որի միջոցով նա կարգավորում է իր կենսագործունեությունը:

**Հեղոնիստական** - առաջացել է հունարեն hedona բառից, որը նշանակում է հաճույք: Հեղոնիստական ուսմունքը ձևավորվել է Հին Հունաստանում և մասնավորապես կապված է Էպիկուրի անվան հետ: Համաձայն հեղոնիզմի՝ հաճույքը բարիք է, տառապանքը՝ չարիք: Կա ծայրահեղ և չափավոր հեղոնիզմ: Ծայրահեղ հեղոնիստները հաճույք ասելով հիմնականում հասկանում էին զգայական, մարմնական վայելքները,





մինչդեռ չափավոր հեղո-  
նիստ Էպիկուրը հաճույք  
ասելով նկատի ուներ  
ազատագրված վիճակը  
մարմնական տառա-  
պանքներից և հոգեկան  
տագնապանքներից:

