



Յետազոտական աշխատանք

Տիտղոսաթերթ

Կազմակերպության տվյալներ <ul style="list-style-type: none">• Անվանում, հասցե• Տնօրեն• Էլ. հասցե• Հեռախոս	«Մասնակցային դպրոց» կրթական հիմնադրամ Վահրամ Սողոմոնյան masnakcayindoc@gmail.com
Յետազոտության թեմա/վերնագիր <ul style="list-style-type: none">• Յետազոտության թեմա	Կարողանալ ասել <<Ոչ>>
Ուսուցչի տվյալներ <ul style="list-style-type: none">• Ա.Ա.Հ.• Մասնագիտություն• Հեռախոս• Էլ. հասցե• Դասավանդվող առարկաներ• Դասարաններ	Մկրտչյան Գայանե Ռազմիկի Քիմիայի ուսուցչուհի բնագիտություն, քիմիա V-XII դասարաններ

--	--	--

<p>Ուսումնական հաստատության տվյալներ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անվանումը, հասցե • Ջեռախոս • Էլ. հասցե (տնօրենության) • Web կայքի հասցե 	<p>Արագածավանի թիվ 2 միջն. դպրոց ՊՈԱԿ գ Արագածավան, Բաղրամյան 104</p> <p style="text-align: center;">aragatsavan2@schools.am aragatsavan2.schoolsite.am</p>
--	---

Բովանդակություն

Տիտղոսաթերթ-----	1
Ներածություն-----	2
Գրականության ակնարկ-----	6
Եզրակացություն-----	28
Այլ տեղեկատվություն-----	30
Օգտագործված գրականություն-----	Գիտություն,
Կրթություն. Մշակույթ Եւ Ապրելակերպ 2022 (warbletoncouncil.org)	
Ջրաչյա Ամիրյան <<Ինքնակերտման արվեստ>> հատոր 1, գլուխ X	

Ներածություն

<p>Նպատակը Եւ հետազոտական հարցը</p>	<p>Ներկայացնել որոշում կայացնելու քայլերը, օգնել գիտակցել սեփական կարծիքը</p>
--	---

--	--	--

	<p>հաստատական արտահայտելու կարևորությունը:</p> <p>Ինչպես ձևավորել հստակ դիրքորոշում IX դասարանում:</p>
--	--

--	--

<p>Թեմայի կարեւորությունը եւ նշանակությունը Ձեր/թիրախային խմբի համար</p>	<p>Ճատ կարևոր է դեռահասներին սովորեցնել հարկ եղած դեպքում վստահորեն ասել <<Ոչ>>, քանի որ նրանք իրենց տարեկիցների շրջանում հաճախ են խմբային ճնշման ենթարկվում: Այդ ճնշմանը դիմակայելը՝ հատկապես դռահասների համար, օրինակ՝ երբ տարեկիցների խումբը դեռահասին մղում է ինչ-որ գործողություններ կատարելու, իսկ դրանից հրաժարվելը խումբը համարում է վախկոտություն:</p> <p>Ծփման իրավիճակներում երբեմն դժվար է լինում արագորեն որոշում կայացնել՝ մերժել, թե համաձայնվել: Այդպիսի իրավիճակներում վստահորեն <<ոչ>> ասելն ավելի հեշտությամբ է ստացվում նրանց մոտ, ովքեր հարգում-գնահատում են իրենց, գնահատում են իրենց նպատակները, իրենց ժամանակը, արժեքները: Հստակորեն <<ոչ>> ասելու դժվարությունը բնորոշ է հատկապես մեղմ բնատրությամբ, ինտելիգենտ պահվածքով մարդկանց համար: Նրանք սովորաբար</p>
---	--

	<p>շատ լավ գիտակցում են, թե որքան են տուժում դրանից, և անշուշտ, կցանկանային փոխել իրենց վարքը այդպիսի իրավիճակներում: Հետևաբար, հարկադր է կարողանալ այնպես ասել <<ոչ>>, որ մեզ ճիշտ հասկանան և հանգիստ թողնեն:</p>	
<p>Ո՞ր առանցքային կոմպետենցիային/կարողունակությանն է ուղղված նպատակի ուսումնասիրությունը</p>	<p>Ինքնաճանաչողական և սոցիալական կարողունակությունը դեռահասներին սովորեցնում է ինքնանդրադարձման և ինքնակազմակերպման միջոցով ձգտել ինքնաճանաչման: Նրանք ձևաորում են վստահություն սեփական ուժերի և կյանքի հանդեպ, և հաջողությամբ կառավարում են սեփական ժամանակը, գիտելիքներն ու հմտությունները, կարողանում են դրսևորել առողջ և անվտանգ կենսակերպ:</p>	
<p>Վերապատրաստման ո՞ր թեմայի շրջանակում է անդրադարձ կատարվել այս հիմնախնդրին/ոլորտին</p>	<p>տարիքային հոգեբանություն</p>	

Պարագրաֆներ/մասեր

--	--	--

Գրականության ակնարկ

- Մեջբերումներ արդեն արված հետազոտություններից,
- Մեջբերումներ գրականությունից, տեղեկության վստահելի աղբյուրներից:

Պարտադիր է կատարել հղում աղբյուրին

<<Ոչ>> ասելու կարողությունն էտորին համոզվածությամբ ասվող <<ոչն>>ավելի լավ է, քան <<այոն>>, որն ասվում է միայն այն բանի համար, որպեսզի ուրախացնես, կամ, որ ավելի վատ է՝ որպեսզի խուսափես պրոբլեմներից:

Մահթմա Գանդի

Մարդիկ սոցիալական անհատներ են: Սա ենթադրում է հաճախակի շփվել այլ մարդկանց հետ, չնայած այդ կարիքը որոշ դեպքերում ավելի խիստ է, իսկ որոշ այլ դեպքերում՝ ավելի քիչ: Առանձնացնում ենք սոցիալական ոլորտում առկա չորս հիմնական բլոկ կամ վարքի ոճ:

1. Հաստատակամ կամ սոցիալապես հմուտ ոճ. այն բաղկացած է կարծիքների, զգացմունքներ և ցանկություններ արտահայտելու կարողությունից՝ առանց ուրիշներին սպառնալու կամ պատժելու և առանց այդ մարդկանց իրավունքները ոտնահարելու: Այս ոճը նախընտրում է ոչ միայն հարգել սեփական, այլև ուրիշների իրավունքները, իմանալով ինչպես ճիշտ ասել <<Ոչ>>՝ առանց մեղավոր զգալու, պնդել այն բանի համար, թե մենք վճարել ենք, կամ

--	--	--

	<p>գիտեք ինչպես կարգավորել մեկ այլ անձի ճնշումը:</p> <p>2. Պասիվ կամ արգելված ոճ. այս պարագայում մենք կխոսենք մարդու իրավունքների ոտնահարման մասին՝ չկարողանալով բացահայտորեն արտահայտել կարծիքներ, զգացմունքներ և մտքեր, կամ արտահայտել դրանք ինքնահաղթհարելի ձևով՝ անվստահության զգացումով, կամ նույնիսկ ներողություն խնդրելով՝ վախենալով մերժվելուց որ մյուսները կարող են անտեսել նրան կամ բացասական պատկերացում կազմել այդ մարդու մասին: Կարևոր է նշել, որ այս ոճը կապված է սեփական անձի նկատմամբ հարգանքի պակասի հետ, քանի որ շատ դեպքերում օրինական նպատակներից հրաժարվում են՝ ամեն գնով խուսափելով բախումներից:</p> <p>3. Ագրեսիվ ոճ. այն բաղակացած է անձնական իրավունքների պաշտպանությունից և մտքերի զգացմունքների և կարծիքների անտեղի և պարտադրող ձևով</p>
--	---

արտահայտելուց, սովորաբար առաջացնում է այլ մարդկանց իրավունքների ոտնահարում: Տեղիս է նշել, որ ագրեսիվ պահվածքը կարող է ցուցադրվել ինչպես անձի կամ մարդկանց խմբի հետ, այնպես էլ անուղղակիորեն, այսինքն՝ <<խառնաշփոթ>> երրորդ կողմերի միջոցով: Նմանապես, ֆիզիկական բռնության միջոցով ագրեսիվությունը կարող է լինել ինչպես բանաոր, այնպես էլ ոչ վերբալ:

- 4. Պասիվ-ագրեսիվ ոճ. բաղկացած է պասիվ և ագրեսիվ ոճերի համադրությունից: Առաջին փուլում անձը տանում է պասիվ դեր, որտեղ գիտակցաբար կամ անգիտակցաբար կուտակվում է ճնշում, որն ավարտվում է <<դուրս գալու>> ագրեսիվ ոճով (ուղտի մեջքը կոտրող ծղոտը):

Ինչու մեզ համար երբեմն դժվար է ասել <<Ոչ>>

Պետք է հստակեցվի, որ մենք սովորաբար տատանվում ենք մեկ և մյուս ոճերի միջև, այսինքն՝ պասիվ, ագրեսիվ, պասիվ-ագրեսիվ կամ պնդունակ չենք

իրավիճաների հարյուր տոկոսում, այլ ավելի շուտ տատանվում ենք՝ կախված համատեքստից կամ անձից, կամ մարդկանցից՝ ում հետ համագործակցում ենք (ավելի շուտ ագրեսիվ կլինի մեր մոր, քան շեֆերի հետ):

- Վախելանով մերժվելուց կամ չդիտարկվելուց: Հաստատումը չհաստատելու հիմնական պատճառներից մեկն է:
- Խանգարելու վախից կամ ստեղծել անհարմար իրավիճակ:
- Մտածելու համար, որ մենք սխալ ենք գործում:
- Կարծիքին, խնդրանքին հակառակվելիս ամաչել կամ մեղավոր զգալու համար:
- Մասնավորապես, մտածելու համար, որ այդ իրավիճակում պնդողական չլինելը լավագույն տարբերակն է, մի քան, որ շատ իրավիճակներում ենթադրում է պնդում:

Ինչպես ասել <<Ոչ>>՝ առանց մեղավոր զգալու:

Որպեսզի իմանանք, թե ինչպես հաղորդել սեփական դրտապատճառները ինքնավստահության հետ, լավագույնն է առաջնորդվել հետևյալ ստեղծերով:

--	--	--

	<ol style="list-style-type: none">1. ճաանաչել <<Ոչ>> ասելու իրավունքը: Եթե մենք չկարողանանք ավարտել այս առաջին քայլը, շատ դժվար կլինի ինքնահաստատվել կամ պնդել:2. Մտածելով, որ մենք եսասեր չենք ճիշտ այնպես, ինչպես դիմացինն իրավունք ունի ինձանից ինչ-որ բան խնդրել և եսասեր չլինել, ես նույնպես իրավունք ունեմ համապատասխանաբար <<Ոչ>> ասելու՝ առանց ինձ մեղավոր զգալու:3. Ընդունենք այն փաստը, որ դուք չեք կարող դուր գալ բոլորին: Երբեմն մեր վարքը հաճելի կլինի այլ մարդկանց, բայց ոչ ուրիշներին: Այս փաստը որպես բնական բան ընդունելը մեզ կդարձնի ավելի ուժեղ:4. Ապահով մնալ ինքնարտահայտելիս: Երբ արտահայտում ես այն, ինչ մտածում ես, արա դա հանգիստ, դիմացինի համար հարգալի ձևով: Սա մի կարևոր հմտություն է որը անմխոյան վերապատրաստման կարիք ունի: Ինչպես բոլոր մարզումները, խոսքը քիչ-քիչ գնալու մասին է: Մենք կարող ենք ավելի
--	--

քչից ավելիին գնալ, այսինքն՝
պնդողական լինել ոչ
կոմպրոմատային իրավիճակներում՝
որպեսզի հասնենք վստահության և
անվտանգության հասնենք
վստահության և անվտանգության,
որը թույլ է տալիս հետագայում գնալ
դեպի մեզ համար ավելի դժվար
նպատակների:

<https://hy.warbletoncouncil.org/>

27. 08. 2022

Ինչպես ասել սարսափելի <<Ոչ>> բառը
<<ոչ>> ասելու կարողությունը շատ բան է
նշանակում հոգեկան առողջության և
ինքնավստահության համար:
Այնուամենայնիվ, չցանկանալով
հիասթափեցնել ուրիշներին՝ մեզանից
շատերը դիմում են ամենատարբեր
հնարքների՝ խուսափելու այդ կարճ, բայց
հզոր բառը ասելուց: << Ոչ>> հանդիպում է
մեր գիտակցության ակտիվ և երբեմն
ցավոտ դիմադրությանը: Մենք չենք սիրում
դա ասել և չենք սիրում դա լսել, բայց
միևնույն ժամանակ չկան ավելի սուր
զենքեր, երբ մենք ուզում ենք պաշտպանել
մեր անհատականությունն ու
ինքնավարությունը:
Ինչու չենք ասում



<< Ոչ >>-ից խուսափելու բազմաթիվ պատճառներ կան: Մենք չենք ցանականում վիրավորել որևէ մեկին, չենք սիրում առճակատումներ և կոնֆլիկտներ: Կատեգորիկ մերժումը հակասում է երեխաների քաղաքավարության և հանդուրժողականության գաղափարին: Սիդնեյի համալսարանի լեզվաբան Նիկ Էնֆիլդը զեկուցում է մասնագիտական համայնքներում կոլեկտիվ վարքագծի ուսումնասիրության արդյունքների մասին: Պարզվեց, որ թիմում գործում էր <<Ոչ >>-ը հեռարձակելու եղանակների մի ամբողջ ամակարգ՝ առանց բառն արտասանելու: Ասես դա պայթուցիկ է կամ թունավոր: <<Դուք կարող եք հայտնել մերժման մասին՝ խուսափելով <<ոչ >> բառից: Օրինակ, օգտագործեք ոչ բառային ազդանշաններ, ինչպիսիք են դադարները, <<լավ >> կամ <<մմմ >> արտահայտությունները: Ամենից հաճախ զրուցակիցը հասկանում է, թե ինչ նկատի ունեք >>,-ասում է Էնֆիլդը: Երբեմն պատասխանից առաջ մի պահ դադարը բավական է ամեն ինչ պարզ դարձնելու համար: Ուշադիր խնդրողը կնդուրի ազդանշանը և կփորձի խուսափել առճակատումից: Այնուամենայնիվ,

--	--	--

սոցիոպաթիկ հատկություններ ունեցող մարդիկ երբեմն դիտավորյալ անտեսում են ձեր ակնարկները: Այնուհետև դուք պետք է հարկ ասեք, որ չեք կարող կատարել խնդրանքը: Մերժման ձևակերպման հետ կապված դժվարությունները արմատացած են մարդկային հասարակության պատմության մեջ: Հին ժամանակներից ի վեր անհատի համար կարևոր էր պատկանել որոշակի համայնքին, և սովորեր խուսափել կոշտ պատասխաններից:

<<Մեր նախնիների համար խմբակային կյանքը նշանակում էր գոյատևել>>- գրում է Ջուլի Կուլտասը Սասեքսի համալսարանից:

-Եթե տեղափոխվում ես անծանոթ մի վայր, որի սովորույթներն ու վարվելակարգը չգիտես, նայում ես տեղացիների պահվածիին և սկսում ես նույն կերպ վարվել: Սա հարմարեցում է նոր պայմաններին, ներառյալ վարքագծային <<այո>>-ն ձեզ համար նոր նորմերի>>:

Համայնքին պատկանելու անհրաժեշտությունը համընդհանուր է, բայց այն հատուկ է տարբեր աստիճաններով: Ավելի կարեկցող մարդիկ ավելի դժվար են <<ոչ>> ասում, քանի որ

իրենք իրենց դնում են աղաչողի տեղը և զգում են նրան զգացմունքները մերժման դեպքում: Բեյլորի բժշկական դպրոցի հետազոտությունը ցույց է տվել, որ կանայք ավելի դժվար են ասում ոչ: Բացի այդ, կանայք ովքեր ավելի հաճախ են համաձայնում քան հրաժարվում են, ավելի գնահատվում են աշխատանքի մեջ: Հոգեբանները ձևակերպել են \$ կանոն, որոնք կօգնեն ձեզ հրաժարվել և միևնույն ժամանակ չվիրավորել խնդրողին և ինքներդ չտխրել:

1. Չրուցակցին հարկ ասեք ձեր սկզբունքները. եթե ինչ-որ մեկը ձեզանից գումար է խնդրում, ապա ձեր մերժումն ավելի հավանական է, որ չվիրավորվի գրուցակցին, եթե դա ուղղակիորեն կապված չէ նրա հետ, <<ես սովորաբար ոչ մեկին պարտք չեմ տալիս>>:
2. Թույլ մի տվեք ձեզ վրա ճնշում գործադրել: Միայն այն, որ ինչ-որ մեկին ձեզանից ինչ-որ բան է պետք, չի նշանակում, որ նա կարող է պայմաններ թելադրել և որոշել, թե որքան ժամանակ է պահանջվում որոշումներ կայացնելու համար:

--	--	--

3. Ընտրեք մարդասիրական ուղիներ՝ խնդրանքը մերժելու համար: Ասեք, որ եթե համաձայնեք: Սա կմեղմացնի մերժումը՝ ընդգծելով, որ դուք գնահատում եք հարաբերությունները: Եթե ես X եմ անում քեզ համար, չեմ կարող անել y-ն ուրիշի համար>>:
4. Ձեր պատասխանը մեկնաբանելու տեղ մի թողեք: Հակառակ դեպքում մարդուն կեղծ հույս կտաք, և իրավիճակը կդառնա էթիկական խնդրահարույց:
5. Նախապես կրկնիր պատասխանը: Կրկնեք ձեր պատասխանը մի քանի անգամ, սա կհեշտացնի բարձրաձայն ասելը:
6. Մնացեք հանգիստ: Մի բարկացեք և մի հապաղեք, սա կօգնի ամուր դիրքեր պահպանել:
7. Մտածեք ուրիշների մասին: Եթե ինչ-որ մեկի խնդրանքը համարում է ձեր պարտավորությունները ձեր երեխաների, գործընկերոջ կամ ինչ-որ մեկի հանդեպ, մտածեք ձեր պատասխանը: Իմանալով, որ դուք պաշտպանում եք նրանց շահերը, կօգնի ձեզ պաշտպանել ձեր շահերը:

--	--	--

Մեղմացրեք հարվածը: Մարդկանց մեծ մասը զգայուն է մերժման նկատմամբ, ուստի դուք պետք է արտահայտեք ձեր ամուր դիրքորոշումը հնարավորինս մեղմ և դիվանագիտական ձևով:

<https://hy.warbletoncouncil.org/>

27. 08. 2022

Հնարավոր պատճառները, որոնք դժվարացնում են <<ոչ>> ասելը

Պատճառները դարձյալ մեր դիրքորոշումներն են, որոնք մենք յուրացնում ենք, հաճախ դեռևս մանկական տարիքից սկսած: Մասնավորապես.

- Դիմացիկ մերժելիս մենք վախենում ենք վիրավորել, ցավ պատճառել նրան:
- Վախենում ենք անսիրտ, կոպիտ, անկարեկից, վատ մարդու տպավորություն գործելուց, մի խոսքով՝ բացասական տպավորություն գործելուց:
- Վախենում ենք, որ մերժելու արդյունքում կփչացնենք այդ մարդու հետ հարաբերությունները, կկորցնենք նրա բարեհաճ վերաբերմունքը մեր հանդեպ:

- Վախենում ենք, որ կգրկվենք ինչ որ հնարավորություններից, բաց կթողնենք մեր շանսը, միայնակ կմնանք:

Երբեմն այդպիսի վարքի խորքային պատճառը ցածր ինքնագնահատականն է, որը կարող է գալ դեռ մանկական տարիքից: Ծնողների, մեծահասակների կողմից բավական չափով անվերապահ, այսինքն՝ ոչ պայմանական սեր ու ջերմություն չստանալու դեպքում երեխայի գիտակցության մեջ ամրագրվում է այն դիրքորոշումը, որ միայն դիմացիկին դուր գալու, նրա ցանկությունները կատարելու դեպքում է ինքը շանս ստանաում արժանանալու նրանց հավանությանը, նրանց կողմից ընդունված լինելուն, նրանց աչքում <<լավը>> դառնալուն, նրանց բարեհաճությանը արժանանալուն: Դաստիարակության ընթացքում մեր գիտակցության մեջ հաճախ ներդրվում են այնպիսի հրահանգներ, որոնք մենք յուրացնում և դարձնում ենք մշտական վարվելակերպ.

-Մի՛ նեղացրու ուրիշներին, դա վատ բան է, չար մարդիկ են այդպես վարվում:

-Բարի եղիր, օգնիր մարդկանց:

-Քաղաքավարի եղիր և մի մերժիր:

--	--	--

	<p>-Կոնֆլիկտ մի ստեղծիր,մի վիճիր,արա այն,ինչ քեզանից պահանջում են: Այսպիսի վարքագիծն ամրագրվում է երեխայի մեջ և դրսևորվում է նաև հասուն տարիքում,դառնում հարաբերությունների տիպական ոճ: Այսպիսի մարդիկ հաճախ այնքան էլ ինքնավստահ չեն,երբեմն նրանց թվում է,որ իրենք առանձնապես արժեքավոր չեն,և միայն այլոց ցանկությունները կատարելու,նրանց սպասումներն արդարացնելու դեպքում են ապահովում սեփական արժեքավորության զգացումը: Այլ մարդկանց զգացմունքները,նրանց ցանկությունները շատ կարևոր են դառնում մարդու համար,իսկ սեփական զգացմունքներն ու ցանկությունները մղվում են հետին պլան: Բնական է,որ ինքնահարգանքի նման մակարդակի դեպքում շրջապատողները նույնպես առանձնապես չեն գնահատի այդ մարդուն և հաշվի չեն նստի նրա հետ: Մանկությունը`մանկություն,բայց <<ոչ>ասելու դժվարությունն առավել հաճախ պարզապես վատ սովորություն է: Շատ ավելի կարևոր է իմանալը,թե ինչ պետք է անել այդ սովորությունը հաղթահարելու համար: Յեշտությամբ կարելի է նկատել,որ դրանց բոլորին</p>
--	--

միավորում է անգիտակցական
մտավախությունը: Մենք վախենում ենք, որ
վատ տպավորություն կթողնենք, որ
կվիրավորենք մարդուն, նրա կողմից
բացասական գնահատական
կստանանք, կկորցնենք նրա
բարեհաճությունը: Իսկ այն դեպքում, երբ
իրական ռիսկ կա, որ մարդը կվիրավորվի
մեր մերժումից, ապա կարելի է այնպես
բացատրել մերժելու պատճառները, որ
դիմացինը հասկանա մեզ և վիրավորանք
կամ ցավ չզգա:

<<Ոչ>> ասելու օգուտները

Չարկավոր է հիշել, որ.

- <<Ոչ>> ասելով զարգացնում ենք
արժանապատվության զգացումը:
Ներքուսը ընդունելով և արտաքուստ
արտահայտելով <<ոչ>> ասելու մեր
իրավունքը, մենք դուրս ենք գալիս
նսեմացնող իրավիճակից և զգո՞ւմ
ենք մեր մարդկային
արժեքավորությունը:
- <<Ոչ>> ասելով՝ հասունություն ենք
ձեռք բերում: Չասուն մարդը գործում
է ոչ թե
ավտոմատիկորեն, սովորություն
դարձած ռեակցիայով, այլ՝ մտածված
և կշռադատված կերպով: Չասուն



մարդն իր կյանքի յուրաքանչյուր կոնկրետ իրավիճակում դիտարկում է հանգամանքները, ընտրողթյուն է կատարում, որոշում է կայացնում և պատասխանատվություն է ստանձնում որոշման համար: Եթե մարդն ավտոմատի պես է, զուտ սովորության ուժով է ռեակցիա տալիս, ապա գործ ունենք մեխանիկական վարքի հետ, այս դեպքում որևէ հասունության մասին խոսելն անիմաստ է: Նույնքան վատ է, երբ մարդը, ցանկանալով զարգացնել <<ոչ>> ասելու կարողությունը, հակառակ ծայրահեղության մեջ է ընկնում և սկսուկմ է ավտոմատիկորեն <<որ>> ասել իրեն ուղղված բոլոր խնդրանքներին, առաջարկներին կամ պահանջներին: Սա մեկն է այն սխալներից, որոնք մարդիկ երբեմն թույլ են տալիս <<ոչ>> ասելու կարողությունը զարգացնելու փորձերի ժամանակ: Հասուն մարդը համապատասխան իրավիճակներում փոքրիկ դադար տալիս և կոնկրետ պատասխան տալուց առաջ կշռադատում է բոլոր



տարբերակներն ու հետևանքները:
Դրանից հետո նա գիտակցված որոշում է կայացնում և ասում է <<այո>> կամ <<ոչ>>:Այդպիսի մտածված-կշռադատված պատասխանի դեպքում թե <<այո>>,-ն թե <<ոչ>>-ը շատ ավելի գեղեցիկ ու համոզիչ են հնչում:

- <<Ոչ>> ասելու ունակությունը ուրիշների աչքում բարձրացնում է մեր գնահատականը,հեղինակությունը: Նրանք ավելի շատ են սկսում հարգել և հաշվի նստել մեզ հետ: Շատ պատրաստակամ մարդկանց,ովքեր դժվարանում են <<ոչ>> ասել,այնքան էլ լուրջ չեն վերաբերվում և շարունակ պահանջներ են ներկայացնում,շահագործում են նրանց փափկությունն մեղմությունը:
- <<Ոչ>> ասելը մեզ ազատում է զոհի դերից և վիճակից,իսկ դիմացինին՝ բռնակալի դերից: Մշտապես զոհի դերում լինելով և համապատասխան վարք դրսևորելով,մենք մարդկանց հրահրում ենք բռնակալի պես



վարվելու մեզ հետ: Բայց բավական է այդ դերից դուրս գալ և դիմացիները դադարում են այդպիսին լինելուց:

- <<Ոչ>> ասելու դեպքում մենք ավտոմատիկորեն սովորում ենք չտխրել ու չվիրավորվել, չդատապաչտել և չմեղադրել այն դեպքերում, երբ ինքներս ենք մերժում ստանում որևէ մեկից: Մենք շատ ավելի թեթև ենք տանում իրավիճակները, երբ մեզ են մերժում: Երբ մենք հասկանում ենք, թե ինքներս ինչու ենք մերժում որևէ մարդու, մեզ համար հասկանալի և ընդունելի են դառնում նաև այն մարդկանց դրդապատճառները, որոնք մեզ են մերժում: Սկսում ենք հարգել ուրիշների իրավունքներն ու սահմանները:
- <<Ոչ>> ասելու դեպքում մենք սկսում ենք մտածել մեր նպատակների ու խնդիրների մասին: Չէ որ դիմացինին <<ոչ>> ասելը նշանակում է <<այո>> այո ասել ինքներս մեզ: Այն ռեսուրսը, որը դիմացինը ցանկանում էր ստանալ մեզանից, այժմ կարող ենք ինքներս



տնօրինել:Եթե մենք չունենք հստակ պլաններ և նպատակներ,հանուն որոնց պետք է օգտագործելնք մեր ռեսուրսը,ապա դիմացիկին <<ոչ>> ասելը դժվարանում է,և մենք սկսում ենք աջ ու ձախ մեր ռեսուրսները հանձնել ուրիշներին:

- <<Ոչ>> ասելով,մենք մարդկանց օգնում ենք զգալու իրենց ուժը,մղում ենք նրանց ինքնուրունության և հասունանալու:Երբ մարդը չի կարողանում մերժել և շարունակաբար օգնում է ուրիշին,ապա դրավով դիմացիկի մեջ ուժեղացնում է ուրիշներից օգնություն և աջակցություն ստանալու ներոտիկ ձգտումը,մարդկանց խրախուսում-վարժեցնում է մշտապես թույլ և անօգնական զգալու իրենց: Որոշ դեպքերում, երբ մարդը բոլորովին էլ թույլ չէ, պարզապես օգտվում է դիմացիկի թուլությունից և շահագործում է նրան: Սա արդեն բացահայտ մակաբույծ վարք է, և այդպիսի մանիպուլյատորին ընդամառջելով, մենք խրախուսում ենք, որ նա



շարունակի մակաբուծությունն անել մեր հաշվին: Մարդկանց իսկապես օգնելու կարևորագույն նախապայմաններից մեկը հետևյալ սկզբունքն է. <<Երբեք մարդու համար չանել այն, ինչը նա ընդունակ է ինքնուրույն կատարելու>>: Այս սկզբունքը չպահպանելու դեպքում մենք պարզապես խրախուսում ենք, որ դիմացինի մեջ ամրագրվի ուրիշներից կախված լինելու դիրքորոշումը կամ մակաբույծ վարքը: Օգնել հարկատր է միայն այն բաներում, և միայն այն չափով, ինչը երեխան իսկապես ինքնուրույն չի կարողանում կատարել: Նույնը վերաբերվում է մեծահասակներին:

<<Ոչ>> ասելով մենք դուրս ենք գալիս մեկուսացումից, պարփակվածությունից և բացվում ենք աշխարհի հանդեպ: Երբեմն պատահում է, որ մարդիկ մեկուսանում, պարփակվում են իրենց մեջ միայն այն պատճառով, որ վախենում են մոտ շփումներից: Վախենում են, որ մարդիկ կխախտեն շփման անձնական սահմանները, իսկ ինքը չի կարողանա կանգնեցնել նրանց: Սա առավել բնորոշ է

--	--	--

աղջիկների և կանանց համար: Այս դեպքում <<Ոչ>> ասել կարողանալն ինքնավստահություն է հաղորդում: Մարդը վստահորեն շփվում է, քանի որ գիտի, որ ցանկացած պահին դիմացինին կարող է կանգնեցնել և թույլ չտալ, որ վերջինս ագրեսիվ կերպով ներխուժի իր սիմաններից ներս: Յեշտ է ուրախությամբ շփվել երբ վստահորեն վերահսկում ես շփման իրավիճակները և կարող ես կասեցնել տարատեսակ ներխուժումներն ու ոտնձգությունները, հարկ եղած դեպքում մարդկանց պահել իրենց թույլատրելի << շրջանակների>> մեջ:

Իրավիճակներ որոնցում հարկավոր է հստակորեն ասել <<ոչ>>

- Ձեզ առաջարկում են տարբեր առաջարկներ կատարել, իսկ ձեր ժամանակը բացարձակապես չի բավականացնում դրա համար:
- Երբ ձեզ առաջարկում են տարբեր աշխատանքներ կատարել շատ ցածր վարձատրությամբ:
- Երբ ձեզ աշխատանք են առաջարկում, որը չի համապատասխանում ձեր մասնագիտական հետաքրքրություններին, կամ ձեր

--	--	--



կարողությունները բացահայտորեն գերազանցում են առաջարկվող աշխատանքի համար պահանջվող որակաորմանը:

- Երբ ձեր ենթական խնդրում է <<ներել>> անընդունելի կոպիտ սխալի համար, որը նա թույլ է տվել իր պարտականությունները կատարելիս:
- Երբ ձեզ կասկածելի գործարք են առաջարկում:
- Երբ կաչուն վաճառողը ձգտում է ձեզ համոզել, որ ապրանքը ձեզ շատ է սազում և շատ հարմար է, թե այն իրականում ձեր սրտով չէ:
- Երբ ձեզ հրավիրում են մասնակցելու ինչ-որ ձանձրալի միջոցառման, իսկ դուք ավելի հետաքրքիր կամ կարևոր գործեր ունեք:
- Երբ ձեր ծանոթը կամ ընկերը պարտքով գումար է խնդրում բայց դուք ինքների ֆինանսական դժվարությունների մեջ եք:
- Երբ հաճախորդը չափազանց մեծ գեղջ է խնդրում:
- Երբ ձեր գործարար պարտնյորը կամ ինչ-որ մեկը ձգտում է ապօրինի

--	--	--

	<p>կամ կասկածելի գործունեության մեջ ներգրավել ձեզ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Երբ ձեր ծրագրի տապալվելու հավանականությունը շատ մեծ է, և ծրագրի տնտեսական հիմնաորվածությունը ոչ մի քննադատության չի դիմանում: • Երբ ձեզ առաջարկում են դառնալ ինչ-որ ֆիկտիվ ընկերության տնօրեն, որի գործունեության մասին դուք ոչինչ չգիտեք: Հրաչյա Ամիրյան <<Ինքնակերտման արվեստը>> հատոր I, գլուխ X
--	--

--	--

<p>Օգտագործված մեթոդները, գործիքները</p>	<p>Կատարվել է խմբային աշխատանք՝ կիրառելով կարողունակությունը զարգացնելու հետևյալ քայլերը.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Հանգիստ և բարյացակամորեն լսել մարդուն մինչև վերջ: 2. Գնահատել լսածը: 3. Եթե ինչ որ բան պարզ չէ՝ խնդրել պարզաբանել, բացատրել"
---	---

--	--	--

	<p>4. Գնահատել և ճիշտ տնօրինել ժամանակն ու ջանքերը, չենթարկվել շահագործման:</p> <p>5. Որոշում կայացնել: Խելամիտ և կշռադատված որոշում կայացնելու, <<այո>>-ն կամ <<ոչ>>-ը ընտրելու համար փոքրիկ դադար տալ: Հիմնավորված որոշում կայացնելուն շատ է օգնում հիշելը, որ մենք դիմացինին <<ոչ>> ասելիս տեղնուտեղը բազմաթիվ <<այո>>-ներ ենք ասում ինքներս մեզ և մեզ համար սիրելի մարդկանց:</p> <p>Դասախոսություն-հարցազրույց-դասի անցկացում 9-րդ դասարանի աշակերտների հետ, որի ընթացքում խմբային աշխատանքի միջոցով, հավաքագրվել են խմբերին նախապես հանձնարարված տարբեր իրավիճակների արդյունքները:</p> <p>Օգտագործվել է համացանցը և համապատասխան գրականության աղբյուրներ:</p>
<p>Իրականացման ժամանակահատվածը</p>	<p>Օգոստոսի 20 - Սեպտեմբեր 23</p>

--	--	--

Թիրախ խումբը և շրջանակը /քանակ, սեռային բաշխում/	Թիրախ խումբ է հանդիսացել Արագածավանի թիվ 2 միջն. դպրոցի 9-րդ դասարանը՝ բաղկացած 15 աշակերտներից, որոնցից 8-ը՝ աղջիկներ:

Եզրակացություններ, առաջարկություններ

--	--	--

**Վերհանված
արդյունքներ,
եզրակացություններ,
պատասխան հետազոտական
հարցին**

Ամեն օր մենք սկսում և ավարտում ենք որոշումներ կայացնելով: Կան որոշակի քայլեր, որոնց պետք է հետևել որոշումներ կայացնելիս: Ճատ կարևոր է սովորել իմաստուն որոշումներ կայացնել և կարողանալ դրանք իրագործել, պարզվում է, որ այսօրվա սերունդը ունի արագ կողմնորոշվելու և տարբեր իրավիճակներում ճիշտ որոշումներ կայացնելու բազմազան հմտություններ, պարզապես հարկավոր է այդ հմտությունները ժամանակին և ճիշտ ուղղությամբ զարգացնել:

Գտնվելով տարբեր ծանր իրավիճակներում (համաճարակ, պատերազմ) այսօրվա պատանին և երիտասարդը զանազանում են պռօբլեմները և արագ կողմնորոշվում դրանց լուծման հարցում, գիտակցում են իրավիճակից դուրս գալու համար ինֆորմացիաներ ստանալու ուղղություններն ու դրանց կարևորությունը, կարողանում են կատարել ճիշտ ընտրություն, ընտրություն կատարելիս հաշվի են

--	--	--

	<p>առնում իրավիճակի ֆիզիկական և հոգեբանական կողմերը: Որոշումներ կայացնելիս աշակերտների մեծ մասը որպես սահմանափակում են համարում ժամանակը, գործադրվող ջանքերը և մարդկային ռեսուրսները և կարևորում են դրանց դերն ու հետևանքները ընտրություն կատարելու պարագայում:</p> <p>Փոքրաթիվ մասնակիցների մոտ առձանագրվել է որոշումներ կայացնելու պատասխանատվությունից խուսափելու վարքագիծ, որն այդ տարիքային խմբի համար բավականին նուրբ, խոցելի, թիրախային օղակ է: Այս պարագայում նրանց համար ներգործող են իրենց համար լիդեր հանդիսացող կերպարները՝ իրենց խորհուրդներով և ուղղորդումներով:</p> <p>Որոշումներ կայացնելու պատասխանատվությունը թիրախային խմբի համար հիմնավորվում է կայացնելիք որոշման կարևորությամբ և դրանց իրատեսական լինելու բարձր</p>
--	---

--	--	--

	<p>հավանականությամբ, ինչպես նաև դրական վերջնարդյունքներով:</p> <p>Որոշում կայացնելիս հստակ ձևավորված արժեքներ և դիրքորոշում ունենալուց բացի, կարևոր է հաստատականությունը՝ շրջապատի ճնշմանը դիմակայել կարողանալու համար:</p>
--	---

--	--	--

--	--

Այլ տեղեկատվություն

Կարողանալ <<Ոչ>> ասել

Դասի նպատակը

Ներկայացնել որոշում կայացնելու քայլերը: Օգնել գիտակցել սեփական կարծիքը հաստատակամ արտահայտելու կարևորությունը:

Վարժություն

Պարագաներ

Չկան:

Ընթացքը

Ուսուցիչը դիմում է դասարանին.

- Երկընտրանքի առաջ հայտնվելով ինչն ենք հաշվի առնում ընտրություն կատարելիս, որոշում կայացնելիս:

Իր ուղղորդմամբ, երեխաների պատասխանների հիման վրա, դուրս է բերում և գրատախտակին գրում <<որոշում կայացնելու բանաձևը>>.

1. Քննել իրավիճակը
2. Նշել որոշման հնարավոր տարբերակները
3. Քննարկել դրանցից յուրաքանչյուրի դրական և բացասական հետևանքները

4. Կատարել վերջնական ընտրություն և որոշում կայացնել

Ապա դասարանը բաժանում է 4 հոգանոց խմբերի քանի հոգանոց, մեկական իրավիճակ է տալիս և առաջարկում է <<բանաձևը>> լրացնել թերթիկի մեջ, ու, ծանուրթեթև անելով բոլոր հնարավոր տարբերակները և դրանց հնարավոր հետևանքները, որոշում կայացնել՝ թերթիկը քայլ առ քայլ լրացնելով: Եթե խմբում կարծիքները չեն համընկնում, խումբը կարող է մեկից ավելի տարբերակ ներկայացնել: Խմբերն իրավիճակներն ու իրենց որոշումները դասարանի ներկայացնելիս պետք է հանգամանալից հիմնավորեն և հոգուտ տվյալ որոշման փաստարկներ բերեն:

Իրավիճակը _____

- _____



- _____

- _____

Յետևանքներ

Դրական _____

Բացասական _____

Վերջնական

որոշում _____

Ապա ի մի են բերում, թե ինչը կարող է սխալ որոշման պատճառ լինել (տեղեկատվության պակասը, հստակ դիրքորոշում չունենալը, անպատասխանատվությունը, հետևանքների մասին չմտածելը):

- Չնարավոր է, որ մարդ հստակ դիրքորոշում ունենեալով հանդերձ, չկարողանա հետևողական վարք դրսևորել: Ի՞նչը կարող է դրա պատճառ լինել (թուլակազմությունը, շրջապատի ճնշմանը տեղի տալը): Յիշեցում ուսուցչին՝ Որոշում կայացնելիս, հստակ դիրքորոշում ունենեալուց

--	--	--

	<p>բացի, շրջապատի ճնշմանը դիմակայել կարողանալու համար կարևոր է հաստատակամոլությունը:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ինչպիսի՞ արտահայտություններով և վարքագծով է կարելի հաստատակամոլությունը ցույց տալ դիմացինին: <p>Երեխաների թվարկածը գրում է գրատախտակին, անհրաժեշտության դեպքում լրացնելով ստորև բերվածից.</p> <ul style="list-style-type: none">• Եթե որոշել եք <<ոչ>> ասել, մի՞ վարանեք:• Պնդե՞ք ձեր <<ոչ>>-ը թե՛ խոսքով, թե՛ պահվածքով:• Մի՞ արդարացրեք, դուք պարտավոր չեք բացատրություններ տալ:• Մի՞ փորձեք պատճառաբանել, որպեսզի առիթ չթաք համոզելու ձեզ:• Կա՞րճ կապեք, արագ հեռացեք իրավիճակից:
--	---

--	--	--

	<p>Վերջում աշակերտները քննարկում են վարժությունից կատարած իրենց եզրահանգումները:</p> <p style="text-align: center;">Իավիճակների օրինակներ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Հավաքույթի ժամանակ ձեզ խմել են առաջարկում, իսկ դուք չեք ուզում: 2. Բակի տղաներն առաջարկում են իրենց հետ մարիխուանա ծխել իսկ դուք չեք ուզում:
--	---

Օգտագործված գրականության ցանկ

Օրինակ`

- Թադևոսյան Գ., Որակական սոցիալական հետազոտություններ. Տեսություն, մեթոդաբանություն եւ մեթոդ: Ուսումնական ձեռնարկ, Երեւան, Երեւանի համալս. հրատ., 2006
- ՍՈՑԻԵՍ փորձագիտական կենտրոն, ԴԱՏԱ գործընկերներ.(2021). Սոցիալական հետազոտութ յան էթիկական ուղենիշներ. կիրառական ուղեցույց. Երեւան: «ԴԱՏԱ. տվյալներ հաշվետու եւ թափանցիկ գործունեության համար» ծրագիր
- Teaching methods overview, <https://fctl.ucf.edu/teaching-resources/teaching-strategies/teaching-methods-overview/>, 08/07/2022

Հավելվածներ

--	--	--

Հաշվետվության կցված նյութեր

- Հետազոտության գործիքներ (հարցաթերթիկներ կամ այլ)
- Նկարներ
- Արդյունքներ