



«Երիտասարդ պատմագետների ասոցիացիա» ՀԿ-ի
EduArmenia կրթական նախաձեռնություն

Ուսուցիչների պետական պարտադիր վերապատրաստման
դասընթաց **2023**

Հետազոտական աշխատանք

Թեմա՝ Ինչպե՞ս օգնել դեռահասին հաղթահարելու սթրեսը

Հետազոտող՝ Հրազդանի թիվ **13** ավագ դպրոցի հայոց լեզվի և գրականության ուսուցչուհի
Մարկոսյան Անժելինա

Հրազդան **2023**թ.

Բովանդակություն

Ներածություն	3
Ուսումնասիրվող թեմայի արդիականությունը	3
Գլուխ 1	5
Սթրեսը և դրա պատճառները	4
2.2. Սթրեսային պայմանների ազդեցությունը մարդու գործունեության վրա	6
2.3 Սթրեսի պատճառները դպրոցահասակների շրջանում	7
2.4 Դպրոցական բռնության ազդեցությունը և հետևանքները երեխայի վրա	8
2.5 Ընտանիքի դերը երեխայի հոգեբանական առողջության գործում	9
2.6 Սթրեսից պաշտպանության մեթոդներ	10
Գլուխ 2	14
Գործնական մաս	12
Եզրակացություն	22
Օգտագործված գրականության ցանկ	26

<<Մեզ սպանում է ոչ թե սթրեսը,

Ներածություն

Կարելի^օ է ապրել առանց սրբեսի մեր օրերում: Գիտությունն ապացուցում է, որ դա հնարավոր չէ: Կյանքը չի հանդուրժում միօրինակություն ու կայունություն, որոնք էլ սրբեսի գլխավոր պատճառներն են, և միայն մահն է մարդուն ամբողջությամբ ազատում սրբեսից:

Մեր ժամանակներն անվանում են տագնապի դար: Ապագայի նկատմամբ անորոշության զգացումը սրում է ընթացիկ իրադարձությունների ընկալումը, ինչն արդեն խոսում է այն սրբեսների մասին, որոնցով լի է ժամանակակից կյանքը: Ներկայումս «սրբես» բառն այնքան հաճախ է արտասանվում, որ նյարդային խիստ լարվածությունը դարձել է սովորական, առօրյա: Նույնիսկ երեխաներն ահռելի սրբեսի մեջ են, սակայն մինչև վերջերս «մանկական սրբես» տերմինն ընդհանրապես գոյություն չուներ: Հստ հոգեբանների՝ սաբացառապես մեծահասակների աշխարհի խնդիրն էր: Ավա՛ղ, այսօր այն ավելի ու ավելի է տարածվում մանկական աշխարհում: Իսկ այն, ինչ նախկինում կոչվում էր անհանդուրժողականություն, անհնազանդություն կամ վատ բնավորություն, այսօր մեկնաբանվում է որպես երեխայի արձագանք իր ուժերից վեր հոգեբանական հիշումները: Ժամանակակից հասարակության մեջ վերջին տարիներին անհանգստության խնդիրը հատկապես բարձր է դարձնողականների շրջանում: Սրբեսի մեջ գտնվող դեռահասները ավելի անպատշաճ գործողություններ են անում, որոնք երբեմն հանգեցնում են տխուր հետևանքների, նույնիսկ ինքնասպանության:

Ուսումնասիրվող թեմայի արդիականությունը

Ես ընտրեցի այս թեման, քանի որ այն արդիական է մեր ժամանակներում, քանի որ մարդիկ անընդհատ սրբեսի են ենթարկվում աշխատավայրում, փողոցում, տանը, դպրոցում: Սրբեսը մարդու գոյության անբաժան մասն է, պարզապես պետք է սովորել տարբերել սրբեսի թույլատրելի աստիճանը չափազանց մեծ սրբեսից: Վերջին տարիներին այս խնդիրը դարձել է համաաշխարհային հոգեբանության ամենակարևոր թեմաներից մեկը:

Կյանքը լի է սպասված կամ անսպասելի իրադարձություններով: Դրանք կարող են հաճելի լինել կամ չլինել: Մենք արձագանքում ենք դրանց՝ ըստ մեր կարիքների և իրավիճակի: Այն դեպքերում, երբ տեղեկատվությունը բավարար է, մենք կարողանում ենք հանգիստ արձագանքել: Հնդկականակը, անհրաժեշտ տեղեկատվության բացակայությունը մեզ անհանգստացնում է: Բայց երբեմն մարդը պետք է պատրաստ լինի

իր համար չափազանց անսպասելի և կարևոր իրադարձության, որի մասին ինքը ոչինչ չգիտի կամ գրեթե չգիտի: Այս դեպքում օրգանիզմի արձագանքը կարող է այնքան մեծանալ, որ լուրջ խանգարումներ առաջանան՝ ինչպես ֆիզիոլոգիական, այնպես էլ հոգեբանական: Այնուհետև հույզերը վերածվում են անհանգստության կամ տագնապի, որի պատճառով մարդն ընկնում է սթրեսային վիճակի մեջ: Շատ կոնֆլիկտներ, որոնց բախվում ենք մենք, հաճախ հանգեցնում են սթրեսային իրավիճակների: Սթրեսը սովորական երեւոյթ է: Փոքր սթրեսներն անխուսափելի են և անվնաս, իսկ չափից ավելի սթրեսը խնդիրներ է ստեղծում մարդու կյանքում:

Այսպիսով՝ կանդիդատնամ սթրեսի նշաններին, պատճառներին, դրա հետևանքներին և լուծումներին:

Գլուխ 1

Սթրեսը և դրա պատճառները

Սթրես եզրույթը Երջանաւորյան մեջ է մտել 19-րդ դարից և մինչև այժմ առօրյա խոսքում գործածվում է բացասական իմաստով: Սթրեսի հստակ սահմանում տալը հեշտ չէ, քանի որ տարբեր մասնագիտությունների տեր մարդիկ այն օգտագործելիս նկատի ունեն տարբեր բաներ: Բժիշկները նկատի ունեն սթրեսի ֆիզիոլոգիական մեխանիզմները, որոնց մարմինը կարող է դիմակայել, սովորական մարդիկ՝ այն ամենը, ինչ խանգարում է իրենց ապրելուն: Հոգեբանները, ամենից հաճախ սթրես ասելով (անգլ.՝ stress «լարվածություն» բառից) , հասկանում են էմոցիոնալ այն վիճակը, որն առաջանում է ծայրահեղ ազդեցությանն ի պատասխան: Այն գիտական աշխարհում առաջին անգամ գործածել է Ու. Քեյնոնը, իսկ սթրեսի կոնցեպցիան 20-րդ դարի 30-ական թվականներին մշակել և զարգացրել է կանադացի բնագետ, էնդոկրինոլոգ և կենսաբան Հանս Սելյեն: Նա սթրեսը սահմանեց որպես ընդհանուր ադապտացիոն համախտանիշ (ԸԱՀ), մեկընդմիջ տարբերակեց էվսթրեսը (ոչ ուժեղ սթրես, որը խթանում է օրգանիզմի շարժողունակությունը և առաջացնում դրական հույզեր) դիսթրեսից (բացասական հույզեր առաջացնող

սրբես, որը խաթարում է օրգանիզմի դիմադրողականությունը՝ բազմաթիվ հիվանդությունների պատճառ դառնալով), տարանջատեց սրբեսի ընթացքի փուլերը՝ «սրբես» հասկացությունը բարձրացնելով կյանքի ցուցիչի աստիճանի:

Ըստ Սելլեի սահմանման՝ սրբեսն օրգանիզմի ոչ յուրահատուկ պատասխանն է, հակազդումը միջավայրի ցանկացած փոփոխությանը՝ յուրահատուկ ազդակներին: Օրգանիզմը չի կարող անտարբեր մնալ ներքին և արտաքին ազդեցությունների նկատմամբ. այն անպայման պատասխան է տալիս, ինչը պայմանավորված է առկա միջավայրին հարմարվելու՝ ազապտացվելու անհրաժեշտությամբ: Կան սրբեսի զարգացման 3 փուլեր.

- 1) Անհանգստության փուլ, որն արտահայտվում է մարմնի բոլոր ռեսուրսների մոբիլիզացմամբ
- 2) Դիմադրության փուլը, երբ օրգանիզմին հաջողվում է (նախկին մոբիլիզացիայի շնորհիվ) հաջողությամբ հաղթահարել վնասակար ազդեցությունները: Այս ժամանակահատվածում կարելի է նկատել սրբեսի նկատմամբ դիմադրության բարձրացում:
- 3) Հյուսվածության փուլը, երբ երկար ժամանակ հնարավոր չէ վերացնել վնասակար գործոնները: Վերջին փուլում օրգանիզմի հարմարվողական կարողությունները նվազում են, նա ավելի վատ է դիմադրում այլ վնասակար ազդեցություններին, մեծանում է հիվանդությունների առաջացման վտանգը: Միաժամանակ նշվում են նյութափոխանակության, հորմոնալ և հոմեոստատիկ հավասարակշռության խախտումներ:

Սրբեսի պատճառներ կան սրբեսոբներ հարմարվում են կյանքի այն իրադարձությունները, որոնք դասակարգվում են ըստ բացասական ազդեցության և վերականգնման համար պահանջվող ժամանակի:

Սրբեսային գործոնների տեսակները և դրանց բնութագրերը

1. Առօրյա կյանքի իրադարձություններ, որոնք անհանգստություն են առաջացնում և համարվում են սպառնալից, վիրավորական, հիասթափեցնող կամ վնասաբեր: Վերականգնման համար պահանջվում են ընդհանուր կամ ժամեր:
2. Կյանքում ծանր իրավիճակներ, որոնք ուղեկցվում են երկարատև հույզերով: Վերականգնման համար պահանջվում են շաբաթներ կամ ամիսներ:
3. Քրոնիկ սրբեսները երկար են տևում և անընդհատ կրկնվող փորձություններ են, մշտական ճնշումները: Երբեմն տևում է տարիներ:

Հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ ինչպես ինտենսիվ, քիչ թե շատ կարճատև սրբեսային իրադարձությունները, այնպես էլ քրոնիկ սրբեսները կարող են վնասել առողջությանն ու

ինքնագզացողությունը: Սա վերաբերում է ընդհանուր ախտանիշների առաջացմանը և մասնավորապես հոգեկան խանգարումների առաջացմանը:

2.2. Սթրեսային պայմանների ազդեցությունը մարդու գործունեության վրա

Սթրեսը կարող է սպառնալիք լինել կա՛մ մարմնի կենսաբանական ամբողջականությանը, կա՛մ մարդու հոգեբանական վիճակին: Սրա հիման վրա առանձնացնում են սթրեսի 2 խումբ՝ ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական: Ֆիզիոլոգիական սթրեսը պայմանավորված է ուժեղ ձայներով, ինտենսիվ լուսավորությամբ, օդի բարձր ջերմաստիճանով: Հոգեբանական սթրեսի դեպքում իրավիճակի ծայրահեղությունը սրվում է սովյալ իրավիճակին անձի վերաբերմունքով և դրա բարդության գնահատմամբ:

2.3 Սթրեսի պատճառները դպրոցահասակների շրջանում

1. Անցում նախադպրոցական տարիքից դպրոցականի. երեխային հարմարեցնելու դժվարությունները մեծապես կախված են նրանից, թե որքանով է սնային միջավայրը տարբերվում դպրոցից, որքանով է երեխան պատրաստ սովորելու, որքան արագ է նա սովորում նյութը:
2. Տեխնոլոգիական առաջընթացը և հասարակության զարգացման մակարդակը որոշում են դպրոցական ծրագրի բարդության սահմանները: Ծանրաբեռնված կրթությունը հանգեցնում է ուսումնական նյութի յուրացման դժվարությունների, արդյունքում՝ երեխաների գերհոգնածության, ինչը դպրոցականների առողջության վատթարացման հիմնական պատճառն է: Ծանրաբեռնվածության ավելացումը անխուսափելիորեն ազդում է երեխայի ռեժիմի վրա, ինչը հանգեցնում է քնի և հանգստի խախտման: Երեխաների շրջանում կարող են առաջանալ նյարդահոգեբանական խանգարումներ, հաճախակի հոգնածություն՝ ուղեկցվող իմունային և հորմոնալ դիսֆունկցիաներով, մարմնի դիմադրողականության նվազում և այլ խանգարումներ:
3. Երեխայի սթրեսի պատճառ են դառնում զարգացման դանդաղումը, շարժողական ֆունկցիաների խանգարումը, սոցիալական անբարենպաստ միջավայրում դաստիարակվելը: Նման երեխաները հաճախ դպրոցում են պիտակավորվում են <<հիվանդ>> բառով:

4. «Մրցունակության» գործոնի առկայությունը դպրոցում, որի արդյունքում աշակերտները ձգտում են բարձր առաջադիմության: Նրանք, ովքեր հետ են մնում, սովորաբար <<դատապարտվում>> են: Նման երեխաների շրջանում ձևավորվում է անինքնավստահություն, ցածր ինքնագնահատական և բացասական պատկերացում սեփական անձի մասին:

5. Հնկերական հարաբերությունների բացակայություն, ընկերների կողմից մերժվածություն, որը դրսևորվում է վիրավորանքներով, ահաբեկումներով, սպառնալիքներով:

6. Ինտեգրումը դպրոցական կյանքին կարող է հնուց խնդիր լինել երեխայի համար: Շատ հաճախ աշակերտի համար խնդիր է ուսուցչի բացասական վերաբերմունքը կամ կողիտ պահվածքը, որով փորձում է ուժ կիրառել երեխաների վրա:

7. Ուսուցիչը, որը անենակարևորն է համարում իր առարկայի խնացությունը երեխայի համար:

8. Հնտանիք. դպրոցական կյանքի ընթացքում երեխայի վրա բացասաբար ազդող սթրեսային գործոնների շարքում առանձնահատուկ տեղ են զբաղեցնում ընտանեկան անբարենպաստ գործոնները, ինչպիսիք են՝ երեխային մեկ ծնողի կողմից դաստիարակելը, խնամատար ծնողների կողմից երեխային դաստիարակելը, ընտանիքում տիրող բարոյաևոգեբանական անառողջ մթնոլորտը: Հնտանիքը կարող է օգնել բացահայտելու երեխայի ուժեղ կողմերն ու հետաքրքրությունները, օգնել բացահայտելու երեխայի կարիքները:

2.4 Դպրոցական բռնության ազդեցությունը և հետևանքները երեխայի վրա

1. Դպրոցական երկարատև հնույններն ազդում են երեխայի ինքնության վրա: Ինքնագնահատական ընկնում է, նա իրեն հալածված է զգում: Նման երեխան ապագայում փորձում է խուսափել այլ մարդկանց հետ հարաբերություններից: Հաճախ հակառակն է լինում՝ մյուս երեխաները խուսափում են բռնության գոհերի հետ ընկերություն անելուց, քանի որ վախենում են, որ իրենք գոհ կդառնան:

2. <<Զոհ>>-ի հոգեբանությունը դասարանում ցածր կարգավիճակի, ուսուցման և վարքի խնդիրների պատճառն է: Նման երեխայի դեպքում նյարդաևոգեբանական և վարքային խանգարումների զարգացման ավելի մեծ ռիսկ կա: Դպրոցական բռնության <<գոհերի>>նոտ ավելի հավանական են նյարդային խանգարումներ, դեպրեսիա, քնի և օրնոթակի խանգարումներ, իսկ վատագույն դեպքում՝ հետտրավմատիկ համախտանիշ:

3. Դեռահասների մոտ դպրոցական բուժությունը խանգարում է ինֆնուրյան զարգացմանը: Երկարատև սրբեսը ծնում է հուսահատության և հիասթափության գգացում, որն իր հերթին պարարտ հող է ինֆնասպանության մտքերի համար:

2.5 Ընտանիքի դերը երեխայի հոգեբանական առողջության գործում

Ընտանիքն այն հիմքն է, որտեղ ծնողական սերը և պատճառ դաստիարակությունը դառնում են աջակցություն ձևավորվող անհատի կյանքում: Դժվար պահերին ընտանիքն ուժ կտա, կօգնի դիմանալ դժբախտությանը կամ դժվարություններին: Երեխաները, որոնք մեծանում են սիրառատ ընտանիքում և սովորում իրենց հորից և մորից՝ «ինչն է լավը, ինչը՝ վատը», սկսում են ինֆնուրյան գնահատականներ տալ դեռահասության տարիքում, զգալ որպես հարգանք պահանջող մարդ: Ջանձրույթն ու վախը խանգարում են երեխաներին հատկապես 1-ին դասարանում, ուստի խոզային դրվագները տանը և դպրոցում դրական արդյունք են ունենում: Հենց սկզբից «նկուն տակ» դասեր չպետք է լինեն: Թող երեխան որոշի, թե ինչ հեքթականությամբ ավարտի դասերը և դրդապատճառ գտնի դրանք ժամանակին ավարտելու համար, որպեսզի դեռ ժամանակ ունենա խոզալու կամ կարգալու իր սիրելի գիրքը: Գրագետ, երեխայի կարիքները հասկացող ծնողների առավելությունն այն է, որ նրանք կարող են ցույց տալ իրենց երեխաներին լավ կրթության արժեքն ու առավելությունները: 10 տարեկանից հետո երեխան, որպես կանոն, հարմարվում է դպրոցի պահանջներին: Նա ինտեգրվում է ընկերական շրջապատին և փորձում որոշակի դիրք զբաղեցնել: Այդ իսկ պատճառով 10 տարեկանում երեխային անհրաժեշտ է ապահովել գործունեության լայն հնարավորություններ, ինչ-որ հետաքրքիր և օգտակար բան: Չնայած այն հանգամանքին, որ ավագ դպրոցում դեռահասները լավ գիտեն, թե ինչու են սովորում, այնուամենայնիվ, ծնողները դեռ պետք է վերահսկեն նրանց աշխատանքը: Ի՞նչ առողջության և հաջողության մասին կարող ենք խոսել, եթե երեխան սպորտով չի զբաղվում: Պարզապես պետք է երեխային պոկել համակարգչից և ուղարկել սպորտի: Սրանից ակադեմիական առաջադիմությունը չի սուժի, ընդհակառակը, դեռահասը էներգիա կստանա նոր հաղթանակների համար: Շատ կարևոր է նաև, որ ավագ դասարանների աշակերտներն ունենան հորքի կամ սիրելի առարկա, որը հնարավորություն կտա էմոցիոնալ լիցքաթափման: Ամեն դեպքում ծնողների համար գլխավորը երեխաների հետ մշտական շփումը չդադարեցնելն է: Եթե դեռահասը լսի, նա կարող է ընդմիշտ լինել:

Հոգեբաններն ու հոգեթերապևտները կարծում են, որ բոլոր անախորժությունների պատճառը պետք է փնտրել ընտանիքի անդամների փոխհարաբերություններում: Երեխայի մոտ նյարդային սրբեսը տանը լարված,

հեղձուցիչ մթնոլորտի արդյունք է, սնից փախչելը արձագանք է ընտանիքի բոլոր անդամների միջև սիրո և փոխըմբռնման բացակայությանը: Ծնողների միջև ընտանեկան հարաբերությունների պարզաբանումը չափազանց բացասական ազդեցություն է ունենում: Տղաներն առավել հակված են դեպրեսիայի. եթե 5-7 տարեկան աղջիկները ծնողների ամուսնալուծությունից հետո մեկ տարվա ընթացքում վերականգնում են իրենց

հոգեկան անդորրը, ապա տղաները, նույնիսկ ընտանիքի կազմալուծումից 2 տարի անց դեռևս զգայուն են, անհավասարակշիռ, համարում են իրենց լքված, դավաճանված և ոչ մի հետաքրքրություն չեն ցուցաբերում սովորելու նկատմամբ:

2.6 Սթրեսից պաշտպանության մեթոդներ

Փոքր սրբեն անխուսափելի է, բայց բոլորովին անվնաս: Միայն հաճախակի կամ չափազանց ուժեղ սրբենները կարող են ֆայֆայել մարմնի հարմարվողական համակարգը, որն էլ կարող է առաջացնել հոգեմարմնական հիվանդություններ: Մարդը, ով այլևս չի կարողանում հաջողությամբ դիմակայել սրբենին, դառնում է պասիվ: Նա ընկնված է, անօգնական, հուսահատ: Իրականում մենք գիտենք, թե ինչպես «վարվել» նման իրավիճակներում: Տղաները, որպես կանոն, ծխախոտ են օգտագործում, աղջիկները ապավինում են լացին: Ի վերջո սրանք սթրեսից ազատվելու ոչ կատարյալ ձևեր են: Կան մեթոդներ, որոնք ավելի օգտակար են.

- Աշխատեք ավելի հաճախ խոսել ձեր խնդիրների մասին սիրելիների հետ, ամեն ինչ մի պահեք ձեր մեջ, ազատվեք բացասականից և ձեր օրը հագեցրեք հաճելի ու օգտակար բաներով: Շատ հոգեբաններ կարծում են, որ հարազատների հետ շփումը, նրանց աջակցությունը շատ բարենպաստ ազդեցություն է ունենում նյարդային համակարգի վրա:
- Աշխատեք չփոխել կյանքի սովորական, հաստատուն ուղիքը:
- Շատ օգտակար կլինի օրը սկսել ֆիզիկական վարժություններով, հոգեբանների կարծիքով սա նույնպես բարելավում է տրամադրությունը եւ դրականորեն ազդում հոգեկան վիճակի վրա: Յոգայի պարապմունքները հիանալի տարբերակ են, օգնում են կենտրոնացնել մտքերը և հանգստացնել մարմինը:
- Փորձեք ավելի շատ հանգստանալ: Եթե դուք տառապում եք անհունությունից, ապա պարզապես պակեք մութ սենյակում, հիշեք մի հաճելի բան:

- Պեստ է հրաժարվել ալկոհոլից և սուրճից, իսկ ծայրահեղ դեպքում՝ զգալիորեն նվազեցնել: Սթրեսից ազատվելը անհամատեղելի է սուրճի և ալկոհոլի հետ, սա այն «պայթուցիկ խառնուրդն է», որն առաջացնում է հուզական ուժեղ սթրես և անհանգստություն:

- Հետևե՛ք ձեր սննդակարգին: Արժե կենտրոնանալ թարմ, վիտամիններով հարուստ սննդի վրա:

- Ավելի հաճախ այցելե՛ք հասարակական վայրեր: Սթրեսի դեմ պայքարում մեծապես կարող են օգնել թատրոնը, կինոն, պարը, ռեստորանում կամ սրճարանում ընթրելը:

Հիշե՛ք, որ ցանկացած հիվանդություն ավելի հեշտ է կանխարգելել, քան հետագայում բուժել, և այդ թվում սթրեսը բացառություն չէ:

Մենք չենք կարող ապրել ծրագրավորված մեֆենաների նման: Լինում են դեպքեր, երբ ուղղակի անհնար է ճնշարդայնանալ: Նման պահերին արժե կանգ առնել և իրադարձությունները դրամատիկ չդարձնել՝ նյարդերը խնայելու համար:

Եթե դուք շփոթված եք և չե՛ք կարողանում լուծում գտնել ձեզ երկար ժամանակ տանջող խնդրի համար, ապա նստե՛ք հայելու առաջ և սկսե՛ք բարձրաձայն ներկայացնել իրավիճակը: Սկզբում նման գործունեությունը ձեզ տարօրինակ կթվա, բայց հետո կվարժվե՛ք դրան և, ամենայն հավանականությամբ, կհանգե՛ք ճիշտ որոշմանը: Հոգեբանները խորհուրդ են տալիս խոսել կենդանիների կամ գոնե պատերի հետ:

Նման խոսակցությունները դրականորեն են ազդում մարդկանց էմոցիաների վրա: Եթե երկխոսության ընթացքում դուք հարցեր եք տալիս և փնտրում պատասխան, ապա գրույցը կրկնակի արդյունավետ կլինի:

Եթե ինչ-որ մեկի վրա շատ բարկացած եք, ապա վերցրե՛ք մի թուղթ և գրե՛ք դրա վրա այն ամենը, ինչ մտածում եք այս մարդու մասին՝ առանց արտահայտությունների մեջ ամաչելու: Այնուհետև թուղթը մանրացրե՛ք և մի տեղ գցե՛ք կամ այրե՛ք: Անմիջապես էներգիայի ալիք կզգա՛ք, կթեթևանա՛ք:

Եթե ձեզ անհրաժեշտ է լիցքաթափվել, ապա ցնցուղ ընդունե՛ք, լաց եղե՛ք հոսող ջրի տակ, երգե՛ք ձեր սիրելի երգը, գոռացե՛ք՝ ինչ ուզում եք:

Սթրեսը կանխելու համար ավելի շատ շարժվե՛ք, մարզվե՛ք:

Բայց ամենակարևորը՝ փորձե՛ք գնահատել ձեր վարքագիծը սվյալ իրավիճակում: Եթե ընդունում եք ձեր սեփական սխալը, ապա ներողություն խնդրե՛ք նրանցից, ում վիրավորել եք և եղե՛ք ավելի պարզ ու բարի ուրիշների հետ:

Շատ կարևոր է բուլոսին ու ամեն ինչին վերաբերվել ավելի ընկերական ու բարի: Դա մի ամբողջ տեսություն է, որ ինչքան դրական էմոցիաներ հառագենք, այնքան ավելի դրական էներգիա կստանանք մեր կյանքում:

Գլուխ 2

Գործնական մաս

Գործնական աշխատանքս իրականացրել եմ հարցման եղանակով:

Հարցմանը մասնակցել են Հրազդանի Հովսեփ Օրբելու անվան N 13 ավագ դպրոցի 10-րդ և 11-րդ դասարանների թվով 59 աշակերտներ և աշակերտների 20 ծնողներ:

10-րդ դասարանցիներին առաջարկել են պատասխանել հետևյալ հարցերին.

Հարցառար 10-րդ դասարանցիների համար

Հնտրել 1 կամ մի քանի տարբերակ:

1. Երբեք զգացե՞լ եմ սթրես:

1. այո

2. ոչ

2. Ի՞նչ զգացողություն եմ ունեցել այդ ընթացքում:

1. անհանգստություն

2. վատ ինֆնազգացողություն

3. լավ ինֆնազգացողություն

4. գլխացավ

3. Ինչպիսի՞ ապրումներ ունեցաք սթրեսից հետո:

1. վախ

2. վրդովմունք

3. հիասթափություն

4. տագնապ

4. Ինչպե՞ս պայմարեցիք սթրեսի դեմ:

1. Ամեն ինչ անցավ ինֆնիրեն:

2. Հանգստացրել եմ ինքս ինձ:

3. Հանգստացրել եմ ընկերներս:

4. Հանգստացրել են ծնողներս, հարազատներս:

10-րդ դասարանի՝ հարցմանը մասնակցած 32 աշակերտներից 30-ն իր կյանքում ապրել էր սրբես, իսկ 2-ը՝ ոչ:

Հարցմանը մասնակցածներից 20-ը սրբեսի ընթացքում զգացել են անհանգստություն, 25-ը ունեցել են վատ ինքնազգացողություն, 12-ի դեպքում՝ գլխացավ, և ոչ ոք չի ունեցել լավ ինքնազգացողություն:

Հարցմանը մասնակցածներից 25-ը սրբեսից հետո վախ էին զգացել, 15-ը՝ տագնապ, 14-ը՝ վրդովմունք, 12-ը՝ հիասթափություն:

Հարցմանը մասնակցածներից սրբեսի դեմ պայքարում 20-ին օգնել էին ծնողներն ու հարազատները, 15-ին՝ ընկերները, 10-ին՝ ինքը իրեն, 6-ի դեպքում սրբեսն անցել էր ինքնիրեն:

Հարցեր	Աշակերտների պատասխաններ			
Երբևէ զգացե՞լ եմ սրբես:	Այո 30	Ոչ 2		
Ի՞նչ զգացողություն եմ ունեցել այդ ընթացքում:	Անհանգստու-թյ ուն 20	Վատ Ինքնազգացո-ղություն ուն 25	Լավ ինքնազգացողություն 0	Գլխացավ 12
Ինչպիսի՞ ապրումներ	Վախ	Տագնապ	Վրդովմունք	Հիասթափու-թյո-ւն

ունեցա՞մ սրբեսից հետո:	25	15	14	14
Ինչպե՞ս պայտարեցի՞մ սրբեսի դեմ:	Ինքս ինձ 10	Ծնողներ, հարազատներ 20	Ինքնիրեն 6	Ընկերներ 15

11-րդ դասարանցիներին առաջարկել էմ պատասխանել հետևյալ հարցերին.

Հարցաժամ 11-րդ դասարանցիների համար

Ընտրել 1 տարբերակ:

1. Հանա՞խ եմ սրբես սպրում:

ա. Այո

բ. Ոչ

2. Որքա՞ն հանախ եմ հայտնվում սրբեսային իրավիճակում:

ա. Շատ հանախ

բ. Հանախ

գ. Երբեմն

դ. Հազվադեպ

3. Վերջին սրբեսի պատճառը.

- ա. Հնկերների հետ հարաբերությունները
- բ. Դպրոցական ծանրաբեռնվածությունը
- գ. Անձնական հարաբերություններն ընտանիքում

4. Ինչպե՞ս եք պայքարում սրբեսի դեմ:

- ա. Շփում հարազատների, ընկերների հետ
- բ. Երաժշտություն եմ լսում
- գ. Հանգիստ բնության գրկում
- դ. Ակտիվ սպորտ

11-րդ դասարանի՝ հարցմանը մասնակցած 27 աշակերտներից 26-ն իր կյանքում հաճախ էր ապրել սրբես, իսկ 1-ը՝ ոչ:

Հարցմանը մասնակցածներից 4-ը սրբեսային իրավիճակում շատ հաճախ է հայտնվում, 7-ը՝ հաճախ, 10-ը՝ երբեմն, 6-ը՝ հազվադեպ:

Հարցմանը մասնակցածներից 12-ի վերջին սրբեսի պատճառը եղել է ընկերների հետ հարաբերությունները, 8-ինը՝ դպրոցական ծանրաբեռնվածությունը, 7-ինը՝ անձնական հարաբերություններն ընտանիքում:

Հարցմանը մասնակցածներից սրբեսի դեմ պայքարում 10-ը նախընտրել էին շփում հարազատների, ընկերների հետ, 5-ը՝ հանգիստ բնության գրկում, 7-ը՝ ակտիվ սպորտ, 5-ը՝ երաժշտություն էր լսել:

Հարցեր	Աշակերտների պատասխաններ			
Հաճախ եք սրբես ապրում:	Այո 26	Ոչ 1		

Որքան հաճախ եք հայտնվում սրբեսային իրավիճակում	Շատ հաճախ 4	Հաճախ 7	Երբեմն 10	Հազվադեպ 6
Վերջին սրբեսի պատճառը:	Ընկերների հետ հարաբերություններ 12	Դպրոցական ծանրաբեռնվածություն 8	Անձնական հարաբերություններն ընտանիքում 7	
Ինչպե՞ս եք պայքարում սրբեսի դեմ:	Շփում հարազատների, ընկերների հետ 10	Երաժշտություն և լսում 5	Հանգիստ բնության գրկում 5	Ակտիվ սպորտ 7

20 ծնողների առաջարկել են պատասխանել հետևյալ հարցերին

Հարցառար ծնողների համար

Ընտրել 1 տարբերակ:

1. Սրբես ապրե՞լ եք:

ա. Այո

բ. Ոչ

2. Որքան հաճախ եք հայտնվում սրբեսային իրավիճակում:

ա. Շատ հաճախ

բ. Հաճախ

գ. Երբեմն

դ. Հազվադեպ

3. Ինչպե՞ս է ազդել սթրեսային իրավիճակը ձեզ վրա:

ա. Վատ տրամադրություն

բ. Վատ ինֆրագագացողություն

գ. Հարում

դ. Անփնտրություն

ե. Վրդովմունք և գայրույթ

զ. Անօգնականություն

է. Դեպրեսիա

4. Որո՞նք են սթրեսային իրավիճակից դուրս գալու ձեր ուղիները:

ա. Հանգստացրի ինձս ինձ

բ. Ակտիվ հանգիստ

գ. Գործունեության, զբաղմունքների փոփոխություն

դ. Հանգիստ բնության գրկում

ե. Հաղորդակցություն սիրելիների հետ

զ. Հանգստացնող միջոցներ

Հարցեր	Ծնողների պատասխանները						
Սթրես ապրե՞լ եմ:	Այո	Ոչ					
	20	0					

Որքան հաճախ է հայտնվում սրբեսային իրավիճակում:	Շատ հաճախ	Հաճախ	Երբեմն	Հազվադեպ			
	8	6	4	2			
Ինչպե՞ս է ազդել սրբեսային իրավիճակը ձեզ վրա:	Վատ տրամադրություն	Վատ ինֆրագրություն	Լարում	Անփնդրում	Վրդովմունք և գայրություն	Անօգնականություն	Դեպքերի ա
	3	3	2	3	4	3	2
Որքան է սրբեսային իրավիճակից դուրս գալու ձեր ուղիները:	Հանգստացրի ինքս ինձ	Ակտիվ հանգիստ	Գործունեության, զբաղմունքների փոփոխություն	Հանգիստ բնության զրկում	Հաղորդակցություն սիրելիների հետ	Հանգստացնող միջոցներ	
	4	3	3	4	5	5	

Եզրակացություն

Ուսումնասիրելով հետազոտական խնդրի վերաբերյալ հոգեբանական և մանկավարժական գրականությունը՝ եկանք հետևյալ եզրակացության՝ սրբեսը վաղուց դարձել է դպրոցականների ժամանակակից կյանքի անբաժանելի մասը:

Պատանեկությունը մարդու կյանքի դժվարին փուլերից է: Պատանիները գերզգայուն են, հակված հուզական տրամադրության կտրուկ փոփոխությունների: Պարզել եմ նաև, որ պատանեկության շրջանում սրբեսը մեծապես ազդում է վարքի վրա՝ առաջացնելով վարքային շեղումներ և դեպրեսիա:

Եթե սրբեսը դիտարկենք գիտական տեսանկյունից, ապա սա օրգանիզմի արձագանքն է արտաքին ազդակների: Ցանկացած մարդու համար կարևոր է հասկանալ, թե ինչն է առաջացնում սրբես: Հենց այս թերիմացությունն է ընկած սրբեսի դեմ անօգուտ պայքարի հիմքում:

Վերջին տասնամյակների ընթացքում զգալիորեն աճել է սրբեսածին գործոնների առկայությունը մարդու կյանքում:

Ժամանակակից դպրոցականներն ունեն իրենց սրբեսային գործոնները՝ առողջական վիճակ, տարիքային անկայուն հոգեբանություն, դասընկերների, դպրոցի աշակերտների միջև հարաբերություններ, հարաբերություններ ուսուցչի հետ, ֆրենդություններ, սուուզարբներ և այլն:

Դպրոցական սրբեսի մեկ այլ աղբյուր է դպրոցական բռնությունը՝ ֆիզիկական և էմոցիոնալ: Սրբեսի կարևոր պատճառ են նաև գիտելիքների սուուզումը թեմատիկ գրավորների միջոցով:

Դպրոցականների համար սրբեսային իրավիճակների առաջացման հիմնական խնդիրն ընտանիքն է: Ընտանիքի նյութական, սոցիալական վիճակը, նրանում տիրող հոգեբանական մթնոլորտը արտահայտվում են երեխաների անառողջ հոգեբանությամբ և հանգեցնում սրբեսի:

Դպրոցականների մեծ մասը սրբես է ապրում հետևյալ իրավիճակներում՝ երբ ուսուցիչն անարդար է, երբ աշակերտը դասը չի հասկանում, երբ ծնողին հրավիրում են դպրոց: 10-րդ դասարանցիներն ավելի հակված են հուզական լարվածության, ֆան ավագ դասարանների աշակերտները, բայց վերջիններս ավելի հակված են դեպրեսիայի, ինչը, հավանաբար, պայմանավորված է կյանքի դեռևս չձևավորված հետանկարներով, ապագայի նկատմամբ թերահավատությամբ: Պատանիներն իրենց հուզական լարվածությունը փորձում են թոթափել ընկերական միջավայրում և ավելի քիչ են դիմում հարազատներին ու մասնագետներին:

Այսպիսով՝ երեխան որպեսզի դուրս գա սրբեւից , իրեն պետք է զգա ուշադրության ու հոգատարության մեջ, որի համար պիտի համագործակցեն ուսուցիչն ու ծնողը:

Ամփոփելով՝ պետք է ասել, որ անհնար է ապրել առանց սրբեւի, հետևաբար անհրաժեշտ է լուծել «Ինչպե՞ս հաղթահարել սրբեւը» խնդիրը: Այս իրավիճակում մարդուն անհրաժեշտ են հարմարվողական լավ ունակություններ, որոնք կօգնեն նրան գոյատևել կյանքի ամենադժվար փորձություններում:

Հանս Սելյեն գրել է. «Մենք չպետք է վախենանք սրբեւից: Սրբեւ միայն մահացածները չեն ապրում: Սրբեւը պետք է կառավարվի: Կառավարվող սրբեւն ապահովում է կյանքի համն ու հոտը»: Սրբեւն երբեմն անհրաժեշտ է մարդուն և կործանարար հետևանքներ չի ունենում, եթե դուք օգտագործում եք այն կառավարելու մեթոդները:

Այսպիսով, կարելի է եզրակացնել, որ սրբեւը կառավարելի է. անհրաժեշտ է կառավարել այն:

Խորհուրդներ ծնողներին երեխաների սրբեւը կանխելու համար

- Զգուժվա ստահելի հարաբերությունների երեխաների հետ, որպեսզի նրանք զգան հոգատարություն և ուշադրություն, պատրաստակամություն շփվելու ցանկացած, հույսիսկ ամենածանր թեմայի շուրջ:
- Սահմանափակեք հեռուստատեսային նորությունների, այլ հաղորդումների և ծանր ֆիլմերի դիտումը հատկապես փոքր երեխաների համար: Եթե երեխան պատահաբար փողոցում կամ հեռուստացույցով տեսել է մի իրադարձություն, որը ցնցել է նրան, մի թողեք նրան մենակ, խոսեք, հանգստացրեք, բացատրեք ամեն ինչ իրեն հասկանալի լեզվով, առանց սարսափելի մանրամասների:
- Եղեք աջակցող և պատրաստ եղեք օգնել ձեր երեխային սովորելու նոր հմտություններ, որպեսզի նա չկորցնի վստահությունն ու ինքնագնահատականը:
- Սովորեցրեք ձեր սրբուն կամ դստերը բաց թողնել ցանկացած բացասական հույզ, որպեսզի նրանք չներբնջեն և դրանից չհիվանդանան. թող խոսեն ձեզ հետ կամ պահեն օրագիր, լինեն ստեղծագործ (նկարել, ֆանդակել, կառուցել և այլն):

- Խոսե՛ք ձեր երեխայի հետ սթրեսային իրավիճակների մասին, քանի որ դուք միշտ չէ՛ք, որ այնտեղ կլինե՛ք նրան պաշտպանելու համար: Թող նա հոգեպես պատրաստ լինի դժվարություններին: Թող տեղեկատվությունը չափավոր լինի:

Խորհուրդներ ծնողներին սթրեսի ժամանակ իրենց երեխայի հետ վարվելու վերաբերյալ

Ցանկացած իրավիճակում պատրաստ եղե՛ք օգնություն և աջակցություն ցուցաբերել, ցուցաբերե՛ք բավարար ազնվության և անկեղծություն: Եթե հարազատներից մեկը մահացել է, անիմաստ է ստել, թե նա հեռու է գնացել: Պետք է նրբանկատորեն բացատրել երեխային, որ այժմ սիրելին ապրում է բուրբուլիմ ալ աշխարհում, և նրան երբեք հնարավոր չի լինի տեսնել: Դրա դեմ ոչինչ չի կարելի անել, պետք է ինչ-որ կերպ ապրել և պահել մարդու կերպարը քո սրտում և հիշողության մեջ: Ազնվություն է պետք նաև ծնողների ամուսնալուծության դեպքում: Միևնույն ժամանակ, երեխան չպետք է ընտրի, թե ում հետ ապրի. նա հավասարապես սիրում է և՛ մայրիկին, և՛ հայրիկին: Հետևաբար, այս հարցը որոշվում է մեծահասակների կողմից:

Եթե դպրոցում դժվարություններ կան, մի փորձե՛ք ամբողջությամբ ստանձնել դրանց լուծումը: Դուք կարող ե՛ք ձեր երեխայի հետ ֆննարկել ներկա իրավիճակի պատճառները և միասին փնտրել խնդրի լուծման ուղիներ:

Երբեք երեխայի վրա հոգեբանական ճնշում մի՛ գործադրիր. մի՛ համեմատիր նրան այլ երեխաների հետ, մի՛ պահանջիր ամեն ինչում լինել առաջինը կամ սովորիր միայն «գերազանց»:

Ամեն ինչ արե՛ք, որպեսզի ձեր երեխայի ինֆրագնահատականը լինի պատշաճ մակարդակի և անընդհատ անի: Գտե՛ք նրան համար այնպիսի զբաղվածություն, որը նրա համար հանելի հոբբի կդառնա: Սպորտում կամ երաժշտական դպրոցում հաջողությունը նրան ինֆրավստահ կդարձնի, իսկ ինֆրավստահ երեխաներն ավելի ֆիչ են հակված սթրեսի:

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Կիրիլի և Մեթոդիոսի մեծ հանրագիտարան 2007 թ, 'Սթրենս և առողջություն'///ՍՊԸ
'Կիրիլ և Մեթոդիոս', 1996թ
2. Գ.Սեյլե 'Սթրենս առանց հիվանդության', Սանկտ Պետերբուրգ , նաև 'Լեյլա', 1994.
3. Ե.Վ. Ելեգանովա 'Ես հանաչում եմ աշխարհը' հոգեբանություն՝ հանրագիտարան,
Մ., ԱՍՏ, Աստրել 2005թ.
4. Լ.Մ. Պոպովա, Ի.Վ. Սոկոլով, Օ.Գրեգորի 'Ինչպես վարվել սթրենսի հետ', Սանկտ
Պետերբուրգ, նաև 'Լեյլա', 1996թ.
5. Յ.Վ. Շերբատիս 'Սթրենսի հոգեբանություն', Մ., Էֆանո, 2006թ.
6. Ն.Ե. Վոյպիլանովա 'Սթրենսի հոգեախտորոշում', Պիտեր, 2009թ.
7. <http://praktika.karelia.ru/article/83>.

