

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

ԴԱՍ 6

ՍՅՐԵՍԻ ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱՆԵՐ (ՇԱՐՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆ)

Նախորդ դասին Դուք ծանոթացաք սթրեսի կառավարման եղանակներին, միջոցներին: Ներկայացվեցին սթրեսադիմացկունության աստիճանները, որոնք և հիմք են սթրեսի կառավարման տեխնոլոգիաների կիրառման համար: Դուք նաև իմացաք սթրեսի հաղթահարման կարևորագույն մեթոդներից մեկը՝ **ինստիտուցիոնալ համոզմունքների** հետ աշխատանքը: Այս դասի ընթացքում կշարունակենք ծանոթացնել սթրեսի կառավարման հնարներին: Դուք կիմանաք **աուտոթրենինգի**, շնչառական և մկանային **ռելաքսացիայի**, ուշադրության կենտրոնացման տեխնիկաները:

Ցուցումներ

Ուշադրությամբ կարդացե՛ք տեքստը և յուրացնե՛լուց հետո միայն անցե՛ք հաջորդ մասերին /բառարան, ինքնաստուգիչ հարցեր, առաջադրանք/:

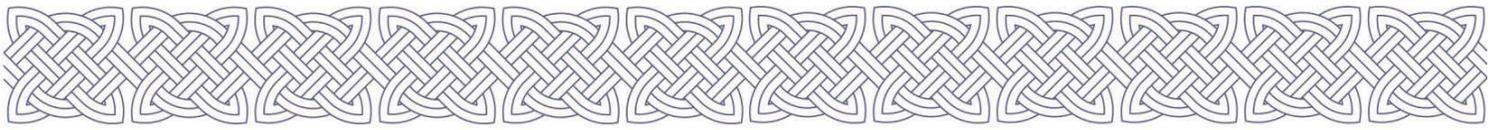


50 րոպե

6.1 ԱՌԻՏՈԹՐԵՆԻՆԳ: ՇՆՉԱՌԱԿԱՆ ԵՎ ՄԿԱՆԱՅԻՆ ԹՈՒԱՅՄԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Աուտոթրենինգը **ինքնաներշնչման** հնարների համակցությունն է: Այդ հնարների միջոցով մարդն ինքն իրեն ներշնչում է տարբեր





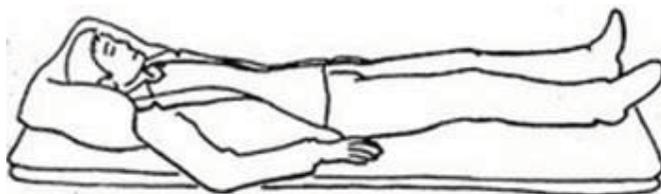
հոգեվիճակներ: Դա տեղի է ունենում ներքին հրահանգների արտաբերման, տարբեր **մտապատկերների** երևակայական կառուցման միջոցով: Աուտոթերենինգի համար կարևոր նախապայման է արթնության պասիվ կամ քնկոտ վիճակը: Աուտոթերենինգի առաջին քայլն է պասիվ արթնության վիճակին անցնելը՝ պահպանելով սեփական հոգեվիճակի գիտակցական վերահսկողությունը: Երկրորդ քայլը մկանային լարվածությունից ազատվելն է: Երրորդը՝ ուշադրության կենտրոնացումն է տվյալ պահին կատարվող մտավոր գործողությունների վրա: Դրա հետ մեկտեղ անհրաժեշտ է հիշել, որ ուշադրությունը պետք է գուրկ լինի լարվածությունից: Եվ վերջին քայլն է ինքնաներշնչանքի օրյեկտի երևակայական պատկերացումը:

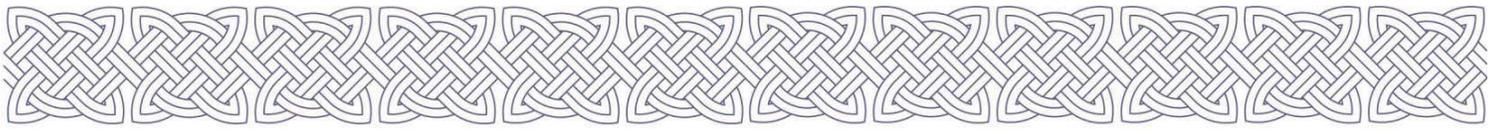
Այսպիսով՝ **աուտոթերենինգը** հիմնվում է 4 հիմնական կարողության վրա.

- Մտապատկերների կառուցում
- Ուշադրության կենտրոնացում
- Մկանային լարվածությունից ազատում
- Քնկոտ վիճակում սեփական հոգեվիճակի վերահսկում

Աուտոթերենինգի համար կարևոր է մարդու մարմնի դիրքը, որի տարբերակներից են.

1. Մեջքի վրա պռկած, ձեռքերը իրանի երկայնքով տարածած (ափերը ներքև), ոտնաթաթերը իրարից 20-30 սմ հեռավորության վրա





2. Աթոռին կամ բազկաթոռին նստած՝ դաստակները բազկակալներին

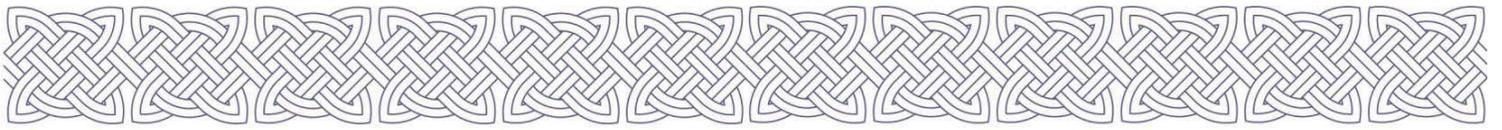


3. «Կառապանի» դիրք: Առաջին հայացքից անհարմար դիրք է, բայց, այնուամենայնիվ, այս դիրքը համարվում է դասական: Դրա համար անհրաժեշտ է նստել աթոռի ծայրին՝ չհենվելով հենակին, ափերը դնելով ազդրերին այնպես, որ կախված չլինեն, գլուխը թեքելով մի փոքր առաջ, մեջքը թեթևակի կռացնելով:



Առևտրորենինգի տարբերակներ են առաջարկել բազմաթիվ գիտնականներ՝ Ֆրանսիացի հոգեբան Է. Կոեն, գերմանացի հոգեբույժ Հ. Շուլցը, ամերիկացի բժիշկ Է. Ջեքոբսոնը: Ելնելով առավել կառուցվածքային և համառոտ լինելու նկատ





տատումից՝ ներկայացնենք Հ. Շուլցի աուտոթրենինգը:

- Ռեկաքսացիա. ընդունել առավել հարմարավետ դիրք, որպեսզի մկանները թուլանան: Հետևել շնչառությանը:
- «Գիտակցության մաքրում». մոռանալ անավարտ գործերի, գալիք հանդիպումների և այլնի մասին:
- Ինքնաներշնչում կարճ հրահանգների միջոցով. դրանք պետք է լինեն ներկա ժամանակով, հաստատական եղանակներով:

Ներդրելով արանական ծրագրավորման մեջ համարվում է, որ **ենթագիտակցությունը** չի ընկալում ժխտական մասնիկներ, ուստի, ասելով «Ես չեմ վախենում», Ձեր ենթագիտակցությանը կարող եք ուղարկել «Ես վախենում եմ» կարճ հաղորդագրությունը: Տվյալ դեպքում հարկավոր է ասել, օրինակ, «Ես քաջ եմ»:

Այժմ ներկայացնենք մի շարք առանձին շնչառական վարժություններ, որոնք կարող եք կիրառել աուտոթրենինգի ժամանակ:

- Դանդաղ և խորը շնչեր քթով, հետո պահեք շնչառությունը, հաշվեք մինչև երեքը, որից հետո որքան հնարավոր է դանդաղ արտաշնչեք քթով: Սա հանգստացնող շնչառությունն է: Փորձեք պատկերացնել, թե ինչպես եք ամեն արտաշնչանքի հետ ազատվում բացասական հոգեվիճակից:

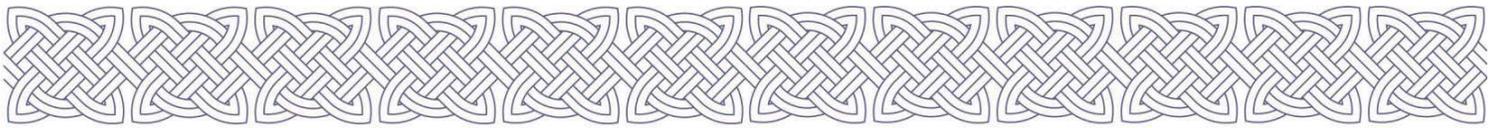


ՏԵՄԱՆՅՈՒԹ 1



(2 րոպե)





- Նույն վարժությունը կարելի է անել կանգնած: Երբ խորը շնչում եք, պատկերացնում եք, թե ինչպես են օդով լցվում ուսերը, կրծքավանդակը: Իսկ երբ արտաշնչում եք, օդը, կարծես, դուրս է գալիս ուսերից, կրծքավանդակից (կարծես փուչիկն իջնի):



ՏԵՍԱՆՅՈՒԹ 2



(2 րոպե)

- Արյան ճնշման տատանումների և գլխացավերի դեպքում կարելի է կիրառել հետևյալ շնչառական վարժությունը. փակում եք աջ քթանցքը, խորը շնչում միայն ձախ քթանցքով: Հետո փակում եք ձախը, արտաշնչում աջով, այնուհետև խորը շնչում կրկին աջով, փակում եք աջը և խորը արտաշնչում ձախով:



ՏԵՍԱՆՅՈՒԹ 3



(2 րոպե)

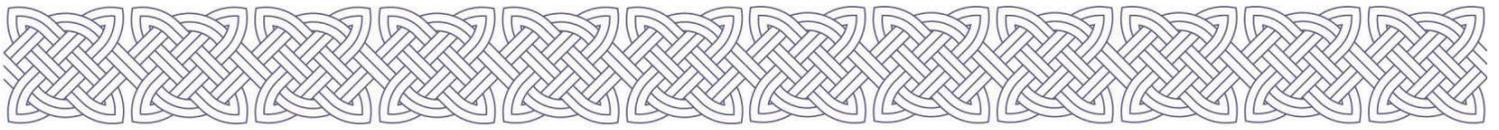
Բոլոր շնչառական վարժությունները կատարել 3-5 րոպե: Եթե զգում եք գլխացավեր, անմիջապես դադարեցրեք վարժությունը:

6.2 ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅԱՆ ԿԵՆՏՐՈՆԱՑՄԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Աուտոթերենինգ անելու համար կարևոր է իմանալ ուշադրության կենտրոնացման վարժություններ, որոնց ընթացքում Դուք կարող եք մտապատկերներ կառուցել: Դրանցից են՝

- «Գույքագրում». եթե զգում եք տագնապ, լարվածություն, ջղայնություն կամ վախ՝ դանդաղ, առանց շտապելու առանձնացրեք որևէ գույնի 7-10 առարկա: Մտովի

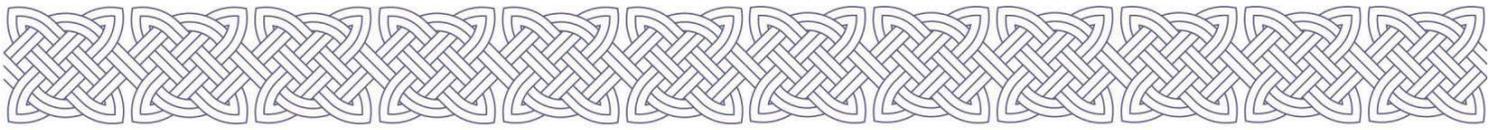




կենտրոնացեք այդ առարկաներից յուրաքանչյուրի վրա և ասեք ինքներդ Ձեզ. «Մալիտակ թղթեր, սալիտակ վարագույրներ, սալիտակ գրիչ...»: Կենտրոնանալով ամեն առարկայի վրա՝ Դուք շեղվում եք սթրեսային իրավիճակից:

- Միջավայրի փոփոխություն. եթե հնարավոր է՝ գոնե մի քանի բոլորով դուրս եկեք այն տարածքից, որտեղ առաջացել է լարված իրավիճակ: Մտեք այլ սենյակ կամ դուրս եկեք փողոց: Այնտեղ ևս կարող եք կատարել նախորդ վարժությունը (գույնեռով):
- Արագ թուլացում. կանգնեք՝ ոտքերը ուսերի լայնությամբ, մի փոքր թեքվեք առաջ և թուլացրեք մկանները: Գլուխը, ուսերը և ձեռքերը ազատ «կախեք» ներքև: Շնչառությունը հանգիստ է և ազատ: Մեկ-երկու բոլորով անց դանդաղ, որպեսզի գլխապտույտ չառաջանա՝ ուղղվեք, բարձրացրեք գլուխը:
- Երաժշտություն. Միացրեք Ձեր սիրելի հանգստացնող երաժշտությունը: Կենտրոնացեք դրա վրա, մի քանի բոլորով այլ բաների մասին մի մտածեք:
- Թվաբանություն. վերցրեք հաշվիչ կամ թուղթ ու մատիտ և սկսեք հաշվել, օրինակ, մինչև արձակուրդ մնացած օրերը: Մա ևս շեղում է սթրեսից:
- Հաղորդակցում. գրուցեք որևէ վերացական թեմայով: Չբուցակից կարող է լինել գործընկերը կամ որևէ մտերիմ մարդ: Այդ պահին Դուք կշեղվեք ներքին լարված երկ-





խոսությունից:

- Եթե կա հնարավորություն, լվացվեք սառը ջրով, հետո խմեք մեկ բաժակ սառը ջուր: Աշխատեք խմել դանդաղ՝ կենտրոնանալով ամեն կումի վրա:
- «Լճի հարթություն»․ մտովի պատկերացրեք լճի բացարձակ անհողմ հարթությունը: Այն լիովին հանգիստ է, հանդարտ և հարթ: Նրանում արտացոլված են լճի գեղեցիկ ափերը: Ջուրը լճում կարծես հայելի լինի, մաքուր է, արտացոլում է կապույտ երկինքը և բարձր ծառերը: Դուք պարզապես հիանում եք լճի հարթությամբ՝ ներշնչվելով նրա հանգստությամբ և անխռովությամբ: Պահեք մտովի այս պատկերը հինգ րոպե:
- «Կինոժապավեն»․ պատկերացրեք՝ կողքից, կարծես կինոթատրոնում նստած նայում եք այսօրվա կամ երեկվա տեսաձայնագրությունը: Վերհիշեք, թե ինչպես է անցել այդ օրը՝ ամենափոքր մանրուքներից սկսած. ինչպես եք արթնացել, պատրաստվել տանից դուրս գալուն, դուրս եկել, հասել գործի, ում եք այդ օրը հանդիպել, ինչ եք խոսել, ինչ է տեղի ունեցել երեկոյան: Վերհիշեք հնարավորինս մանրամասն, աշխատեք ոչինչ բաց չթողնել:
Այս վարժության այլ տարբերակ. եթե ինչոր տիպի, ողբերգական դեպք է տեղի ունեցել, ապա հոգեկան հավասարակշռությունը վերականգնելու համար հարկավոր է վերհիշել այդ օրվա բոլոր մանրամասները. ինչ էիք անում մինչև սթրեսային իրա-





վիճակը, ինչ արեցիք, երբ այն տեղի ունեցավ, ինչ արեցիք դրանից հետո: Վարժության նպատակն է «տեղավորել» այդ իրավիճակը օրվա ընթացքի մեջ, քանի որ այն մեզ «դուրս է գցում» մեր առօրյա կյանքի ռիթմից:

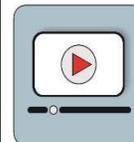
- «ՄՖինքս». հարկավոր է անշարժ, առանց լարվելու նստել աթոռին: Ազատություն տվեք մտքերին, թույլ տվեք նրանք ազատ պտտվեն գլխում, ոչնչի վրա մի կենտրոնացեք: Եթե օրական 15 րոպե կարողանաք այս իմաստուն սֆինքսի վիճակում ձեզ պահել, կվերականգնեք ներքին ուժերը, կազատվեք բացասական հույզերից:

6.3 ՀԱԿԱՍԹՐԵՍԱՅԻՆ ՀԱՂՈՐԴԱԿՑՄԱՆ ՀՆԱՐՆԵՐ

Երբ դիմացինը հարձակողական, ագրեսիվ վարք է դրսևորում, նրա ագրեսիան կանխելու, մեղմելու, սթրեսային վիճակից խուսափելու համար առաջարկում ենք հետևյալ հնարները.

Շփոթմունքի ամրապնդում. ցուցադրել շփոթվածություն. «Ես պարզապես շփոթվեցի նման ճնշումից»:

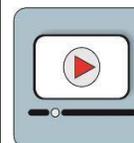
«Գլուխ արդուկել». Պաշտպանվողը («գլուխ արդուկողը») սովորաբար խոսում է իր գործողությունների պատճառների մասին՝ շարունակելով բարձրաձայնել սեփական վարքագիծը պայմա-



ՏԵՍԱՆՅՈՒԹ 4



(2 րոպե)



ՏԵՍԱՆՅՈՒԹ 5





նավորող օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ գործոններ: Կարևորը՝ խոսել շատ, խոսքը կառուցել տրամաբանական կապերի միջոցով: Օրինակ՝ «Այն, ինչ որ Դուք ասում եք ...», «Մտեղծված իրավիճակը վկայում է տարբեր հանգամանքների միախառնման մասին ...» և այլն:

«Ես»-հաղորդագրություններ. Դիմացինի հարձակողական վարքին կամ խոսքերին պատասխանել՝ նախադասությունները սկսելով «ես», «ինձ», «իմ» բառերով. «Ես կարծում եմ, որ ...», «Ինձ համար կարևոր է, որ ...», «Ըստ իս՝ հնարավոր է, որ ...»:

«Դուք»-ուղերձ. Սկսել խոսել դիմացինի մասին՝ ընդգծելով նրա շահերը, հետաքրքրվածությունը. «Ձեզ համար կարևոր է, որ այս հարցը լուծվի», «Դուք ջանքեր եք գործադրում այս գործի իրականացման համար», «Դուք ևս մեկ անգամ փաստում եք Ձեր անգուգական որակները»:

Բացասականի փոխակերպումը դրականի. ագրեսիվ ընդդիմախոսին անկեղծ շնորհակալություն հայտնելու առիթ գտնել, ընդգծել նրա քննադատության կարևորությունը և նշանակալիությունը Ձեր համար. «Շատ կարևոր է, որ Դուք նկատել եք այդ բացթողումները», «Ձեր կոշտ քննադատությունն ինձ մոտիվացնում է ավելի լավ աշխատել»:



(2 րոպե)



ՏԵՍԱԼՅՈՒԹ 6



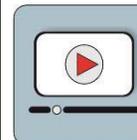
(2 րոպե)



ՏԵՍԱԼՅՈՒԹ 7



(2 րոպե)

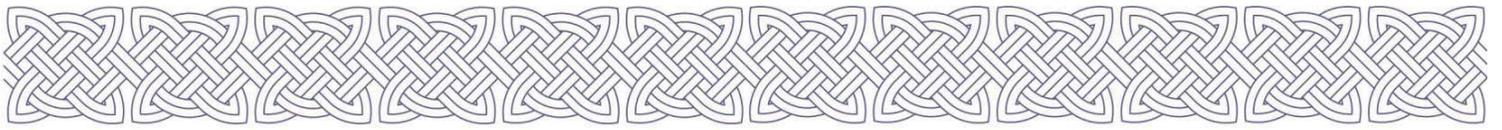


ՏԵՍԱԼՅՈՒԹ 8

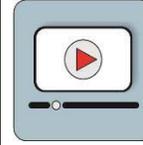


(2 րոպե)





«Վարագույր». ընդունել սեփական սխալը, թույլ չտալ հարձակվողին շարունակել խոսքային գրոհը. « Լավ / Շատ բարի / Եղավ»:



ՏԵՄԱԼՅՈՒԹ 9

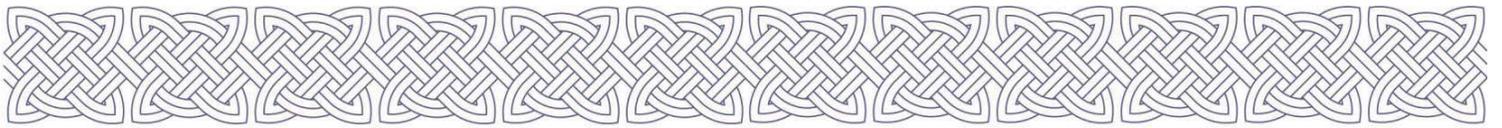
Մենք ընդունում ենք, որ նշված ձևերը ոչ միշտ են աշխատում: Սակայն դրանց իմացությունը և մշտական փորձարկումները կօգնեն Ձեզ մշակել հակասթրեսային հաղորդակցման «ռազմավարություն», հատկապես՝ աշխատավայրում:



(2 թույլ)

Այսպիսով՝ Ձեզ ներկայացրեցինք աուտոթրենինգի ընթացքը և այն վարժությունները, որոնք կօգնեն հասնել մկանային և հոգեկան լարվածության թուլացմանը: Դուք իմացաբնաս՝ ինչպես կարելի է չեզոքացնել սթրեսային հաղորդակցումը:





ԲԱՌԱՐԱՆ

Աուտոթրենինգ - (հուն. autos - «ես ինքս» և անգլ. train - սովորեցնել) հոգեթերապևտիկ մեթոդ, որի ընթացքում կիրառվում է մկանային թուլացում և ինքնաներշնչանք: Աուտոթրենինգի ընթացքում մարդը կարող է ներշնչել ինքն իրեն տարբեր հոգեվիճակներ՝ թուլացնելով մկանները, կենտրոնացնելով ուշադրությունը, ստեղծելով երևակայական պատկերներ: Աուտոթրենինգի արդյունքում հաղթահարվում է բացասական սթրեսային վիճակը:

Ռելաքսացիա - (լատ. relaxatio - թուլացում) - խորը մկանային թուլացում, որն ուղեկցվում է հոգեկան լարվածության վերացմամբ:

Ինքնաներշնչում - ինքն իրեն ուղղված ներշնչման գործընթաց: Լայնորեն կիրառվում է հոգեթերապիայում, սպորտային մարզումներում, օտար լեզուներ սովորելու ժամանակ: Ինքնաներշնչման արդյունքում մարդը հասնում է իր համար ցանկալի հոգեվիճակի՝ տարբեր



Ցուցումներ

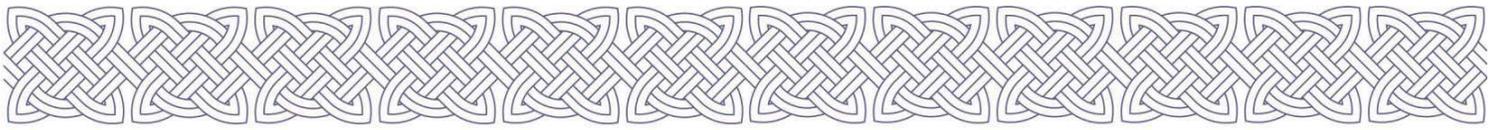
11

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



10 րոպե





գործողություններ կատարելու համար:

Մտապատկեր - գիտակցության մեջ որևէ առարկայի կամ երևույթի ամբողջական պատկերի վերհիշում կամ վերականգնում՝ այդ առարկայի բացակայության պայմաններում:

Ենթագիտակցություն - հոգեկան գործընթացների համակցություն, որն ընթանում է առանց սուբյեկտիվ վերահսկողության: Մարդու համար ենթագիտակցական է այն ամենը, ինչը նա չի գիտակցել: Այս տերմինը լայնորեն կիրառվում է հոգեբանության, փիլիսոփայության, մշակութաբանության, իրավագիտության, հոգեֆիզիոլոգիայի և այլ գիտությունների մեջ:

