

ՀՏԴ 159.9Հոգեբանություն**Վիտյա ՅԱՐԱՄԻՇՅԱՆ****հոգեբ. գ. թ.,****ԱրՊՀ մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոն****ՇՓՎԵԼ ԱՅՆՊԵՍ, ՈՐ ՔԵՋ ՀԱՍԿԱՆԱՆ**

Հոգվածը նվիրված է մարդկային կարևորագույն պահանջմունքներից մեկի՝ հաղորդակցման պահանջմունքի բավարարման խնդրին: Երկխոսության (դիալոգ)՝ որպես հաղորդակցման հիմնական ձևի արդյունավետությունը կախված է մարդկանց մոտ ձևավորված համապատասխան հմտություններից, լեզվական միջոցների հարստությունից և բովանդակությունից: Երկխոսության մասնակիցների՝ տեղեկություն հաղորդողի և ընդունողի միջև հաճախ առաջ են գալիս թերըմբռնման և չհասկացվածության երևույթներ, ինչի արդյունքում տուժում է նրանց հարաբերությունների որակը: Պատճառներից մեկը լինում է խոսքի ոչ ճիշտ ձևակերպումը: Այս խնդրի կառավարմանն է միտված սույն ուսումնասիրությունը:

Բանալի բառեր՝ շփում, շփման հմտություն, հաղորդակցում, տեղեկատվություն, իմաստային հաղորդագրություն, սթրես, հետվնասվածքային սթրեսային խանգարում, դժվար իրավիճակ, մտքերի կառավարում:

В.Ярамишян**ОБЩАТЬСЯ ТАК, ЧТОБЫ ТЕБЯ ПОНЯЛИ**

Данная статья посвящена одной из важнейших потребностей человека - потребности в общении. Эффективность диалога как основной формы общения, зависит от сформированных у человека соответствующих навыков, богатства и содержания языковых ресурсов. Между участниками диалога - передающим субъектом и принимающим объектом - часто возникают недопонимания и недоразумения, в результате чего страдает качество взаимоотношений между ними. Одной из причин является неправильное формулирование речи. Данное исследование направлено на управление этой проблемой.

Ключевые слова: общение, навык общения, коммуникация, информация, смысловое сообщение, стресс, посттравматическое стрессовое расстройство, сложная обстановка, управление мыслями.

V.Yaramishyan**COMMUNICATE TO BE UNDERSTOOD**

This article is devoted to the problem of meeting one of the most important human needs - the need for communication. The effectiveness of a dialogue

as the main tool of communication depends on the formation of appropriate skills, as well as richness and content of the language. Very often misunderstanding occurs between dialogue participants- the speaker and the recipient- as a result of which the quality of the relationship between them suffers. One of the reasons is the incorrect speech production. This article is directed to the management of this task.

Keywords. communication, communication skills, information, semantic message, stress, post-traumatic stress disorder, difficult environment, thought management.

21-րդ դարը պատուհասած սթրեսային խանգարումների ամենատարածված պատճառներից մեկը, ամենայն հավանականությամբ, կապված է շփման և հաղորդակցման դժվարությունների հետ: Ժամանակակից աշխարհում մարդիկ հաճախ ստիպված են լինում ընդունել կամ փոխանցել այնպիսի հաղորդագրություններ, որոնք պարունակում են չճշտված տեղեկություններ կամ առհասարակ տեղեկություն չեն պարունակում: Դրանք, այսպես կոչվող, «կեղծ» կամ «ֆեյք» նորություններն են: Արդյունքում մարդիկ կորցնում են իրենց մտքերը հստակ և ավարտուն ձևակերպելու կարողությունը¹: Ավելին, մարդկանց այն խմբերի համար, ինչպիսիք են պատերազմի մասնակիցները, արտակարգ իրավիճակների ականատեսները, բռնության զոհերը, պարզ ու ճշմարտացի խոսելը ոչ միայն դարձել է անցանկալի, այլև երբեմն նույնիսկ վտանգավոր՝ մարդկանց հոգեկան առողջությունը չվնասելու առումով: Տևական ժամանակ գտնվելով բարդ, առողջությանն ու անվտանգությանը սպառնացող վտանգների, գոյատևման համար մղվող պայքարի իրավիճակներում՝ մարդկանց մոտ սկզբություն է ձևավորվում թաքցնելու հոգեցունց տեղեկատվությունը, ընդ որում, այդ անելու ոչ միայն կյանքին ու առողջությանը սպառնացող վտանգների պայմաններում, այլ նաև սովորական իրավիճակներում (4): Մասնագետները գիտեն, որ անորոշության իրավիճակներին անխուսափելիորեն ուղեկցում են սթրեսային հակազդումները, քանի որ բացահայտված է ուղղակի կախվածություն՝ տեղեկատվության բացակայության և առաջ եկած վախի զգացման միջև (նույն տեղը): Քննարկենք հետևյալ օրինակը. ենթադրենք ձեզ առաջադրվել է կոնկրետ հարց, իսկ դուք խուսափողական

¹ Սույն ուսումնասիրությունը հիմնականում կառուցված է ամերիկյան հոգեբան-հոգեբույժ Բենջամին Կոլոձինի (3) աշխատությունների հիման վրա: Կոլոձինը ոչ այնքան տեսաբան, որքան պրակտիկ մասնագետ է և ունի աշխատանքի մեծ փորձ: Նա նաև բարեգործական ծրագրերով զբաղվող ամերիկյան կազմակերպության՝ «Օլիմպիա» ինստիտուտի հիմնադիր տնօրենն է: «Օլիմպիա» կազմակերպությունը ժամանակին զբաղվել է վիետնամական պատերազմի վետերաններին, հանցագործությունների զոհերին և հոգեկան խեղում ստացած այլ անձանց խորհրդատվական օգնություն ցուցաբերելու հարցերով: Արդյունքում Բ. Կոլոձինը մասնագիտացել է արտակարգ իրավիճակներում հետվնասվածքային սթրեսային խանգարումներ ունեցող անձանց հետ տարվող վերականգնողական աշխատանքների կազմակերպման ու իրականացման մեջ:

պատասխան եք տվել: Նման դեպքերում ձեր խոսակցին կարող է թվալ, թե դուք ունեք որևէ պատճառ՝ իրեն չվստահելու համար, այդ պատճառով գիտակցաբար թաքցնում եք կամ առնվազն չեք ցանկանում կիսվել նրա հետ այն տեղեկություններով, որոնց տիրապետում եք: Ձեր գրուցակցի մոտ կարող է առաջ գալ անհանգստություն և վախ, և նա կսկսի ձեզնից զգուշանալ, երբեմն նույնիսկ՝ հետապնդել: Այս օրինաչափությունը տեղ ունի նույնիսկ այն ժամանակ, երբ դուք մտադրություն չունեք թաքցնելու որևէ տեղեկատվություն, պարզապես, ձեզ մոտ գործարկվել է վերևում նկարագրված՝ հոգեծին տեղեկությունները չտարածելու ամրակայված սովորույթը: Հնարավոր է, որ դուք նույնիսկ չեք էլ նկատել, որ հարցին խուսափողական պատասխան եք տվել: Նման դեպքերում ձեր գրուցակիցը, ամենայն հավանականությամբ, նույնպես չի կռահի ձեր թերասածության բուն պատճառը, այլ յուրովի կմեկնաբանի ձեր ոչ հստակ պատասխանի բուն պատճառները, որոնք, ըստ ամենայնի, որևէ կապ չունեն ձեր իրական մտադրությունների հետ: Ձեր գրուցակիցն ունի իր խնդիրները, կասկածները, վախերն և հնարավոր է չունի ինքնավստահություն: Երբ դուք հեռանաք ուղղակի պատասխանից գրուցակցի համար անհասկանալի պատճառով, ապա դրանով իսկ կվախեցնեք նրան: Նրա տագնապն ու անհանգստությունը կարող է պրոյեկտվել ձեզ վրա, ինչի արդյունքում դուք կհեռանաք միմյանցից այն պարզ պատճառով, որ միմյանց չեք հասկացել, իսկ դրա հիմքում ընկած է այն, որ չեք կարողացել, սովոր չեք ձեր մտքերը ձևակերպելու ու բարձրաձայնելու պարզ, հստակ ու ճշմարտացի:

Անհնար է բոլոր մտքերի ու զգացմունքների մասին պատմել՝ ում պատահի, սակայն որոշ դեպքերում սեփական անձի մասին ավարտուն տեղեկատվություն չտալու երևույթը կարող է առաջ բերել լրջագույն խնդիրներ: Քննարկենք ևս մեկ օրինակ: Ձեր մտերիմ մարդկանցից մեկը հարցրել է իր նկատմամբ ձեր ունեցած վերաբերմունքի մասին, իսկ դուք կրկին խուսափել եք պատասխանից: Եթե ձեր մտերիմ մարդը նախկինում որևէ կասկած է ունեցել իր նկատմամբ ձեր ունեցած վերաբերմունքի մասին, ապա ձեր անկեղծանալ չցանկանալու կամ չկարողանալու պատճառով հստակ պատասխանի բացակայությունը կարող է ընկալվել որպես ապացույցն այն բանի, որ հաստատվել են գրուցակցի ամենամոռայլ կասկածները. «Ուրեմն, ամեն ինչ շատ վատ է: Ինչի՞ մասին է խոսքը, երբ նա նույնիսկ պատասխանել չի ցանկանում»-կմտածի ձեր մտերիմ մարդը:

Նկարագրված անցանկալի իրավիճակներից խուսափելու միակ ուղին մարդկանց հետ պարզ խոսելն է: Բնական է, որ կլինեն այնպիսի հարցեր, որոնց մասին դուք ամբողջական տեղեկություններ չունեք, թեմային լիարժեք չեք տիրապետում, սակայն, միևնույն է, լավագույն ելքն այն է, որ անկեղծորեն ասեք, թե ինչ է տեղի ունենում: Երբեմն ավելի օգտակար է լինում պարզապես խոստովանել, որ դուք շատ կցանկանայիք պատասխան գտնել, սակայն հստակ պատասխան չունեք, այլ ոչ թե չեք ցանկանում պատասխանել:

Մարդիկ, որոնք ունեն հետվնասվածքային սթրեսային խանգարումներ (4), անչափ դժվար են անկեղծանում, այսպես ասած «բացվում»՝ իրենց մասին տեղեկություններ տալու ժամանակ: Որոշ հիվանդագին ախտանիշների (անցյալի ողբերգական իրադարձությունների հետ կապված գիշերային մղձավանջներ, կաշուն մտքեր, վախեր) մասին այդպիսի մարդիկ պարզապես ոչ մեկի հետ չեն ցանկանում կիսվել: Եթե այս երևույթը ձեզ ծանոթ է, ապա դուք կա՛մ ներքուստ պատրաստ չեք այդ թեմայով խոսակցություններին, կա՛մ չեք ցանկանում ձեր խնդիրների մեջ ներգրավել հարազատ մարդկանց, կա՛մ էլ առկա է տեղեկատվությունը թաքցնելու այն չզիտակցված սովորույթը, որի մասին խոսք գնաց վերևում: Եթե այսպիսի ծածկամտությունն առկա է լինում մտերիմների հետ հարաբերություններում, ովքեր լավ ծանոթ են ձեր մտքերին ու վարքագծին, ապա ձեր խաբեությունը չի հաջողվի: Կռահելով, որ ինչ-որ բան այն չէ և այդ ինչ-որ բանը կրծում է ձեր հոգին, ձեր մտերիմները կմտածեն, թե այդ տեղի է ունենում իրենց մեղքով: Երբ «Ի՞նչ է պատահել» հարցին նրանք լսում են «Ոչինչ էլ չի պատահել, ամեն ինչ նորմալ է» խուսափողական պատասխանը՝ միաժամանակ դիտարկելով ու նկատելով, որ դուք տրամադրության անկում ունեք, ապա նրանք կսկսեն պատճառներ որոնել իրենց արարքների մեջ: Այսպիսով՝ ստացվում է, որ ճշմարտությունն ասելուց խուսափելը կամ կիսաճշմարտությունը սեպ է խրում ձեր և այն մարդկանց միջև, ովքեր թանկ են ձեզ համար:

Աղավաղված ճշմարտությունը կամ կիսաճշմարտությունը հատկապես վտանգավոր է մտերմիկ, ինտիմ հարաբերություններում: Նման իրավիճակը կարող է հունից հանել ձեր զուգընկերոջը (զուգընկերուհուն) և նրա մոտ շփոթմունք առաջացնել: Խորհուրդ. եթե այդ հարաբերությունները կարևոր են ձեզ համար, ապա ձեր մեջ ազնիվ ու բաց շփվելու ընդունակություն դաստիարակեք. դուք, այդպիսով, ձեզ և ձեր հարազատներին կազատեք ավելորդ սթրեսներից:

Շատերը գիտեն, որ ճշմարտացի տեղեկություններ հայտնելը միշտ չէ, որ հեշտ է լինում: Երբեմն մենք փորձում ենք ասել ճշմարտությունը, սակայն ոչինչ չի ստացվում, ու մենք հուզմունքից ավելի ենք խճճվում: Օրինակ, երբ մենք որևէ միտք ենք բարձրաձայնում, որի իմաստը մեզ համար միանգամայն հասկանալի է, ապա այդ դեռևս չի նշանակում, թե մեր զրուցակցի համար նույնպես ամեն ինչ պարզ ու հասկանալի է: Երբեմն մեզ համար ըստ իմաստի միանգամայն ակնհայտ միտքը մեր զրուցակցին կարող է թվալ անիմաստ, կամ, որ ավելի վատ է, ունենալ միանգամայն տարբերվող իմաստ: Լիարժեք փոխըմբռնման հասնելու համար կարևոր է ոչ միայն բաց տեքստով մտքերի բարձրաձայնումը, այլև զրուցակցի կողմից հասկացված լինելու աստիճանի ստուգումը: Նման դեպքերում ասում են, թե խոսակցությունն ընթանում է այնպես, որ զրուցակիցները խոսում են «նույն լեզվով»: Օգտակար է ժամանակ առ ժամանակ ստուգիչ հարցեր

տալը՝ համոզվելու համար, թե արդյո՞ք զրուցակիցը ճիշտ է հասկանում ձեր խոսքը:

Քննարկենք ևս մեկ օրինակ: Ենթադրենք, ամուսինը գործից տուն է վերադարձել և սկսել է զրուցել կնոջ հետ: Վերջինս, ամուսնու երկարատև բացակայությունից հետո, կարոտել է նրան, ուստի ակնկալում է նրանից լսել ուշադրության խոսքեր: Կինն իր թաքուն միտքը ձևակերպում է այսպես. «Մենք շատ քիչ ենք միասին լինում: Ինձ թվում է՝ դու խուսափում ես ինձնից»: Այս խոսքերով կինն ակնհայտորեն նպատակ ունի համոզվելու, որ ամուսնու համար նախկինի պես կարևոր է ընկերակցությունն իր հետ, չնայած ասված խոսքերի մեջ այդ միտքը բառացիորեն բացակայում է, քանի որ այնքան էլ պարզ չի ձևակերպվել: Աշխատանքից հոգնած ամուսինը կնոջ խոսքերի մեջ հանդիմանանք է որսացել, կարծելով, թե կինն իրեն մեղադրում է անտարբերության մեջ. «Մենք շատ քիչ ենք միասին լինում» խոսքերն, իսկապես, հնչում են մեղադրական հնչերանգով, չնայած կինն իրականում ա՛յդ նկատի չուներ, այլ, պարզապես, ջերմ խոսքերի, ուշադրության և սիրո խոստովանության կարիք ուներ: Ամուսինը, ամենայն հավանականությամբ, ներքին դժգոհությամբ կձևակերպի պատասխանը. «Ես ձգտում եմ՝ որքան կարողանում եմ», չնկատելով, որ այս խոսքերը հնչում են որպես պաշտպանություն և ինքնաարդարացում: Կինը դրա կարիքը չուներ, այլ կգերադասեր լսել «Միբեյլիս, ես առաջվա նման սաստիկ սիրում եմ քեզ» արտահայտությունը, քանի որ լիովին վստահ է, որ տվել է հենց այն հարցը, որը ցանակացել է («Դու առաջվա պես ինձ սիրո՞ւմ ես»), և ամուսինն իրեն ոչ մի կերպ չէր կարող սխալ հասկանալ: Ամուսինն իր հերթին անորոշ պատասխանել է. «Ձգտում եմ, որքան կարողանում եմ», դրանով իսկ կնոջն ակնարկելով, որ աշխատանքում ծանրաբեռնված է ու իրենից մեծ ջանք է պահանջվում, որպեսզի ժամանակին տուն վերադառնա և կնոջ հետ ժամանակ անց կացնի: Կինն այսպիսի կիսապատասխանը, ամենայն հավանականությամբ, կմեկնաբանի որպես իր կասկածների հաստատում: «Վերջ, ամուսինս այնս ինձ չի սիրում»-կմտածի նա:

Այս օրինակով բավականաչափ ցայտուն երևում է, որ ամուսինները միմյանցից հեռացել են ոչ այն պատճառով, որ ունեն հակասություններ, այլ որ չեն կարողացել հստակ ձևակերպել և պարզորոշ արտահայտել իրենց մտքերը: Իրական պատճառն այն է, որ երկու կողմերն էլ որոշակի անվստահություն են ունեցել միմյանց նկատմամբ, իսկ յուրաքանչյուր թերասածություն ավելի է մեծացրել նրանց միջև դեռևս աննկատելի ձեղքվածքը:

Ի՞նչ խորհուրդ է տալիս մասնագետը նման իրավիճակում: Մասնագետները կարծում են, որ անցանկալի զարգացումներից խուսափելու համար հարկավոր է հավաստիանալ, որ ձեր խոսքերը զրուցակցի կողմից ճիշտ են հասկացվել, ինչն ստուգելու համար կարելի է ըստ բովանդակության համեմատել փոխանցված և հետ ստացված

հաղորդագրությունները՝ մեսիջները: Մեր օրինակում, եթե ամուսիններից գոնե մեկը փորձ կատարեր ստուգելու, թե արդյո՞ք իրեն ճիշտ են հասկացել կամ ինքը ճիշտ է հասկացել մյուս կողմին, ապա կարող էր կանխել թյուրիմացությունը: Կնոջ հարցին ամուսինը կարող էր պատասխանել. «Դու ցանկանում ես ասել, որ ես ինչ-որ բան այնպես չե՞մ անում» կամ «Լավ կանես կոնկրետ ասես, թե ինչ ես ցանկանում»: Ամուսինն, այսպիսով, կնոջը հնարավորություն կտա ավելի հստակ ձևակերպելու իր գլխավոր միտքը, թաքնված հարցը, միաժամանակ հավաստիանալով, որ կնոջ խոսքերի մեջ բացասական երանգ չկա և իր մտավախությունները կեղծ են: Կինն իր հերթին ամուսնու անհասկանալի պատասխանը լսելուց հետո կարող էր ճշտել. «Ի՞նչ նկատի ունես, երբ ասում ես՝ ձգտում եմ, որքան կարող եմ»:

Երբեմն մենք այլոց խոսքերը մեկնաբանում ենք այնպես, ինչպես հուշում են մեր թաքնված մղումները: Ստացված տեղեկատվությունն, այդպիսով, աղավաղվում է մեր թաքնուն վախերի ազդեցությամբ: Թե՛ առաջին, թե՛ երկրորդ օրինակներում և թե՛ առհասարակ, օգտակար է խոսակցության ժամանակ վարժվել ճշտող հարցեր առաջադրելու մեջ՝ այդպիսով նվազագույնի հասցնելով կողմերի թերըմբռնման պատճառով առաջ եկած տարաձայնությունները: Այսպիսով ձևակերպենք հաղորդակցման «ոսկե կանոնը». **«Միտքը, որը մենք հասկացել ենք, պետք է ճշտորեն համապատասխանի այն մտքին, որն արտահայտել է մեր գրուցակիցը»:**

Մինչև հիմա նկարագրված իրավիճակները վերաբերվել են իմաստների ոչ միտումնավոր աղավաղումներին, չնայած շփման ժամանակ թերըմբռնումները երբեմն լինում են գիտակցված: Որպես օրինակ քննարկենք, այսպես կոչվող «Չգիտեմ» ռեֆլեքսը, որն առաջ է գալիս այն ժամանակ, երբ մենք բարկացած ենք լինում կամ չենք ցանկանում շարունակել խոսակցությունը: Շփման այս ոճը կարելի է անվանել պասիվ-ագրեսիվ, որովհետև ցույց է տալիս, որ մենք պատրաստ ենք լինելու ագրեսիվ, չնայած արտաքինից բոլորովին հանգիստ ենք թվում: Զպատասխանել հարցին՝ ձևացնելով, թե իբր պատասխան չունեք, նշանակում է հոգեբանորեն գերիշխող դիրք գրավել գրուցակցի նկատմամբ և նրան զրկել վստահությունից: Շփման այս տեսակն ինքնին թշնամական է՝ նրա ծայրաստիճան աղավաղված բովանդակության պատճառով:

«Չգիտեմ» ռեֆլեքսը կարելի է որակել որպես ճշմարտացի տեղեկատվություն տալուց լիովին հրաժարում: Ահա մեկ օրինակ.

- Նախաճաշին ի՞նչ կցանկանայիր:
- Չգիտեմ:
- Գուցե ջեմով կարագ կամ ձվածե՞ղ:
- Ինձ համար միևնույն է:
- Հյուր կլիմե՞ս:
- Հարյուր տարի չլինի, չեմ էլ հիշի:
- Գուցե քնից լիովին չե՞ս արթնացել:

- Գուցե:

«Չգիտեմ» ոճն ընդամենը շփումից խուսափելու ձև է՝ միաժամանակ չստանձնելով շփումից խուսափելու պատասխանատվությունը: Արդյունքում զրուցակիցը հայտնվում է անորոշության մեջ՝ չհասկանալով զրուցակցի՝ պատասխաններից խուսափելու բուն պատճառները: Հաղորդակցվող կողմերի համար օգտակար է հասկանալ, որ շփման ժամանակ կարևոր է պատասխանատվություն կրել յուրաքանչյուր արված արտահայտության համար: Չպետք է մոռանալ, որ լռությունը նույնպես դիրքորոշում է, յուրահատուկ խոսուն արտահայտություն, զրուցակցին որևէ միտք հաղորդելու ձև: Հարցին լիարժեք կամ թերի պատասխան է տրվել, թե լռության է մատնվել հարցը, բոլոր դեպքերում մենք գործ ունենք միանգամայն որոշակի իմաստալից տեղեկատվության հետ: Ահա թե ինչու, նկատելով, որ մարդիկ մեզ դժվար են հասկանում, հարկավոր է համոզվել, որ կարողանում ենք արդյունավետորեն շփվել: Պետք է հիշել. հարաբերությունների մեջ առաջացող ցանկացած լարվածություն զգալիորեն կախված է ոչ թե այն բանից, որ առկա են իրական հակասություններ, այլ, որ զրուցակիցներն արտահայտում են միմյանց համար դժվար հասկանալի մտքեր: Սովորենք խոսել ճիշտ և կազատվենք ավելորդ գծություններից ու թյուրիմացություններից:

Առավել ուշադիր եղեք այն ժամանակ, երբ բարձրաձայնում եք խրախուսանք կամ քննադատություն: Քննարկեք իրավիճակ, երբ դուք փորձառու եք և դժվար իրավիճակներում արագ կողմորոշվելու և արդյունավետ որոշումներ կայացնելու կարողություն ունեք: Այդ առումով սխալներ թույլ տվող մարդկանց արդարացիորեն դիտողություններ կատարելով, դուք կարտահայտեք ձեր հոգատարությունը նրանց նկատմամբ, քանի որ, եթե դա չանեք, ապա առաջ կգա իրական վտանգ նրանց կյանքի ու առողջության համար: Այսպես մշակվում է սովորություն՝ արտահայտելու քննադատական դիտողություններ այն ժամանակ, երբ մարդիկ «գործում են ոչ այնպես, ինչպես պետք է» և լռություն պահպանել այն ժամանակ, երբ մարդիկ, ձեր կարծիքով, «ճիշտ են վարվում»: Շփման այսպիսի ոճը բնորոշ է պատերազմների մասնակիցներին, պահեստագործի սպաներին, փրկարարներին, ոստիկաններին և այլն: Նրանց համար հեշտ է քննադատելը, քան գովաբանելը: Անշուշտ, եթե խոսվում է բարդ իրավիճակներում գոյատևման մասին, ապա այս վարքագիծն ավելի քան արդարացված է, մինչդեռ, խաղաղ ու հանգիստ պայմաններում այն կարող է խնդիրներ առաջացնել: Մարդիկ, որոնք դժվար իրավիճակներին ծանոթ չեն, հազիվ թե ճիշտ հասկանան, թե ինչու են ուրիշներն այդպես կոշտ քննադատում իրենց: Նրանց կարող է թվալ, որ իրենց չեն հարգում, այլ մշտապես և առանց պատճառի դիպչում են իրենց ինքնասիրությանը: Հիշեք. մարդը, որ իր մեջ կրում է դառնություն ու չարացածություն, հակված է լինում այլոց գործողությունների քննադատությունն օգտագործելու որպես այդ լարվածությունից ազատվելու միջոց: Երբ այդ հակվածությունը

դրսևորվում է միանգամայն անմեղ մարդկանց նկատմամբ կամ ներկայությամբ, ապա տվյալ անձնավորությունը կանգնում է մարդկանց հետ հարաբերությունները փչացնելու ռիսկի առջև: Եթե, այնուամենայնիվ, անհրաժեշտ է քննադատական խոսք ասել որևէ մեկին, ապա մի շտապեք այդ անել, այլ մանրախնդրորեն ընտրեք հարմար ժամանակը և վայրը: Հետաձգեք քննադատական խոսքը և այն կիրառեք միայն այն ժամանակ, երբ կզգաք հոգեկան անդորր և հավասարակշռություն:

Մինչ այս պահը մենք խոսում էինք միայն քննադատություն կամ խրախուսանք արտահայտելու մասին, մինչդեռ ոչ պակաս կարևոր է, թե դուք ինչպես եք ընդունում ձեր հասցեին ասված նմանատիպ խոսքերը: Ընդունա՞կ եք արդյոք լսելու դիտողությունները՝ առանց սուր սթրեսային հակազդման: Կարողանո՞ւմ եք հանգիստ լսել գովասանքը: Եթե ուրիշների արտահայտած քննադատությունը ձեզ հավասարակշռությունից հանում է, ապա հարկավոր է հարց տալ ինքներդ ձեզ՝ իսկ կոնկրետ ի՞նչն է թվում սպառնալից այդ քննադատության մեջ: Այս մեթոդը օգնում է մարդուն ճանաչելու և կառավարելու սեփական վախերը: Կա արդյունավետ խաղվարժություն շփման հմտությունների զարգացման համար, և այն կոչվում է «Չամիչով կարկանդակ» (3,4): Երկու մասնակից պայմանավորվում են ոչ մի պարագայում չվիրավորվել միմյանցից և հերթականությամբ կատարել խոսողի ու լսողի դերերը: Խաղացողները նստում են դեմիմաց, և խոսողը երեք արտահայտություն է ասում գուզրնկերոջ մասին: Առաջինը պարունակում է գովասանք և սկսվում է մոտավորապես «Ես քո մեջ գնահատում եմ...» բառերով, երկրորդը քննադատություն է և սկսվում է «Քեզ հետ դժվար է, որովհետև...» բառերով և, վերջապես, երրորդը նույնպես գովասանք է՝ կամայական բառերով: Խոսողի խնդիրն է՝ մտքերն արտահայտել ծայրաստիճան պարզ և ընտրել այնպիսի բառեր, որոնք հնարավորինս համապատասխանում են իրականությանը և խաղացողների հարաբերությունների մակարդակին: Լսողի խնդիրն է՝ չնեղանալ և չոգևորվել այդ խոսքերից, ոչ մի դեպքում չընդհատել խոսողին, գովասանքն ու քննադատությունը լսել հնարավորինս հանդարտ, չկատարել ոչ մի գործողություն: Այնուհետև մասնակիցները փոխում են դերերը, և ամեն ինչ կրկնվում է:

«Չամիչով կարկանդակ» վարժությունը կարելի է մի փոքր բարդացնել՝ ստուգելու համար, թե լսողը որքանով է ճիշտ հասկացել խոսողին և հակառակը: Այդ նպատակով մասնակիցները բարձրաձայն կրկնում են այն մտքերը, որոնք ասվել են իրենց հասցեին՝ սպասելով հեղինակի հաստատական գնահատականին: Երբ դուք անկեղծորեն արտահայտում եք ձեր կարծիքը, և նույնը կատարում է ձեր խաղընկերը, ապա երկուսդ էլ ճիշտ եք, չնայած ձեր տեսակետները կարող են տրամազոծորեն հակառակ լինել: Որպեսզի շփումը լինի լիարժեք, դուք պետք է զրուցակցին հնարավորություն տաք արտահայտելու սեփական կարծիք նույնիսկ այն դեպքում, երբ այդ կարծիքը ձեզ թվում է անիմաստ կամ

անտրամաբանական: Խուսափեք ինքնահավանության ծուղակն ընկնելուց: Երբ դուք «սեղմում եք» խաղընկերոջը, ապա դրանով մերժում եք նրա սեփական գզացմունքներ, կարծիքներ և տեսակետներ ունենալու իրավունքը, ինչով փակուղի եք տանում վարժությունը: Եթե խաղի ժամանակ նկատեք, որ ոչ մի կերպ չեք կարողանում պահպանել սահմանված կանոնները, ապա հրավիրեք մեկին, որը կարող է լինել մրցավար: Հոգեբան-թերապևտը կամ պարզապես ամուր նյարդեր ունեցող մարդը կարող է ձեզ մեծապես օգնել՝ ուշադիր լսելու և մտքերը հստակ ձևակերպելու հմտություններ ձևավորելու գործում: Այդ հմտությունները հնարավորություն կտան հասնելու սոցիալական նպատակներին, պահպանելու հոգեկան հավասարակշռությունը և այդ անելու նույնիսկ այն դեպքում, երբ շրջապատի մարդիկ չեն կարողանում կամ չեն ցանկանում որակով շփվել: Բայց թերևս ամենակարևորը, ինչին կարելի է հասնել նպատակային ջանքերի միջոցով, սեփական ձայնի և խոսքերի կառավարման օգնությամբ մարդկանց հետ հարաբերությունների արդունավետ կարգավորման հանարավորություն ստեղծելն է:

Գրականություն

1. Ռազմական սթրեսը և դրա կառավարումը, Ռազմական հոգեբանության հիմնախնդիրները հանրապետական գիտաժողովի նյութեր, Զեկուցումներ և հոդվածներ, Երևան, 2013թ., էջ 158-163,
2. Տեղեկատվական հաղորդակցման էությունը-Կրթության հոգեբանության դասախոսությունների ժողովածու, Լիմուշ, Եր-2017թ. 528 էջ, էջ 311-327,
3. Бенджамин Колодзин Как жить после психической травмы. © Перевод с английского Савельевой И.В., М-2001г,
4. Военно-травматический стресс: особенности посттравматической адаптации участников боевых действий-Психологический журнал, 1999г, том 20, N5, стр. 62-74,
5. [https://libking.ru/books/sci-/sci-psychology/27962-20.11.2019թ.:](https://libking.ru/books/sci-/sci-psychology/27962-20.11.2019թ.)

Հոդվածը տպագրության է երաշխավորել խմբագրական կոլեգիայի անդամ, հոգեբ.գ.թ. Ա.Մ. Մխիթարյանը: