



ԱՆԻ ԽՈՐՈՅԱՆ

ՀՈՒԶԱԿԱՆ ԳՐԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ՝  
ՈՐՊԵՍ ԲՈՒԼԻՆԳԻ  
ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՄԱՆ ՄԻՋՈՑ



Անի Խուղոյան

ՀՈՒՉԱԿԱՆ ԳՐԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ`  
ՈՐՊԵՍ ԲՈՒԼԻՆԳԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՄԱՆ  
ՄԻՋՈՑ

Ուղեցույց-ձեռնարկ

Նախատեսված մանկավարժների և  
հոգեբանների համար

Գյումրի 2023



Kingdom of the Netherlands



Սույն ձեռնարկի թողարկումը հնարավոր է դարձել «Լիբերալ քաղաքականության ինստիտուտ» հասարակական կազմակերպության օժանդակության շնորհիվ:

Ձեռնարկում տեղ գտած տեսակետները և վերլուծությունները արտահայտում են հեղինակների կարծիքը և կարող են չհամընկնել «Լիբերալ քաղաքականության ինստիտուտ» հասարակական կազմակերպության տեսակետների և դիրքորոշումների հետ:

**ՀՀ Կրթության, Գիտության, Մշակույթի և  
Սպորտի նախարարի 2023 թվականի ապրիլի  
14-ի N507-Ա/2 հրամանի համաձայն, ուղեցույց-  
ձեռնարկը երաշխավորվել է գործածության՝ որպես  
ուսումնական նյութ:**

# Բովանդակություն

|  |     |
|--|-----|
| Նախաբան.....   | 4   |
| Գլուխ 1. Հուլայական գրագիտություն և հուլայական ինտելեկտ.....                             | 5   |
| 1.1 Հուլայական գրագիտության ուսումնասիրությունը<br>հոգեբանության մեջ.....                | 5   |
| 1.2 Հուլայական ինտելեկտ: Հիմնական բաղադրիչները,<br>նշանակությունը.....                   | 12  |
| Գլուխ 2. Բուլինգի դրսևորման առանձնահատկություններն<br>ուհաղթահարման ուղիները.....        | 20  |
| 2.1 Բուլինգի ուսումնասիրությունը հոգեբանական<br>գրականության մեջ.....                    | 20  |
| 2.2 Ագրեսիան` որպես բուլինգի հիմքում ընկած գործոն.....                                   | 23  |
| 2.3 Բուլինգի հաղթահարման ուղիները.....   | 26  |
| Գլուխ 3. Անձի հուլայական ոլորտի հետազոտման հոգեբանական<br>գործիքակազմ.....               | 31  |
| Գլուխ 4. Հուլայական գրագիտության զարգացման հոգեբանական<br>վարժություններ տեխնիկաներ..... | 68  |
| Հուլայական ինտելեկտի զարգացման աշխատանքային տետր.....                                    | 99  |
| Գրականության ցանկ.....   | 108 |

## ՆԱԽԱԲԱՆ

Չարգելի՛ ընթերցող, ներկայացվող աշխատության մեջ հուզական գրագիտությունը դիտարկվում է՝ որպես բուլիինգի կանխարգելման արդյունավետ գործիք: Ներկա ժամանակաշրջանում, երբ բուլիինգի դրսևորումներն օր օրի ավելանում են, չափազանց կարևոր է գտնել այն ուղին, որով հնարավոր կլինի ոչ միայն կանխարգելել բուլիինգը, այլ նաև նպաստել հուզական գրագիտության և հուզական ինտելեկտի բարձր մակարդակ ունեցող սերունդների ձևավորմանը:

Աշխատությունը հարուստ է թեմայի վերաբերյալ տեսական գրականության վերլուծությամբ, հուզական ինտելեկտի և դրա բաղկացուցիչ մասերի վերաբերյալ ախտորոշիչ գործիքակազմով և, որ ամենակարևորն է, աշխատության մեջ ներկայացված են հուզական գրագիտության զարգացմանն ուղղված բազմաթիվ առաջադրանքներ, վարժություններ և հոգեբանական տեխնիկաներ, որոնց կիրառման միջոցով հնարավոր կլինի նպաստել բուլիինգի կանխարգելման գործընթացին:

# Գլուխ 1. Հուզական գրագիտություն և հուզական ինտելեկտ

## 1.1 Հուզական գրագիտության ուսումնասիրությունը հոգեբանության մեջ

«Հուզական գրագիտություն» տերմինը մինչ օրս շարունակում է մնալ հոգեբանության ամենաքիչ ուսումնասիրված հասկացություններից մեկը, որը հաճախ նույնանկանացվում է հուզական ինտելեկտի հետ: Ըստ Կլոդ Շտայների, հուզական գրագիտությունը սիրո գաղափարի վրա հիմնված հուզական ինտելեկտն է: Ինքն իրեն և ուրիշներին սիրելու կարողությունը, ինքն իր և ուրիշների կողմից սիրված լինելու կարողությունը» [18, էջ7]: Հուզական գրագիտության զարգացման համար, ըստ հեղինակի, անձը պետք է կարողանա՝



- Խոսել սեփական հույզերի մասին
- Հասկանալ այդ հույզերի առաջացման պատճառները
- Ապրումակցում դրսևորել
- Ներողություն խնդրել պատճառած հուզական վնասների համար [18, էջ 15]:

Այսպիսով, ըստ Կ. Շտայների, հուզական գրագիտությունը հնարավորություն է տալիս սովորել կիրառել հույզերն ի շահ սեփական անձի, կառավարել դրանք, թույլ չտալ, որ սեփական հույզերն աշխատեն անձի դեմ՝ «Հուզական գրագիտությունը ոչ միայն հույզերն արտահայտելու, այլ նաև սեփական հույզերը

հասկանալու, կառավարելու կարողությունն է...»,- նշում է հեղինակը [17, էջ 31]: Անձնական մակարդակում հուզական հմտությունները կարելի է օգտագործել ինքնավերահսկման, հուզական հանգստի ձեռք բերման և այլ նպատակներով: Զուգական գրագիտության զարգացման գլխավոր նպատակն է մարդկանց սովորեցնել համագործակցել՝ ապրումակցելով, իսկ դրա համար կարևոր է սիրո զգացումը [18, էջ 44]:

4. Շտայները նշում է, որ հուզական գրագիտության ուսուցման ընթացքում 5 հիմնական հմտություններ են ուսուցանվում՝

1. Սեփական հույզերի ճանաչում. շատ մարդիկ չեն կարողանում ասել, թե ինչ են զգում կամ որն է իրենց զգացածի պատճառը, չեն կարողանում նկարագրել, թե որքան ուժեղ են իրենց հույզերը: Սա կարևոր խնդիր է, քանի որ եթե մարդը չի կարողանում ճանաչել սեփական հույզերը, նա չի կարողանում նաև կառավարել դրանք, հասկանալ դրանց դրական և բացասական ազդեցությունն այլ մարդկանց վրա:



2. Անկեղծ ապրումակցում. կարողանալ հասկանալ, թե ինչ է զգում դիմացինը, կարողանալ հասկանալ, թե ինչն է ընկած ուրիշների վարքի, հուզական դրսևորումների հիմքում կապելով այդ նույն դրսևորումները սեփականի հետ, ինտուիտիվ կերպով զգալ, թե ինչ է զգում դիմացինը և որքան ուժեղ են նրա հույզերը:

3. Հասկանալ, թե ինչպես են սեփական հույզերն ազդում ուրիշների վրա, կարողանալ ամրապնդել սեփական դրական հույզերը՝ սեր, հավատ, ուրախություն: Կարողանալ արտահայտել բացասական հույզերը՝ վախ, բարկություն և այլն, չխուսափել դրանք արտահայտել՝

4. Փոխհատուցել հուզական վնասի համար: Կարողանալ ներողություն խնդրել հուզական սխալների համար, քանի որ մարդը դա չի անում՝ սխալները սկսում են կրել հաճախակի բնույթ:

5. Բոլոր թվարկված հմտությունների միավորում: Երբեմն հուզական ցավը քարացնում է մարդու հույզերը, հուզական գրագիտությունը թույլ է տալիս վերականգնել կապը սեփական հույզերի հետ [18, էջ 44- 47]:

Հուզական գրագիտության կարևոր բաղադրիչներից մեկն ըստ, Կ.Շտայների, հուզական գիտակցումն է, որը բարդ գործընթաց է և որին հասնելու համար անհրաժեշտ է որոշակի քայլեր կատարել:

Առաջին քայլը պետք է լինի ազատվել այն ամենից, ինչ խանգարում է անձին սեր և հոգատարություն ցուցաբերել:



Երկրորդը՝ հուզական իրավիճակի վերլուծությունն է, երբ մարդը կարողանում է որոշել, հասկանալ, թե ինչ է զգում, որքան ուժեղ է այդ զգացողությունը և ինչու: Չենց այս փուլում է անձի մոտ զարգանում ապրումակցման զգացողությունը:

Երրորդը՝ պատասխանատվության ստանձնման կարողությունն է, երբ մարդը կարողանում է ներողություն խնդրել իր գործած սխալների համար և փորձում է շտկել իր վարքը, որպեսզի սխալը չկրկնվի: Սա բավական դժվար գործընթաց է, քանի որ մարդիկ դժվարությամբ են ընդունում սեփական սխալները [18, էջ 50-52]:

Մեկ այլ խնդիր է, ըստ հեղինակի, որ որոշ մարդիկ սիրում են հաճախ ներողություն խնդրել, բայց փոխարենը ոչինչ չեն անում իրենց սխալը շտկելու համար, այս դեպքում ներողություն խնդրելը ձևական բնույթ է կրում:

Յուզական գրագիտության մասին խոսելիս, Կ. Շտայները հաճախ է կիրառում «շոյելու» գաղափարը, մարդիկ կարող են «շոյել» միմյանց վերբալ՝ խոսքային տարբերակով, երբ խոսքի միջոցով դրական գնահատականներ են տալիս դիմացինին, հաճոյախոսում են, և ֆիզիկական՝ գրկել, համբուրել և այլն:

Կ. Շտայները նշում է, որ երբեմն մարդիկ սխալներ են գործում այն պատճառով, որ «շոյում» են դիմացինին, այն դեպքում, երբ դիմացինին դա հաճելի չէ կամ նա դրա կարիքը չունի:

Չենց այս հարցի հետ կապված էլ հեղինակն առանձնացնում է որոշակի տրանսակցիաներ՝

**0 մակարդակ.** թույլտվություն հարցնել, հետո «շոյել»՝ կարո՞ղ եմ ասել՝ քո մեջ ինչն եմ հավանում, կարո՞ղ եմ բացատրել, թե ինչու էի նեղացել, թե ինչու էի վիրավորել:

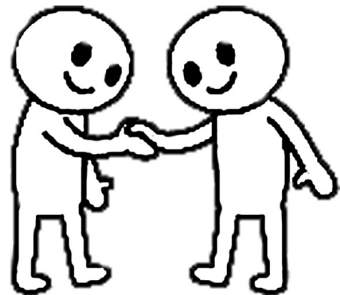
Ընդհանրապես, Կ. Շտայների կարծիքով՝ հուզական հագեցած գրույցներից, քննարկումներից առաջ միշտ պետք է թույլտվություն հարցնել:

**1-ին մակարդակ.** տալ տվյալ մարդուն ցանկալի վերբալ կամ ֆիզիկական «շոյելու» տարբերակը: Հասկանալ, թե երբ են մարդիկ խնդրում, որ իրենց «շոյեք», օրինակ, ասում են, «լա՞վ եմ երգում, քեզ դո՞ւր է գալիս իմ հագուստը, գրկիր ինձ, ինչո՞ւ ես ինձ սիրում» և այլն:

**2-րդ մակարդակ.** կարողանալ ընդունել այն «շոյանքները», որոնք ցանկանում ենք: Մարդկանց մոտ, ըստ հեղինակի, պարբերաբար ցանկություն է առաջանում «շոյանք» ստանալու, մյուս կողմից որոշ «շոյանքներ» կարող են վնասակար լինել:

**3-րդ մակարդակ.** «շոյել» ինքդ քեզ: Մարդիկ հաճախ փորձում են վերբալ և ֆիզիկական մակարդակում «շոյել» նաև իրենք իրենց, գովաբանում են իրենց, դրական խոսքեր ասում իրենք իրենց մասին և սրա արդյունքում լրացնում ուրիշների կողմից «շոյված» լինելու պահանջմունքը [18]:

Սթ. Ջեյնի կարծիքով՝ հուզական գրագիտությունը հատուկ բառ-զգացմունքների միջոցով հույզերն



արտահայտելու կարողությունն է, որի հիմքում ընկած է մարդու՝ սեփական հույզերը հասկանալու, դրանց մասին աշխարհին, այլ մարդկանց պատմելու ցանկությունը: Հեղինակի կարծիքով՝ հույզերի մասին հաղորդելը կարևոր է, քանի որ հաղորդելու արդյունքում է միայն, որ մարդը կարողանում է հասկացված լինել, օգնության ստանալ իրեն շրջապատողներից: Ըստ հեղինակի, հուզական գրագիտության բարձրացումը հուզական ինտելեկտի զարգացման առաջին քայլերից է:

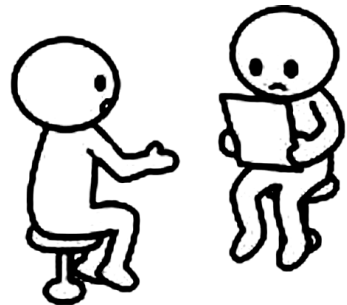
Սթ. Հեյնը առաջարկում է հուզական գրագիտությունը զարգացնել՝ հաճախ խոսելով սեփական զգացմունքների մասին. «Ես տխուր եմ, որովհետև...», «Ես ուրախ եմ, որովհետև...»: Երբեմն լինում է այնպես, որ պարզապես ինչ-որ հույզի անունը տալով՝ մենք սկսում ենք զգալ այդ հույզը: Հուզական գրագիտության մեջ կարևոր է նաև այն, որ անձը կարողանա արտահայտել տվյալ հույզի ինտենսիվությունը՝ ասել, թե որքան է նեղացել, որքան ուրախ է, որքան հպարտ. « մի քիչ նեղացել եմ», «շատ հպարտ եմ քեզնով» և այլն:

Սթ. Հեյնը շեշտում է նաև, որ չափազանց կարևոր է ճիշտ բառեր ընտրել հույզերի համար, քանի որ որքան լավ կարողանա անձը հասկանալ սեփական հույզերը և բացատրել դրանք, այնքան ավելի հասկացված կլինի, չնայած այն հանգամանքին, որ մարդիկ չհասկացված լինելու վախից ելնելով՝ հաճախ խուսափում են սեփական հույզերը խոսքով արտահայտել և արտահայտում են դրանք գաղտնի ձևով՝ ժեստերով կամ գործողություններով:

Այսպիսով, հեղինակն առանձնացնում է մի բանի սխալ, որոնք խանգարում են հուզական գրագիտությանը՝

- Երբ մարդը փորձում է թաքցնել իրական հույզերը,
- Երբ կա անհամապատասխանություն՝ մի բան ասել, մի բան զգալ
- Յուզերի արտահայտման չարաշահում. անընդհատ ասել, որ սիրում ես, ատում և այլն,
- Յուզերի արտահայտման չափազանցում, երբ արհեստական ասում ենք, որ ամեն ինչ լավ է, ամեն ինչ լավ կլինի...

Յուզերի արտահայտման կարևորության մասին է նշել Նան Ա. Լիբերմանը, ով շեշտում է, որ սեփական ցավի, տխրության մասին խոսելը թուլացնում է հուզական ցավն ու տանջանքը: Յուզերը խոսքով արտահայտելը թեթևության զգացում է առաջացնում: Լիբերմանը հետազոտություն է իրականացրել, որի ընթացքում փորձարկվողներին խնդրել է նայել նկարներին, որտեղ գլխավոր հերոսներն ունեին չար, վախեցած և երջանիկ դեմք: Ամբողջ ընթացքում կիրառվել է գլխուղեղի անոթների մագնիսառեզոնանսային տոմոգրաֆիա (ՄՌՏ): Հետազոտության արդյունքների համաձայն, երբ մասնակիցները հույզերը բառերի միջոցով էին արտահայտում նկարներին նայելիս՝ գլխուղեղի կեղևի ակտիվությունը ցածր էր լինում, մինչդեռ խոսքով նկարագրելու դեպքում ակտիվանում



Էր գլխուղեղի աջ՝ լիտերալ կեղևը, որը սոցիալական մերժման ժամանակ է ակտիվանում սովորաբար: Այսպիսով, հույզերը խոսքով արտահայտելը օգնում է ավելի լավ զգալ հուզական ցավի դեպքում և հուզական գրագիտության զարգացման համար կարևոր նախապայման է սեփական հույզերի մասին խոսելը, դրանք վերաբալիզացնելը [16]:

## **1.2 Հուզական ինտելեկտ: Հիմնական բաղադրիչները, նշանակությունը**

Հուզական ինտելեկտի վերաբերյալ գաղափարները և ուսում-նասիրությունները սկսվել են դեռևս 1937թ.-ին: Տերմինն առաջին անգամ կիրառվել է 1990թ.-ին ամերիկացի հոգեբաններ Ջոն Մեյերի և Փիթեր Սելովեյի կողմից: Հենց իրենք էլ առաջին անգամ տվեցին հուզական ինտելեկտի սահմանումը՝ նկարագրելով որպես 4 հիմնական հմտությունների միավորման արդյունք: Դրանք են՝

1. Հույզերի արտահայտման և գնահատման հստակեցում, երբ անձը կարողանում է այլ մարդկանց ֆիզիկական վիճակից կամ արտահայտած մտքերից, վարքից դատելով՝ հասկանալ, թե ինչ է զգում դիմացիներ, ինչպես նաև արտահայտել սեփական հույզերը:
2. Հույզերի օգտագործում. ավելի արդյունավետ մտածելու կարողությունը՝ հույզերն օգտագործելով:
3. Հույզերը հասկանալը. հույզերի դրսևորման հիմքում

ընկած պատճառների հասկանալը, հույզերի մեկնաբանումը, մի հույզից մյուսին անցում, բարդ հույզերի հասկացում:

4. Հույզերի կառավարում. սեփական և ուրիշի հույզերը կառավարելու կարողություն:

Դ. Գոուլմանի կարծիքով՝ հուզական ինտելեկտի ամենամեծ առավելություններից մեկն այն է, որ այն հնարավոր է զարգացնել:

Ըստ հեղինակի, հուզական ինտելեկտի զարգացումը տեղի է ունենում 5 հիմնական հմտությունների զարգացման միջոցով՝

1. Հուզական լարվածության մակարդակն իջեցնելու կարողություն
2. Սեփական հույզերը հասկանալու և կառավարելու ընդունակություն
3. Ոչ վերբալ հաղորդակցման միջոցով դիմացինի հետ կապ հաստատելու կարողություն
4. Հումորի զգացում
5. Կոնֆլիկտները հաղթահարելու կարողություն [5]:

Վերոնշյալած հմտությունների զարգացմանը նպաստող վարժություններին և տեխնիկաներին կարող եք ծանոթանալ Գլուխ 4-ում:

Հուզական ինտելեկտը սերտորեն կապված է անձի կոգնիտիվ ոլորտի՝ մտածողության, ուշադրության, հիշողության հետ: Ըստ Լ. Լիվեյնի՝ հույզերը կարող են ազդել մարդու հիշողության

վրա, օրինակ, հուլյզի ուժն ու դաշտը՝ դրական կամ բացասական լինելը, կարող են ազդել այն հանգամանքի վրա, թե կոնկրետ ինչ իրադարձություններ է մարդը մտապահում: Բոլոր հուլյզերն ազդում են ինֆորմացիայի վերամշակման և հիշողության վրա տարբեր կերպ:

Օրինակ, բարկությունն առաջանում է այն դեպքում, երբ մարդը չի ստանում իր ուզածը, երջանկությունը՝ հակառակը՝ երբ ստանում է: Կամ բարկացած մարդը կենտրոնանում է նրա վրա, ինչը համարում է խոչընդոտ և հետևաբար խոչընդոտի վերացման վերաբերյալ միտքն ավելի երկար է մնում իր հիշողության մեջ, իսկ երջանկության դեպքում, մարդը չի կենտրոնանում մանրուքների վրա, բայց դա ևս մնում է հիշողության մեջ:



Չենց սրանից է կախված այն, որ նույն իրավիճակում մարդիկ տարբեր կերպ են ընկալում ինֆորմացիան, իրականությունը, օրինակ, դասի ընթացքում մի երեխա բարկություն է զգացել, այլ կերպ է մտապահում այդ դասը, այդ օրը, մյուսը, ով ուրախություն է զգացել՝ այլ կերպ:

Լ. Լիվեյնը 1995 թվականին չափազանց հետաքրքիր հետազոտություն է իրականացրել: Չետազոտության մասնակիցները 56 ուսանողներ էին, որոնց հետ հարցում է

իրականացվել մի հանցագործի դեպքի հետ կապված՝ Օ. Ձ. Սիմպսոնի, ով, հայտնի ֆուտբոլիստ լինելով հանդերձ մի քանի հանցանք էր գործել և հայտնվել դատարանում: Քանի որ դեպքն այդ ժամանակաշրջանում հայտնի էր բոլորին, ուսանողներին խնդրել էին իրենց կարծիքն արտահայտել դեպքի վերաբերյալ, արդյունքում հետազոտվողներին բաժանել են մի քանի խմբի՝ նրանք, ովքեր ուրախ էին, որ դատական գործ է բացվել հանցագործի դեմ, նրանք, ովքեր տխուր էին, բարկացած էին և անտարբեր էին: Որոշ ժամանակ անց նույն հետազոտվողների շրջանում կրկին հարցում են իրականացնում, հետազոտվողներին առաջարկում են իրականում տեղի ունեցած և տեղի չունեցած(փորձում են սուտ հիշողություններ արթնացնել) փաստեր դեպքի վերաբերյալ և ուսումնասիրում, թե վերջիններս որոնք են հիշում, որոնք՝ ոչ: Արդյունքում՝ նրանք, ովքեր ուրախացել էին, պարզվեց, որ թեպետ ավելի շատ բան էին հիշում, բայց հիշում էին նաև այն, ինչ տեղի չէր ունեցել իրականում, իսկ նրանք, ովքեր տխուր էին, ավելի քիչ էին հիշում, սակայն սխալներ, սուտ հիշողություններ, գրեթե չունեին: Սա հիշողության մեխանիզմն է, մեր ուղեղը պատրաստ է հիշել անգամ այն, ինչ տեղի չի ունեցել, եթե իրադարձությունը դրական հույզեր է առաջացրել:

Չետաքրքիր է նաև այն, որ հուզական հիշողությունն ըստ Կվինսլենդի համալսարանի հետազոտողների՝ կարող է փոխանցվել ֆիլոգենետիկ հիշողության միջոցով, օրինակ, մենք երբեք չենք տեսել օձ, բայց վախենում ենք օձի կծելուց և այլն [11]:



Ըստ Ա. Լինի՝ գոյություն ունի հուզական ինտելեկտի 3 բաղադրիչ՝ կոգնիտիվ, ֆիզիոլոգիական և վարքային: Նույն աշխատանքի վերաբերյալ մարդիկ կարող են ունենալ տարբեր տեսակետներ և դա կառաջացնի տարբեր հույզեր. սա կոգնիտիվ բաղադրիչն է: Ցանկացած հույզ՝ հատկապես ուժեղ, կարող է մարմնական մակարդակում որոշակի դրսևորումներ առաջացնել, օրինակ, վախից սիրտն արագ է աշխատում: Վարքային բաղադրիչն այն է, թե ինչպես ենք մենք արտահայտում մեր հույզերը, օրինակ, երբ ուրախ ենք՝ ծիծաղում ենք, տխուր ենք՝ լացում ենք, վարքայինը՝ մեր բառ-գործողություններն են: Ոչ վերբալ վարքը ևս բազմաթիվ հույզեր է պարունակում, սակայն այն ուսումնասիրելը դժվար է: Եթե մարդը կարողանա փոխել իր մտքերը և վարքը կոնկրետ իրավիճակներում՝ կբարձրացնի իր հուզական ինտելեկտի մակարդակը:

Ըստ հեղինակի, հուզական ինտելեկտն իր մեջ երեք գործոն է պարունակում

1. Ինքնագիտակցություն և ինքնավերահսկողություն
2. Ապրումակցում
3. Սոցիալականացում՝ սոցիալական կապերի ստեղծում, կոնֆլիկտների հաղթահարում
4. Անձնական ազդեցություն. այլ մարդկանց ներշնչելու, մոտիվացնելու կարողություն:

Ա. Լինը մեծ նշանակություն է տալիս տրիգգերներին և հուզական ինտելեկտի վրա դրանց ունեցած ազդեցությանը: Տրիգգերներն այն գրգիռներն են, որոնք մարդուն դրդում են որոշակի ակտիվության, նպաստում հույզերի առաջացմանը:

Օրինակ, եթե դուք ինտերնետային տիրույթում եք աշխատում, և որևէ գովազդ է գալիս տվյալ էջում, որը գրավում է ձեր ուշադրությունը, դուք անցնում եք տվյալ հղումով, արդյունքում ունենում եք որոշակի հույզեր, գովազդը տվյալ դեպքում ձեզ համար հանդես է գալիս՝ որպես տրիգգեր: Տրիգգերներից է կախված հուզական հակազդման դրական կամ բացասական լինելը: Որքան անձը լավ է ճանաչում իր տրիգգերները, այնքան դրանք ավելի լավ է կառավարում: Տրիգգերներն ունեն տարբեր աղբյուրներ: Դրանցից մեկը մեր ներսում է, մյուսը՝ դրսում: Օրինակ, տրամադրությունը կարող է հանդես գալ՝ որպես տրիգգեր, մեր տրամադրության վրա նաև ազդում է այլ մարդկանց տրամադրությունը: Տրիգգերների մեկ այլ տեսակ են գրգռիչ բառերը, օրինակ, երբ անձը կորցնում է իր հարազատ մարդուն, և այլ մարդիկ իր ներկայությամբ խոսում են այդ մարդու մասին, տալիս տվյալ մարդու անունը, տվյալ անձը կարող է իրեն վատ զգալ կամ հակառակը, նրա մոտ կարող են դրական հիշողություններ և հույզեր առաջանալ, այս դեպքում այդ մարդու անունն անգամ կարող է հանդես գալ՝ որպես տրիգգեր:

Ա. Լինի կարծիքով՝ այստեղ կարևոր է, որ մեր ներքին «կարգավորողը» կարողանա կարգավորել հակազդումները: Ներքին կարգավորումը տեղի է ունենում անձի կողմից սեփական զգացմունքների, մտքերի և վարքի վերլուծության արդյունքում:

Յուզական հակազդումներ են առաջացնում նաև արտաքին միջավայրի պայմանները, օրինակ, օդի ջերմաստիճանը, լուսավորությունը: Մարդը պիտի կարողանա վերլուծել, թե

երբ է իրեն ավելի լավ զգում [10]:

Այսպիսով, ինչպես նշում է Պ. Սիմոնովը, հույզերն ու զգացմունքներն արտաքին աշխարհի արտացոլման սուբյեկտիվ ձևեր են և այն, ինչ մեկին կուրախացնի, մյուսին կարող է տխրեցնել: Եվ, կարելի է ասել, որ մարդը կառավարում է իր հույզերը միայն այն դեպքում, երբ նա կարողանում է գիտակցված կերպով առաջացնել այս կամ այն հույզը, ինչպես նաև մեկ հույզը փոխակերպել մեկ այլ հույզով:

Պ. Սիմոնովի կարծիքով՝ մարդու հուզական վիճակը կախված է պահանջմունքի ինտենսիվությունից, դրա բավարարման հավանականության գնահատականից: Օրինակ, մարդը մտածում է նախապես՝ «Եթե ես սա ունենամ, կուրախանամ, կտխրեմ, ոչինչ չի լինի» և արդյունքում տվյալ իրն ունենալուց հետո դրսևորում համապատասխան հուզական արձագանք:

Եվ ակնհայտ է, որ հուզական վիճակը կարևոր ազդեցություն ունի մարդու գործողությունների վրա, օրինակ, լավ տրամադրության դեպքում մարդու մոտ ակտիվանում է ճանաչողական ոլորտը, կամքը [14]:

Ա. Գոուլմանի հետազոտություններից մեկի ընթացքում մարդիկ օրագիր էին պահում ամբողջ աշխատանքային օրվա ընթացքում և վերջում պարզ է դառնում, որ իրենք ամենալավն իրականացնում էին այն աշխատանքը, որի ընթացքում դրական հույզեր էին ունեցել: Մոտիվ և հույզ բառերն նույն արմատն ունեն, ծագել են լատիներեն «շարժում» բառից: Եվ անձի հուզական վիճակը, հուզական ինտելեկտի զարգացվածության

մակարդակը մեծապես ազդում են վերջինիս վարքի վրա թե՛ տանը, թե դպրոցում, թե՛ աշխատավայրում [6]:

Դպրոցում, աշակերտների և մասնագետների շրջանում հուզական ինտելեկտի և հատկապես հուզական գրագիտության զարգացման կարևորությանն անդրադարձել է Ս. Ռոֆին, ում կարծիքով հուզական գրագիտությունը և հուզական ինտելեկտը դպրոցում չափազանց կարևոր են, քանի որ հենց դրանց շնորհիվ է, որ անձը կարողանում է ապրումակցել այլ մարդկանց, գնահատել նրանց, արդյունավետ համագործակցել, ցուցաբերել կոնֆլիկտների արդյունավետ հաղթահարման հմտություններ [23]:

## **Գլուխ 2.**

### **Բուլինգի դրսևորման առանձնահատկություններն ու հաղթահարման ուղիները**

#### **2.1 Բուլինգի ուսումնասիրությունը հոգեբանական գրականության մեջ**

Հոգեբանական գրականության մեջ «բուլինգ» և «մոբինգ» տերմինները հաճախ նույնացվում են «հոգեբանական թունավորմում» տերմինի հետ: Ի սկզբանե խմբի կողմից մարդուն հոգեբանորեն թունավորելու երևույթը ստացել է «մոբինգ» անվանումը, առաջին անգամ կիրառվել է 1958 թ.-ին Կոնրադ Լորենցի կողմից, ով նկարագրում էր երևույթը զոոհոգեբանության տեսանկյունից, երբ մի ցեղախմբին պատկանող կենդանատեսակի հանդեպ ցուցաբերել են թշամական մոտեցում: Իսկ արդեն շվեդ բժիշկ Պետեր Պաուլ Յայնեմանը երևույթը փորձել է տեղափոխել և ուսումնասիրել մարդկային հարաբերությունների շրջանակներում՝ մասնավորապես դպրոցում տեղի ունեցող խմբային ճնշումները, որոնք մինչև անգամ կարող էին անձին դրդել ինքնասպանության: 1971թ.- ին լույս է տեսնում Յայնեմանի «Մոբինգ. խմբային բռնություն երեխաների և մեծահասակների շրջանում» գիրքը՝ վերոնշյալ թեմայով [8]:

Բուլինգի սահմանումն առաջին անգամ տրվել է դեռևս 1973թ.-ին, երբ Դ. Օլվեուսն այն սահմանեց՝ որպես «անընդհատ կրկնվող ագրեսիվ վարքի տեսակ» [17 էջ 25]: Ն. Դվոսկինասն նշում է, որ մոբինգ ասելով՝ հասկանում ենք «հոգեբանական

թունավորման երևույթը խմբով, բուլինգ՝ մի մարդու կողմից՝ մյուսին ուղղված» [7, էջ 10]: Ըստ հեղինակի՝ երկու դեպքում էլ դրսևորման ձևերը նման են՝ վիրավորանք, ֆիզիկական, հոգեբանական բռնություն և այլն:

Ն. Դվոսկինան առանձնացնում է հոգեբանական թունավորման 3 հիմնական ձևեր՝ ֆիզիկական, հոգեբանական և տևտեսական:

Եթե ֆիզիկականի դեպքում ֆիզիկական բռնություն է գործադրվում անձի հանդեպ, ապա հոգեբանականը կարող է երբեմն ակնհայտ և տեսանելի չլինել, մի կողմից անձին կարող են ծաղրել, մյուս կողմից նրա մասին բացասական լուրեր տարածել, փորձել նպաստել վերջինիս՝ միջավայրից օտարացմանը: Վերջին ժամանակներում շատ տարածված է կիբեր բուլինգը՝ ինտերնետային բուլինգը, որի դեպքում հոգեբանական բռնություն է գործադրվում անձի վրա հաղորդագրությունների, համացանցում ծաղրելու միջոցով և այլն: Յեղինակը նշում է, որ ֆիզիկական բուլինգն ավելի բնորոշ է տղաներին: Իսկ անուղղակի բուլինգը՝ աղջիկներին, այն կարող է դրսևորվել բամբասանքի, ինչ-որ մեկի հետ չչփվելու ձևով:

### **Բուլինգի կառուցվածքը**

Ե. Ռուլանդը նկարագրում է բուլինգի կառուցվածքը, որտեղ առանձնացնում է զոհին, դիտողներին և հետապնդողին: Ըստ հեղինակի՝ նրանցից յուրաքանչյուրն իր տեսակետն ունի տեղի ունեցողի վերաբերյալ: Ե. Ռուլանդը նշում է նաև, որ

շատերի մոտ սխալ պատկերացում կա այն մասին, որ բուլինգի դեպքում դիտողների կամ ականատեսների վրա հուզական առումով երևույթը որևէ կերպ չի ազդում, սակայն վերջինիս հետազոտությունների համաձայն, ականատեսների մեծ մասն ունենում է ուժեղ մեղքի զգացում է ունենում: [7]

Դ. Օլվեուսը ևս նշում է այն մասին, որ բուլինգում ականատեսների վիճակն էլ բավական վատ է հոգեբանական տեսանկյունից, քանի որ յուրաքանչյուր ականտես այդ իրավիճակում պատկերացնում է ինքն իրեն:

Այսպիսով, բուլինգի կառուցվածքում Դ. Օլվեուսն առանձնացնում է հետևյալ մասնակիցներին՝ զոհ, բուլերներ, բուլերի վարքը կրկնողներ, նրանք, ովքեր հավանություն են տալիս բուլերի գործողություններին, պասիվ ականտեսներ, անտարբերներ, պոտենցիալ պաշտպաններ և պաշտպաններ [16]:

Տարբեր հեղինակներ փորձել են ուսումնասիրել, թե ինչ գործոններ են ընկած բուլերի վարքի հիմքում, զոհի վարքի հիմքում: Դ. Լեյնը նշում է երեք գործոն՝ անձնային, դպրոցական, ընտանեկան: Ե. Ռոլանդի կարծիքով՝ բուլինգը կարելի է համարել ավելի շատ խմբային, քան անհատական վարքի տեսակ, հեղինակն անգամ գտնում է, որ այն խմբի սոցիալական կյանքի մի մասն է: Տղաների համար բուլինգն ավելի հաճախ իշխանության համար պայքարի ձև է:

Ըստ Ա. Դևիսի՝ բուլինգի դրսևորմանը նախորդող իրադարձությունների ուսումնասիրությունը ևս կարող է հսկայական ինֆորմացիա տալ դրա դրսևորման հիմքում ընկած մեխա-

նիզմների հասկացման համար [19]:

Ս. Կրիվցովայի հետազոտությունների համաձայն, դպրոցում առավել հաճախ կիրառվող բուլինգի տեսակներն են՝ առաջին հերթին վիրավորանքը, մականուններ դնելը, այնուհետև բամբասանքը, չարախոսությունը, որից հետո, երեխային օտարացնելը, խմբից առանձնացնելը, ֆիզիկական ագրեսիան՝ հարվածել, հրել, գողություն անել և այլն:

Չեդինսկը պարզել է, որ բուլինգի ավելի հակված են նարցիսական որակներով մարդիկ, որոնց բնորոշ է իշխանության ձգտումը, ինքնահաստատման, ավելի ուժեղ, լավը երևալու ձգտումը:

Բ. Լոուզի հետազոտության համաձայն՝ սովորաբար բուլլերներն ունենում են ցածր ուսումնական առաջադիմություն, ընդ որում ավելի ցածր, քան զոհը [9]:

## **2.2 Ագրեսիան՝ որպես բուլինգի հիմքում ընկած գործոն**

Ինչպես արդեն նշեցինք, դեռևս 1973թ.-ին Դ. Օլվեուսը, բուլինգի մասին խոսելիս, այն բնութագրում էր՝ որպես ագրեսիվ վարքի տեսակ: Այդ է պատճառը, որ ագրեսիվ վարքի հիմքում ընկած հոգեբանական մեխանիզմները կարող ենք օգնել բուլինգի դրսևորման պատճառների հասկացման հարցում: Է. Բասենն առանձնացնում է դեռահասության փուլում և կրտսեր դպրոցական տարիքում ագրեսիվ վարքի դրսևորման հիմնական մոտիվները՝



- Ագրեսիան հանդես է գալիս՝ որպես նպատակին հասնելու միջոց
- Յոգեբանական լիցքաթափման միջոց
- Ինքնահարգման, ինքնահարգանքի հասնելու միջոց

Յոգեբանական պատճառներից հեղինակն առանձնացնում է նաև՝

- Ինտելեկտուալ զարգացվածության ցածր մակարդակը
- Ցածր ինքնագնահատականը
- Ինքնավերահսկման ցածր մակարդակը
- Հաղորդակցական ընդունակությունների ցածր մակարդակը:

Ա. Բրելավն առանձնացրել է ագրեսիայի հետևյալ տեսակները՝

|                            |  |   |
|----------------------------|--|---|
| Ըստ օբյեկտին ուղղվածության | Չետերոագրեսիա. ուղղված է շրջապատողներին. սպանություն, վիրավորանք | Աուտոագրեսիա. ուղղված է ինքն իրեն   |
| Ըստ պատճառի                | Ռեակտիվ ագրեսիա. արտաքին գրգռին ի պատասխան՝ վեճ- կոնֆլիկտ        | Սպոնտան. առանց պատճառի, օրինակ, հոգեկան խնդիրների դեպքում, կուտակված բացասական հույզերի դեպքում |

|                                   |  |  |
|-----------------------------------|--|--|
| Ըստ նպատակի                       | Ինստրումենտալ. նպատակին հասնելու համար, սպորտամեն, ատամնաբույժ               | Մոտիվացիոն. նախապես ծրագրավորված, նեղացրել լուծում են, վրեժ է  |
| Ըստ դրսևորումների ակնառու լինելու | Ուղիղ. ուղղված կոնկրետ օբյեկտին  | Անուղղակի. ուղղված է ոչ անմիջապես գրգռում առաջացնող օբյեկտին, ծնողը աշխատավայրում վեճ է ունենում, գալիս է տուն, բարկանում երեխայի վրա: |
| Ըստ դրսևորումների ձևի             | Վերբալ՝ խոսքով էքսպրեսիվ՝ ժեստերով, միմիկայով, ֆիզիկական՝ գործողություններով |  |

Հասակակիցների կողմից ագրեսիվ վարքի ցուցաբերման պատճառների մեջ Ա. Բրեսլավն առանձնացնում է նաև հետևյալ պատճառները՝

- Ուշադրություն գրավելու ձգտում
- Արդյունքի հասնելու ձգտում
- Գլխավորը լինելու ձգտում
- Վրեժ
- Պաշտպանություն
- Սեփական գերակայությունը ընդգծելու ձգտում [4]:

Այսպիսով, ուսումնասիրելով ագրեսիան և դրա հիմքում ընկած հոգեբանական պատճառները՝ վստահաբար կարող ենք ասել, որ ագրեսիան ընկած է բուլինգի դրսևորման հիմքում, ագրեսիվ վարքի պատճառները կարող են հանդես գալ՝ որպես բուլինգի դրսևորման պատճառներ: Ակնհայտ է նաև այն, որ ագրեսիայի բարձր մակարդակը վկայում է հուզական գրագիտության, հուզական ինտելեկտի ցածր մակարդակի մասին և հետևաբար հուզական գրագիտության զարգացման ընթացքում անպայմանորեն պետք է աշխատել ագրեսիվ վարքի շտկման ուղղությամբ:

### **2.3 Բուլինգի հաղթահարման ուղիները**

Ագրեսիվ վարք դրսևորող երեխաների և դեռահասների հետ աշխատանքներում Ա. Բրեսլավը խորհուրդ է տալիս իրականացնել հետևյալ վարժությունները:

1. Ինքնագիտակցության ակտիվացում: Վարժություններ, որոնք ուղղված են ինքն իրեն ճանաչելուն:
2. Սեփական բացասական կողմերի ընդունում: Երբ երեխային/դեռահասին խնդրում են պատասխանել այն հարցին, թե ի՞նչ կուզեր փոխել ինքն իր մեջ, ի՞նչ բնավորության գծեր կավելացնեք, որոնց՞ից կցանկանար ազատվել:
3. Ագրեսիայի մոտիվների վերհանում՝ զգացմունքները խոսքով արտահայտել: Երբ երեխային/դեռահասին խնդրում են պատասխանել այն հարցին, թե ի՞նչը դուր

չի գալիս մարդկանց վարքում, այն մարդկանց, որոնց հանդեպ ազրեսիվ հակազդումներ է ցուցաբերում:

Դ. Ն. Սուլվյովն առանձնացնում է կոնստրուկտիվ հարաբերությունների հաստատման հետևյալ փուլերը՝

Առաջին փուլ. դասարանի սոցիալական կառուցվածքի փոփոխություն: Բուլինգ կառույցի քայքայում, նոր կուլեկտիվ գործունեության ձևավորում, վարքի նոր կանոնների հստակեցում: Մանկավարժը պետք է փորձի փոխել լիդերին, հարկավոր է ակտիվացնել ականատեսների լիդերային կարողությունները, հնարավորությունները, ստեղծել պարտավորության գոտիներ, զոհերին և հետապնդողներին առանձին միկրոխմբերում տեղավորել:

Երկրորդ փուլում արդեն ստեղծված կառուցվածքը փորձում ենք ամրապնդել, այս փուլում փորձում ենք զարգացնել կուլեկտիվ մտածողությունը, այս փուլում խումբն անցնում է ինքնակարգավորման:

Երրորդ փուլ. համագործակցություն այլ կուլեկտիվների հետ, կոնկրետ գործունեության ծավալում, այդ գործունեության արդյունքների ցուցադրում մեկ այլ կուլեկտիվի, որպիսի դասարանն ունենա մեկ ընդհանուր նպատակ: Ըստ հեղինակի, այստեղ գլխավոր նպատակը պետք է լինի ոչ թե հոգեբանական թունավորման բացառումն, այլ դրական մթնոլորտի ստեղծումը, որն անհամատեղելի կլինի հոգեբանական թունավորման մթնոլորտի հետ [4]:

## **Չամալիր մոտեցման մերձող**

Սկզբում մանկավարժը գրույց է ունենում այն երեխայի հետ, ով խնդիրներ ունի դասաընկերների հետ, հետո այն երեխաների հետ, որոնք կարող են օգնել: Չետո արդեն ևս մեկ քննարկում, թե ի՞նչ հաջողվեց փոխել: Առաջնային գրույցի ընթացքում հարկավոր է պարզել, թե կոնկրետ ո՞ւմ հետ երեխան խնդիր ունի և կա արդյո՞ք մեկը, ով փորձում է օգնել դժվար պահերին: Պետք է պարզել՝ կան արդյո՞ք ընկերներ, եթե չկան, ապա ում հետ կցանկանար երեխան ընկերություն անել:

Աջակցող երեխաներին ասում են, որ իրենք են ընտրվել որպես աջակցող, քանի որ միայն իրենք կարող են օգնել հաղթահարել այդ իրավիճակը: Կարևոր է, որ երեխաներն իրենք առաջարկեն լուծման տարբերակներ: Տարբերակներն ընտրելուց հետո, մեկ շաբաթ անց ուսուցչի հետ քննարկվում են արդյունքները, որից հետո երեխային հարցնում են՝ արդյո՞ք ինչ որ բան փոխվել է, թե ոչ [7]:

## **Մտորումների աթոռ**

Ս. Կրիվցովան առաջարկում է դասարանում այլ աշակերտների տեսադաշտից դուրս որևէ հատվածում դնել մտորումների աթոռ, որի վրա նստում են կարգուկանոն խախտողները, մտորում սեփական վարքի, այն փոխելու մասին, այնուհետև վերադառնում իրենց տեղը:

## **Կապեր-թիմ**

Այս մեթոդի կիրառման ընթացքում դպրոցի յուրաքանչյուր դասարանից ընտրվում են ազդեցիկ, բարի, ժպտերես երեխաներ/դեռահասներ: Նրանք դառնում են օգնականներ, որոնց առաջադրանք է տրվում հետևել իրենցից ավելի ցածր դասարաններում սովորողների կարգուկանոնին, օրինակ, 7-րդ դասարանցին հետևում է 5-րդ դասարանի կարգուկանոնին, օրվա մեջ գոնե մեկ անգամ գնում է տվյալ դասարան, հարցնում երեխաներին, թե արդյո՞ք ամեն բան կորմալ է, կան արդյո՞ք խնդիրներ, թե ոչ և այլն: Տվյալ երեխաները կապ են պահում ուսուցիչների հետ, հետարքրքվում են, արդյո՞ք կան բուլինգի նշաններ դասարանում, թե ոչ: ԱՄՆ-ում և Կանադայում այս երեխաներն անգամ գնահատական են ստանում իրենց կատարած աշխատանքի համար:

## **Դպրոցի կանոնակարգ**

Մեթոդը սովորաբար կիրառվում է տարեսկզբին, երբ ծնողներին նախապես ներկայացվում են կանոնները, որտեղ նշվում են անթույլատրելի արարքները դպրոցում, կանոնները գրվում են պաստառի վրա, օրինակ, չի կարելի հեռախոսը միացնել դասի ժամանակ, ծաղրել որևէ մեին, վիրավորել և այլն: Այնուհետև գրվում են տուգանքների տեսակները կանոնները խախտելու դեպքում (տուգանքների տեսակները որոշվում են ծնողների հետ):

### **3 քարտ**

Սեղանին դրվում է երեք քարտ, որոնց վրա պատկերված են՝ Նետ (ագրեսոր), մյուս քարտի վրա՝ աչքեր (ականատես), և վերջին քարտի վրա՝ թիրախ (զոհ): Մասնակիցները պատահական ընտրությամբ քարտեր են վերցնում, այնուհետև յուրաքանչյուրը ստանում է առաջադրանք: Ագրեսորները պիտի գրեն պատճառներ, թե ինչու են իրենց այդպես պահում, զոհերը, թե ինչու են դառնում զոհ, և ականատեսները, թե ինչու չեն միջամտում, որից հետո կազմակերպվում է քննարկում [9]:

### **Գլուխ 3.**

## **Անձի հուզական ոլորտի հետազոտման հոգեբանական գործիքակազմ**

### **Դ. Լյուսին**

#### **Յուզական ինտելեկտի մակարդակի ախտորոշում**

**Նպատակը՝** կատարել հուզական ինտելեկտի մակարդակի ախտորոշում

**Տարիք՝** 12 տարեկանից բարձր

Չարցարանը բաղկացած է 46 պնդումներից, որոնց հանդեպ փորձարկվողը պետք է արտահայտի իր վերաբերմունքը: Այդ պնդումները միավորված են հետևյալ սանդղակներում:

- Միջանձնային ինտելեկտի սանդղակ. այլ մարդկանց հույզերի հասկացում, կառավարում:
- Ներանձնային ինտելեկտի մակարդակ. սեփական հույզերը հասկանալը, կառավարել
- Յույզերը հասկանալ. սեփական և ուրիշի հույզերի հասկանալը
- Յույզերի կառավարում. սեփական և ուրիշների հույզերի կառավարում:

#### **Ենթասանդղակներ**

Ուրիշների հույզերի հասկացում. մարդկանց հույզերը հասկանալու կարողությունը հույզերի արտաքին դրսևորումների՝ միմիկայի, ժեստերի և այլնի հիման վրա:



- Ուրիշների հույզերի կառավարում. այլ մարդկանց մոտ հույզեր առաջացնելու կարողություն, բացասական հույզերը թուլացնելու կարողություն:
- Սեփական հույզերի հասկացում. սեփական հույզերի ճանաչում, առաջացման պատճառների հասկացում, վերբալացում:
- Սեփական հույզերի կառավարման կարողություն. սեփական հույզերը կառավարելու կարողություն և պահանջմունք, նպատակաուղղված կերպով դրական հույզերի առաջացման կարողություն և բացասական հույզերը վերահսկելու կարողություն:
- Արտահայտման կառավարում. սեփական հույզերի արտաքին դրսևորումները կառավարելու կարողություն [12]:

### **Ջրահանգ**

Ուշադիր կարդացե՛ք պնդումները և + դրեք այն պնդումների տակ, որոնք արտացոլում են ձեր մոտեցումը:

| N | Պնդում  | Չամաձայն<br>չեմ | Ավելի շատ<br>համաձայն<br>չեմ | Ավելի շատ<br>համաձայն<br>եմ | Լիովին<br>համամիտ<br>եմ |
|---|---|-----------------|------------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| 1 | Ես նկատում եմ, երբ ինձ մտերիմ որևէ մեկը անհանգիստ է, անգամ այն դեպքում երբ նա փորձում է դա թաքցնել: |                 |                              |                             |                         |

|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| 2 | Երբ ինչ որ մեկն<br>ինձնից նեղանում<br>է, դժվարանում եմ<br>հարաբերությունները<br>վերականգնել:         |  |  |  |  |
| 3 | Մարդու դեմքին<br>նայելով՝<br>կարողանում եմ<br>հասկանալ վերջինիս<br>զգացմունքները                     |  |  |  |  |
| 4 | Ես լավ գիտեմ,<br>թե ինչով պետք է<br>զբաղվեմ, որպեսզի<br>տրամադրությունս<br>բարձրացնա                 |  |  |  |  |
| 5 | Սովորաբար չեմ<br>կարողանում<br>դիմացինիս<br>հուզական վիճակի<br>վրա ազդեցություն<br>ունենալ           |  |  |  |  |
| 6 | Բարկանալիս՝<br>չեմ կարողանում<br>կառավարել<br>հույզերս և ասում եմ<br>այն, ինչ մտածում<br>եմ          |  |  |  |  |
| 7 | Ես լավ եմ<br>հասկանում<br>մարդկանց հանդեպ<br>դրական կամ<br>բացասական<br>վերաբերմունքիս<br>պատճառները |  |  |  |  |

|    |   |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|
| 8  | Ես անմիջապես<br>չեմ նկատում,<br>երբ սկսում եմ<br>բարկանալ   |  |  |  |  |
| 9  | Ես կարողանում<br>եմ բարձրացնել<br>շրջապատողների<br>տրամադրությունը  |  |  |  |  |
| 10 | Երբ տարված եմ<br>լինում գրույցով՝<br>խոսում եմ բարձր<br>և ժեստեր եմ<br>կիրառում գրույցի<br>ընթացքում      |  |  |  |  |
| 11 | Որոշ մարդկանց<br>հոգեվիճակը<br>կարողանում եմ<br>հասկանալ առանց<br>խոսքերի                                 |  |  |  |  |
| 12 | Անկանխատեսելի<br>իրավիճակներում<br>չեմ կարողանում<br>կամք գործադրելով<br>կարգավորել իմ<br>հուզական վիճակը |  |  |  |  |
| 13 | Ես հեշտությամբ<br>եմ հասկանում<br>այլ մարդկանց<br>ժեստերն ու<br>միմիկան                                   |  |  |  |  |
| 14 | Երբ բարկանում եմ,<br>գիտեմ, թե ինչու եմ<br>բարկանում  |  |  |  |  |

|    |   |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|
| 15 | Ես գիտեմ, թե ինչպես հուսադրել դժվար իրավիճակում գտնվող մարդուն            |  |  |  |  |
| 16 | Ճրջապատողներն ինձ չափազանց հուզական մարդ են համարում                      |  |  |  |  |
| 17 | Ես կարողանում եմ հանգստացնել մտերիմներիս, անգամ, երբ նրանք շատ լարված են  |  |  |  |  |
| 18 | Ինձ համար դժվար է նկարագրել, թե ինչ եմ զգում ուրիշների հանդեպ             |  |  |  |  |
| 19 | Երբ ամաչում եմ ուրիշների հետ շփման ժամանակ, կարողանում եմ դա գաղտնի պահել |  |  |  |  |
| 20 | Մարդուն նայելով՝ կարող եմ հեշտությամբ հասկանալ նրա հուզական վիճակը        |  |  |  |  |
| 21 | Ես կարողանում եմ կառավարել դեմքիս արտահայտվող հույզերը                    |  |  |  |  |

|    |   |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|
| 22 | Լինում է, որ հասկանում եմ ինձ մոտ այս կամ այն հույզի առաջացման պատճառը            |  |  |  |  |
| 23 | Ճգնաժամային իրավիճակներում կարողանում եմ կառավարել սեփական հույզերի դրսևորումները |  |  |  |  |
| 24 | Չարկ եղած դեպքում կարող եմ բարկացնել մարդուն                                      |  |  |  |  |
| 25 | Երբ դրական հույզեր եմ ունենում, գիտեմ, թե ինչպես պահպանել այդ հուզական վիճակը     |  |  |  |  |
| 26 | Որպես կանոն կարողանում եմ հասկանալ սեփական զգացմունքներս                          |  |  |  |  |
| 27 | Անմիջապես զգում եմ, երբ դիմացինս փորձում է թաքցնել սեփական հույզերը               |  |  |  |  |
| 28 | Բարկանալու դեպքում, գիտեմ ինչ անեմ, որ հանգստանամ                                 |  |  |  |  |

|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
| 29 | Կարելի է հասկանալ, թե ինչ է զգում մարդը՝ պարզապես նրա ձայնը լսելով             |  |  |  |  |
| 30 | Ես չեմ կարողանում կառավարել այլ մարդկանց հույզերը                              |  |  |  |  |
| 31 | Դժվարանում եմ տարբերակել մեղքի և ամոթի զգացումները                             |  |  |  |  |
| 32 | Կարողանում եմ ճշգրիտ կռահել, թե ինչ են զգում իմ ծանոթները                      |  |  |  |  |
| 33 | Դժվարությամբ եմ կարողանում հաղթահարել բացասական տրամադրությունս                |  |  |  |  |
| 34 | Մարդու դեմքին ուշադիր նայելով՝ կարող եմք հասկանալ, թե ինչ է նա թաքցնում        |  |  |  |  |
| 35 | Չեմ կարողանում ճիշտ բառեր ընտրել սեփական հույզերս ընկերներիս նկարագրելու համար |  |  |  |  |

|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
| 36 | Կարողանում եմ ապրումակցել այն մարդկանց, ովքեր կիսվում են իրենց անհանգստացնող մտքերով |  |  |  |  |
| 37 | Ես կարողանում եմ կառավարել սեփական հույզերը  |  |  |  |  |
| 38 | Չրուցակցիս բարկանալը ուշ եմ նկատում  |  |  |  |  |
| 39 | Իմ ձայնի ինտոնացիաներից հեշտությամբ կարելի է հասկանալ, թե ինչ եմ զգում               |  |  |  |  |
| 40 | Կորցնում եմ ինքնակառավարումս, երբ մտերիմ մարդը լաց է լինում                          |  |  |  |  |
| 41 | Լինում է, որ ուրախ կամ տխուր եմ լինում առանց պատճառի                                 |  |  |  |  |
| 42 | Դժվարությամբ եմ կարողանում կանխատեսել շրջապատողներիս տրամադրության փոփոխությունը     |  |  |  |  |
| 43 | Չեմ կարողանում վախերս հաղթահարել   |  |  |  |  |

|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
| 44 | Լինում է, որ փորձում եմ աջակցել մարդուն, բայց նա դա չի հասկանում, չի զգում |  |  |  |  |
| 45 | Երբեմն ունենում եմ անհասկանալի հույզեր                                     |  |  |  |  |
| 46 | Չեմ հասկանում, թե ինչու եմ որոշ մարդիկ ինձնից վիրավորվում                  |  |  |  |  |

### Արդյունքների վերլուծություն

| Պատասխան                 | Ուղիղ իմաստով | Չակառակ իմաստով |
|--------------------------|---------------|-----------------|
| Ընդհանրապես համաձայն չեմ | 0 միավոր      | 3 միավոր        |
| Ավելի շատ համաձայն չեմ   | 1 միավոր      | 2 միավոր        |
| Ավելի շատ համաձայն եմ    | 2 միավոր      | 1 միավոր        |
| Լիովին համաձայն եմ       | 3 միավոր      | 0 միավոր        |

| Սանդղակ                       | Ուղիղ պնդումներ                  | Չակառակ պնդումներ         |
|-------------------------------|----------------------------------|---------------------------|
| Ուրիշների հույզերի հասկացում  | 1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32, 34 | 38, 42, 46                |
| Ուրիշների հույզերի կառավարում | 9, 15, 17, 24, 36                | 2, 5, 30, 40, 44          |
| Սեփական հույզերի հասկացում    | 7, 14, 26                        | 8, 18, 22, 31, 35, 41, 45 |
| Սեփական հույզերի կառավարում   | 4, 25, 28, 37                    | 12, 33, 43                |
| Էքսպրեսիայի վերահսկում        | 19, 21, 23                       | 6, 10, 16, 39             |



|   |   |  |
|---|---|--|
| Միջանձնային հուզական ինտելեկտ                         | 1, 3, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 24, 27, 29, 32, 34, 36                                       | 2, 5, 30, 38, 40, 42, 44, 46   |
| Ներանձնային հուզական ինտելեկտ                         | 4, 7, 14, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 37  | 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 31, 33, 35, 39, 41, 43, 45                               |
| Հույզերը հասկանալ                                     | 1, 3, 7, 11, 13, 14, 20, 26, 27, 29, 32, 34   | 8, 18, 22, 31, 35, 38, 41, 42, 45, 46  |
| Հույզերի կառավարում                                   | 4, 9, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 36, 37  | 2, 5, 6, 10, 12, 16, 30, 33, 39, 40, 43, 44  |
| Ընդհանուր հուզական ինտելեկտի զարգացվածության մակարդակ | 1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37 | 2, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46 |

### **Թեստի նորմատիվային ցուցիչներ**

| Սանդղակ                       | Շատ ցածր | Ցածր  | Միջին | Բարձր | Շատ բարձր   |
|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------------|
| Ուրիշների հույզերի հասկացում  | 0-19     | 20-22 | 23-26 | 27-30 | 31-ից բարձր |
| Ուրիշների հույզերի կառավարում | 0-14     | 15-17 | 18-21 | 22-24 | 25-ից բարձր |
| Սեփական հույզերի հասկացում    | 0-13     | 14-16 | 17-21 | 22-25 | 26-ից բարձր |
| Սեփական հույզերի կառավարում   |          | 10-12 | 13-15 | 16-17 | 18-ից բարձր |
| Էքսպրեսիայի վերահսկում        |          | 7-9   | 10-12 | 13-15 | 16-ից բարձր |

|   |  |       |       |        |              |
|---|--|-------|-------|--------|--------------|
| Միջանձնային հոլզական ինտելեկտ                         |  | 35-39 | 40-46 | 47-52  | 53-ից բարձր  |
| Ներանձնային հոլզական ինտելեկտ                         |  | 34-38 | 39-47 | 48-54  | 55-ից բարձր  |
| Յուլզերի հասկացում                                    |  | 35-39 | 40-47 | 48-53  | 54-ից բարձր  |
| Յուլզերի կառավարում                                   |  | 34-39 | 40-47 | 48-53  | 54-ից բարձր  |
| Ընդհանուր հոլզական ինտելեկտի զարգացվածության մակարդակ |  | 72-78 | 79-92 | 93-104 | 105-ից բարձր |

## Ն. Յուլ

### **Յուլզական ինտելեկտի ախտորոշման հարցարան**

**Նպատակը`** հոլզական ինտելեկտի մակարդակի որոշում

**Տարիք`** 14 տարեկանից բարձր

**Յրահանգ`** Ձեզ կառաջարկվեն պնդումներ, որոնց կարող եք տալ համապատասխան պատասխան` ելնելով նրանից, թե որքանով է պնդումը համապատասխանում Ձեզ:

**Ընդհանրապես համաձայն չեմ`** - 3 միավոր

**Յիմնականում համաձայն եմ`** +2 միավոր

**Յիմնականում համաձայն չեմ`** - 2 միավոր

**Մասամբ համաձայն չեմ՝ - 1 միավոր**

**Մասամբ համաձայն եմ՝ +1 միավոր**

**Լիովին համաձայն եմ՝ + 3 միավոր**

1. Ինչպես դրական, այնպես էլ բացասական հույզերը օգնում են ինձ հասկանալ, թե ինչպես պետք է վարվել կյանքում:
2. Բացասական հույզերն օգնում են ինձ հասկանալ, թե ինչ է պետք փոխել կյանքում:
3. Ես հանգիստ եմ անգամ այն դեպքում, երբ շրջապատում ճնշում են ինձ:
4. Ես ունակ եմ դիտարկել իմ զգացմունքների փոփոխությունները:
5. Անհրաժեշտության դեպքում ես կարող եմ լինել հանգիստ և կենտրոնացած՝ կյանքի պահանջներին համապատասխան գործելու համար:
6. Անհրաժեշտության դեպքում ես կարող եմ դրական հույզեր առաջացնել ինքս ինձ մոտ, այնպիսի հույզեր, ինչպիսին են ուրախությունը, ներքին ներդաշնակությունը:
7. Ես հետևում եմ իմ զգացմունքներին:
8. Երբ ինձ ինչ-որ բան տխրեցնում է, ապա ես կարողանում եմ հեշտությամբ կառավարել զգացմունքներս:
9. Ես ունակ եմ լսել այլ մարդկանց խնդիրները:
10. Ես չեմ կառչում բացասական հույզերից:

11. Ես զգայուն եմ այլ մարդկանց հուզական պահանջմունքների նկատմամբ:
12. Ես կարող եմ հանգստացնող ազդեցություն ունենալ այլ մարդկանց վրա:
13. Ես կարող եմ ստիպել ինքս ինձ նորից ու նորից դեմ առ դեմ կանգնել խոչընդոտների առաջ:
14. Կյանքի խնդիրներին փորձում եմ ստեղծագործաբար մոտենալ:
15. Ես նորմալ եմ արձագանքում այլ մարդկանց ցանկություններին, մոտիվներին, տրամադրություններին:
16. Ես հեշտությամբ կարողանում եմ ինքս ինձ հանգստացնել, կենտրոնանալ:
17. Երբ ժամանակս ներում է, ապա փորձում եմ հասկանալ բացասական հույզերս և խնդիրներս:
18. Անսպասելի հիասթափությունից հետո կարողանում եմ արագ հանգստանալ:
19. Սեփական հույզերը հասկանալը կարևոր է:
20. Ես լավ եմ հասկանում այլ մարդկանց հույզերը, անգամ, եթե նրանք ակնհայտ չեն դրսևորում դրանք:
21. Ես կարողանում եմ ճանաչել հույզերը՝ դեմքի արտահայտություններից ելնելով:
22. Կարողանում եմ հեշտությամբ ազատվել բացասական հույզերից, երբ անհրաժեշտ է գործել:

23. Ես լավ եմ հասկանում հաղորդակցական նշանները, որոնք ցույց են տալիս, թե ինչի կարիք ունեն մյուսները:
24. Մարդիկ կարծում են, որ ես լավ եմ հասկանում ուրիշների ապրումները:
25. Այն մարդիկ, ովքեր գիտակցում են սեփական հույզերը, ավելի լավ են կառավարում սեփական կյանքը:
26. Ես ունակ եմ բարձրացնել այլ մարդկանց տրամադրությունը:
27. Ինձ հետ կարելի է խորհրդակցել մարդկանց միջանձնային հարաբերությունների վերաբերյալ:
28. Ես լավ եմ հարմարվում այլ մարդկանց հույզերին:
29. Ես օգնում եմ այլ մարդկանց օգտագործել իրենց մտահաղացումներն իրենց նպատակներին հասնելու համար:
30. Ես հեշտությամբ կարող եմ ազատվել անհաջողությունների մասին ունեցած ապրումներից:

### **Արդյունքների վերլուծություն**

| <b>Սանդղակ</b>                   | <b>Քաղցր</b>           |
|----------------------------------|------------------------|
| Հուզական իրազեկվածություն        | 1, 2, 4, 17, 19, 25    |
| Սեփական զգացմունքների կառավարում | 3, 7, 8, 10, 18, 30    |
| Ինքնամոտիվացիա                   | 5, 6, 13, 14, 16, 22   |
| Ապրումակցում                     | 9, 11, 20, 21, 23, 28  |
| Ուրիշների հույզերի ճանաչում      | 12, 15, 24, 26, 27, 29 |

Մասնակի հուզական ինտելեկտի մակարդակը

**14 և բարձր միավորներ` բարձր**

**8-13 միավորներ` միջին**

**7 և ցածր միավորներ` ցածր**

Յուզական ինտելեկտի ինտեգրատիվ մակարդակը

**70 և բարձր միավորներ` բարձր**

**40-69 միավորներ` միջին**

**39 և ցածր միավորներ` ցածր [14]:**

### **Դպրոցի Նկարը**

**Նպատակը`** պարզել երեխայի` դպրոցի հանդեպ ունեցած վերաբերմունքը:

**Տարիք`** 6 տարեկանից բարձր

Երեխային տալիս ենք թուղթ, գունավոր մատիտներ և խնդրում, որ թղթի վրա դպրոց նկարի: Նկարելու ընթացքում զրույցի պատասխանները գրանցվում են:

### **Արդյունքների վերլուծություն**

Երեխայի` դպրոցի հանդեպ ունեցած վերաբերմունքը գնահատվում է երեք հիմնական ցուցիչներով:

- Գունային գամմա
- Գծեր, նկարի բնույթ
- Նկարի սյուժե

Նկարի վերլուծության ընթացքում յուրաքանչյուր ցուցիչի համար կոնկրետ թվային գնահատական է դրվում:

### **ԳուՆԱՅԻՆ գամմա**

**2 միավոր`** գերիշխում են վառ գույները, բաց երանգները` դեղին, բաց կանաչ, երկնագույն և այլն:

**1 միավոր`** կան և՛ մուգ, և՛ բաց երանգներ:

**0 միավոր`** մուգ երանգները, շագանակագույն, սև երանգները գերիշխում են:

### **Գծերը և նկարի բնույթը**

**2 միավոր`** օբյեկտները մանրակրկտորեն նկարված են, օգտագործվել են տարբեր հաստության` երկար, բարդ գծեր:

**1 միավոր`** պատկերները ավարտուն չեն, երբեմն հանդիպում են ընդհատված գծեր և հստակ երևացող պատկերներ:

**0 միավոր`** պատկերների հստակ չեն երևում, գծերը կրկնակի են, նույն երկարության, հաստության:

### **Նկարի սյուժեն**

**2 միավոր`** սիմետրիկ նկար, դպրոցի նկարը կենտրոնում է, առկա են զարդարանքներ, ծաղիկներ, երեխաները գնում են դպրոց կամ նստած են նստարանի մոտ, տարվա եղանակը` զարուն, ամառ, արև է:

**0 միավոր`** նկարն ասիմետրիկ է, բացակայում են դետալները, զարդարանքները, չկան մարդիկ կամ երեխաներ, տարվա եղանակը` ձմեռ, աշուն, մութ գիշեր է:

**1 միավոր`** 2 բնութագրերն էլ առկա են:

### **Արդյունքների վերլուծություն**

**6-5 միավորներ`** երեխայի մոտ առկա է բարենպաստ հուզական վերաբերմունք դպրոցի, ուսուցման հանդեպ, նա պատրաստ է համագործակցել ուսուցչի հետ:

**4-2 միավորներ`** երեխան վախեր ունի դպրոցի, ուսուցման հետ կապված: Անհրաժեշտ է դրական վերաբերմունք ձևավորել ուսուցչի և աշակերտների հանդեպ, պատճառը կարող է լինել բացասական փորձը:

**1-0 միավորներ`** երեխայի մոտ ակնհայտ արտահայտված վախ կա դպրոցի հանդեպ, ինչը հանգեցնում է դժվարությունների ուսուցչի և դասընկերների հետ հարաբերություններում:



## **Լ. Պ. Ստրելկովա**

### **Յուզական ոլորտի ախտորոշում**

**Նպատակ՝** երեխայի հուզական ոլորտի զարգացվածության մակարդակի ախտորոշում:

**Տարիք՝** 6 -11 տարեկան

#### **Առաջադրանք 1.**

Երեխային առաջարկում ենք ցույց տալ ուրախ, տխուր, վախեցած, բարկացած, զարմացած տղայի կամ աղջկա դեմք՝ կախված իր սեռից: Յուրաքանչյուր պատասխան գրանցում ենք, աղյուսակում՝ դնելով + կամ – նշանները

«միմիկա կամ պանտոմիմիկա» բաժինների տակ՝ հաշվի առնելով, թե ցույց տալու ընթացքում որքանով է երեխան կարողացել արտահայտել հույզը դիմախաղի կամ մարմնի տարբեր մասերի՝ ստորին և վերին վերջույթների կիրառման միջոցով:

#### **Առաջադրանք 2.**

Երեխային խնդրում ենք ցույց տալ որևէ մուլտֆիլմի կամ հեքիաթի հերոսի, ով եղել է ուրախ, տխուր, բարկացած, վախեցած և զարմացած: Աղյուսակում գրանցում ենք, թե ինչ հերոս է երեխան ընտրել և նաև + կամ – նշանով գնահատում ենք հույզի ցուցադրման կարողությունը նախորդ աղյուսակի օրինակով:

### Առաջադրանք 3.

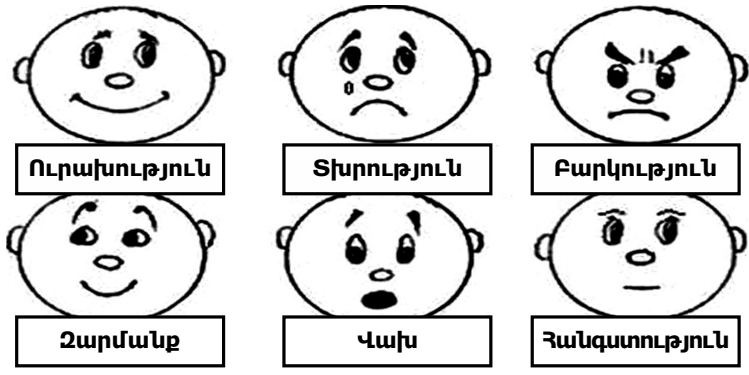
Խոսքի զարգացվածության ուսումնասիրություն

| ԱԱՅ | Ուրախություն |    | Տխրություն |    | Վախ |    | Բարկություն |    | Չարմանք |    |
|-----|--------------|----|------------|----|-----|----|-------------|----|---------|----|
|     | Մ.           | Պ. | Մ.         | Պ. | Մ.  | Պ. | Մ.          | Պ. | Մ.      | Պ. |
|     |              |    |            |    |     |    |             |    |         |    |

Երեխային առաջադրանք ենք տալիս «Ես ունեմ շուն » արտահայտությունն ասել ուրախ, տխուր, վախեցած, զարմացած, բարկացած: Գրանցումը կատարվում է հաջորդ աղյուսակում:

### Առաջադրանք 4.

Երեխայի կողմից հույզերի գրաֆիկական պատկերի ընկալման կարողության ստուգում: Երեխային ցույց ենք տալիս քարտերը և հարցնում, թե ինչպիսի դեմք է պատկերված: Պատասխանները գրանցում ենք աղյուսակում: Ճիշտ պատասխանի դեպքում՝ «Ինչպե՞ս է անվանվել՝ + նշանը, սխալ պատասխանի դեպքում՝ - նշանը:



## Առաջադրանք 5.

Մարդկանց հուզական վիճակի հասկացման կարողության ստուգում:

5.1 Ուսումնասիրում ենք երեխայի կողմից մարդկանց հուզական վիճակի հասկացման կարողությունը:

Երեխային խնդրում ենք պատասխանել հետևյալ հարցերին՝

- Ե՞րբ է մարդը հետաքրքրություն արտահայտում
- Ե՞րբ է մարդը զարմանում
- Ե՞րբ է մարդը հաճույք ստանում
- Ե՞րբ է մարդն ամաչում
- Ե՞րբ է մարդը վախենում
- Ե՞րբ է մարդը բարկանում
- Ե՞րբ է մարդն ուրախանում
- Ե՞րբ է մարդը տխրում

Պատասխանները գրանցվում են աղյուսակում:

| Անուն, ազգանուն,<br>հայրանուն | Երեխայի պատասխանները |
|-------------------------------|----------------------|
|                               |                      |

5.2 Երեխային խնդրում ենք պատասխանել հետևյալ հարցերին.

- Քո կարծիքով ինչու՞ են երեխաներին ավելի շատ պատկերազարդ գրքեր դուր գալիս
- Ի՞նչ կլինի մարդու հետ, երբ տեսնի, որ եղևնու վրա սունկ է աճել

- Ի՞նչ ես զգում, երբ կոնֆետ ես ուտում
- Ի՞նչ ես կարծում, ինչու՞ կարմրեց աղջիկը, երբ իրեն նկատողություն արեցին
- Ի՞նչ է զգում կատուն, երբ իր հետևից վազում է շունը
- Ի՞նչ է զգում շունը, որի ոսկորը տարել է մեկ ուրիշ շուն
- Ի՞նչ կզգա տղան, եթե նրան համակարգչային խաղ նվիրեն:
- Ի՞նչ կզգա մարդը, եթե կորչի նրա սիրելի շունը:

Պատասխանները լրացնում ենք աղյուսակում:

| Անուն, ազգանուն,<br>հայրանուն | Երեխայի պատասխանները |
|-------------------------------|----------------------|
|                               |                      |

**Առաջադրանք 6.**

Սեփական հուզական վիճակի վերլուծության կարողության ստուգում:

Երեխային առաջարկում ենք նկարել իրավիճակներ, որոնցում ինքը եղել է ուրախ, տխուր, հետաքրքրված, զարմացած, վախեցած, ամոթխած:

Ամբողջական արդյունքների վերլուծությունը կատարվում է դրական և բացասական (+,-) պատասխանների հակակշռի ուսումնասիրությամբ:

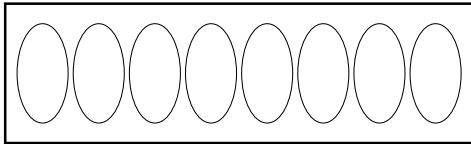
## Ա.Վ. Չախարով

### Յուզական ինքնագնահատման որոշման մեթոդիկա

**Տարիք`** 5-11 տարեկան

**Նպատակ`** երեխայի հուզական ինքնագնահատման ավստորոշում

**Ջրահանգ`** պատկերացրո՛ւ, որ նկարում պատկերված շրջանների շղթան մարդիկ են, նշի՛ր, թե որտե՞ղ ես գտնվում դու:



### Արդյունքների վերլուծություն

Նորմա է համարվում, երբ երեխան նշում է երրորդից չորրորդ շրջանները: Այդ դեպքում երեխան ադեկվատ կերպով է ընկալում ինքն իրեն: Առաջին շրջանի դեպքում գործ ունենք գերբարձր ինքնագնահատականի հետ, հինգերորդ շրջանից հետո` ցածր ինքնագնահատականի [2]:

### Ազդեսիվության ֆեյբուրգյան անկետա

**Նպատակ`** ազդեսիվության մակարդակի ավստորոշում

**Տարիք`** 10 տարեկանից բարձր

**Ջրահանգ`** այո կամ + նշանը դրեք այն հարցերի դիմաց, որոնք ձեզ համապատասխանում են և ոչ կամ -նշանն այն հարցերի դիմաց, որոնք չեն համապատասխանում:

1. Ես գիտեմ, որ տղաները չարախոսում են իմ ետևից
2. Երբ ինձ հարվածում են, ես հազվադեպ եմ պատասխան տալիս
3. Ես արագ կորցնում եմ ինքնատիրապետումս, բայց նաև նույնքան արագ հանգստանում եմ
4. Եթե ինձ սխալմամբ ավել գումար են տալիս և ես վերցնում եմ, հետագայում ինձ տանջում է մեղքի զգացումը
5. Շատ բարկանալու դեպքում՝ կարող եմ շուրջս ամեն բան ջարդել
6. Անկեղծ ասած՝ ինձ երբեմն դուր է գալիս ուրիշներին տանջելը
7. Եթե իմ հանդեպ անարդար են վարվում, ապա ես ուզում եմ, որ այդ մարդը պատժվի
8. Ես հավատում եմ, որ չարությանը կարելի է բարությանմբ պատասխանել և այդ գաղափարով եմ առաջնորդվում
9. Եթե իմ ընկերներից մեկի հետ կոպիտ են վարվում, մենք միասին մտածում ենք, թե ինչպես կարելի է պատժել այդպես վարվողներին:
10. Երբեմն դժվարություններ եմ ունենում ծնողներիս հետ
11. Այն շունը, որը չի լսում պետք է «ծեծ ուտի»
12. Այն երեխաների հետ, ովքեր ավելի բարեհամբույր են, քան ես կարծում էի, աշխատում եմ զգույշ լինել

13. Եթե պետք է պաշտպանվելու համար ֆիզիկական ուժ կիրառեն, այդպես էլ անում եմ
14. Ես հաճախ անհամաձայնություն եմ ունենում ուրիշների հետ
15. Կարծում եմ, որ անիմաստ սովորույթներ ունեցողները պետք է պատժվեն
16. Երբ բարկացած եմ լինում՝ ֆիզիկական աշխատանք կատարելով՝ հանգստանում եմ
17. Անցյալում մեծ հաճույքով տանջում էի ուրիշներին՝ մազերից է քաշում...
18. Երբեմն պատկերացնում եմ, թե ինչ վատ բաներ կարող են տեղի ունենալ նրանց հետ, ովքեր իմ հանդեպ անարդար են
19. Կարող եմ մի այնպիսի դեպք հիշել, երբ այնքան բարկացած էի, որ առաջին ձեռքիս տակ ընկած իրը ջարդուվիշուր արեցի:

### **Արդյունքների վերլուծություն**

Վերջում հաշվում ենք դրական և բացասական պատասխանների քանակը:

5 դրական միավորներ՝ ագրեսիվության նորմալ մակարդակ

9 դրական միավորներ՝ ագրեսիվության բարձր մակարդակ

19 դրական միավորներ՝ ագրեսիվությունը չափազանց բարձր է:

## **Ձեռքի թեստ**

### **Է. Վազներ**

**Նպատակ՝** ազդեսիվության մակարդակի ավտորոշում

**Տարիք՝** 9 տարեկանից բարձր

**Ջրահանգ՝** ուշադիր նայիլի քեզ առաջարկվող նկարներին և ասա՛, թե քո կարծիքով ի՞նչ է անում նկարում պատկերված ձեռքը:

Եթե երեխան դժվարանում է պատասխանել, հարցն այլ կերպ ենք ուղղում, օրինակ, քո կարծիքով ի՞նչ է անում այն մարդը, ում պատկանում է այս ձեռքը, թվարկի՛ր այն բոլոր տարբերակները, որոնք գիտես:

Նկատառում.

- Երեխային առաջարկվում են 9 պատկերներ և մեկ դատարկ սպիտակ թուղթ: Երեխային խնդրում ենք, որ նայի այդ սպիտակ թղթին և պատկերացնելով ասի, թե ինչ ձեռքի նկար կարող էր այնտեղ լինել կամ նկարի այդ ձեռքը:
- Նկարները հարկավոր է ցույց տալ ըստ կոնկրետ հերթականության:
- Անհասկանալի պատասխանի դեպքում՝ տրվում են լրացուցիչ հարցեր:
- Պատասխանների քանակը սահմանափակ չէ:
- Բոլոր պատասխանները գրանցվում են գրանցման թերթիկում:



## **Արդյունքների վերլուծություն**

Փորձարկվողի կողմից տրված պատասխաններից յուրաքանչյուրը դասվում է նշված տասնմեկ կատեգորիաներից որևէ մեկին:

**Ագրեսիա**՝ ձեռքն ընկալվում է՝ որպես վնաս հասցնող որևէ բան, գավթող, ագրեսիվ գործողություններ կատարող մի բան՝ հարվածել, տրորել

**Ուղղորդում**՝ ցույց է տալիս, դիրիժորություն է անում, կարդում է, ուսուցիչն աշակերտին ասում է,- դո՛ւրս գնա, ուստիկանը մեքենաներին ցույց է տալիս, թե ուր գնան:

**Վախ**՝ պաշտպանվում է, այստեղ են դասվում նաև այն պատասխանները, որոնք ժխտում են ագրեսիան՝ բարի ձեռք, բռունցք է արել, բայց ոչ հարվածելու համար...

**Յուզականություն**՝ ձեռքն արտահայտում է սեր, դրական դիրքորոշումներ այլ մարդկանց հանդեպ՝ ձեռքսեղմում, սիրում է կենդանուն, ծաղիկ է նվիրում, գրկում է...

**Յաղորդակցում**՝ հաղորդակցական տարրեր է խորհրդանշում՝ ճանապարհ է ցույց տալիս, զրույցի ընթացքում ժեստեր է կիրառում:

**Կախվածություն**՝ ձեռքը ցույց է տալիս ենթարկվողականությունն այլ անձին, խնդրում է, զինվորները հարգանքի տուրք են մատուցում հրամանատարին, աշակերտը ձեռք է բարձրացրել, որ պատասխանի, ողորմություն է խնդրում, մեքենա է կանգնեցնում:

**Ցուցադրականություն**՝ մատանի է ցույց տալիս, մատնալաքն է ցույց տալիս, պարում է, վազում է:

**Խոցելիություն**՝ ձեռքը վնասված է, հիվանդ է, վիրավոր է:

**Ակտիվ անդամ**՝ կոնկրետ գործողություններ առարկաների հետ, կարում է, գրում է, մեքենա է վարում:

**Պասիվ անդամ**՝ ձեռքը հանգիստ է, ոչինչ չի անում:

**Նկարագրություն**՝ պարզապես նկարագրում է ձեռքը՝ երեխայի ձեռք է, գեղեցիկ ձեռք է...

## **Լրացման ձևաթուղթ**

ԱԱՀ, սեռ:

Տարիք, կրթություն, հետազոտության օր և ժամ:

Քարտի թիվ:

Որքան ժամանակում պատասխանեց:

Ինչ պատասխանեց:

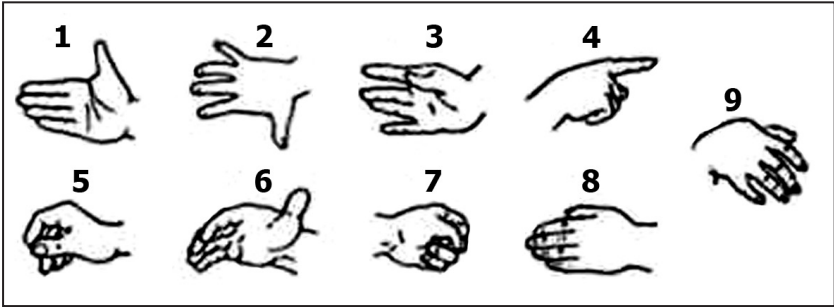
Դասակարգում ըստ կատեգորիայի:

Վերջում հաշվում ենք, թե ո՞ր կատեգորիային որքա՞ն միավոր է տրվել և ամենավերջում՝ բոլոր կատեգորիաների գումարը:

Ագրեսիա և ուղղորդում կատեգորիայի պատասխանները միասին դիտարկվում են՝ որպես ագրեսիայի դրսևորման բարձր

մակարդակ և համապատասխանաբար հասարակության մեջ հարմարվողականության ցածր մակարդակ:

Վախ, հուզականություն, հաղորդակցում և կախվածություն կատեգորիաների բառերը ցույց են տալիս, որ կա ձգտում, աղապտացիայի և ագրեսիայի դրսևորման հավանականությունը ցածր է: Ցուցադրականության և խոցելիության պատասխանների գերակայության դեպքում ևս ագրեսիայի դրսևորման հավանականությունը ցածր է: Ագրեսիան հաշվում են հետևյալ բանաձևով  $A = \text{ագրեսիա} + \text{ուղղորդում} - \text{վախ, հուզականություն, հաղորդակցում, կախվածություն}$ : Եթե բարձր են ցուցադրականության կատեգորիայի միավորները, ապա սա կարող է խոսել անձի՝ ցուցադրական տիպին պատկանելու մասին: Ակտիվ անդեմի և պասիվ անդեմի ցածր մակարդակները կարող են վկայել գերզգայունության մասին: Եթե հուզականությունը և հաղորդակցումը ցածր են, ապա կարևոր է՝ ուշադրություն դարձնել սոցիալական կոնտակտների գործոնի վրա:



## **Դեռահասների ինքնագնահատականի որոշման մեթոդիկա**

### **Ռ.Վ. Օվչարովա**

**Նպատակ`** դեռահասի ինքնագնահատականի մակարդակի ախտորոշում:

**Տարիք`** 9 տարեկանից բարձր

Դեռահասի ինքնագնահատականի մակարդակի որոշման համար առաջարկվում է 16 պնդումներ, որոնց պետք է պատասխանել` «այո», «ոչ» կամ «դժվարանում եմ պատասխանել» : Դրական պատասխանի համար տրվում է 2 միավոր, «դժվարանում եմ պատասխանել» պատասխանի համար` 1 միավոր, «ոչ» պատասխանի համար` միավոր չի տրվում:

### **Ջարգեր**

1. Ինձ դուր է գալիս ֆանտաստիկ նախագծեր ստեղծել
2. Կարող եմ պատկերացնել այնպիսի բաներ, որոնք չկան իրականում
3. Կանեմ այն աշխատանքը, որն ինձ համար «նոր» է:
4. Դժվար իրավիճակներում արագ լուծումներ եմ գտնում
5. Հիմնականում փորձում եմ ամեն բանի վերաբերյալ սեփական տեսակետ ունենալ

6. Ինձ դուր է գալիս պատճառներ գտնել սեփական անհաջողությունների համար
7. Փորձում եմ իմ համոզմունքների վրա հիմնվելով՝ գնահատականներ տալ արարքներին և իրադարձություններին
8. Կարող եմ հիմնավորել, թե ինչու է ինձ որևէ բան դուր գալիս կամ դուր չի գալիս
9. Ինձ համար դժվար չէ ցանկացած խնդրում առանձնացնել առաջնայինն ու երկրորդականը
10. Կարող եմ համոզիչ խոսել և ապացուցել, որ ճիշտ եմ
11. Կարողանում եմ բարդ խնդիրը բաժանել մի քանի պարզ մասերի
12. Ինձ մոտ հաճախ են հետաքրքիր գաղափարներ ծնվում
13. Ինձ համար ավելի հետաքրքիր է ստեղծագործական, քան այլ տեսակի աշխատանք իրականացնելը
14. Միշտ ձգտում եմ այնպիսի աշխատանք կատարել, որում կարող եմ ստեղծագործական մոտեցում ցուցաբերել
15. Ինձ դուր է գալիս ընկերներիս շրջանում կազմակերպչական աշխատանքներ կատարելը
16. Ինձ համար կարևոր է, թե ինչպես են իմ աշխատանքը գնահատում շրջապատողները:

## **Արդյունքների վերլուծություն**

Ստացված միավորները գումարում ենք իրար:

**24-32 միավորներ`** ինքնագնահատականի բարձր մակարդակ:

**12-24 միավոր`** ինքնագնահատականի միջին մակարդակ:

**0-12 միավոր`** ինքնագնահատականի ցածր մակարդակ:

Կոնտուրային ապրեցեպոիվ թեստ նախատեսված երեխաների համար [1]:

### **Կոնտուրային ապրեցեպոիվ թեստ Ջեդինակ` Է. Քրիս, մոդ.` Ն. Սեմազո**

Մեթոդիկան նախատեսված է երեխաների հուզականա-յին ոլորտի, անձնային առանձնահատկությունների ուսումնասիրության համար:

**Տարիք`** 6 տարեկանից բարձր

Ախտորոշման արդյունքները թույլ են տալիս հասկանալ երեխայի և իրեն շրջապատող մարդկանց միջև գոյություն ունեցող հարաբերությունները երեխայի համար առավել կարևոր, կյանքի տրավմատիկ իրավիճակներում:

Մեթոդիկայի նկարագրություն:

Ստիմուլային նյութը բաղկացած է 8 սյուժետային, կոնտուրային պատկերներից, որոնք երեխան սովորաբար մեկնաբանում է`

- Ելնելով իր կյանքի փորձից, պահանջմուքներից
- Դրանցում տեսնելով՝ իր պահանջմուքները, վախերը, տազնապները, այլ հույզերը, ընդ որում՝ ոչ միայն իր, այլ նաև իր շրջապատի:

Ստիմուլային նկարներն անհրաժեշտ է ցույց տալ համարակալմանը համապատասխան հաջորդականությամբ:

Կիրառման ընթացքը:

Երեխային առաջարկում ենք պատկերացնել, որ խաղ ենք խաղում, որի ընթացքում վերջինս պետք է հորինի պատկերներ՝ նկարներով, պատասխանի այնպիսի հարցերի, ինչպիսիք են՝ «Ի՞նչ է պատահել նկարում, ի՞նչ է եղել դրանից առաջ, ինչպե՞ս կավարտվի պատմությունը»: Բոլոր պատասխանները բառացի գրվում են և ենթարկվում վերլուծության: Ցանկալի է, որ հոգեբանը ընթացքում փորձի պարզել, արդյո՞ք պատմության մեջ ներկայացվածը երեխայի կյանքի արտացոլումն է, թե ցանկություններն են:

Մեկնաբանություն:

Վերլուծության ընթացքում հոգեբանը պետք է ուշադրություն դարձնի մի քանի դետալների՝

### **1. Հիմնական թեմա**

Ի՞նչ է երեխան վերցնում նկարից և ինչո՞ւ է դա պատմում: Մեկնաբանությունն ամբողջական կլինի, եթե հաշվի առնվի ոչ միայն առանձին նկարների պատմությունն, այլ բոլոր

պատկերներինը միասին, հոգեբանը պետք է փորձի գտնել դրանց միջև կապը:

## **2. Գլխավոր հերոս**

Քանի որ երեխայի պատմությունը կարող է մի քանի կերպարի մասին լինել, կարևոր է հասկանալ, թե որն է դրանցից գլխավոր հերոսը, ինչ չափանիշների հիման վրա է երեխան ընտրել տվյալ կերպարին՝ որպես գլխավոր հերոս, արդյո՞ք այդ գլխավոր հերոսի տարիքը և սեռը համապատասխանում են երեխայի տարիքին: Կարևոր է նաև հասկանալ, թե ինչպես է երեխան ընկալում գլխավոր հերոսին շրջապատող կերպարներին:

## **3. Մյուս կերպարները**

Ջնարավոր է, որ երեխան որոշ կերպարներին չանդրադառնա, չցանկանա խոսել նրանց մասին, այստեղ կարևոր է հասկանալ, թե ինչո՞ւ, քանի որ հնարավոր է, որ երեխան գիտակցաբար կամ ենթագիտակցաբար ցանկանում է հանել այդ կերպարին նկարից (իր կյանքից):

## **4. Նույնականացում**

Ճատ կարևոր է հասկանալ, թե որ կերպարի հետ է երեխան իրեն նույնականացնում: Երբեմն լինում են դեպքեր, երբ երեխան իրեն նույնականացնում է երկրորդային կերպարների հետ: Դա կարող է տեղի ունենալ այն դեպքում, երբ երեխան անգիտակցաբար փորձում է ճնշել իր հետաքրքրությունները, թերությունները և այլն:



## **5. Տազնապներ, վախեր**

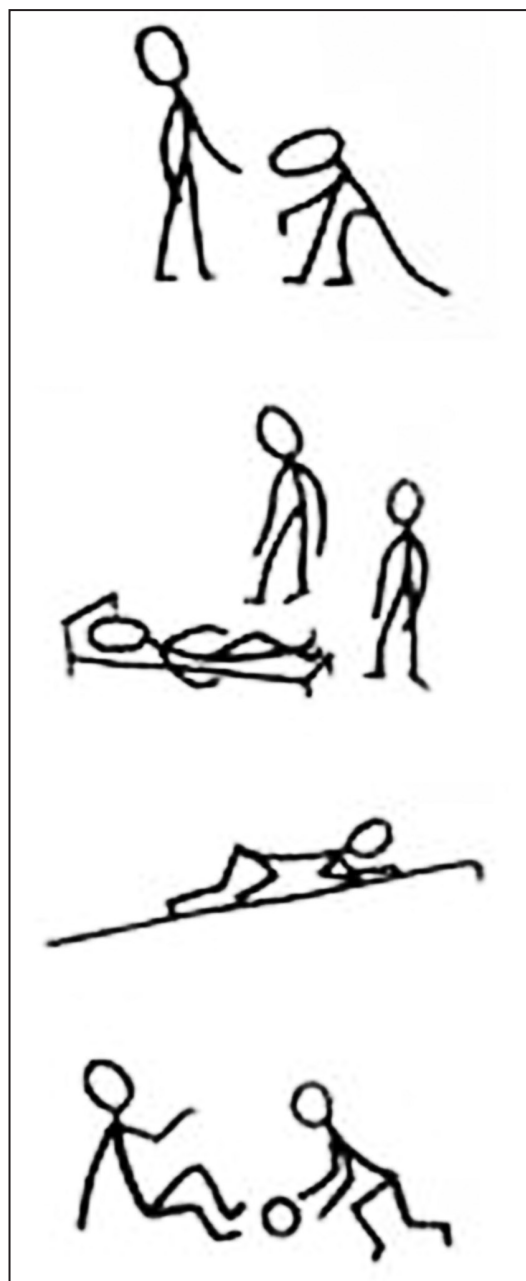
Վերլուծության ընթացքում կարևոր է հասկանալ՝ արդյո՞ք երեխան տազնապային վիճակում է, արդյո՞ք ունի վախեր: Հարկավոր՝ փորձել հասկանալ, թե ինչ պաշտպանական մեխանիզմներ է ընտրում իրեն վախեցնող իրավիճակներում՝ փախուստ, ռեգրեսիվ վարք, պասիվություն, իրականությունից խուսափում և այլն:

## **6. Պատիժ արարքի համար**

Պետք է հասկանալ՝ կա արդյո՞ք նկարներում պատժի երևույթի նկարագրություն, եթե կա, ապա ու՞մ դերում է հանդես գալիս երեխան, պատժողի՞, թե պատժվողի՞:

## **7. Պատմության ավարտ**

Կարևոր է, թե ինչպես է ավարտվում պատմությունը՝ դրակա՞ն ավարտ ունի, թե բացասական, իրակա՞ն, թե երևակայական: Սա կարող է խոսել երեխայի ընդհանուր հուզական վիճակի մասին [13] : Ստիմուլային նյութ



**Բ. Բ. Բոյկո**  
**Էքսպրես ախտորոշման մեթոդիկաներ**

**Նպատակ`** դիսթիմիայի հակվածության ախտորոշում

**Տարիք`** 10 տարեկանից բարձր

**Դիսթիմիայի հակվածության անձնային հարցարան**

Ձեզ առաջարկվում են 12 պնդումներ, եթե համաձայն եք, ապա պնդման դիմաց գրում եք «այո» , եթե համաձայն չեք` «ոչ»:

1. Դուք տխուր, հազվադեպ ուրախացող մարդ եք:
2. Ձեր համար դժվար է լիարժեք անհոգ և ուրախ լինելը, հոգսերը մոռանալը:
3. Ձեզ դժվար է որևէ բանով ուրախացնելը:
4. Հաճախ ունենում եք տխուր մտքեր:
5. Լավ, արևոտ եղանակից ձեր տրամադրությունը չի բարձրանում:
6. Ուրախ, աղմկոտ միջավայրում Դուք Ձեզ հարմարավետ չեք զգում
7. Ընդհանուր առմամբ Դուք կյանքի հանդեպ վատատեսորեն եք տրամադրված:
8. Ապագայում ուրախալի լուրեր չեք ակնկալում ստանալ:

9. Հաճախ ունենում եք ցածր տրամադրություն:

10. Կյանքը Ձեզ դժվար է թվում:

11. Դուք անտարբեր եք անեկոդոսների նկատմամբ:

12. Ձրույցի ընթացքում քչախոս եք:

### **Արդյունքների վերլուծություն**

Յուրաքանչյուր «այո» պատասխանի համար հաշվում ենք 1 միավոր, «ոչ» պատասխանները չենք հաշվում:

10-12 միավորների դեպքում առկա է դիսթիմիա՝ շարունակ ցածր տրամադրություն:

5-9 միավորների դեպքում՝ հակում ցածր տրամադրության:

4 և ցածր միավորների դեպքում՝ չկա հակում ցածր տրամադրության [3]:

## **Գլուխ 4.**

### **Յուզական գրագիտության զարգացման հոգեբանական վարժություններ և տեխնիկաներ**

Թեմայի վերաբերյալ տեսական նյութի վերլուծության հիման վրա կարելի է եզրակացնել, որ հուզական գրագիտության զարգացումը կարող է հանդես գալ որպես բուլինգի կանխարգելմանը նպաստող գործիք: Սակայն, միևնույն ժամանակ, ակնհայտ է, որ հուզական գրագիտության զարգացումը բարդ գործընթաց է, որը պետք է իրականացվի փուլային տարբերակով:

Առաջին փուլում հարկավոր է տարաբնույթ առաջադրանքների, վարժությունների և տեխնիկաների միջոցով նպաստել երեխայի կամ դեռահասի կողմից հիմնական հույզերի ճանաչմանը և դրանց դրսևորման աճանձնահատկությունների յուրացմանը:

Երկրորդ փուլում երեխան/դեռահասը պետք է սովորի վերլուծել, ճանաչել, իմաստավորել սեփական հույզերն ու զգացմունքները:

Երրորդ փուլում երեխան/դեռահասը պետք է կարողանա ճանաչել այլ անձանց հույզերն ու զգացմունքները, դրանց դրսևորման հիմքում ընկած պատճառները






Ստորև ներկայացված հոգեբանական վարժությունների և առաջադրանքների համախումբը հանրավորություն կտա զարգացնել 6-16 տարեկան երեխաների և դեռահասների հուզական գրագիտության մակարդակը:

Այսպես, ինչպես արդեն նշեցինք, առաջին փուլում իրականացվող աշխատանքների նպատակն է նպաստել երեխայի

կամ դեռահասի կողմից հուլյզերի ու դրանց դրսևորման առանձնահատկությունների ճանաչմանը: Այս նպատակով առաջարկում ենք կիրառել ներկայացված վարժությունները:

### Հուլյզ- նկարագրություն

Երեխային առաջարկում ենք լսել հուլյզերի նկարագրությունը՝ առանց նկարին նայելու, այնուհետև փորձել կռահել, թե ո՞ր հուլյզն է նկարագրվում և ե՞րբ են սովորաբար մարդիկ ունենում այդ հուլյզը: Առաջադրանքը կատարելուց հետո մասնագետը կազմակերպում է քննարկում՝ սխալ և ճիշտ պատասխանների վերլուծության նպատակով [21]:

|   |  |
|---|--|
|    | <p>Հոնքերը դեպի վեր են բարձրացած. բերանն ուղղված է դեպի ներքև:</p> |
|    | <p>Աչքերը լայն բացված են, բերանը՝ բաց:</p>                         |
|   | <p>Ավելացրո՛ւ նկարագրություն:</p>                                  |
|  |  |
|  |  |

## Հուլյգերը նկարագրել բառերով

Երեխային առաջադրանք ենք տալիս գրել ներկայացված հուլյգերից յուրաքանչյուրի դիմաց գրել դրանց նման այլ հուլյգեր կամ զգացմունքներ:

|              |               |
|--------------|---------------|
| Վախ          | Նման հուլյգեր |
| Ուրախություն | Տազնապ        |
| Բարկություն  | Երջանկություն |
| Չզվանք       |               |
| Հպարտություն |               |
| Ամոթ         |               |

Եթե դժվար կլինի առաջադրանքը, ապա երեխային առաջարկում ենք հիշել մի դեպք, երբ ունեցել է տվյալ հուլյգը և նկարագրել այդ հուլյգի դրսևորման ընթացքում ունեցած զգացողությունները:

Առաջադրանքը կատարելուց երեխաների հետ միասին ստեղծվում է միանման հուլյգերի վերաբերյալ աղյուսակ, քննարկվում են ստացված արդյունքները:

## Հուլգական պոռթկումներ

Հուլգական գրագիտության զարգացման համար հաջորդ անհրաժեշտ հմտությունը՝ **հուլգական պոռթկումները կառավարելու** հմտությունն է: Ուժեղ հուլյգերի դեպքում մարդու մոտ առաջանում են հուլգական պոռթկումներ,

օրինակ, բարկացած ժամանակ հարվածելու, վատ բան ասելու ցանկություն և այլն: Հուզական հնարավոր պոռթկումների մասին քննարկումները, տարբեր իրավիճակներին տրվող հնարավոր արձագանքները կանխատեսելը, այլ արձագանքերի տարբերակներ ընտրելը՝ հնարավորություն է տալիս հետագայում ավելի հմուտ ձևով կառավարել հույզերը և ավելի լավ ճանաչել դրանք:

### **Հույզ, պոռթկում, հակառակ գործողություն**

Երեխային առաջարկում ենք լրացնել աղյուսակը՝ օգտվելով ներկայացված օրինակից, այնուհետև քննարկում ենք հուզական պոռթկումներից խուսափելու տարբերակները:

| <b>Հույզ</b> | <b>Պոռթկում</b> | <b>Հակառակ գործողություն</b>      |
|--------------|-----------------|-----------------------------------|
| Բարկություն  | Հարձակում       | խուսափել տվյալ մարդու հետ շփումից |

Հուզական գրագիտության զարգացման երկրորդ փուլում անձին պետք է օգնել, սովորեցնել գիտակցել, հասկանալ սեփական հույզերը: Այս նպատակով առաջարկում ենք կատարել ստորև ներկայացված վարժությունները:

### **Հույզերի օրագիր**

Հույզերի գիտակցման առաջին քայլն առօրյա մտքերին հետևելն ու դրանց առաջացրած հույզերը հասկանալն է: Այդ



Նպատակով անձին առաջարկում ենք մի քանի օր շարունակ հույզերի օրագիր պահել և լրացնել տվյալ երկու հարցերի պատասխանները: Պատասխանները լրացնելուց հետո քննարկում ենք դրական և բացասական հույզեր առաջացնող իրավիճակները: Քննարկման միջոցով փորձում ենք հասկանալ, թե ինչպե՞ս կարող ենք խուսափել բացասական հույզեր առաջացնող իրավիճակներից կամ հաղթահարել դրանք:



### **Գիտակցված գործողությունների ցանկ**

Տվյալ վարժության նպատակն է՝ օգնել անձին հասկանալ սեփական գիտակցված գործողությունները և դրանց հետևանքով առաջացող հույզերը:

Երեխային կամ դեռահասին առաջարկում ենք լրացնել աղյուսակը, լրացնելուց հետո քննարկում ենք, թե որ գործողու-

թյունների կատարման հաճախակությունը կարելի է մեծացնել կամ պակասեցնել դրական հույզեր հաճախ ունենալու և բացասական հույզեր ունենալուց խուսափելու համար:

| <b>Թվարկի՛ր, թե ի՞նչ կարող ես անել գիտակցված կերպով՝ շարունակելով ցանկը</b> | <b>Ներկայացրո՛ւ, թե ի՞նչ հույզեր կարող ես առաջացնել այդ գործողությունների</b> |
|---|---|
| Գիրք կարդալ   |   |
| Ֆիլմ դիտել  |   |
| Ձրուցել ընկերների հետ   |   |
| Դաս անել  |   |

### **Գիտակցվածությունը և ֆիզիկական զգացողությունները**

Հույզերը սովորաբար ուղեկցվում են ֆիզիկական զգացողություններով: Օրինակ, տխրելիս՝ արցունքներ են հոսում, բարկանալիս՝ կարմրում ենք և այլն: Ֆիզիկական դրսևորումները հաճախ օգնում են հասկանալ հուզական վիճակը և կառավարել հույզերը: Որպեսզի երեխան գիտակցի, հասկանա հույզերի արդյունքում առաջացող ֆիզիկական զգացողությունները, կատարում ենք հետևյալ վարժությունը:

## **Յուլյաքեր և մարմնական զգացողություններ**

Ինչպե՞ս ես զգում այս հուլյաքերը մարմնական մակարդակում, միգուցե սիրտդ է սկսում արագ բաբախել կամ կարմրում ես, փորձի՛ր նկարագրել յուրաքանչյուր հուլյաք :

Նկարագրությունից հետո, քննարկում ենք կազմակերպում, այն հարցի շուրջ, թե որ հուլյաքն են, որոնց մարմնական մակարդակում դրսևորումը երեխային դուր չի գալիս/ դուր է գալիս և ինչ կարող ենք անել բացասական հուլյաքերի դրսևորման հավանականությունը նվազեցնելու համար:

## **Յուլյաք, միտք, գործողություն**

Երեխային/դեռահասին առաջարկում ենք աղյուսակի ձևիս հատվածում գրել որևէ անհանգստացնող իրավիճակ, այնուհետև շարադրել դրա վերաբերյալ մեր ունեցած մտքերը, գործողություններն ու հուլյաքերը:

Վերցնում ենք որևէ անհանգստացնող գաղափար, գրում ենք դրա վերաբերյալ հուլյաք, միտք, գործողություն:

Ստորև ներկայացնում ենք առաջադրանքի կատարման նմուշը: Առաջադրանքները կատարելուց հետո մասնագետը քննարկում է ստացված արդյունքները, որևէ իրավիճակում մտքերի, արարաքների և հուլյաքերի փոփոխության պարագայում խնդրի լուծման հնարավորությունը:

| Իրավիճակ               | Յուլյ         | Միտք                       | Արարք        |
|------------------------|---------------|----------------------------|--------------|
| Ես պիտի դաս պատասխանեմ | Վախ           | Ի՞նչ կլինի, եթե ծաղրեն     | Չեմ գնա դասի |
|                        | Լարվածություն | Վստահաբար, լավ կպատասխանեմ | Կգնամ        |
|                        | Ուրախություն  |                            |              |
|                        |               |                            |              |

Յուլյական գրագիտության զարգացման համար կարևոր է նաև նախկինում և ներկայումս տեղի ունեցած/ող իրավիճակների հուլյական բաղադրիչների վերաիմաստավորումը, ինչպես նաև ապագայում տեղի ունեցող իրավիճակների հնարավոր արծագանքին մոտավոր հուլյական գնահատականներ տալը:

### **Անցյալի, ներկայի և ապագայի իրավիճակները**

Երեխային/ դեռահասին առաջարկում ենք մի իրավիճակի մասին մտածել, որը տեղի է ունեցել անցյալում, ներկայում կամ տեղի կունենա ապագայում: Այնուհետև նկարագրել այդ իրավիճակը և պատասխանում հետևյալ հարցերին՝

- **Ի՞նչ հուլյներ և մտքեր է առաջացնում այդ իրավիճակը:**
- **Ի՞նչ խորհուրդ կտաս անել այդ իրավիճակում հայտնված ընկերոջդ կամ այլ մարդկանց:**

Յարցերին պատասխանելուց հետո քննարկում ենք ժամանակի ընթացքում տարբեր իրավիճակներին տրվող հուլյական արծագանքների փոփոխության հարցը, օրինակ, կան

արդյո՞ք իրավիճակներ, որոնց նախկինում երեխան այլ հու-  
զական արձագանք էր տալիս, ներկայում՝ այլ, ապագայում,  
հավանաբար, այլ արձագանք կտա:

Յուզական գրագիտության զարգացմանը խանգարող հաջորդ  
գործոնը՝ սխալ գնահատող դատողություններն են:

Գնահատող դատողությունները մեզ հաճախ խանգարում են  
կյանքում, քանի որ մենք դրանք երբեմն համարում ենք փաստեր,  
բայց իրականում դրանք մեր սուբյեկտիվ գնահատականներն  
են: Օրինակ, երբ ինչ-որ մեկը մեզ ճշմարտությունը չի ասում,  
մենք նրան համարում ենք խաբեբա, սկսում ենք նրան համարել  
այդպիսին և ինչ-որ մեկին նրա մասին պատմելիս՝ ասում  
ենք, որ նա խաբեբա է: Սա սուբյեկտիվ գնահատական տալ  
է, ավելի ճիշտ կլինի, եթե պատմենք, թե ինչ է եղել, ասենք,  
որ մեզ խաբել է, բայց գնահատականներ չտանք:

### **Խուսափել գնահատականների տալուց**

Կեղծ գնահատականների տալու սովորությունից ազատվելու  
համար կիրառում ենք հետևյալ վարժությունը՝

Երեխային առաջարկում ենք դատողություններից առանձնացնել  
նրանք, որոնք գնահատական են պարունակում:

| Դատողություն                             | Գնահատում կա | Գնահատում չկա |
|--|--------------|---------------|
| Ուսուցիչս անարդար է իմ նկատմամբ          |              |               |
| Ես անհաջողակ եմ                          |              |               |
| Ես պետք է սովորեմ կառավարել բարկությունս |              |               |

Առաջադրանքը կատարելուց հետո քննարկում ենք, թե ինչպես են տարբեր իրավիճակների դեպքում մեր ունեցած գնահատումներն ազդում հույզերի դրսևորման վրա:

### **Յուզական հիշողություններ**

Երեխային առաջադրանք ենք տալիս վերհիշելու անցյալից մի իրավիճակ, երբ շատ բարկացել է որևէ մեկի վրա կամ ինքն իր վրա ու գնահատականներ է հնչեցրել: Այնուհետև քննարկում ենք, արդյո՞ք նույն գնահատականներն են ի հայտ գալիս իր մտքում, երբ հիշում է այդ իրավիճակը ներկայում: Այստեղ կարևոր է, որ հնարավորություն տրվի երեխային ազատ արտահայտել անցյալի հուզական հիշողությունները և օգնել գիտակցել, որ ժամանակի ընթացքում միևնույն իրավիճակին տրվող հուզական արձագանքները փոփոխության են ենթարկվում:



Հուզական գրագիտության զարգացման համար անհրաժեշտ հաջորդ քայլն ինքնավալիդացումն է, այն օգնում է կառավարել հույզերը, խուսափել գնահատականներ տալուց: Ինքնավալիդացման դեպքում մենք սկսում ենք մտածել մեր հույզերի մասին ու խոսել դրանց մասին ինքներս մեզ հետ: Ինքնավալիդացման օրինակ է, երբ մենք ասում ենք՝

«Նորմալ է, որ ես զգում եմ այն, ինչ զգում եմ», «Նորմալ է, որ ես տխուր եմ, տխրությունն էլ անհրաժեշտ հույզ է: Ցանկացած մարդ երբեմն իրեն այդպես է զգում» և այլն: Անձը պետք է սովորի յուրաքանչյուր բացասական հույզերի դեպքում նաև ինքնավալիդացում անել:

### **Ինքնավալիդացում**

Երեխային առաջարկում ենք լրացնել աղյուսակը, վերջում քննարկում ինքնավալիդացման սխալ և ճիշտ տարբերակները:

| Իրավիճակ         | Ինքնավալիդացման տարբերակներ |
|------------------|-----------------------------|
| Ես բարկացել եմ   |                             |
| Ես հիասթափված եմ |                             |
| Ես ամաչում եմ    |                             |
| Ես տխուր եմ      |                             |
| Ես վիրավորվել եմ |                             |

Յուրաքանչյուր մարդ ունի հույզերի կառավարման, հուզական լարվածության իր տարբերակները: Այդ տարբերակների քննարկումը հնարավորություն է տալիս տարբեր իրավիճակներում հուզական լարվածության ելքերն ավելի արագ գտնել:

### **Յուզական լարվածության թուլացման իմ տարբերակները**

Երեխային/դեռահասին առաջարկում ենք հուզական լարվածության թուլացմանը նպաստող թվարկված տարբերակներից ընտրել այն տարբերակը, որն ինքը կարող էր կիրառել, այնուհետև առաջարկում ենք լրացնել աղյուսակը և կազմակերպում ենք քննարկում:



Առաջադրանքը խմբային տարբերակով իրականացնելու դեպքում քննարկում ենք, արդյոք մասնակիցների կողմից նշված տարբերակներում համընկնումներ կան, թե ոչ և յուրաքանչյուր մասնակից նշում է, թե որքանով է արդյունավետ իր կողմից առաջարկված տարբերակը և ինչու:

- Թղթի վրա ինչ-որ բան նկարել
- Նկարներ նայել
- Բանաստեղծություն գրել
- Մտածել կյանքի ավելի երջանիկ օրերի մասին
- Երգել, պարել
- Պատկերացնել կյանքը դպրոցից հետո
- Գնալ կինո
- Բնության գրկում ժամանակ անցկացնել
- Թվարկել, թե ի՞նչն են քո մեջ սիրում
- Սեղանի խաղ խաղալ
- Ուտելիք պատրաստել

| <b>Իրավիճակ</b>                        | <b>Հուզական<br/>լարվածության<br/>բացասական<br/>դրսևորումներ</b> | <b>Հուզական<br/>լարվածության<br/>թուլացմանն<br/>ուղղված քայլեր</b> |
|--|---|--|
| Քեզ ինչ-որ մեկը դասարանում վիրավորել է |   |  |
| Ցածր գնահատական ես ստացել              |   |  |
| Քո տարբերակը                           |   |  |

## 10 մատների տեխնիկա

Չուզական լարվածության հաղթահարման համար հաճախ կիրառվում է 10 մատների տեխնիկան, որի ընթացքում առաջարկվում է դանդաղ փակել մատները և յուրաքանչյուր մատը փակելիս՝ պետք է շնչել, այնուհետև արտաշնչել: Վարժությունը կատարել կարելի է ամեն օր 1-2 րոպեների ընթացքում:



Չուզական լարվածությունը հաճախ պայմանավորված է լինում տագնապային մտքերով և հուզական գրագիտության մակարդակը բարձրացնելու համար խիստ կարևոր է սեփական տագնապային մտքերը կառավարելն ու դրանք պայմանավորող գործոնները հասկանալը:

### Տագնապային մտքեր և վախեր

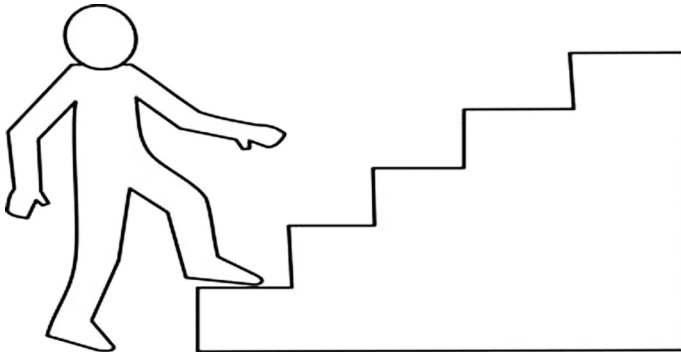
Երեխային դեռահասին առաջարկում ենք լրացնել աղյուսակը, քննարկում ենք վախերի հիմքում ընկած պատճառները:

|                            |                         |
|----------------------------|-------------------------|
| Ի՞նչն է ինձ անհանգստացնում | Ինչի՞ց եմ վախենում      |
| Պատասխանել դասը            | Չնարավոր է, որ կծիծաղեն |
| Քո տարբերակը               | Քո վախը                 |

Արդյունքները ստանալուց հետո քննարկում ենք երեխայի հետ, կարողանում է ինքնուրույն հաղթահարել սեփական վախերը, թե ունի մասնագետի աջակցության կարիք: Ցանկությա դեպքում հոգեբանի կողմից համապատասխան մասնագիտական միջամտություն է իրականացվում [22]:

### **Խիզախության աստիճան**

Նախորդ առաջադրանքը կատարելուց հետո երեխային խնդրում ենք պատկերացնել, որ բարձրանալու ենք խիզախության աստիճանով:



- Պատկերացրո՛ւ քո վախը՝ որպես երկար աստիճանի վերևում գտնվող վերջնակետ:
- Մի քանի առաջադրանքներ մտածի՛ր, որոնք կատարելով՝ աստիճանաբար կմոտենաս քո վախին:
- Աստիճանի ամենաներքևում դի՛ր ամենաքիչը վախեցնող առաջադրանքը, շարունակաբար դեպի ամենավախեցնողը:
- Սկսի՛ր կատարել առաջադրանքները:

- Ինքդ քեզ շնորհավորի՛ր ամեն հաջողությունիցդ հետո [24]:

Չուզական գրագիտության զարգացման համար չափազանց կարևոր է ասերտիվության գաղափարը: Ըստ Մ. Սմիթի, ասերտիվությունը մարդու՝ արտաքին գնահատականներից, ազդեցություններից կախյալ չլինելու կարողությունն է, սեփական վարքն ինքնուրույն կառավարելու և դրա համար պատասխանատվություն կրելու կարողությունը:

Ասերտիվ շփման համար կարևոր է՝

- Չստակեցնել, թե ի՞նչ ես ուզում:
- Ասել ուրիշին այն, թե ի՞նչը քեզ դուր եկավ/չեկավ:
- Ուշադիր լսել. ասերտիվությունը ոչ միայն սեփական, այլ նաև ուրիշների պահանջմունքները բավարարելու կարողությունն է: Լսելը կարևոր պայման է:
- Կեղծ գնահատականներ չտալ/չենթարկվել ուրիշների կեղծ գնահատականներին:
- Ընդունել զրուցակցին, ցույց տալ, որ իր խոսքերը կարևոր են և հետաքրքիր:
- Չետնել սեփական արժեքներին և բարոյական սկզբունքներին
- Ներողություն չխնդրել ավելի շատ, քան անհրաժեշտ է այն բաների համար, որոնց համար դուք մեղավոր չեք, սա ինքնահարգանքի հետ է կապված:
- Ներողություն խնդրել հարկ եղած դեպքում և այլն:
- Պաշտպանել սեփական իրավունքները՝ չխախտելով ուրիշներին:

## Ասերտիվություն(անկախություն)

| Իրավիճակ  | Ասերտիվ լուծում |
|---|-----------------|
| Գրավոր աշխատանքի ընթացքում դասընկերոջ խնդրում է իր փոխարեն գրել առաջադրանքը, որը գրելու դեպքում դու քոնը չես հասցնի |                 |
| Քեզ հրավիրում են մի խնջույքի, որին ցանկություն չունես մասնակցելու   |                 |
| Դեպք քո կյանքից   | Քո լուծումը     |

Առաջադրանքը կատարելուց հետո մասնակիցների հետ քննարկում ենք սեփական գնահատականներում, վերլուծություններում անկախ լինելու կարևորությունը:

Հուզական գրագիտության զարգացման համար կարևոր են նաև ներողություն խնդրելու և մեղքի ընդունման կարողությունները:

Երեխային առաջարկում ենք լրացնել անավարտ նախադասությունները:

**Ես ինձ մեղավոր եմ զգում...**

**Ցավում եմ, կներես...**

Մեղքի զգացումը բեռ է, որից պետք է ազատվել: Ափսոսանքը, ներողություն խնդրելն ամենահեշտ ճանապարհն է դրանից ազատվելու:

Վերջում քննարկում ենք, թե ինչ զգացողություններ է

Երեխան ունենում է ներողություն խնդրելիս կամ սեփական մեղավորությունը զգալիս:

### **Նամակ նրան, ում հանդեպ մեղավոր եմ ինձ զգում**

Երեխային առաջարկում ենք նամակ գրել այն մարդուն, ում հանդեպ ինքն իրեն մեղավոր է զգում կամ ում նեղացրել է: Այնուհետև փոխանցել նամակը տվյալ մարդուն գոնե երևակայական մակարդում՝ պատկերացնել, որ փոխանցում է: Նամակի բովանդակությունը երեխայի համաձայնության դեպքում մասնագետը կարող է քննարկել, օգնել երեխային վերլուծություններ անել:



Հուզական գրագիտության կարևոր նախապայմաններից մեկը հույզերի առաջացման պատճառների գիտակցումն է, հասկացումը:



### **Ինչու՞**

| <b>Հույզ</b> | <b>Իրավիճակ երբ ես զգացել</b> | <b>Պատճառ Ինչու՞ է ես զգացել</b> |
|--------------|-------------------------------|----------------------------------|
| Վիրավորանք   |                               |                                  |
| Ատելություն  |                               |                                  |
| Ափսոսանք     |                               |                                  |
| Ամոթ         |                               |                                  |
| Հպարտություն |                               |                                  |
| Ուրախություն |                               |                                  |

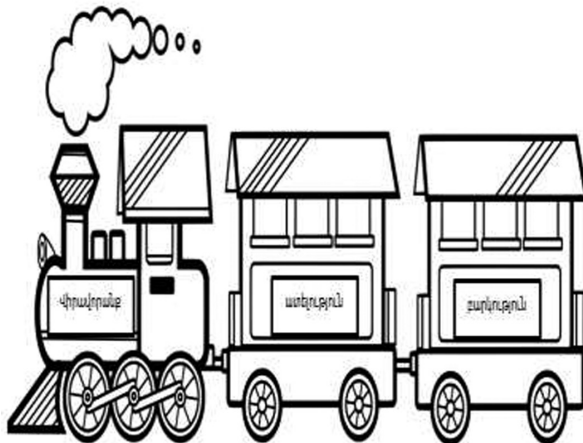
Առաջադրանքը կատարելուց հետո քննարկվում են հույզերի առաջացման պատճառները, մասնագետն օգնում է երեխային, հասկանալ դրանք այն դեպքերում, երբ երեխան ինքնուրույն չի կարողանում:

### **Գնացք**

Սովորաբար մարդիկ, երբ նեղանում են և զուգահեռ ունենում են այլ հույզեր ևս, օրինակ, ատելություն, հիասթափություն, տխրություն և այլն: Երեխային առաջադրանք ենք տալիս գրել, թե ի՞նչ հույզեր է ունեցել, երբ նեղացել է որևէ մեկից:

Այնուհետև, խնդրում ենք երեխային պատկերացնել, որ դա գնացք է, նկարել գնացք և գրել այդ հույզերը վագոններում:

Վերջում խնդրում ենք պատկերացնել, թե որքան դժվար է գնացքն առաջ գնալու, եթե այդքան բացասական հույզեր պարունակի: Քննարկում ենք, թե ինչպե՞ս ազատվել այդ բացասական հույզերից:



Առաջադրանքը կատարելուց հետո, անցնում ենք հաջորդ վարժությանը, որը կատարելիս՝ երեխան պետք է գրի աղյուսակում, թե մարդկանց ո՞ր գործողություններն են իր մոտ վիրավորանք առաջացնում:

| Ծնող                               | Ուսուցիչ                           | Ընկեր                              | Այլ մարդիկ                         |
|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| Վիրավորանք առաջացնող գործողություն | Վիրավորանք առաջացնող գործողություն | Վիրավորանք առաջացնող գործողություն | Վիրավորանք առաջացնող գործողություն |

Քննարկում ենք հետևյալ թեման «Երբեմն մարդուն պետք է ներել անգամ, եթե ներողություն չի խնդրում» և խնդրում երեխային շարունակել թվարկել նաև այլ պատճառներ, թե ինչո՞ւ մարդիկ, սխալ լինելով հանդերձ, ներողություն չեն խնդրում հաճախ:

- Երբեմն մարդկանցից շատ ժամանակ է պահանջվում, որպեսզի գիտակցեն սեփական սխալները:
- Բոլորը չէ, որ գիտեն ճիշտ ներողություն խնդրելու ձևը:
- Հպարտությունը թույլ չի տալիս:
- Մարդը չի գիտակցում, որ սխալ է:

Հուզական գրագիտության մակարդակի բարձրացման համար կարևոր է անձի ինքնագնահատականը, ինքնաընկալումը, ինքնահարգանքը: Այդ է պատճառը, որ երեխաների հետ ժամանակ առ ժամանակ հարկավոր է իրականացնել ինքնահարգանքի, ինքնագնահատականի բարձրացմանն ուղղված վարժություններ:



## Հայարտութիւն

Երեխային առաջադրանք ենք տալիս առանձնացնել իր հայարտութեան ներքին և արտաքին աղբյուրները և լրացնել աղյուսակը:

|                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| Արտաքին                 | Ներքին                   |
| Օր., ստացել եմ պատվոգիր | Կարողացել եմ լավ սովորել |
| Քո տարբերակը            | Քո տարբերակը             |

Ճատ կարևոր է, որ արտաքին և ներքին հայարտութեան պատճառները հավասար լինեն, երբ արտաքինն է շատ լինում, ապա այն շուտ է մարում, ինքնահարգանքի համար կարևոր է դրանց հավասարութիւնը, հայարտութիւնն ինքդ քո հանդէպ:

## Հարցազրույց

Առաջարկում ենք երկու երեխաների նստել միմյանց դիմաց, պատկերացնել, որ մեկը՝ լրագրող է, մյուսին հրավիրել են հարցազրույցի, և վերջինս պետք է ներկայացնի այն ամենն, ինչը թույլ է տալիս հայարտանալ իրեն կյանքում:



Սրանք զարգացնող առաջադրանքներ են, որոնց կատարումը թույլ կտա երեխային բարձրացնել ինքնագնահատականը, եթէ երեխան դժվարանում է կատարել առաջադրանքները մասնագետը կարող է օգնել:

## 10 տարի անց

Երեխային խնդրում ենք պատասխանել հետևյալ հարցերին, կազմակերպում ենք քննարկում:

- Վերջին անգամ ե՞րբ ես հպարտության առիթ ունեցել:
- Բացի հպարտության զգացումից այլ ի՞նչ զգացողություններ ես ունեցել:
- 10 տարի անց արդյո՞ք կունենաս այդ զգացողությունները:

Առաջադրանքի վերջում քննարկվում է հույզերի դրսևորման փոփոխությունը ժամանակի ընթացքում: Հուզական գրագիտության զարգացման մեջ կարևոր նշանակություն ունեն սիրո և հարգանքի զգացումները, թե՛ սեփական անձի, թե՛ այլ մարդկանց նկատմամբ:

## Սեր սեփական անձի հանդեպ

|   |
|---|
| Ինչու՞ ես ինքդ քեզ սիրում: Եթե կան մարդիկ, որոնք չգիտեն, թե ինչու՞ կարելի է սեփական անձը սիրել, հարգել, կհուշե՞ս: |
| 1.  |
| 2.  |
| 3.  |

Առաջադրանքի վերջում մասնագետը ներկայացնում է, թե որքան կարևոր է սեփական անձի հանդեպ սիրո և հարգանքի դրսևորումը և ինչպես կարելի է այն արտահայտել:

Յուզական գրագիտության դրսևորման առանձնահատկություններից մեկը՝ բարկության, ագրեսիայի կառավարման կարողությունն է: Դա հնարավոր է լինում հատկապես այն դեպքում, երբ անձն ունի ապրումակցման բարձր մակարդակ:

### **Ինչպե՞ս եմ հաղթահարում բարկությունս**

Երեխային խնդրում ենք շարունակել անավարտ նախադասությունները վերջում քննարկում ենք ամենաարդյունավետ տարբերակները բարկության հաղթահարման

- Քնում եմ...
- Երգ եմ լսում...
- Նկարում եմ ...
- Ինքս ինձ հետ խոսում եմ...

### **Քննարկում, սեփական անձի հանդեպ հարգանք թեմայի վերաբերյալ**

Մարդիկ, որոնք հարգում են իրենք իրենց՝

- Երբեք իրենք իրենց մասին վատ չեն խոսում:
- Կարողանում են իրենք իրենց ոգեշնչել, խրախուսել:
- Գիտեն, որ կարող են օգուտ տալ, թե իրենք իրենց, թե ուրիշներին:
- Գնահատում են իրենք իրենց, չեն վախենում սխալվելուց:

- Միշտ ցանկանում եմ զարգանալ: Լրացրո՛ւ՝ աղյուսակը
- Ես հարգում եմ իմ...
- Ես հարգում եմ ինձ...

Մասնագետը վերջում քննարկում է ստացված արդյունքները՝ ինքնահարգանքի կարևորության մասին ներկայացնելով:

### **Սեր այլ մարդկանց հանդեպ**

Մարդիկ սիրո տարբեր լեզուներով են խոսում: Սերը կարելի է արտահայտել մի քանի լեզվով:

- Ժամանակի լեզվով. լրացրո՛ւ, թե ի՞նչ ես արել:
- Նվերների լեզվով:
- Օգնության, խնամքի լեզվով:

### **Փորձի՛ր լրացնել անավարտ**

**Նախադասությունները՝ նշելով, թե սիրո ո՞ր տեսակն ես դրսևորում և ինչպե՞ս:**

1. Ընկերներիս հանդեպ ես...
2. Ընտանիքիս անդամների հանդեպ ես...
3. Բարեկամներիս հանդեպ ես...
4. Կենդանիների հանդեպ ես...
5. Բնության հանդեպ ես...
6. Ուսուցիչներիս հանդեպ ես...
7. Անձանոթների հանդեպ ես...

Յուզական գրագիտության զարգացման երրորդ փուլում մասնագետի խնդիրն է օգնել երեխային ճանաչել և իմաստավորել այլ մարդկանց հույզերն ու հուզական դրսևորումները: Այդ նպատակով առաջարկում ենք կատարել հետևյալ վարժությունները:

**Ի՞նչն է բարկացնում այլ մարդկանց**

Երեխային առաջարկում ենք լրացնել աղյուսակը, կազմակերպում ենք քննարկում:

| Իմ ընկերներիս | Իմ ուսուցիչներիս | Իմ ծնողներիս |
|---------------|------------------|--------------|
|               |                  |              |
|               |                  |              |
|               |                  |              |

Ապրումակցման դրսևորման ձևերից մեկը դիմացինի տխրությունը հասկանալու և նման պահերին վերջինիս աջակցելու անձի կարողությունն է:

Երեխաներին առաջարկում ենք լրացնել աղյուսակներն, այնուհետև կազմակերպում ենք քննարկում:

**Ինչու՞ են մարդիկ տխրում**

| Ծնողները | Քույր, եղբայր | Դասընկերներ | Ուսուցիչ |
|----------|---------------|-------------|----------|
|          |               |             |          |
|          |               |             |          |

## Մեզ շրջապատողների հույզերն ու մարմնական զգացողությունները



Բարկություն .....



Ուրախություն .....



Տխրություն .....



Վախ .....

Այս վարժությունը հնարավորություն կտա երեխային դառնալ ավելի ուշադիր այլ մարդկանց հուզական դրսևորումների հանդեպ, կզարգացնի էմպատիայի մակարդակը: Երեխային առաջադրանք ենք տալիս մի քանի օր շարունակ փորձել ուշադիր լինել դասընկերների նկատմամբ և գրի առնել, թե ինչպե՞ս են մարմնական մակարդակում դրսևորվում

դասընկերների հույզերը, օրինակ, երբ լարվում են, վախենում են, ապա ի՞նչ են անում: Առաջադրանքը կատարելուց հետո երեխայի հետ քննարկում ենք, թե արդյո՞ք իր հուզական դրսևորումներին նման դրսևորումներ կային, թե ոչ [22]:

### **Ինչպե՞ս օգնենք, երբ տխրում են**

| <b>Մխիթարանքի խոսքեր</b> | <b>Մխիթարանքի արարքներ</b> |
|--------------------------|----------------------------|
|                          |                            |
|                          |                            |

### **Ի՞նչ կզգայիր իր փոխարեն այս իրավիճակում**

| <b>Իրավիճակ</b>          | <b>Ի՞նչ կզգաս նրա փոխարեն</b> |
|--------------------------|-------------------------------|
| Ճաղրել են                |                               |
| Ընկերություն չեն անում   |                               |
| Ցածր գնահատական է ստացել |                               |

Այս առաջադրանքների միջոցով փորձում ենք բարձրացնել երեխայի ապրումակցման մակարդակը: Աղյուսակը լրացնելուց հետո քննարկում ենք առաջարկված տարբերակները և դրանց արդյունավետությունը:

## Այլ մարդկանց հանդեպ հարգանքի զգացում

Երեխաներին առաջարկում ենք քննարկում կազմակերպել այլ մարդկանց հանդեպ դրսևորվող հարգանքի արտահայտման վերաբերյալ՝ աղյուսակը լրացնելուց հետո [22]:

| <b>Երբ ինչ-որ մեկի հանդեպ հարգանքի զգացում ես ունենում, ինչպե՞ս ես արտահայտում</b> |                        |
|--|------------------------|
| Ո՞ւմ հանդեպ  | Ինչպե՞ս ես արտահայտում |
|  |                        |
|  |                        |

## Իրավիճակների քննարկում քարտերի միջոցով

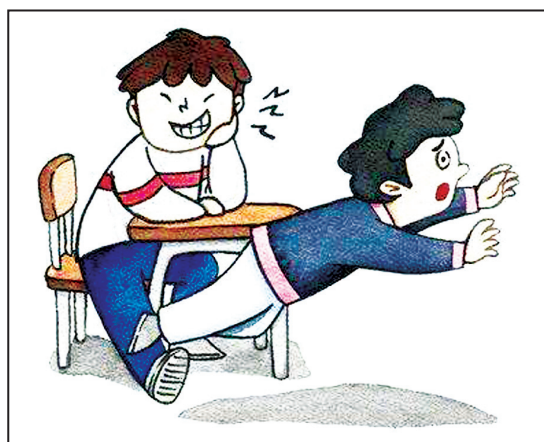
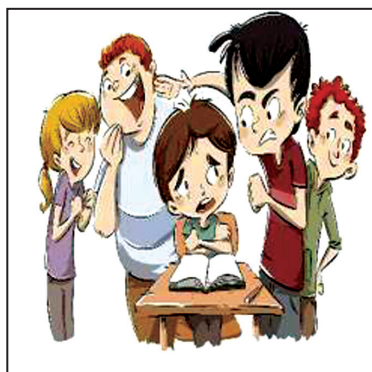
Երեխաներին հերթով ցույց ենք տալիս քարտերը, խնդրում պատասխանել հետևյալ հարցերին՝

- Ի՞նչ ես տեսնում նկարում:
- Ի՞նչ ես կարծում՝ նկարի հերոսն ի՞նչ է զգում:
- Մարմնական մակարդակում ի՞նչ զգացողություններ ունի:
- Ի՞նչ կարող է անել իր զգացողությունների պատճառով:
- Ինչո՞վ կարող ես օգնել: Վերջում քննարկում ենք ստացված պատասխանները՝ ստեղծում լուծումների քարտեզ:

Պատասխանները լսելուց հետո կազմում ենք համալիր լուծումների քարտեզ և քննարկում հետագայում նմանատիպ իրավիճակներում հայտնվելու դեպքում երեխաների հնարավոր արձագանքը:

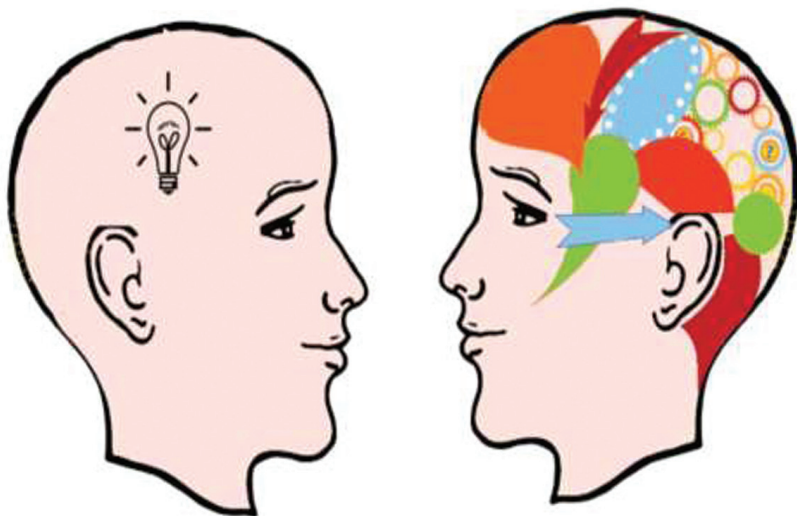






Այսպիսով, կարող ենք վստահաբար ասել, որ հուզական գրագիտությունը կարևոր նշանակություն ունի բուլինգի կանխարգելման հարցում: Հուզական գրագիտության մակարդակի բարձրացումը հնարավորություն է տալիս սովորել կառավարել սեփական հույզերը, խուսափել հուզական պոռթկումներից. շատ դեպքերում բուլինգի պատճառների հիմքում ընկած են սեփական հույզերը կառավարելու անկարողությունը: Այն հնարավորություն է տալիս հասկանալու սեփական հույզերի դրսևորման պատճառները՝ միևնույն ժամանակ խուսափել այդ պատճառներից կեղծ գնահատականներ տալուց: Սեփական հույզերի հասկացման շնորհիվ է, որ անձն ընդունակ է փոխարինել բացասական հույզերը՝ դրականով, իսկ սա կարևոր նախապայման է բուլինգի կանխարգելման հարցում: Հուզական գրագիտության շնորհիվ հնարավոր է դառնում բարձրացնել անձի ապրումակցման մակարդակը, երբ դու կարողանում ես հասկանալ, զգալ, այն ինչ հնարավոր է զգում է դիմացինը, դու խուսափում ես նրան վիրավորել, ծաղրել, դու կարողանում ես արդյունավետ հաղորդակցվել, ակնհայտ է, որ էմպատիկ կարողությունների զարգացումը բուլինգի կանխարգելման ևս մեկ հզոր գործիք է: Գրքում ներառված բոլոր վարժություններն ու տեխնիկաները ուղղված են հուզական գրագիտության բարձրացմանը, հետևաբար՝ նաև բուլինգի կանխարգելմանը:

**ՀՈՒՉԱԿԱՆ ԳՐԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ՉԱՐԳԱՑՄԱՆ  
ԱՇԽԱՏԱՆՔԱՅԻՆ ՏԵՏՐԻ ՆՄՈՒՇ**



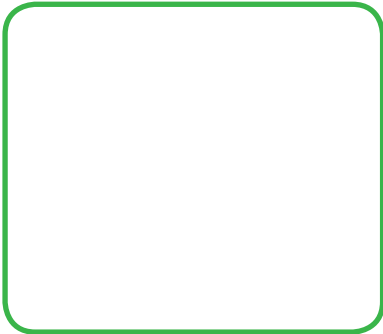
**Հոլյզերի ճանաչում**

**Հոլյզերի կառավարում**

**Ապրումակցում**

## ԵՐԲ ԵՍ ԲԱՐԿԱՑԱԾ ԵՄ

Երբ ես բարկացած եմ,  
իմ դեմքն  
այս տեսքն ունի



Երբ ես բարկացած եմ,  
իմ մարմինն  
այս տեսքն ունի



### **Շարունակել նախադասությունները**

Երբ ես բարկանում եմ, իմ ներսում ունենում եմ այսպիսի զգացողություններ...

Ես սովորաբար բարկանում եմ, երբ...

Երբ բարկացած եմ լինում հուզական լարվածությունը թուլացնելու համար...

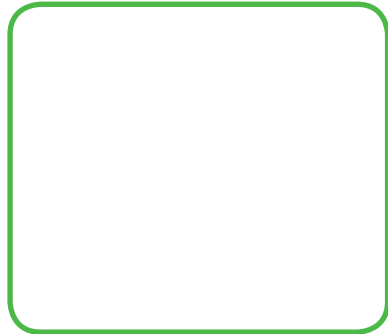
Երբ բարկանում եմ, փորձում եմ ...

## ԵՐԲ ԵՍ ՏԻՈՒՐ ԵՄ

Երբ ես տխուր եմ,  
իմ դեմքն  
այս տեսքն ունի



Երբ ես տխուր եմ,  
իմ մարմինն  
այս տեսքն ունի



### Ճարուևակել նախադասությունները

Երբ ես տխրում եմ, ապա իմ ներսում ունենում եմ այսպիսի զգացողություններ...

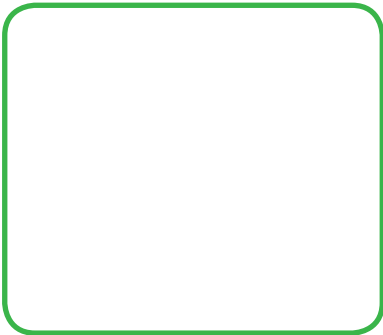
Ես սովորաբար տխրում եմ, երբ...

Երբ տխուր եմ լինում, ապա դրական հույզեր առաջացնելու համար ...

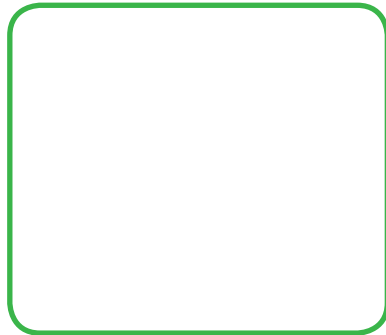
Երբ տխուր եմ, ապա փորձում եմ...

## ԵՐԲ ԵՍ ՎԱԽԵՆՈՒՄ ԵՄ

Երբ ես վախենում եմ,  
իմ դեմքն  
այս տեսքն ունի



Երբ ես վախենում եմ,  
իմ մարմինն  
այս տեսքն ունի



### **Շարունակել նախադասությունները**

Երբ ես վախենում եմ, ապա իմ ներսում ունենում եմ  
այսպիսի զգացողություններ...

Ես սովորաբար վախենում եմ, երբ...

Երբ վախենում եմ, ապա վախս հաղթահարելու համար...

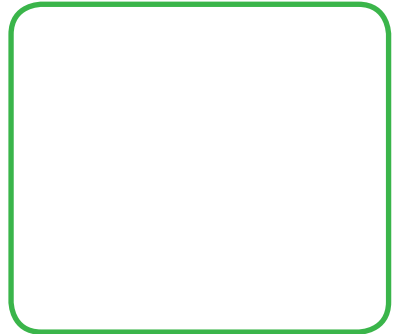
Երբ վախենում եմ, ապա փորձում եմ...

## ԵՐԲ ԵՍ ՈՒՐԱԽ ԵՄ

Երբ ես ուրախ եմ,  
իմ դեմքն  
այս տեսքն ունի



Երբ ես ուրախ եմ,  
իմ մարմինն  
այս տեսքն ունի



### **Շարունակել նախադասությունները**

Երբ ես ուրախ եմ, ապա իմ ներսում ունենում եմ այսպիսի զգացողություններ...

Ես սովորաբար ուրախ եմ, երբ...

Երբ ուրախ եմ, ապա փորձում եմ...

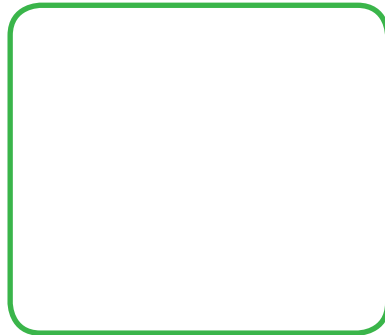


## ԵՐԲ ԵՍ ՍԻՐՈՒՄ ԵՄ

Երբ ես սիրում եմ,  
իմ դեմքն  
այս տեսքն ունի



Երբ ես սիրում եմ,  
իմ մարմինն  
այս տեսքն ունի



### **Շարունակել նախադասությունները**

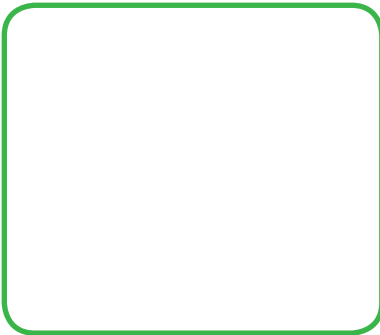
Երբ ես սիրում եմ, ապա իմ ներսում ունենում եմ այսպիսի զգացողություններ...

Ես սովորաբար սիրո զգացում եմ ունենում, երբ...

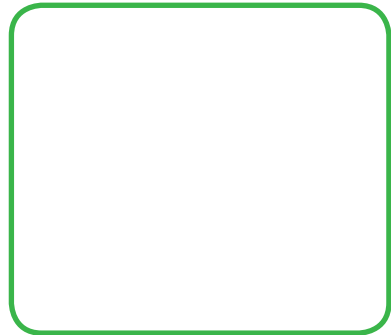
Երբ սիրում եմ, ապա փորձում եմ...

## ԵՐԲ ԵՍ ՀԱՐԳՈՒՄ ԵՄ

Երբ ես հարգում եմ,  
իմ դեմքն  
այս տեսքն ունի



Երբ ես հարգում եմ,  
իմ մարմինն  
այս տեսքն ունի



### **Շարունակել նախադասությունները**

Երբ ես հարգում եմ, ապա իմ ներսում ունենում եմ  
այսպիսի զգացողություններ...

Ես սովորաբար հարգանքի զգացում եմ ունենում, երբ...

Երբ հարգում եմ, ապա փորձում եմ...

## ԵՐԲ ԵՄ ՀԻԱՍԹԱՓՎԱԾ ԵՄ

Երբ ես հիասթափված եմ,  
իմ դեմքն  
այս տեսքն ունի



Երբ ես հիասթափված եմ,  
իմ մարմինն  
այս տեսքն ունի



### **Շարունակել նախադասությունները**

Երբ ես հիասթափված եմ, ապա իմ ներսում ունենում եմ  
այսպիսի զգացողություններ...

Ես սովորաբար հիասթափության զգացում եմ ունենում,  
երբ...

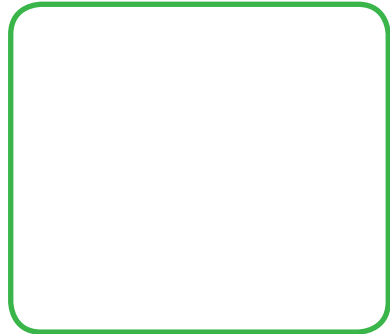
Երբ հիասթափվում եմ, ապա փորձում եմ...

## ԵՐԲ ԵՄ ՀՊԱՐՏ ԵՄ

Երբ ես հպարտ եմ,  
իմ դեմքն  
այս տեսքն ունի



Երբ ես հպարտ եմ,  
իմ մարմինն  
այս տեսքն ունի



### **Շարունակել նախադասությունները**

Երբ ես հպարտ եմ, ապա իմ ներսում ունենում եմ այսպիսի  
զգացողություններ...

Ես սովորաբար հպարտության զգացում եմ ունենում, երբ...

Երբ հպարտ եմ, ապա փորձում եմ...

## Գրականություն

1. Խուրդյան Ա. Դեռահասների հետ հոգեբանական աշխատանքի ուղեցույց:- Եր.: ՎԷԼԱՍ Պրինտ ՍՊԸ., 2018. 88 էջ
2. Խուրդյան Ա. Երեխաների հետ հոգեբանական աշխատանքի ուղեցույց 2եր.: ՎԷԼԱՍ Պրինտ ՍՊԸ., 2019.-136էջ:
3. Барканова О. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум – Вып.2. – Красноярск: Литера-принт, 2009. – 237 с.
4. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности. СПб: Речь, 2006.- 179с.
5. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект М.: АСТ: АСТ МОСКВА; 2009. – 478с.
6. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект в бизнесе— М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. -512 с.
7. Двоскина Н. Травля в детском коллективе, или Как остановить насилие, М.:Первое сентября, 2017, 40 с.
8. Кривцова С.В. Буллинг в классе. Как избежать беды?: пособие для родителей, М.: 2018. — 48 с.
9. Кривцова С.В., Шапкина А.Н., Белевич А.А. Школьный буллинг: М.: 2016, - 45с.
10. Линн, А. Сила эмоционального интеллекта – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. - 309 с.
11. Лемберг Б. Эмоциональный интеллект: как разум общается с чувствами: Вектор; СПб; 2013.-215с.
12. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3 – 22.
13. Семаго Н. Я., Семаго М. М. Теория и практика оценки психического развития ребенка. Дошкольный и младший школьный возраст. — СПб.: Речь, 2005 — 384 с.

14. Симонов П., Эмоциональный мозг, СПб.: Речь, 2021 — 299с.
15. Фетискин Н.П., В.В.Козлов, Г.М.Мануйлов. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.- Институт Психотерапии. 2002.-147с.
16. Hein. S. Practical Guide to Emotional Intelligence. Aristotle Press, 1996,258p.
17. Olweus D. Bullying at school: basic facts and effects of a school based intervention program //Journal of child psychology and psychiatry. – 1994. – Т. 35. – №. 7. – p. 1171-1190.
18. Steiner M. Emotional Literacy; Intelligence with a Heart., Personhood Press, USA,1997, 416p.

### **ԷԼԵԿՏՐՈՆԱԿԻՆ զՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ**

19. Лэйн Д. школьная травля (буллинг) <http://ncscho.ru/load/3-1-0-197>
20. Кузьмин Д. Мастерство жизни. Секреты эмоционального интеллекта в упражнениях и техниках <https://deniskuzmin.com/wp-content/uploads/2015/02/Emotsionalnyj-intellekt-kniga.pdf>
21. Льенас А. Дневник эмоций: для тех, кто хочет справиться с эмоциями, разобраться в себе и стать счастливым; — Москва : Эксмо, 2019. — 256 с
22. Работа с эмоциями. 100+ техник [https://bizz.monolith.in.ua/download/not-at-school\\_workbook\\_2\\_rus%20-%20promo.pdf](https://bizz.monolith.in.ua/download/not-at-school_workbook_2_rus%20-%20promo.pdf)
23. Emotional literacy and the ecology of school well-being, <https://www.researchgate.net/publication/285862577/>
24. My feeling workbook, <https://hope4hurtingkids.com/resources/My-Feelings-Workbook.pdf>
25. What are these things called emotions anyway?! <https://www.mindmate.org.uk/wp-content/uploads/2022/10/MindMate-Support-understanding-emotions-guidance-for-professionals.pdf>

**«ՅՈՒՉԱԿԱՆ ԳՐԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ`  
ՈՐՊԵՍ ԲՈՒԼԻՆԳԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՄԱՆ ՄԻՋՈՑ»**

Խմբագիր և սրբագրիչ` Լուսինե Սարգսյան  
Շապիկը` Աստղիկ Կիրակոսյանի

**«ՅՈՒՉԱԿԱՆ ԳՐԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆԸ` ՈՐՊԵՍ ԲՈՒԼԻՆԳԻ  
ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՄԱՆ ՄԻՋՈՑ» ՈՒՂԵՑՈՒՅԳ-ՃԵՌՆԱՐԿԸ  
ՍՏԵՂԾՎԵԼ Է «ԿԱՆԱՆԻ» ՍՈՑԻԱԼ-ԻՈՂՏՐԱՆԱԿԱՆ  
ԿԵՆՏՐՈՆ ԽԱՍԱՐԱԿԱԿԱՆ ԿԱԳՄԱԿԵՐԱՅՈՒԹՅԱՆ  
ԿՈՂՄԻՅ ԻՐԱԿԱՆԱԳՎՈՂ ԽԱՄԱՆՈՒՆ ԾՐԱԳՐԻ  
ՇՐՋԱՆԱԿՆԵՐՈՒՄ:**

Էլ. հասցե` [info.kanani.ngo@gmail.com](mailto:info.kanani.ngo@gmail.com)

Յեռ. +374 94 64 02 97









