ՊՏ
Կ 28

ՈՉ ՎԵՐԲԱԼ ՀԱՂՈՐԴԱԿՑՄԱՆ

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՁԵՌՆԱՐԿ

ՎԼԱԴԻՄԻՐ ԿԱՐԱՊԵՏՅԱՆ

ՈՉ ՎԵՐԲԱԼ ՀԱՂՈՐԴԱԿՑՄԱՆ ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՁԵՌՆԱՐԿ

Ինչ են ցույց տալիս մարդու ժեստերը, միմիկան և պանտոմիմիկան

ԵՐԵՎԱՆ — 2001

ՀՏԴ 159.9 (07)
ԳՄԴ 88 g73
Ո 380

Աշխատությունը հրատարակության է երաշխավորել
Երևանի պետական ճարտարագիտական համալսարանի
հումանիտար մասնագիտությունների ֆակուլտետը

Գրախոսներ՝
հոգեբանական գիտ. թեկնածու **Ս. Խուդոյան,**
հոգեբանական գիտ. թեկնածու, դոցենտ **Ռ. Պողոսյան**

Ո 380 **Ոչ վերբալ հաղորդակցման գործնական ձեռնարկ:** /Ինչ են ցույց տալիս մարդու ժեստերը, միմիկան և պանտոմիմիկան: Կազմող՝ Վ. Կարապետյան. — Եր.: «Զանգակ–97» հրատ., 2001.— 88 էջ:

Ձեռնարկում ամփոփված են գործնական հաղորդակցմանն անհրաժեշտ ժեստերի, դիմագծերի, պանտոմիմիկայի նկարագրությունները տարբեր իրադրություններում: Ձետեղված խնդիրները կարևոր դեր կխաղան հաղորդակցման հոգեբանության հարցերը յուրացնելիս:

Ձեռնարկը նախատեսված է ուսանողների, որակավորման բարձրացման ֆակուլտետների ունկնդիրների, ընդհանուր և սոցիալական հոգեբանության գործնական հարցերով զբաղվող մասնագետների և պրակտիկ աշխատողների համար:

Ո $\frac{0303010000}{0003(01)–2001}$ 2001 թ.

ISBN 99930–2–234–9 ԳՄԴ 88 g73

© Կարապետյան Վ., 2001
(կազմման համար)
© «Զանգակ–97», 2001

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն 4
Ժեստերի դասակարգումը 6
Ժեստերի կազմությունը 7
Անձնավորության տիպերը 8
Ճանաչեք խառնվածքի տիպերը 9
Կազմվածքային տիպերն ըստ Կրեչմերի և Շելդոնի 12
Հիմնական հուզական վիճակները և դրանց սեղմ նկարագրությունները . . 15
Ընդունված նշանների պարզագույն օրինակները 17
Մի քանի հակազդեցությունների դրսևորման արտաքին նշանները 19
Տեղեկատվության փոխանակման ընթացքում նկատվող արտաքին նշանները 28
Ձեռքով բարևելու արտահայտչաձևերը 29
Հոգեբանական համատեղելիություն 31
Տարածական դիրքերի պատկերումները երկխոսության ընթացքում 33
Դեմքի բնորոշ հատկանիշները 34
Ինչ են ցույց տալիս ճակատի կնճիռները 39
Ինչ են ցույց տալիս մազերը 40
Ինչ են ցույց տալիս սանրվածքները 42
Ձեռքերը հուշում են 43
Կանգնած վիճակը բնութագրող կեցվածքները 44
Հատկանշական փակ կեցվածքները 47
Հարցեր և առաջադրանքներ 51
Խնդիրներ՝ դեմքի մտապահման վերաբերյալ 59
Պատասխաններ 84
Գրականություն 87

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Հոգեբանության զարգացման արդի փուլում, տեսական հետազոտությունների բուռն աճի պայմաններում զգալիորեն նկատվում է գործնական հետաքրքրություն ներկայացնող, առօրյա կյանքում խիստ անհրաժեշտ գիտելիքների, համապատասխան կարողությունների ձևավորման անհրաժեշտությունը:

Սույն ժողովածուն ոչ միայն հաղորդակցման հոգեբանության յուրովի մեկնաբանման փորձ է, այլև ոչ խոսքային հաղորդակցման գործնական հարցերի լուսաբանում, որն հավանաբար կնպաստի անձի հոգեբանության յուրացմանը, գործնական կյանքում նրա օգտագործմանը:

Ժողովածուում օգտագործված նյութերի զգալի մասը վերցված է մասնագիտական գրականությունից, նրանց մի մասը ձևակերպվել է խնդիրների տեսքով, իսկ մյուսը դիտվել է որպես իրադրությունների բացատրություն: Խորապես հասկանալով գործի լրջությունը, սույն ժողովածուն չի հավակնում քննարկելու ոչ վերբալ հաղորդակցման բոլոր հարցերը: Մյուս կողմից հուսով ենք, որ մեր ընթերցողները դրական վերաբերմունք կդրսևորեն այս բնագավառում ծնված, թեկուզ փոքր, ամեն մի նորույթի հանդեպ: Այդ է պատճառը, որ մենք կարևորում ենք այս գործընթացի հաջող մուտքն ուսուցման համակարգ, անկախ ամեն կարգի խոչընդոտներից և երևակայական դժվարություններից:

Առօրյա կյանքում շատ մեծ տեղ տալով մարդկային շփումներին, դժվար չէ նկատել, որ մարդկանց զգալի մասը գործնականում օգտվում է ժեստերի, միմիկայի և պանտոմիմիկայի համընդհանուր նշանակություն ձեռք բերած լեզվի ընձեռած հնարավորությունից:

Այն բնագավառը, որն ուսումնասիրում է մարդու վարքի արտացոլումը նրա ոչ վերբալ դրսևորումներում, անվանում են կինեսիկա:

Կինեսիկան հետազոտում է միմիկան (դեմքի մկանների շարժումները), պանտոմիմիկան (ամբողջ մարմնի շարժումները), վոկալ միմիկան (երգեցողական միմիկան, ինտոնացիան, տեմբրը, ռիթմը, բարձրությունը), տարածական դիրքը (զոնան, տերիտորիան, տեղաշարժումը, տարածական սեփականությունը), էքսպրեսիան (արտահայտչականությունը, զգացմունքների դրսևորման ուժը, ապրումները):

Ժեստերի նշանակությունը շատ մեծ է: Ժեստերի միջոցով. ա) վերբալ տեղեկատվությանը տալիս են լրացուցիչ ուղղվածություն, բ) արտացոլվում են գործընկերոջ հոգեկան վիճակի առանձնահատուկ դրսևորումները, գ) ցուցադրվում են քննարկվող հարցի վերաբերյալ մասնագետների ունեցած ամենաէական պատկերացումները:

Այս գործնական աշխատանքն ունի հատուկ շեշտադրում, որը բխում է ոչ վերբալ հաղորդակցման առանձնահատկություններից: Որպեսզի ցույց տրվի քննարկվող հարցի կարևորությունը, նպատակահարմար է հիշել Վ. Զինչենկոյի խոսքը. «Գլխավորը մարդկային հաղորդակցման մեջ իմաստի հասկացումն է, որը հաճախ ոչ թե տեքստի և նրա նշանակության մեջ է, այլ ենթատեքստում: Մարդկային շփման մեջ մենք դրան ընտելացել ենք: Իմաստը փնտրվում է ոչ միայն բառերում, այլև՝ արարքներում, դեմքի արտահայտություններում, վերապահություններում, հանդիմանություններում, ոչ կամածին կեցվածքներում և ժեստերում»: Անչափ հետաքրքիր են Ցիցերոնի և Դեմոսթենի ասույթները: Իր ժամանակին Ցիցերոնն ասում էր. «Հոգու յուրաքանչյուր շարժում ունի իր բնական արտահայտությունը ձայնում, ժեստում, դիմագծերում»: «Արտաքին տեսքի լեզուն» (որպես հաղորդակցում) և նրա հասկանալը գործնականում անհրաժեշտ է բոլորին: Ն. Կոշանսկին նշում էր. «Ոչ մի տեղ այնքան չեն արտացոլվում հոգու զգացմունքները, որքան մարդու դիմագծերում և հայացքներում»: Երբ Դեմոսթենին հարցրին, թե ինչ է պետք մարդուն լավ հռետոր լինելու, ուրիշներին հասկանալու և նրանց վրա ազդելու համար, նա առանց երկար մտածելու պատասխանեց. «Ժեստեր, ժեստեր, ժեստեր»:

Ժեստերի մասին տեղեկատվություն ստանում ենք Ա. Պիզի, Ն. Ի. Ֆորմանովսկայայի, Տ. Ա. Լադիժենսկայայի, ինչպես նաև Պոլ Սոպերի և այլոց աշխատություններից:

ԺԵՍՏԵՐԻ ԴԱՍԱԿԱՐԳՈՒՄԸ

Այժմ անցնենք տարբեր հեղինակների կողմից առաջ քաշված ժեստերի դասակարգմանը: Այսպիսի փորձ առաջարկել է Տ. Ա. Լադիժենսկայան: Ըստ նրա՝ կարելի է առանձնացնել հետևյալ ժեստերը.

1) կարգավորման, 2) ցուցական (մատնացույց անելու), 3) պատկերավորման, 4) հականերգործման:

Ըստ Ն. Ի. Ֆորմանովսկայայի՝ ժեստերը լինում են՝ ա) մատնանշման (ցուցական), բ) պատկերավորման, գ) տեղակալման, դ) խորհրդանշական, ե) ծիսական, արարողական, զ) ռիթմիկական, ուղեկցող, է) հուզական:

Պոլ Սոպերն առաջարկում է հետևյալ դասակարգումը. ա) մատնացույց անելու, բ) նկարագրական, գ) ընդօրինակման, դ) արտահայտչական:

Առաջին տարբերակն առաջ է քաշել մանկավարժ Տ. Ա. Լադիժենսկայան: Նա վերլուծել է ժեստերի գործառույթը մանկավարժական հաղորդակցման մեջ: Հասկանալի է, որ այս տարբերակն ավելի շատ վերաբերում է արտաքին տեսքն արտացոլող լեզվի գործառույթին:

Դասակարգման երկրորդ և երրորդ տարբերակները կարելի է վերագրել զուտ հաղորդակցման գործընթացին, քանի որ հաղորդակցման ժեստը բառին, խոսքին ավելի մեծ հնչեղություն է տալիս:

Ժեստը, ինչպես և բառը, ունի իր իմաստային ու ոճական առանձնահատկությունները, որոնք ճանաչվում են որոշակի ենթատեքստում: Քանի որ հաղորդակցման ժեստը լրացնում է խոսքին, հետևաբար կարելի է ընդգծել ժեստի բացառիկ դերը ոչ միայն վերբալ շփման, այլև առհասարակ ցանկացած հաղորդակցման դեպքում:

Այս կտրվածքով հարցը քննելիս պետք է առանձնացնել հետևյալ ժեստերը. 1) բնական և ոչ կամածին, 2) տեղեկատվական, 3) չափավոր, զուսպ, 4) տարաբնույթ:

ԺԵՍՏԵՐԻ ԿԱԶՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

Սովորաբար ժեստերի կազմության մասին խոսելիս որոշակիորեն առանձնացվում են մի քանի բաղադրատարրեր, որոնք հստակ պատկերացում են տալիս ոչ միայն ժեստերի, այլև վարքի և կեցվածքի մեջ մտնող առանձին մանրամասների վերաբերյալ:

Ժեստերի մեջ հստակ առանձնացվում են.

ա) Դեմքի արտահայտությունը:

Դեմքի առանձնահատկությունները քննելիս կարևորվում են՝ ճակատի և ձնավորված կնճիռների ձևը, հոնքերի դասավորվածությունը, աչքերի բացվածքը, շրթունքները և այլն: Դեմքի արտահայտության յուրօրինակ դրսևորումները կարելի է տեսնել, օրինակ, բանակցային գործընթացներում:

Ագրեսիվ տրամադրված անձինք ուղղակի նայում են ձեր աչքերին: Նրանց աչքերը լայն են բացված, իսկ շրթունքները՝ ուժեղ սեղմված:

Շատերը կարծում են, որ եթե իրենց զրուցակիցն ուղղակի չի նայում իրենց աչքերին, ապա նա ինչ–որ բան թաքցնում է:

Ի. Էրգելը իր՝ «Միջանձնային հաղորդակցման հոգեբանությունը» աշխատության մեջ նշում է, որ մարդիկ շփվելիս իրար են նայում ամբողջ ժամանակի 30–60 %–ի չափով: 60 %–ից ավելի լինելու դեպքում, ինչպես պարզվում է, զրուցակիցներն ավելի շատ են տարվում մեկը մյուսով, քան խոսակցության բուն նյութով:

բ) քայլվածքը:

Ընդհանուր առմամբ կարելի է ասել, որ արագ և ձեռքերը գրպանում քայլող մարդիկ հավանաբար ունեն հստակ նպատակ և պատրաստ են այն իրականացնելու: Նրանք, ովքեր նույնիսկ տաք ժամանակ ձեռքերը գրպանում են պահում, հավանաբար փակ են բնավորությամբ և քննադատական վերաբերմունք են դրսևորում շրջապատի նկատմամբ: Այն մարդիկ, ովքեր ունեն մտքերի հետևից ընկնելու հակվածություն, հաճախ քայլում են մոլորվածի պես: Նրանք անընդհատ նայում են գետնին՝ ճիշտ այնպես, կարծես ինչ–որ բան են կորցրել:

գ) Ձեռքի սեղմումը:

Ձեռքի սեղմումն անչափ կարևոր է հենց բարևելիս: Ձեռքը նուրբ սեղմելուց մինչև կոշտ սեղմելը մեծ թվով հնարավոր տարբերակների դրսևորում է, որը պետք է հաշվի առնվի բարևելու գործընթացի բոլոր մանրամասները, նրա առանձնահատկությունները հասկանալու համար:

Սույն ձեռնարկի նպատակն է՝ ավելի ակտիվ դարձնել հարցի գործնական մասը, ամբողջացնել և համահավաք ձևով ներկայացնել գործածության մեջ մտած նշանները: Մենք կարծում ենք, որ ոչ վերբալ (ոչ խոսքային) հաղորդակցման միջոցները, չնայած իրենց տարածվածությանը, այնուամենայնիվ, այնքան էլ հայտնի չեն բոլորին: Մյուս կողմից անհրաժեշտ է հաղորդակցման միջոցները զուգակցել անձնավորության տիպերի հետ:

ԱՆՁՆԱՎՈՐՈՒԹՅԱՆ ՏԻՊԵՐԸ

«Անձնավորության տիպեր» ասելով հասկանանք իրարից որակապես տարբերվող մարդկանց այն կատեգորիան, որոնց կարելի է վերագրել որոշակի դասակարգման հիման վրա առանձնացված, առավել բնութագրական և կայուն հատկանիշներ: Հատուկ նշելով կայուն հատկանիշների մասին, հոգեբանները մշտապես ձգտում են գտնել անձի հոգեբանական դիմանկարը՝ ամենևին չմոռանալով ընդգծված հատկանիշների շարքում տեսնելու նաև տվյալ անձին վերաբերող ուրիշ հատկանիշներ ևս:

«Անձնային տիպ» հասկացությունը ներառում է ոչ միայն անձնային բոլոր գծերը, այլև նրանց միջև գոյություն ունեցող հնարավոր կապերն ու փոխհարաբերությունները: Անձի տիպավորման հիմքում ընկած են տարաբնույթ հատկանիշներ. մի դեպքում՝ խառնվածքի հատկությունները, մյուս դեպքում՝ մարդու վարքի այս կամ այն բնութագրիչ կողմը և այլն: Այսպիսով՝ տվյալ մարդու պատկանելությունը անձնավորության այս կամ այն տիպին ունի հարաբերական իմաստ:

Բոլոր դեպքերում նկատի ենք ունենում նաև այն իրողությունը, որ ցանկացած տիպավորում, ինչքան էլ այն տեսականորեն լրիվ լինի, հազիվ թե գործնականում սպառի տվյալ անձի հոգեբանական դի-

մանկարի ողջ ներուժը, ցուցադրի տվյալ անձի անհատականությունն ընդհանրապես:

Այսուհանդերձ, մարդկանց տիպային պատկանելության որոշումը բացառիկ դեր ունի ոչ միայն տեսական, այլև գործնական հետազոտությունների համար: Գործնական խնդիրներից ելնելով՝ կանգ առնենք անձի տիպավորման մի քանի նշանավոր ուսմունքների վրա՝ դրանց մեջ հատուկ ընդգծելով 4–րդ դարի հույն նշանավոր բժիշկ Հիպոկրատի ուսմունքը:

Հիպոկրատը մարդկանց բաժանում էր 4 հիմնական տիպի. ա) խոլերիկ, բ) սանգվինիկ, գ) ֆլեգմատիկ, դ) մելանխոլիկ:

Չնայած տիպերի առանձնացման հիմքում Հիպոկրատը ուներ իր պատկերացումները՝ կապված օրգանիզմում գործող հեղուկների առկայության հետ, այնուամենայնիվ, տիպերի հիպոկրատյան անվանումները պահպանվել են առ այսօր:

ՃԱՆԱՉԵՔ ԽԱՌՆՎԱԾՔԻ ՏԻՊԵՐԸ

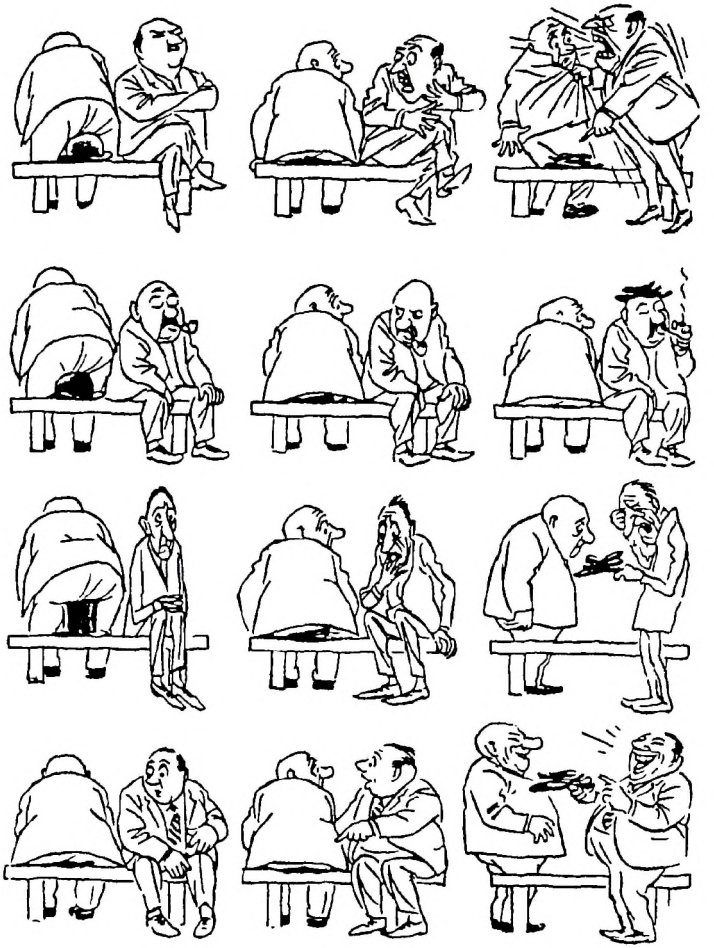
Խոլերիկ խառնվածք: Անզուսպ, բռնկվող, անհավասարակշիռ անձնավորություն է: Խիստ ջղայնացած է, մազերը՝ փշաքաղված, բերանը՝ լայն բացած, աչքերը՝ չռած: Լավ հիշեք այս կեցվածքը:

Ֆլեգմատիկ խառնվածք: Կայուն և հաստատակամ մարդ: Կախված իրավիճակից՝ մի անգամ նա իրեն դրսևորում է որպես զուսպ, խորը մտքերի տեր, մի այլ դեպքում՝ ծույլ, անտարբեր, անհոգ մարդու տպավորություն ստեղծող անձնավորութուն:

Սանգվինիկ խառնվածք: Արագ հարմարվում է նոր պայմաններին, արագ ծանոթանում մարդկանց հետ: Դիմագծերը հարուստ են, արտահայտիչ: Տեսեք, ինչպես է նա իրեն պահում ընթերցանության պահին:

Մելանխոլիկ խառնվածք: Նրանում ուժեղ են արտահայտվում արտաքին արգելակումները: Նրան դժվար է երկար ժամանակ կենտրոնանալ մի նյութի վրա: Նորմալ պայմաններում այս մարդը շատ հետաքրքիր է իր խորությամբ և հասկանալու կարողությամբ: Ավելի շատ նա փակ, տագնապահար, ամոթխած անձնավորություն է:

Ճմռթված գլխարկին տարբեր խառնվածքի մարդկանց տված հակազդեցությունների զննական ուսումնասիրումը



Առաջին շարքում ցույց է տրված **խոլերիկ խառնվածքով** մարդու վարքն այն բանից հետո, երբ նա տեսավ, որ ինչ–որ մեկը նստել է իր գլխարկին և ամբողջովին ճմռթել այն: Խոլերիկը՝ որպես անզուսպ, բռնկվող, անհաշտ տիպի անձ միանգամից բռնում է «մեղավորի կոկորդից»:

Երկրորդ շարքում ցույց են տրված **ֆլեգմատիկ** խառնվածքով մարդուն բնորոշ վարքի դրսևորումները: Նա վերցրել է և գլխին դրել ճմռթված գլխարկը ու լուռ ծխում է իր ծխամորճը: Նա հանգիստ է, հավասարակշռված, իներտ, իրեն պահում է այնպես, կարծես ոչինչ չի պատահել:

Երրորդ շարքում ցույց է տրված **մելանխոլիկ** անձնավորության վարքը: Նա ինքն է ամաչում պատահածի համար: Իր կեցվածքով և ամաչկոտությամբ իր անճարակությունն է զգացնել տալիս դիմացինին:

Չորրորդ շարքում ցույց է տրված **սանգվինիկ** խառնվածքով անձնավորությունը: Տեսեք, ինչքան հանգիստ, աշխույժ զրույցի մեջ է մտել դիմացինի հետ: Նա հավասարակշված է, ուժեղ և շարժուն:

ԿԱԶՄՎԱԾՔԱՅԻՆ ՏԻՊԵՐՆ ԸՍՏ ԿՐԵՉՄԵՐԻ ԵՎ ՇԵԼԴՈՆԻ

Հոգեբանական տիպավորման մեկ այլ փորձ ձեռնարկեց գերմանացի նշանավոր հոգեբույժ Է. Կրեչմերը (1888–1964): Նա 1921 թվականին հրատարակեց իր՝ «Մարմնի կառուցվածքը և բնավորությունը» աշխատությունը, որը 1924 թվականին վերահրատարակվեց նաև Ռուսաստանում:

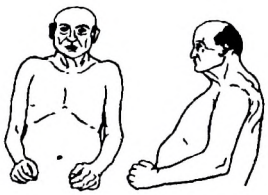
Դիտարկելով հոգեկան տարաբնույթ խանգարումները, Է. Կրեչմերը առանձնացնում է մարմնի հիմնականում մշտապես կրկնվող 3 կազմվածք. **ա) պիկնիկ, բ) ասթենիկ, գ) ատլետիկ:**

Կրեչմերն անձի կազմվածքային տիպավորման հիման վրա առանձնացնում է 4 հիմնական տիպեր. ա) **ասթենիկ մարդ,** որն ունի հարթ կրծքավանդակ, նեղ ուսեր՝ երկար և նիհար վերջավորություններ-

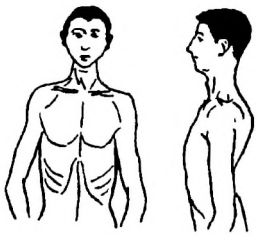
րով, դուրս ընկած դեմք, լավ զարգացած ներվային համակարգ, գլխուղեղ, **բ) թանձրամարմին**՝ կարճավիզ ու հաստափոր մարդ, իրոք կարճ կամ միջին հասակի, դուրս ցցված կրծքավանդակով, մեծ փորով, մեծ գլխով, **գ) ատլետիկ մարդ**՝ լավ զարգացած կմախքային համակարգով, արտահայտված մկաններով, լայն ուսերով, համաչափ կազմվածքով, **դ) դիպլաստիկ մարդ,** որն ունի ոչ ճիշտ մարմնակազմություն:

Ելնելով մարմնակազմությունից՝ կարելի է առանձնացնել. 1) **շիզոտիմիկ** տիպը, որը հակված է մեկուսանալու: Նա դժվար է հարմարվում շրջապատին, զգայուն է, հեշտ վիրավորվող: **Շիզոտիմիկ անձանց** կարելի է բաժանել 3 խմբի՝ **իդեալիստների, դեսպոտ անձանց և սառը հաշվարկով ղեկավարվողների:**

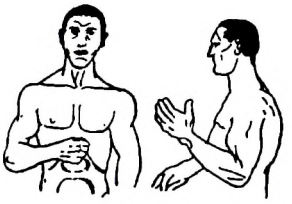
Թանձրամարմին մարդիկ կարող են ցիկլոտիմիկ լինել, նրանց հույզերը տատանվում են ուրախության և տխրության միջև, նրանք շփվող են, բաց, բարեսիրտ, իրական հայացքներով: **Ցիկլոտիմիկների** մեջ լինում են. **ա) քաջ մարտիկներ, հերոսներ, բ) մեծ մասշտաբի կազմակերպիչներ, գ) հաշտարար քաղաքագետներ:**



Ցիկլոիդ տիպ: Նրա հույզերը տատանվում են ուրախության և տխրության միջև, նա շփվող է, բաց, իրատես: Մարմնակազմության մասին արդեն ասվել է վերևում:



Շիզոիդ տիպ: Շիզոտիմիկ տիպին հատուկ է ասթենիկ մարմնակազմությունը: Հոգեբանական նկարագրությամբ ղեկավարվելիս պետք է նշել շիզոտիմիկի այնպիսի առանձնահատկությունները, ինչպիսին են՝ փակվածությունը, վերացարկելու մտաղրությունը, շրջապատին հարմարվելը և այլն:



Ատլետիկ տիպ: Մարդիկ՝ միջին կամ բարձր հասակով, զարգացած կրծքավանդակով, լայն ուսերով: Նրանք ունեն զարգացած կմախքամկանային համակարգ, ատլետիկ կազմվածք:

Ամերիկացի **հոգեբան Շելդոնը** 1927 թվականին անձավորության տիպավորման հիմնահարցերը քննելիս առանձնացնում էր մարմնի կազմվածքին համապատասխան 3 տիպեր, որոնցից երկուսը բավականին մոտ են Է. Կրեչմերի առաջարկած ցիկլոտիմիկ և շիզոտիմիկ տիպերին:

Ի տարբերություն Կրեչմերի և Շելդոնի, շվեյցարացի նշանավոր հոգեբան և հոգեբույժ **Կ. Յունգը** (1875–1961) 1923 թվականին, ուսումնասիրելով շրջապատող աշխարհում մարդու հարմարվողականության եղանակները, գալիս է այն եզրակացության, որ մարդկանց կարելի է բաժանել 2 հիմնական խմբի՝ կախված այն բանից, թե տվյալ մարդն ընդհանրապես ինչպես է կողմնորոշվում աշխարհում: Խոսքը վերաբերում է անձնավորության ինտրովերտ և էքստրավերտ տիպերին:

Ինտրովերտ մարդուն բնորոշ է սուբյեկտիվ կողմնորոշումը: Նրա հետաքրքրությունները նշանակալի չափով ուղղված են դեպի ներս, իր սեփական աշխարհին, իր երևակայական պատկերացումներին, իր հոգեկան կյանքին: **Ինտրովերտը** զգայուն, քիչ շփվող, արտաքնապես զուսպ, փակ, իր վրա անվստահ, ամոթխած մարդ է:

Էքստրավերտ մարդկանց բնորոշ է «դեպի դուրս» կողմնորոշվելը: Նրանց հետաքրքրություններն ուղղված են օբյեկտիվ աշխարհին, դեպքերին, իրադարձություններին, ուրիշ մարդկանց կյանքին: Էքստրավերտ մարդիկ ակտիվ են, գործունյա, շփվող, մարդկանց հետ հաղորդակցման մեջ հեշտ մտնող ու այն պահպանող:

Բացի վերոհիշյալից, Կ. Յունգը առանձնացնում է հոգեբանական հետևյալ ֆունկցիաները. **մտածողությունը, հույզերը, զգայությունները, ինտուիցիան:** Այս ենթատեքստով ղեկավարվելիս ստանում

ենք անձնային 8 տիպ. ա) էքստրավերտ մտավոր տիպ, բ) էքստրավերտ հուզական տիպ, գ) էքստրավերտ զգայական տիպ, դ) էքստրավերտ ինտուիտիվ տիպ, ե) ինտրովերտ մտավոր տիպ, զ) ինտրովերտ հուզական տիպ, է) ինտրովերտ զգայական տիպ, ը) ինտրովերտ ինտուիտիվ տիպ:

Անձի տիպաբանական մոդելների հետագա մշակման ծանրությունն ընկավ նշանավոր անգլիացի հոգեբան Գ. Այզենկի վրա: Այզենկը էքստրավերսիա–ինտրավերսիա գործոնը զուգակցեց հուզական կայունություն–հուզական անկայունություն գործոնին և իր մշակումներում առաջ քաշեց անձի 2 չափման գաղափարը:

Անձնավորության տիպավորման մեկ այլ հանրահայտ մոդել պատկանում է Ի. Պավլովին: Ըստ նրա՝ օրգանիզմի վիճակի հավասարակշռման և նյարդային համակարգի հատկությունների միջև գոյություն ունի ուղղակի կապ: Խառնվածքի տիպից կախված կարելի է խոսել խոլերիկ, սանգվինիկ, ֆլեգմատիկ և մելանխոլիկ անձնավորությունների մասին:

Վերևում Խ. Բիդստրուպի նկարների միջոցով արդեն ցույց են տրվել ճմռթված գլխարկին տված տարբեր հակազդեցությունները:

ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՀՈՒԶԱԿԱՆ ՎԻՃԱԿՆԵՐԸ ԵՎ ԴՐԱՆՑ ՍԵՂՄ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Կ. Իզարդն իր «Մարդու հույզերը» 80–ական թվականներին հրատարակած գրքում առանձնացնում է հետևյալ վիճակները: Ստորև նկարագրվող հույզերը, չնայած չեն բավարարում դրանց դասակարգման պահանջներին, այսուամենայնիվ, հստակ պատկերացում են տալիս «ֆունդամենտալ հույզերի» մասին:

1. **Հետաքրքրությունը**՝ որպես հույզ, դրական հուզական վիճակ է, որը բացառիկ դեր է կատարում գիտելիքների և կարողությունների ձեռք բերման գործընթացում: Հետաքրքրությունը՝ որպես գիտակցված մոտիվ, ունի իր արտաքին դրսևորումները, որպես «ինչ–որ բան գտնելու, ինչ–որ բան անելու պատրաստակամություն»: Ուշադիր

հետևեք հանրային գրադարանում աշխատող գիտնականների դիմագծերին, նրանց ժեստերին, ընդհանուր կեցվածքին: Դրանցով դուք հստակ պատկերացում կկազմեք հետաքրքրության արտաքին դրսևորումների մասին:

2. **Ուրախությունը** ևս դրական հուզական վիճակ է, որն ակնհայտորեն կապված է տարաբնույթ պահանջմունքների բավարարման ընդհանուր խնդրի հետ և ազդարարում է տվյալ պահի, արդեն կայացած վիճակի հուզական արտացոլման մասին:

3. **Զարմանքը**՝ որպես հստակ արտահայտված դրական կամ բացասական հակազդեցության նշան, ի հայտ է գալիս հանկարծակի ծագող իրադրություններում և կարող է վերածվել հետաքրքրասիրության: Հասկանալի է, որ այս վիճակն արգելակում է դրան նախորդող մյուս հակազդեցություններին:

4. **Տառապանքը**՝ որպես բացասական հուզական վիճակ, կապված հուսալի կամ այդպիսին թվացող տեղեկատվության հետ, հաճախ ընթանում է հուզական սթրեսի տեսքով: Տառապանքն ունի օրգանիզմը թուլացնող (ասթենիկ) բնույթ:

5. **Զայրույթը** բացասական հուզական վիճակ է, որն իր ծնով բխում է աֆեկտից և կապվում է սուբյեկտի պահանջմունքների բավարարման ճանապարհին հանկարծակի առաջացող խոչընդոտների երևան գալու իրողության հետ:

6. **Զզվանքի** բացասական հուզական վիճակն առաջանում է, երբ համապատասխան օբյեկտների (առարկաների, մարդկանց, հանգամանքների և այլն) «շոշափումն» էապես հակադրվում է տվյալ անձի բարոյական կերպարին, նրա սկզբունքներին և դիրքորոշումներին:

7. **Արհամարհանքը** բացասական հուզական վիճակներից է, որն առաջանում է տարածայնությունների, սուբյեկտի վարքի, նրա հայացքների, պատկերացումների, կարծիքների և տվյալ խմբում ձևավորված նորմերի անհամապատասխանության պատճառներով:

8. **Վախը** բացասական հուզական վիճակ է, որը երևան գալով որպես տեղեկատվություն, ազդարարում է հնարավոր կորստի, սպառնացող վտանգի մասին: Վախի հույզը կարող է կրել ինչպես սթենիկ, այնպես էլ ասթենիկ բնույթ: Վախն ընթանում է կամ սթրեսային վի-

ճակի, կամ տրամադրության ճնշվածության և տագնապի, կամ էլ ա-ֆեկտի տեսքով:

9. **Ամոթը** բացասական հուզական վիճակ է, որն արտահայտվում է ոչ միայն սեփական արարքի և սպասումների խիստ անհամապատասխանությամբ, այլև սեփական վարքի և իր մասին ունեցած պատկերացումների հակադրությամբ:

Ստորև տրվում են միևնույն մարդու տարբեր վիճակների նկարագրությունները, որոնք զգալիորեն հեշտացնում են հուզական վիճակների ամբողջական ըմբռնման գործընթացն ամենօրյա շփումներում:

ԸՆԴՈՒՆՎԱԾ ՆՇԱՆՆԵՐԻ ՊԱՐԶԱԳՈՒՅՆ ՕՐԻՆԱԿՆԵՐԸ

Ամենօրյա կյանքում մարդիկ, շփվելով իրար հետ, ձգտում են հասկանալ ժեստերի, միմիկայի և պանտոմիմիկայի լեզուն: Ստորև տրված են մի քանի նշաններ՝ իրենց բացատրություններով:

Նկար 1

Նկար 2

Նշան 1–ը ցույց է տալիս, որ ամեն ինչ կարգին է (օ՛քեյ), կազմվում է մատների որոշակի համադրումով:

Նշան 2–ը ցույց է տալիս բութ մատը վեր ուղղած ղիրք և ունի տարբեր իմաստներ: Նա հանդես է գալիս որպես՝ ա) պատահական մեքենա կանգնեցնելու միջոց (այն չկա մեր առօրյա կյանքում), բ) «ամեն ինչ կարգին է» վիճակի արտահայտություն, գ) վիրավորական նշան:

Ըստ Ալան Պիզի՝ վերոհիշյալ այս նշանը տարբեր երկրներում տարբեր իմաստներ ունի: Հայ իրականության մեջ հաճախ մեծահասակները սովորեցնում են փոքրերին այս նշանով ցույց տալ իրենց լավ լինելու վիճակը (այսինքն՝ «ամեն ինչ կարգին է»):

Նկար 3

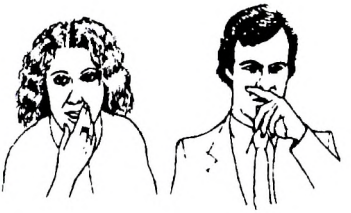
Նկար 4

3–րդ նկարը ցույց է տալիս, որ խոսողը ցանկանում է անկեղծ լինել իր արտահայտություններում (ենթատեքստում կարծես թե ասում է. «հավատացեք ինձ»): Ձեռքերի ափերն ուղղված են դեպի մեզ:

Առօրյա կյանքում մենք հանդիպում ենք այնպիսի իրադրությունների, երբ մարդկանցից մեկն ասում է. «Ես ինչ կարող եմ անել, հավատացեք ինձ, որ ես ճիշտ եմ խոսում», կամ՝ «Սա է ճշմարտությունը, բարեկամս, ուրիշ ելք չկա»:

4–րդ նկարը ցույց է տալիս մտածելու հենց այս պահը: Տղամարդը քննադատական գնահատական է տալիս կարևոր դեպքին, իրադարձությանը կամ պարզապես՝ գիտական ուսումնասիրությանը: Նա տարված է իր ներքին աշխարհով, իր ապրումներով:

ՄԻ ՔԱՆԻ ՀԱԿԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ ԱՐՏԱՔԻՆ ՆՇԱՆՆԵՐԸ



Ուշադիր նայեք նկարում պատկերված այս չափահաս անձանց: Նրանք ձեռքի մի մասով և ցուցամատով փակել են բերանը: **Նրանք սուտ են խոսել և ինչ–որ ձևով փորձում են թաքցնել այդ պահը:**

Երեխան բացահայտորեն **ստում է, խաբում:** Նա երկու ձեռքով փակել է բերանը՝ ի նշան այդ վարքի դրսևորման:

Ձայրույթի հակազդեցության հիմնական դրսևորումները. 1) հոնքերը տեղաշարժված են, 2) նրանց միջև երևան են գալիս ուղղահայաց ծալքեր (կնճիռներ), 3) հոնքերի արտաքին ծայրամասերը վեր են բարձրացված, 4) ճակատն առանց հորիզոնական կնճիռների է, 5) աչքերը նեղացած են, 6) շրթունքներն ուժեղ սեղմված են կամ երբեմն ընդհանուր տեսքով երևում են ատամները:

Ուրախության հակազդեցության հիմնական դրսևորումները. 1) հոնքերը և ճակատը համարյա չեն ենթարկվում որևէ փոփոխության, 2) աչքերը հաճախ ներանում և փայլատակում են, 3) բերանը երկարաձգվում է, շրթունքների ծայրերը վեր են բարձրանում:

Տխրության հիմնական արտահայտչաձևերը. 1) հոնքերը միասին են շարժվում, 2) հոնքերի ծայրերը կախված են, 3) հոնքերի միջև տեղավորված են ոչ մեծ ծալքեր, 4) ճակատի մեջտեղում կան կարճ կնճիռներ, 5) աչքերը թեթև փակված են, վերևի և ներքևի թարթիչները կազմում են եռանկյունաձև ծալք, 6) բերանի անկյունները կախված են ներքև:

Զարմանքի հակազդեցության նշաններն են. 1) հոնքերի դեպի վերև ցցված տեսքը, 2) ճակատի լայն կնճիռները, 3) լայն, բայց թույլ բացված աչքերը, 4) ծիածանաքաղանթից երևացող սպիտապատյանը, 5) կիսաբաց բերանը:

Այս նկարում դուք տեսնում եք **զարմանքի արտահայտությունը**՝ վեր բարձրացված հոնքերը, լայն բացված աչքերը, ճակատին կուտակված կնճիռները: Այսպիսի դիմագծերը կարծես ասում են. «Մի՞թե»:

Դուք այստեղ ավելի շատ տեսնում եք **հոգնած մարդու** դեմքի վրա երևացող **զարմանքի նշանը**՝ հոնքերի մի փոքր բարձրացումը և կնճիռները:

Զզվանքի հակազդեցության հիմնական դրսևորումները. 1) հոնքերը կախված են, 2) ճակատի վրա չկան կնճիռներ, 3) շրթունքների ծայրերը կախված են, 4) հաճախ ուժեղ զզվանքի ժամանակ բերանը բացվում է:

Զարմանքի արտահայտածն է, բայց այն զուգակցված է թեթև վախի հուզական վիճակի հետ: Նկարում պարզ երևում են կնճիռները, վեր բարձացած հոնքերը, ֆոկուսավորված հայացքը:

Վախ: Այս կինը շատ է վախեցած: Նա ցանկանում է, որ իրեն հանգստացնեն: Վախի մասին մենք տեղեկանում ենք, տեսնելով նրա լայն բացված աչքերը, դեմքի արտահայտությունը, եղունգների կրծելը:

Կասկածանք: Նկարը ուշադիր դիտելու դեպքում կարելի է առանձնացնել հայացքի ուղղությունը, պահի ազդեցության տակ առաջացած դեմքի անորոշությունը, շրթունքների չափավոր սեղմումը:

Սիրալիրություն: Բարյացակամ ժպիտ: Ժպտերես դեմք, բարություն, դրական հուզական վիճակ, հաճելի սպասումներ, բարյացակամություն, բարձր տրամադրություն:

Սարսափ: Դեմքի ահավոր լարումը, լայն բացած բերանը և աչքերը, վեր բարձրացած հոնքերը շատ բնորոշ են սարսափահար մարդուն:

Վիշտ, տրտմություն, թախիծ: Արդյո՞ք կարելի է հենց առաջին հայացքից հասկանալ մարդու թախիծը: Հավանաբար՝ այո: Դեմքի սեղմվածությունը, աչքերի փոքրացումը, անտարբեր հայացքը, գլուխն ափերի մեջ առնելը բնորոշ են թախծոտ մարդուն: Նա որոշակիորեն կտրված է մյուս մարդկանցից և տարված իր վշտի առարկայով:

Նկարում դուք տեսնում եք **տխուր վիճակի, տառապանքի հատկանիշները:** Ուշադրություն դարձրեք հատկապես ճակատային մասին, աչքերին և բերանին, քանի որ դեմքի մյուս մասերն այնքան էլ լավ չեն երևում:

Ցույց են տրված **վախի, սարսափի, երկյուղի** ճշգրիտ հատկանիշները: Ուշադրություն դարձրեք վեր բարձրացված և տեղաշարժված հոնքերին: Այս շարժումների խումբը չի կարող կանխամտածված լինել:

Հույզերի դրսևորման ճիշտ հատկանիշների մասին որոշակի պատկերացում են տալիս նաև բերանի մկանները:
Շրթունքների սեղմելը զայրույթի համոզիչ հատկանիշ է:

Վախեցածի ժպիտը չի կարելի շփոթել ուրախության նշանի հետ:

Արհամարհական ժպիտ: Դուք տեսնում եք մկանների կծկումը շրթունքների ծայրերում և վերևի մասում՝ մի փոքր ծռված տեսքով:

Չապլինի ժպիտը անսովոր է, քանի որ համապատասխան մկանների կծկումները ենթակա չեն վերահսկման: Պոլ Էկմանը Չապլինի ժպիտը որակում է որպես «աղեղնաձև բարձրացված» շրթունք, կամ՝ գերժպիտ:

Սրտաճմլիկ, ողորմելի ժպիտ: Այս ողորմելի ժպիտը ցույց է տալիս վախի, զայրույթի, թախծի դրսևորումները վերահսկելու փորձերը: Դուք տեսնում եք սեղմված շրթունքները, մի փոքր ներքև՝ ցցված մկանները և շրթունքի ծայրերի լարվածությունն ու կախված լինելը: Ողորմելի ժպիտը կարող է հանդես գալ հոնքերի և ճակատի շարժումների հետ միաժամանակ:

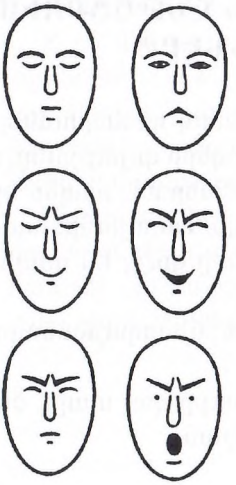
Ջսպված ժպիտ: Այս մարդն իրոք դրական ուժեղ ապրումներ ունի, բայց փորձում է լիարժեքորեն չդրսևորել դրանք: Դրական ապրումները ոչ թե ճնշում են, այլ՝ զսպում: Կարող է շրթունքները սեղմել, որոշակիորեն ցուցադրել դրանց ներքնի ուռուցիկ մասերը, բերանի անկյունները լարել: Թվարկված հատկանիշները կարող են զուգակցվել նաև սովորական ժպիտի դեպքում:

Կեղծ, շինծու ժպիտ: Այս ժպիտն անհետանում է միանգամից, կամ ցրվում է, տարածվում մի քանի ֆրագմենտներով, բայց նախքան անհետանալը մի ակնթարթ կարծես փայլատակում է դեմքին: Ժպիտը տարածվում է դեմքի ներքնի մասում և ներքնի բարքիչով մեկ, միաժամանակ ժպիտի տարածման երևույթը կարող է նկատվել դեմքի վերնի մասում, ինչն առավելապես հատուկ է վախին և տխրությանը:

Անկեղծ ժպիտ: Կախված դրական հուզական ապրումներից՝ անկեղծ ժպիտը կարող է բավականին երկար տևել և դրսևորվել: Պոլ Էկմանը հատուկ ընդգծում է, որ բոլոր դրական ապրումները (երջանկությունը, հաճույքը, ուրախությունը, բավարարվածությունը և այլն), որպես անկեղծ ժպիտ դրսևորվելիս, իրարից տարբերվում են միայն իրենց ինտենսիվությամբ և տևողությամբ:

Զարմանքի նշան: Այստեղ բացակայում են հուզական այլ ապրումներին բնորոշ՝ հոնքերի և թարթիչների շարժումները, քանի որ դրանք ճիշտ հատկանիշներ չեն:

Զարմանքի, ապշելու նշան: Զարմանքի այս նշանը էապես չի տարբերվում վերևում պատկերված տղամարդու զարմանքի նշանից: Դուք տեսնում եք հոնքերը վերև ուղղված, աչքերը լայն բացած, բերանը բացած կնոջը:



Մարդու հույզերի գծապատկերումները: Վերը պատկերված նկարներից որո՞նք են լիովին համապատասխանում այս պարզագույն հույզերին: Փորձեք ինքնուրույն գտնել առավել համապատասխանները:

Այս նկարում դուք տեսնում եք այն եռանկյունը, որին պետք է ուղղվի դիմացինի հայացքը: Երբ դիմացինն անազնիվ է և ինչ–որ բան է թաքցնում, ապա դիմացինի հետ աչքերն ամբողջ խոսակցության մեջ կհանդիպեն 1:3–ից էլ քիչ ժամանակահատվածում:

Ճիշտ կլինի հաղորդակցման ընթացքում հայացքն ուղղել ճակատային մասին, աչքերի միջև եղած կետին: Մարդկանց մի մասը հայացքը նման ձևով ուղղելիս կարծում է, թե դիմացինն իրեն կարող է նախատել այդ քայլի համար, բայց դա ճիշտ չէ:

ՏԵՂԵԿԱՏՎՈՒԹՅԱՆ ՓՈԽԱՆԱԿՄԱՆ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ ՆԿԱՏՎՈՂ ԱՐՏԱՔԻՆ ՆՇԱՆՆԵՐԸ

Մարդու արարքի, նրա վարքի առանձնահատուկ դրսևորումների մասին խոսելիս պետք է նկատի ունենալ այն կապերի գոյությունը, որոնք կարող են նկատվել նրա հակազդեցություններում, որպես օրգանիզմի ֆիզիոլոգիական ազդանշանների իրական արդյունք: Հոգեկան վիճակների ֆիզիոլոգիական ազդանշանները ցույց են տալիս, որ, օրինակ.

1) քրտնելն արտահայտում է որպես շփոթվելու, նյարդայնանալու, բարկանալու հատկանիշ,

2) բերանի չորացումը (շրթունքների լիզելը, թուքը կուլ տալը, ծարավը)՝ դիտվում է որպես խաբելու բնութագրիչ նշան,

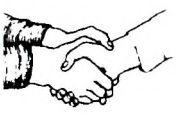
3) պուլսի ուժեղ խփոցը, որը դիտվում է ծեռքերի երակներում (վզի վրա և այլն) համարվում է ստախոսելու հատկանիշ,

4) շնչառության անկանոնությունը, անհավասարաչափությունը խոսում է խաբելու հնարավորության մասին:

Բացի թվարկածներից կարևոր տեղեկատվություն կարող է տալ նաև ձեռքերի վիճակը:

ՁԵՌՔՈՎ ԲԱՐԵՎԵԼՈՒ ԱՐՏԱՀԱՅՏՉԱՁԵՎԵՐԸ

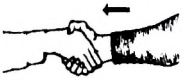
Ստորև ցույց են տրված մեկ կամ երկու ձեռքով բարևելու ընդունված ձևերը:



Նկար 5

Նկար 6

Նկար 7



Նկար 8

Երկու ձեռքով բարևելը ցույց է տալիս, որ տվյալ անձն ազնիվ է, նրան կարելի է վստահել:

8–րդ նկարում ցույց է տրված ուղիղ, չծալված ձեռքով բարևելու արտահայտչաձևը, որն **ագրեսիվության** նշան է: Հասկանալի է, որ այս դեպքում բարևն ընդունող անձը բնականաբար չի կարող մոտենալ բարևող մարդուն, քանի որ նա դրանով կարող է խախտել բարևող մարդու տարածքը:

Ստորև տրված նկարներում (նկար 9 և նկար 10) ցույց են տրված մոտ կամ հեռու տարածությունից իրար բարևող անձանց: Դուք տեսնում եք աջ ոտքը մեկնած տղամարդուն, որը հնարավորություն է տվել դիմացինին մոտենալու իրեն:

Նկար 9

Նկար 10

Այսպիսի դիրքը շրջապատի կողմից ընկալվում է որպես մարդկային ջերմ մոտիկության նշան:

Ի տարբերություն առաջին մարդու, ձախ ոտքն առաջ մեկնելու պահը, որով կանխվել է դիմացինի՝ 2–րդ մարդու առաջ գալու հնարավորությունը, նկար 10–ում դուք պարզ տեսնում եք 2–րդ մարդու դիրքը. նա թեքվել է առաջ՝ ի պատասխան առաջին մարդու բարևի:

Նկար 11

Նկար 12

Նկար 13

Նկար 14

13 նկարում ցույց է տրված երկու ձեռքով բարևելու պահը: Բարևն ընդունողի ձախ ձեռքը դրված է բարևողի դաստակի վրա: 14 նկարի աջ մասում ձեռքը դրված է բարևողի արմունկին: Նախաձեռնողի ձախ ձեռքի միաժամանակյա օգտագործումը ցույց է տալիս **անկեղծություն, վստահություն և զգացմունքների առատություն:**

Ալան Պիզը հատուկ նշում է **հագեցած զգացմունքների փոխանցման հնարավորությունը հատկապես ձախ ձեռքի օգտագործմամբ:**

Պարզվում է, որ բարևելիս ինչքան ձախ ձեռքը մոտ լինի դիմացինի մարմնին, այնքան ավելի շատ է բարևողի հուզականությունը,

զգացմունքների արտահայտման գործնականությունը: Հասկանալի է, որ բարևն ընդունողի արմունկին կամ ուսին դիպչելը խոսում է ավելի մոտ, ավելի սերտ հարաբերությունների առկայության մասին:

ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՀԱՄԱՏԵՂԵԼԻՈՒԹՅՈՒՆ

Հոգեբանական համատեղելիությունն ընդհանուր գաղափարից վերածվում է կոնկրետ արտահայտչաձևի և առարկայական տեսք է ստանում, երբ մենք այն դիտում ենք փոխադարձ գործողություններում, աննճավորության վարքում:

Նկար 15

Նկար 16

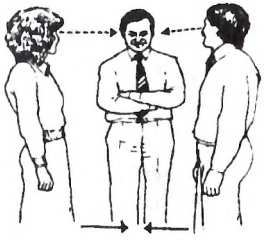
Նկար 17

15–րդ նկարում ցույց է տրված բավականին մոտ, վստահելի փոխհարաբերությունների դրսևորման տիպական օրինակը: Զգացմունքների նմանատիպ արտահայտչաձևը շատ բնորոշ է այն մարդկանց, ովքեր ցանկանում են հյութ կամ սուրճ խմելը ծառայեցնել գործնական շփմանը, «անվերջանալի խոսակցությանը»:

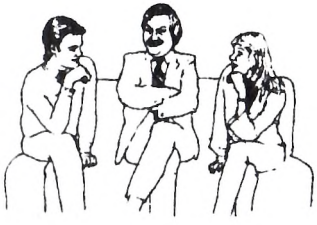
16 և 17–րդ նկարներում պատկերված դրվագներն էապես տարբերվում են իրարից: «Մոտ» և «հեռու» արտահայտությունները, բացի սովորական տարածական իմաստից, ցույց են տալիս նաև մարդկային մոտիկության, ջերմ հարաբերությունների իրական չափերը:

Մարդկային հարաբերությունները դրսևորվում և շոշափելի են դառնում որոշ պահից սկսած, ունեն որոշակի արտահայտչաձև, ինչքան մոտ՝ այնքան ջերմ ու սերտորեն են կապված նրանք:

Դուք տեսնում եք մեջտեղում կանգնած մարդու՝ **իրադրությանն իշխող կեցվածքը:** Հավանաբար նա դիտողություն է անում մյուս երկու՝ տարիքով և կարգավիճակով ցածր երիտասարդներին:



Դուք տեսնում եք **ուշադրության կենտրոնում գտնվող անձին:** Մյուս տղամարդը և կինը ուղղակի շփման ու ինչ–որ կախվածության մեջ են նրանից:



Նկարում պատկերված է այն պահը, երբ երեքից մեկը փաստորեն ավելորդ է դառնում: **Հավանաբար մեջտեղում գտնվողը ներքուստ զայրանում է երիտասարդ տղայի և աղջկա վրա:**

ՏԱՐԱԾԱԿԱՆ ԴԻՐՔԵՐԻ ՍԽԵՄԱՏԻԿ ՊԱՏԿԵՐՈՒՄՆԵՐԸ ԵՐԿԽՈՍՈՒԹՅԱՆ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ

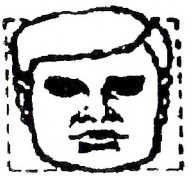
Այս նկարում դուք տեսնում եք բավականին ջերմ հարաբերությունների դրսևորումը: Ընդունված է «ինտիմ զոնա» անվանել մինչև **45 սմ** շառավղով տարածքը: Այդպիսի տարածք են մտնում իրար նկատմամբ վստահություն ունեցող անձինք:

Դուք ականատես եք **«սոցիալական զոնա»** հասկացության առարկայական ցուցադրմանը, որն ընդգրկում է **120–400 սմ** շառավղով տարածք: Այսպիսի տարածությունը նախատեսված է գործնական շփումների համար, հաճախորդների ընդունելության ժամանակ:

«Հասարակական զոնան» ընդգրկում է **4 մետրից** ավելի շառավղով տարածքը՝ մեծ խմբերով մարդկանց հետ շփվելիս:

ԴԵՄՔԻ ԲՆՈՐՈՇ ՀԱՏԿԱՆԻՇՆԵՐԸ

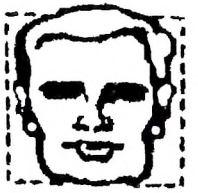
Հորիզոնական և ուղղահայաց, բավականին մոտ չափերով կլոր դեմքը բնութագրական է ծանր քաշով մարդկանց: Կլոր դեմքը ցույց է տալիս փափկություն, նրբություն, խաղաղասիրություն: Կլոր դեմքով անձինք ձգտում են փառքի և բարձր դիրքի: Նրանք արագ և ճիշտ են մտածում, նրանցից լավ զինվորականներ և ոստիկաններ են դուրս գալիս:



Քառակուսաձև դեմք: Քառակուսի դեմքը հատուկ է կոպիտ, քաջ, նիհարակազմ, բռնկվող մարդկանց: Որպես կանոն այդ տիպի մարդիկ դանդաղամիտ են, կամակոր, համառ և վճռական սիրո գործում, ձգտում են հաջողության և բարձր կատարողականության:

Եռանկյունաձև դեմք: Այս ձևը ցույց է տալիս մարդու զբաղվածությունը: Այն գերզգայունակության նշան է, որն առավելապես հատուկ է ինտելեկտուալ անձանց, խորամանկ, խանդոտ, ևվիրվածությունից զրկված մարդկանց:

Մարդ՝ երկրաչափական սեղանի ձև հիշեցնող դեմքով: Բնութագրիչ հատկանիշներն են՝ խելոքությունը, զգայունակությունը, ճարտարությունը, ոչ շատ մաքրասիրության և համառության զուգակցումներով:



Ծնոտի և ճակատի միատեսակ լայնությամբ **ուղղանկյուն ձևի դեմքը** ճարպկության մարմնացում է: Այս մարդիկ մտավորական են, զգայուն, հեռատես իրենց գործողություններում, արդար և հանգիստ: Ունեն կազմակերպչական տաղանդ և ընդունակություն:

Լիդեր: Ոչ մեծ քիթ, բավականին ընդլայնված ռունգեր: Բարձր և լայն ճակատ, լայն դեմք, լավ ուրվագծված մեծ բերան: Մեծ և լայն բացված աչքեր: Ձեռքի դաստակը քառակուսածև, մատները ուղղանկյունաձև: Քայլվածքը ծանր, հանդիսավոր: Տրամադրությունը բարձր, կեցվածքը՝ վստահություն ներշնչող:

Երազող մարդ: Դեմքը՝ ձևի հատկանիշով, նման է ընկույզի: Քերանը՝ ոչ ամուր փակված, շրթունքների ծայրերը մի փոքր վեր բարձրացված: Քիթը՝ բծավոր, վեր ձգված վերջավորությունով: Աչքերը՝ կլոր, սովորաբար՝ կարճատես: Քայլվածքը անհավասար: Կեցվածքը շարժուն և բավականին անճոռնի:

Տրամաբանող անձ: Նեղ երկար քիթը կարծես կախվում է վերին շրթունքի վրա: Ճակատը բարձր է, նեղ: Երկար քթով, բարձր ճակատով, ուռուցիկ կորությամբ անձնավորություն, որը առավելապես մոտ է տրամաբանող տիպին: Բարձր, նիհար և կռացած մարմնով նա տխուր և հոգնած մարդու տպավորություն է թողնում:

Էսթետ, գեղեցկության սիրահար: Նկարում պատկերված է կլոր գլխով, փոքր բերանով, բարձր ճակատով, օվալաձև դեմքով, մելանխոլիկ խառնվածքով անձնավորություն:

Մարտիկ: Նկարում պատկերված է նեղ դեմքով, երկար քթով, բարձր, ներս ընկած ճակատով, ուռուցիկ դեմքով անձնավորություն, որը գործող մարդու կերպար է՝ գրգռված և բռնկվող նկարագրով:

Պասիվ մարդ: Քիթը, հիմքի մոտ՝ լայն, ծայրը՝ կլոր, դեմքը՝ ձվաձև, բերանը՝ կլոր, փոքր, կեցվածքն անզգուշության, անհոգության և կանացիության տպավորություն է թողնում:

Սպրինտեր: Ուղիղ, նուրբ, սուր վերջավորություններով, ճակատը բարձր և ուռուցիկ, բերանը՝ նուրբ, շարժուն ու փայլուն, աչքերով, նեղ և նուրբ մատներով մարդ:

Քննադատ: Այս արտահայտությամբ արդեն ամեն ինչ ասված է: Նրա մտքերն ուղղված են պատճառահետևանքային կապերի և հակասական դատողությունների բացահայտմանը: Ուղիղ և սթափ հայացքն ու ձեռքի դրվածքը բնորոշ են քննադատին:

Անկեղծ, սրտաբաց շփում: Ուղիղ գլուխ, դեմքի հանգիստություն, թեթև ժպիտ, համագործակցելու պատրաստակամություն: Աջ և ձախ ձեռքի մատների հպումը՝ նկարում պատկերված վիճակում, ցույց է տալիս ընդհանրապես անկեղծ հաղորդակցման ձգտելու դիրքորոշումը:

Ավտորիտար: Հավակնոտ այս կեցվածքը շատ նման է մի բռունցքի, որի կրողն առարկություն չընդունող, տիրական մի անձ է, որն ամեն գնով իր հեղինակությունը սփռելու ճանապարհով տիրապետում է իրադրությանը:

Որոշման ընդունում: Դուք հաճախ առիթ եք ունենում ականատես լինելու նման իրավիճակի, երբ դիմացինը շոյում է ծնոտը: Հասկանալի է, որ լսելուց հետո դժվար վճիռ պետք է ընդունել: Հենց դրանով էլ զբաղված է այս տղամարդը:

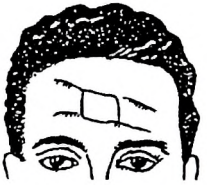
ԻՆՉ ԵՆ ՅՈՒՅՑ ՏԱԼԻՍ ՃԱԿԱՏԻ ԿՆՃԻՌՆԵՐԸ

Առաջին նկարում պատկերված կնճիռները ցույց են տալիս **թույլ, վատ առողջության հատկանիշներ:**

Այս նկարում դուք տեսնում եք **հաջողության, բախտը մշտապես բերելու հատկանիշ:**

3–րդ նկարում պատկերված **կնճիռները արդունավետություն են խոստանում աշխատանքում:**

4–րդ նկարում պատկերված կնճիռները **հաջողություն են խոստանում աշխատանքում:**



5–րդ նկարում պատկերված են **երկարակեցության և փառքի հասնելու կնճիռները:**

6–րդ նկարը շատ **բնորոշ է մտավորականներին և գործի լավ կազմակերպիչներին:**

ԻՆՉ ԵՆ ՅՈՒՅՑ ՏԱԼԻՍ ՄԱԶԵՐԸ

Հավատարմության նշան է: Այս սանրվածքով մարդիկ ավելի շատ են հետաքրքրվում ծառայողական գործերով, քան՝ տնով և ընտանիքով:

Այսպիսի սանրվածքով մարդիկ ավելի շատ ընտանեկան անախորժություններ են ունենում: Նրանց հետ ունեցած համատեղ կյանքն ավելի շատ ջանք է պահանջում:

Այս նկարում դուք տեսնում եք շատ անկախ, ինքնիշխան մի մարդու, որն իրեն ազատ և համարձակ է զգում բոլոր իրավիճակներում:

Դուք տեսնում եք ստեղծագործական աշխատանքով հրապուրված մարդու, որը կձգտի ամեն ինչում տեսնել ձևավորման գեղարվեստական, գեղագիտական և տեխնիկական կողմը, ուշադրություն դարձնելով նաև երևույթի փայլին, արտաքին կողմին:

Շատ դժվար մանկություն է ունեցել այս նկարում պատկերված մարդը, բայց նա ի վիճակի է, շնորհիվ իր աշխատասիրության և անձնական հմայքի, խոստումնալից դարձնելու իր ապագան:

ԻՆՉ ԵՆ ՅՈՒՅՑ ՏԱԼԻՍ ՍԱՆՐՎԱԾՔՆԵՐԸ

Ուշադրություն դարձրեք այս երկու անձանց մազերի **սանրվածքին:** Չափահաս մարդու սանրվածքը համապատասխանում է նրա կարգավիճակին: Չափավորությունը և զգուշությունը, ներքին ինքնավստահությունն ու իմաստությունը բնութագրական են դարձել այս մարդկանց համար:

«**Քէկ ինգէմ**» ոճի **սանրվածքը** բալկանյան տիպի բեղերի հետ՝ ցույց է տալիս նկարում պատկերված տղամարդու՝ իր երիտասարդությունն ամեն գնով պահելու մշտական ձգտումը:

Մ. Չեկսոնի տիպի **սանրվածքը** խոսում է տվյալ մարդու բծախնդրության և «ոչ լիարժեք» մանկություն ունենալու մասին:

Անփույթ, կարճ սանրվածքը հատուկ է ծայրահեղ պայմաններում որոշումներ կայացնելու անընդունակության հետ: Դուք տեսնում եք ամաչկոտ, վճռական պահերին իրեն չտիրապետող անձնավորության:

Կիսաճաղատություն: Այս մարդը շատ քիչ է հետաքրքրվում ուրիշների կարծիքով, ընդունում է իշխանական կեցվածք: **Նա չի թաքցնում իր թերությունները և վստահորեն ցուցադրում է դրանք:**

ՁԵՌՔԵՐԸ ՀՈՒՇՈՒՄ ԵՆ

Ձախ **ձեռքի նման բացվածքն** ավելի շատ խոսում է տվյալ մարդու համառության, կոշտության, հաճախ նաև դաժանության մասին: **Այս մարդը կարող է պնդել միայն իր ասածը:**

Ամոթխածության, ամաչկոտության նշան է, բայց այս մարդն անհրաժեշտության դեպքում ի վիճակի է քաջություն անելու կամ համարձակ քայլի դիմելու:

Շփվող, հաղորդակցվող անձնավորություն է: Հավանաբար նա շատ է զգում ուրիշների օգնության անհրաժեշտությունը, սպասում է աջակցության:

Նրբազգաց, տպավորվող, բայց թուլակամ անձնավորություն է:

Դիմացկունություն, հաստատակամություն, ծածկամտություն, ագնվություն: Ահա թե ինչ է ցույց տալիս այս բռունցքը:

Ծածկամտություն, վախկոտություն, անտարբերություն, անհոգություն, ուժեղ եսասիրություն, անվստահություն, փակվածություն:

ԿԱՆԳՆԱԾ ՎԻՃԱԿԸ ԲՆՈՒԹԱԳՐՈՂ ԿԵՑՎԱԾՔՆԵՐԸ

Ձեռքերը տարածված են մարմնի երկայնքով: Ինքնավստահ մարդ, որը ցանկացած իրավիճակում իրեն հանգիստ է պահում և խելոք է վարվում: Նրա խոսքերը և արարքները մտածված են, իրավիճակին բնորոշ և տրամաբանված: Նրա սրտաբացությունը և բնականոն կեցվածքը տրամադրում է մյուսներին՝ նույն կերպ վարվելու իր հետ:

Ձեռքերը գրպաններում կամ ծնկների վրա: Մարդ, որն ագրեսիվ է տրամադրված և պատրաստ է հարձակման: Եթե ձեր ծանոթներից

որևէ մեկն այդպիսի կեցվածք է ընդունում, ուրեմն դրանով նա ցույց է տալիս իր ագրեսիվությունը:

Ձեռքերը խաչված են կրծքի վրա: Մարդ, որը վստահ չէ իր վրա և փորձում է թաքցնել այն: Խաչած ձեռքերը ցույց են տալիս մարդու պաշտպանական հակազդեցությունը և իրական խոչընդոտ են փոխհարաբերությունների համար: Եթե ձեր ծանոթներից որևէ մեկն այդպիսի կեցվածք է ընդունում, ուրեմն նա ձեզ տեղեկացնում է իր անհամաձայնության մասին: Եթե խոսողն է այդպիսի կեցվածք ընդունում, ուրեմն կարելի է կասկածել նրա ասածների ճշտության վրա:

Ձեռքերը թիկունքին են: Այս ժեստը ցույց է տալիս ինքնավստահություն և գերազանցություն, քանի որ կուրծքը և փորը դուրս գցած վիճակը չվախենալու փորձ է: **Եթե սթրեսային վիճակում ընդունենք այդպիսի կեցվածք, այդ դեպքում կարող ենք որոշ թեթևություն և ինքնավստահություն զգալ:**

Լիդերությունը թաքցնող մարդ: Պարզվում է, որ ագրեսիվ տրամադրված անձինք ևս ընդունում են նման կեցվածք: Արտաքին նշանները ցույց են տալիս, որ նկարում պատկերված անձը քողարկված ձևով ընդգծում է իր գերակայությունը, իր բավականաչափ ակտիվ «Ես»-ը: **Հիշե՛ք, մեծ մատը ցուցադրված է, իսկ մյուս մատները ծալված վիճակում են:**

Հարձակողական կեցվածք: Դուք տեսնում եք ձեռքերը հետևին, ագրեսիվ տրամադրված մարդուն, որի ձեռքերի մեծ մատները լավ տեսանելի են: Բարձր պաշտոնյաներին և ղեկավարներին հատուկ այս նշանն, այնուամենայնիվ, ինքնավստահ մարդուն բնորոշ է, քանի որ նա իր առավելությունները բացահայտորեն ցուցադրող իրադրության իրական հերոսն է:

Ինքնավստահության և գերակշռության նշան, որը հատուկ է բարձրաստիճան անձանց և ղեկավարներին:

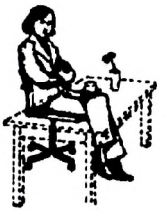
Պաշտպանական կեցվածք: Խաչած ձեռքերը և ոտքերը շատ բնութագրիչ են այն անձանց համար, որոնք անծանոթ մարդկանց մեջ հենց այս պահվածքով են իրենց դրսևորում: Նկարում դուք տեսնում եք բաճկոնի կոճակներն արձակած մարդուն: **Պաշտպանական կեցվածքով մարդը սովորաբար հեռու է կանգնում մյուս մարդկանցից:**

Հարձակողական կեցվածք: Ձեռքերը գրպանում են: Ձեռքի մեծ մատները պարզորոշ երևում են: Կեցվածքը հատկանշական է ղեկավարների համար և բնորոշ է ենթակաների հետ նրանց ունեցած խոսակցություններին:

ՀԱՏԿԱՆՇԱԿԱՆ ՓԱԿ ԿԵՑՎԱԾՔՆԵՐ

Սովորական կեցվածք: Ոտքը՝ ոտքի վրա. աջ ոտքը՝ ձախ ոտքի վրա: Տղամարդը նյարդայնացած է, փակ, ցանկանում է պաշտպանել իր «ընկղմվածությունը», իր մտքերի մեջ թաղվելու իրողությունը:

Խոսակցության ընդհատում: Դուք տեսնում եք այն իրադրությունը, երբ դիմացինն այլևս չի ցանկանում շարունակել կիսատ թողած խոսակցությունը և ծայրահեղ բացասական վերաբերմունք է դրսևորում զրուցակցի կամ նրա մասնակցությամբ ստեղծված իրադրության նկատմամբ:



Դուք տեսնում եք **լրիվ փակ կեցվածք:** Փակ կեցվածքը արձանագրվում է ոչ միայն «ոտքը ոտքի վրա», այլև կրծքի վրա՝ խաչած ձեռքերով:

Անվստահ կեցվածք: Ոտքը՝ ոտքին, ձեռքերը՝ ծնկներին, կողպեքի տեսքով: Հավանաբար նա թաքցնում է իր անվստահությունը:

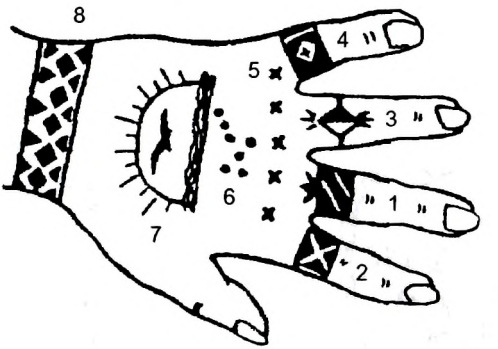
Ներբանների միահյուսում: Ուժեղացված պաշտպանական կեցվածք, որը խիստ բնորոշ է համեստ և ամոթխած կանանց:

Խաչած ոտքերը (խաչած ոտնաթաթերը) ցույց են տալիս վախը, նյարդայնությունը, բացասական հույզերը թաքցնելու իրական ցանկությունը: Նման դեպքերում մարդն իր մտքում կարծես թե կրծում է շրթունքները: Հաճախ նկարագրված կարգով մարդիկ նստում են հարցաքննության ժամանակ, իրենց բառերն ու հույզերը վերահսկելու մտադրությամբ:

Կողքից՝ երկու: Ուզում է ասել, որ երկու հոգի (օպերաշխատակիցը և ոստիկանը) հետևում են իրենց:

Ծուխը ներքև է փչում: Այս նշանը ցույց է տալիս, որ մարդը խիստ բացասական է վերաբերվում ստեղծված իրադրությանը: Շատ հնարավոր է, որ նա ունի որոշակի կասկածանք կամ ցանկանում է ձեզանից թաքցնել իր մտադրությունները:

Ի՞նչ է ցույց տալիս հանցագործ աշխարհի այս ներկայացուցչի ձեռքի դաջվածքը



1. Երկու անգամ պատիժը կրել է աշխատանքային դաստիարակիչ գաղութում, եղել է «հեղինակություն» (որի մասին վկայում է թագի դաջվածքը):

2. Պատժվել է գողության համար:

3. Կրկնահանցագործ գող է, ունի գողական միջավայրում ամենաբարձր կարգավիճակը:

4. Անուղղելի է:

5. Ունի 5 դատվածություն:

6. Երկու անգամ փախուստի է դիմել:

7. «Ողջույն գողերին» (տվյալ անձը «օրենքով գող է»):

8. Ապարանջան կրում են նրանք, ովքեր գաղութում անցկացրել են 5 տարուց ոչ պակաս: Ապարանջանի դաջվածքը երկու ձեռքերի վրա ցույց է տալիս, որ տվյալ մարդը գաղութում անցկացրել է 10 տարուց ոչ պակաս:

Դիմացից՝ երկու: **Ուզում է ասել, որ երկու հոգի** (օպերաշխատակիցը և ոստիկանը) **հետևում են իրենց:**

Գտեք մի քանի հատկանիշներ, որոնք ցույց տան այս մարդկանց դիմագծերի հիմնական տարբերությունները:

Վշտի, տառապանքի, տխրության նշան: Նա իրեն շատ անուժ և անպաշտպան է զգում համակած վիշտը, տխրությունը դիմակայելու համար: Հավանաբար անսպասելի դեպքը կամ վատ լուրը միանգամից «հարվածել է» նրան:

ՀԱՐՑԵՐ ԵՎ ԱՌԱՋԱԴՐԱՆՔՆԵՐ

Հույզեր և արտաքին հատկանիշներ

Խնդիր թ. 1

Նշեք նկարում պատկերված տղամարդու բնորոշ հատկանիշները:

Խնդիր թ. 2

Ինտրովե՞րտ է, թե՞ էքստրավերտ այս տղամարդը:

Խնդիր թ. 3

1. Ինչպե՞ս կարելի է կոչել պատկերված կնոջ վիճակը. ա) ուրախ, բ) տխուր, գ) անտարբեր, դ) անհոգ:

2. Կարելի՞ է նրան էքստրավերտ անվանել:

3. Նրա ժպիտը կարո՞ղ է ստիպողական հանգամանքների հետևանք դիտվել:

Խնդիր թ. 4

Տվյալ իրադրության մեջ այս տղամարդը բնավորության ի՞նչ հատկանիշներ կարող է դրսևորել: Նա՝ 1) խաղաղասեր է, 2) ագրեսիվ է, 3) արհամարհող է, 4) գոռոզ է, 5) բարի է, 6) հաշտարար է, 7) կարեկցող է: Առանձնացրեք հնարավոր պատասխանները:

Խնդիր թ. 5

Նկարի բովանդակությունից ելնելով, այս կինը կարո՞ղ է մելանխոլիկ խառնվածք ունենալ: Հիմնավորեք ձեր պատասխանը:

Խնդիր թ. 6

Պարզել աղջկա դեմքի ձևը և գտնել նրա բնորոշ հատկանիշները:

Խնդիր թ. 7

Վերլուծեք նկարում պատկերված տղամարդու անհատական–տիպաբանական առանձնահատկություններից մի քանիսը: Պարզեք. ա) խառնվածքի տիպը, բ) բնավորության բնորոշ առանձնահատկությունները:

Խնդիր թ. 8

Կարո՞ղ է նկարում պատկերված անձը լինել. ա) ինտրովերտ տիպի, բ) խոլերիկ խառնվածքի, գ) անհավասարակշռված, դ) ամաչկոտ:

Խնդիր թ. 9

Ի՞նչ են ցույց տալիս նկարում պատկերված մարդու դիմագծերը:

Խնդիր թ. 10

Դիտելով այս նկարում պատկերված մարդուն, մենք կարո՞ղ ենք նրան անվանել՝ ա) խոլերիկ, բ) ինտրովերտ:

Խնդիր թ. 11

Ի՞նչ են ցույց տալիս այս մարդու կնճիռները, դեմքի ձևը և իր հուզական վիճակը:

Խնդիր թ. 12

Ի՞նչ է ուզում ցույց տալ այս տղամարդը:

Խնդիր թ. 13

Ի՞նչ ենթադրություն կարող եք անել այս երկու մարդկանց վերաբերյալ.

ա) կստացվի՞ նրանց հետագա խոսակցությունը,

բ) ժպտացող մարդու վարքն արդյո՞ք ցույց է տալիս թշնամանքի արտահայտություն,

գ) մյուս մարդն իրո՞ք վշտացել և նեղացկոտ կեցվածք է ստացել:

Խնդիր թ. 14

Ի՞նչ ենթադրություն կարող ենք անել այս մարդու պահվածքի վերաբերյալ. ա) նա ագրեսի՞վ է տրամադրված, բ) նա թշնամաբա՞ր է տրամադրված շրջապատին, գ) նա վշտացել է և նեղացկոտ կեցվա՞ծք ստացել:

Խնդիր թ. 15

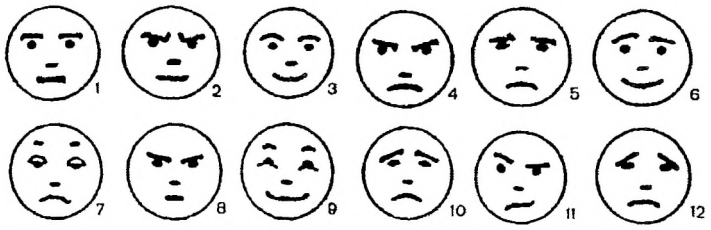
Կարելի՞ է պնդել, թե տղամարդը սկզբում զարմացել, իսկ հետո խիստ ջղային տեսք է ընդունել: Ըստ Կրեչմերի՝ կազմվածքային ո՞ր տիպին է մոտ այս տղամարդը:

Խնդիր թ. 16

Դուք ինչպե՞ս եք գնահատում նկարում պատկերված երիտասարդի կողմից ծուխը դեպի վերև փչելու գործողությունը: Ստորև թվարկված տարբերակներից ընտրեք առավել հնարավորները. ա) իր ուժերին շատ վստահելը, բ) իրեն գերագնահատելը, գ) ուրիշին հասկանալը, դ) իրադրության տիրապետելը:

Խնդիր թ. 17

Ի՞նչ է ցույց տալիս այս կնոջ ժպիտը, մարմնի և գլխի թեքելը, ձեռքերի դրվածքը:



Ուսումնասիրեք դիմագծերը և ստորև թվարկածների մեջ գտեք դրանց համապատասխան անվանումները:

1–12 դիմագծերից որո՞նք են ցույց տալիս տխրություն, ուրախություն, թշնամություն, չարություն:

Դիմագծերի անվանումները:

ա) Անտարբերություն,
բ) Թշնամություն,
գ) Ուրախություն,
դ) Ուժեղ հիշաչարություն,
ե) Տխրություն,
զ) Ամոթխած ուրախություն,
է) Վատ ինքնազգացողություն,
ը) Չարություն,
թ) Բուռն ուրախություն,
ժ) Խոր թախիծ,
ի) Թերահավատություն, կասկածամտություն,
լ) Վիշտ

Խնդիր թ. 19

1–6 դիմագծերից որո՞նք են ցույց տալիս տխրություն, ուրախություն, թշնամություն, չարություն:

Խնդիր թ. 20

Ըստ Կրեչմերի հատկանիշների, ո՞ր տիպին է պատկանում այս տղամարդը: Ի՞նչ է ցույց տալիս դեմքի ձևը:

Խնդիր թ. 21

Ելնելով դիմագծերի առանձնահատկություններից, կարելի՞ է ասել, որ նկարում պատկերվածը՝

ա) տխուր է,

բ) ինտրովերտ է,

գ) ագրեսիվ է,

դ) տագնապահար է:

Խնդիր թ. 22

Ի՞նչ կարելի է ասել սանրվածքի, դեմքի ձևի, կնճիռների և, առհասարակ, դիմագծերի մասին:

Խնդիր թ. 23

Կատարեք հավանական ենթադրություններ այս մարդու դիմագծերի և բնավորության սերտ կապի վերաբերյալ:

ԽՆԴԻՐՆԵՐ՝ ԴԵՄՔԻ ՄՏԱՊԱՀՄԱՆ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ

Խնդիր թ. 1

Ուշադիր դիտեք այս նկարը՝ 1 րոպեից ոչ ավելի ժամանակում, այնուհետև շրջեք էջերն ու փնտրեք դեմքի մտապահման առաջին խնդիրը: Դուք այնտեղ կգտնեք նաև խնդրի պահանջը:

Խնդիր թ. 2

Ուշադիր դիտեք նկարը մոտ 50 վայրկյան: Շրջեք էջերն ու փնտրեք 2–րդ խնդիրը: Դուք այնտեղ կգտնեք նաև խնդրի պահանջը:

Խնդիր թ. 3

Ուշադիր դիտեք նկարը մոտ 50 վայրկյան: Շրջեք էջերն ու փնտրեք 3–րդ խնդիրը: Դուք այնտեղ կգտնեք նաև խնդրի պահանջը:

Խնդիր թ. 4

Ուշադիր դիտեք այս նկարը՝ 1 րոպեից ոչ ավելի, այնուհետև շրջեք էջերն ու փնտրեք 4–րդ խնդիրը: Դուք այնտեղ կգտնեք նաև խնդրի պահանջը:

Խնդիր թ. 5

Ուշադիր դիտեք այս նկարը՝ 1 րոպեից ոչ ավելի, այնուհետև շրջեք էջերն ու փնտրեք դեմքի մտապահման 5–րդ խնդիրը: Դուք այնտեղ կգտնեք նաև խնդրի պահանջը:

Խնդիր թ. 6

Ուշադիր դիտեք այս նկարը՝ 1 րոպեից ոչ ավելի, այնուհետև շրջեք էջերն ու փնտրեք 6–րդ խնդիրը: Դուք այնտեղ կգտնեք նաև խնդրի պահանջը:

Խնդիր թ. 7

Ուշադիր դիտեք այս նկարը՝ 1 րոպեից ոչ ավելի, այնուհետև շրջեք էջերն ու փնտրեք 7–րդ խնդիրը: Դուք այնտեղ կգտնեք նաև խնդրի պահանջը:

Խնդիր թ. 8

Ուշադիր դիտեք այս նկարը՝ 1 րոպեից ոչ ավելի, այնուհետև շրջեք էջերն ու փնտրեք 7–րդ խնդիրը: Դուք այնտեղ կգտնեք նաև խնդրի պահանջը:

Խնդիր թ. 9

Ուշադիր դիտեք այս նկարը՝ 1 րոպեից ոչ ավելի, այնուհետև շրջեք էջերն ու փնտրեք 9–րդ խնդիրը: Դուք այնտեղ կգտնեք նաև խնդրի պահանջը:

Խնդիր թ. 10

Ուշադիր դիտեք այս նկարը՝ 1 րոպեից ոչ ավելի, այնուհետև շրջեք էջերն ու փնտրեք 10–րդ խնդիրը: Դուք այնտեղ կգտնեք նաև խնդրի պահանջը:

Խնդիր թ. 11

Ուշադիր դիտեք այս նկարը՝ 1 րոպեից ոչ ավելի, այնուհետև շրջեք էջերն ու փնտրեք 11–րդ խնդիրը: Դուք այնտեղ կգտնեք նաև խնդրի պահանջը:

Խնդիր թ. 12

Ուշադիր դիտեք այս նկարը՝ 1 րոպեից ոչ ավելի ժամանակում, այնուհետև շրջեք էջերն ու փնտրեք 12–րդ խնդիրը: Դուք այնտեղ կգտնեք նաև խնդրի պահանջը:

Դեմքի մտապահման վերաբերյալ թ. 1 խնդրի շարունակությունը

Այժմ դուք դիտում եք թ. 1 խնդրում նկարված պատկերը՝ **առանց բերանի: Վերհիշեք** այդ նկարը և ուշադիր նայելով առաջարկվող տարբերակները, **փորձեք ճիշտ լրացնել դատարկ վանդակները՝ տեղադրելով պատասխանի առաջին տառը: Լրացրեք պատասխանները ներքևում նշված վանդակներում:**

Բերանը մեծ է Ա

փոքր է Բ

փակ է Ա

մի քիչ բացված է Բ

Բերանի անկյունները

Ա ուղիղ են

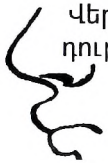
Բ կախված են

Շրթունքները

Ա ուռուցիկ են

Բ հարթ են

Ներքևի շրթունքը դուրս է ցցված Ա

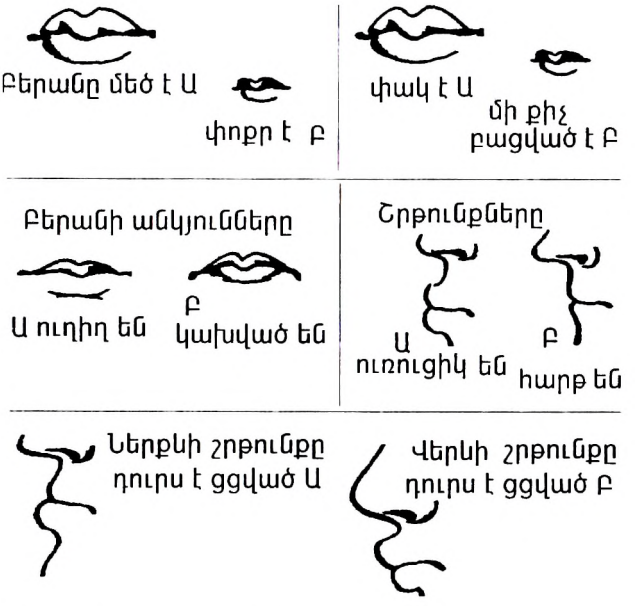


Վերևի շրթունքը դուրս է ցցված Բ

1	2	3	4	5

Դեմքի մշտապահման վերաբերյալ թ. 2 խնդրի շարունակությունը

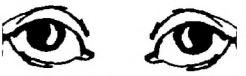
Այժմ դուք դիտում եք թ. 2 խնդրում նկարված պատկերը՝ **առանց բերանի: Վերհիշեք այդ նկարը** և ուշադիր դիտելով առաջարկվող տարբերակները, **փորձեք ճիշտ լրացնել դատարկ վանդակները:** Վանդակներում տեղադրել պատասխանների առաջին տառը: **Լրացրեք պատասխանները ներքևում նշված վանդակներում:**



1 2 3 4 5

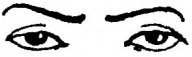
Դեմքի մտապահման վերաբերյալ թ. 3 խնդրի շարունակությունը

Այժմ դուք դիտում եք թ. 3 խնդրում նկարված պատկերը՝ **առանց աչքերի:** Վերհիշեք այդ նկարը և ուշադիր նայելով առաջարկվող տարբերակները, փորձեք ճիշտ լրացնել դատարկ վանդակները՝ տեղադրելով պատասխանի առաջին տառը: **Լրացրեք պատասխանները ներքևում նշված վանդակներում:**

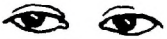


Մեծ Ա

Կլոր Ա



Փոքր Բ



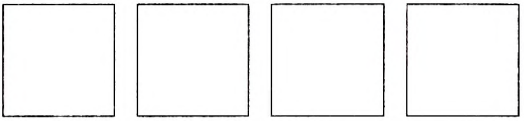
Օվալածն Բ

Քթին մոտ Ա

Մի գծի վրա Ա

Քթից հեռու Բ

Անկյուն են կազմում Բ



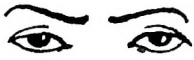
1 2 3 4

Դեմքի մտապահման վերաբերյալ թ. 4 խնդրի շարունակությունը

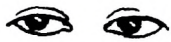
Այժմ դուք դիտում եք թ. 4 խնդրում նկարված պատկերը՝ **առանց աչքերի:** Վերհիշեք այդ նկարը և ուշադիր նայելով առաջարկվող տարբերակը, **փորձեք ճիշտ լրացնել դատարկ վանդակները՝ տեղադրելով պատասխանների առաջին տառը: Լրացրեք պատասխանները ներքևում նշված վանդակներում:**

Մեծ Ա

Կլոր Ա

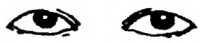


Փոքր Բ



Օվալածև Բ

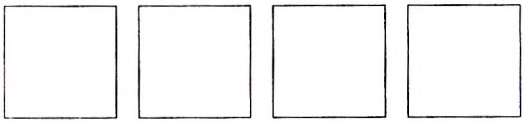
Քթին մոտ Ա



Մի գծի վրա Ա

Քթից հեռու Բ

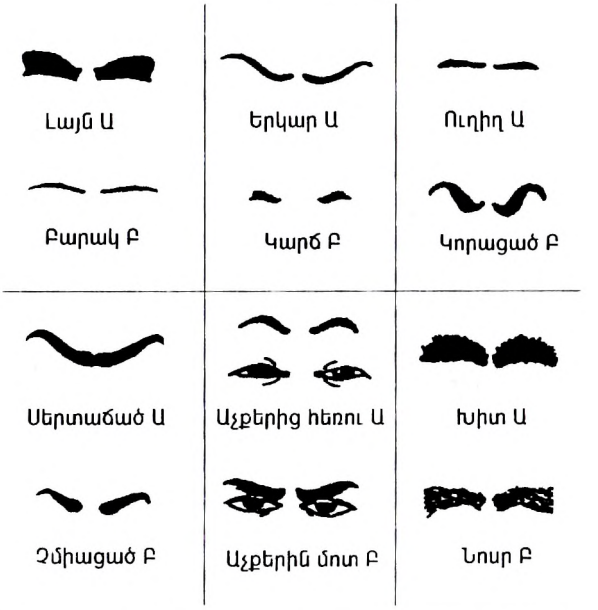
Անկյուն են կազմում Բ

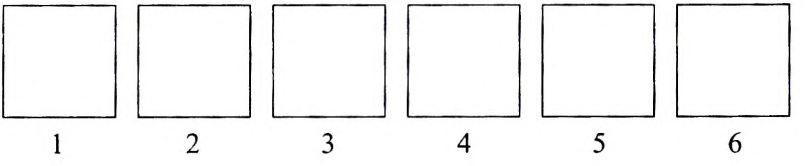


1 2 3 4

Դեմքի մտապահման վերաբերյալ թ. 5 խնդրի շարունակությունը

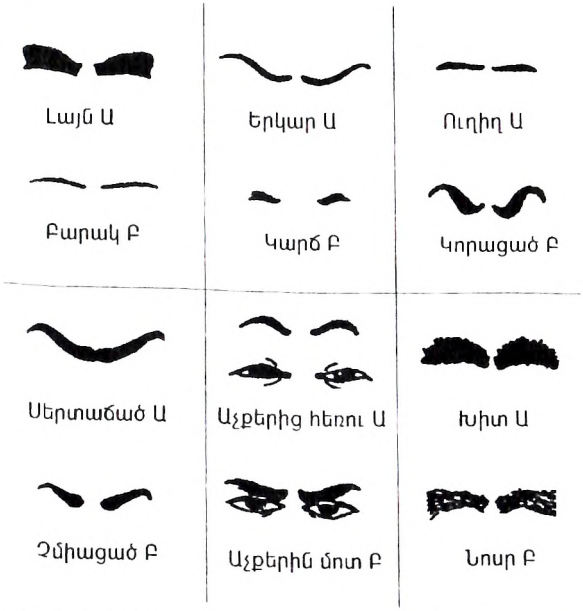
Այժմ դուք դիտում եք թ. 5 խնդրում նկարված պատկերը՝ **առանց հոնքերի: Վերհիշեք** այդ նկարը և ուշադիր նայելով առաջարկվող տարբերակները, փորձեք ճիշտ լրացնել դատարկ վանդակները՝ տեղադրելով պատասխանների առաջին տառը): **Լրացրեք պատասխանները ներքևում նշված վանդակներում:**

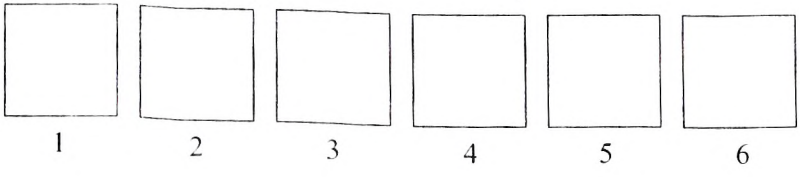




Դեմքի մոդելավորման վերաբերյալ թ. 6 խնդրի շարունակությունը

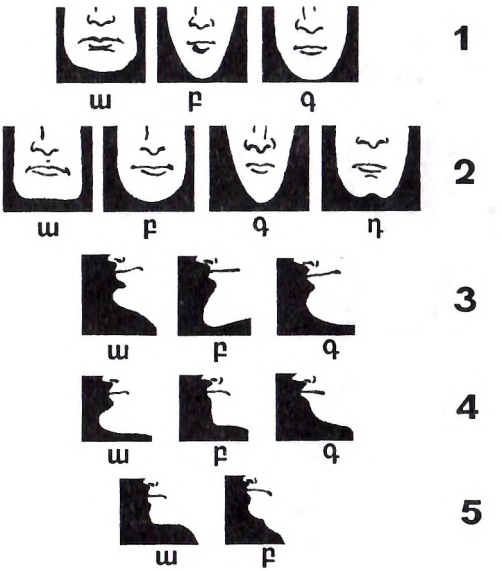
Այժմ դուք դիտում եք թ. 6 խնդրում նկարված պատկերը՝ **առանց հոնքերի: Վերհիշեք** այդ նկարը և ուշադիր նայելով առաջարկվող տարբերակները, փորձեք ճիշտ լրացնել դատարկ վանդակները՝ տեղադրելով պատասխանների առաջին տառը: **Լրացրեք պատասխանները ներքևում նշված վանդակներում:**





Դեմքի մտապահման վերաբերյալ թ. 7 խնդրի շարունակությունը

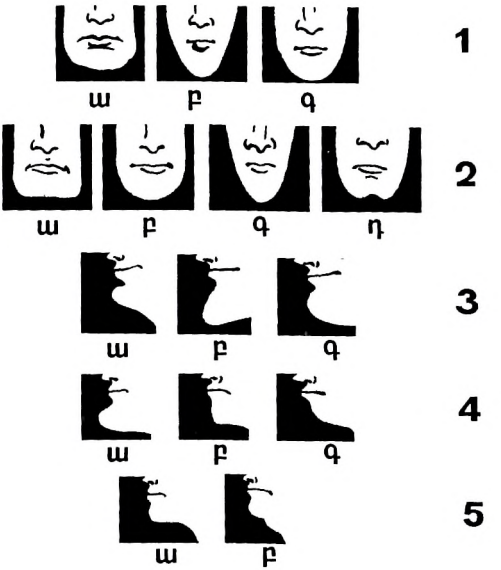
Այժմ դուք դիտում եք թ. 7 խնդրում նկարված պատկերը՝ **առանց բերանի:** Վերհիշեք այդ նկարը և ուշադիր նայելով առաջարկվող տարբերակները, փորձեք ճիշտ լրացնել դատարկ վանդակները՝ տեղադրելով պատասխանների առաջին տառը և համապատասխան նկարի հերթական համարը: **Լրացրեք պատասխանները ներքևում նշված վանդակներում:**



1	2	3	4	5

Դեմքի մտապահման վերաբերյալ թ. 8 խնդրի շարունակությունը

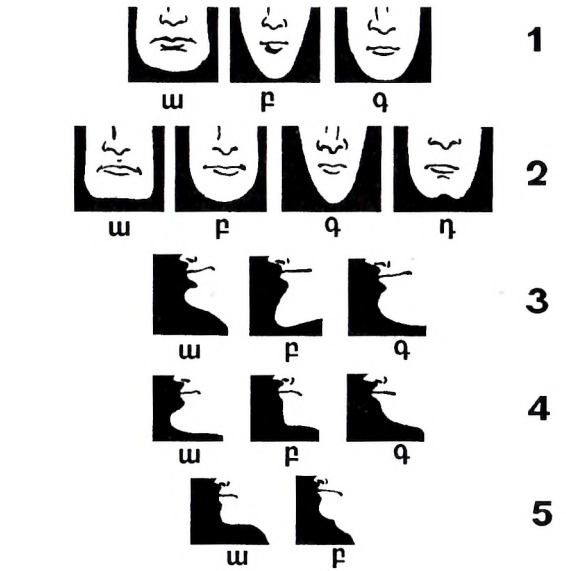
Այժմ դուք դիտում եք թ. 8 խնդրում նկարված պատկերը՝ **առանց ծնոտի:** Վերհիշեք այդ նկարը և ուշադիր նայելով առաջարկվող տարբերակները՝ **փորձեք ճիշտ լրացնել դատարկ վանդակները:** Վանդակներում տեղադրել պատասխանների առաջին տառը և համապատասխան նկարի հերթական համար: **Լրացրեք պատասխանները ներքևում նշված վանդակներում:**



1	2	3	4	5

Դեմքի մտապահման վերաբերյալ թ. 9 խնդրի շարունակությունը

Այժմ դուք դիտում եք թ. 9 խնդրում նկարված պատկերը՝ **առանց ծնոտի:** Վերհիշեք այդ նկարը և ուշադիր նայելով առաջարկվող տարբերակները, **փորձեք ճիշտ լրացնել դատարկ վանդակները:** Վանդակներում տեղադրել պատասխանների առաջին թիվը և նկարի հերթական համարը: **Լրացրեք պատասխանները ներքևում նշված վանդակներում:**



1	2	3	4	5

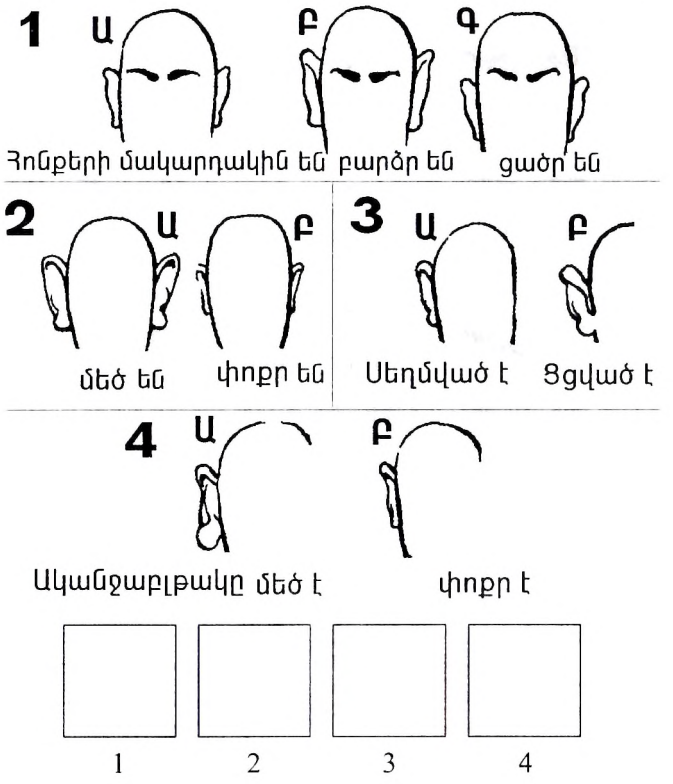
Դեմքի մտապահման վերաբերյալ թ. 10 խնդրի շարունակությունը

Այժմ դուք դիտում եք թ. 10 խնդրում նկարված պատկերը՝ առանց մազերի: Վերհիշեք այդ նկարը և ուշադիր նայելով առաջարկվող տարբերակները, փորձեք ճիշտ լրացնել դատարկ վանդակները: Վանդակներում տեղադրել պատասխանների առաջին տառը: **Լրացրեք պատասխանները ներքևում նշված վանդակներում:**

1 2 3 4 5

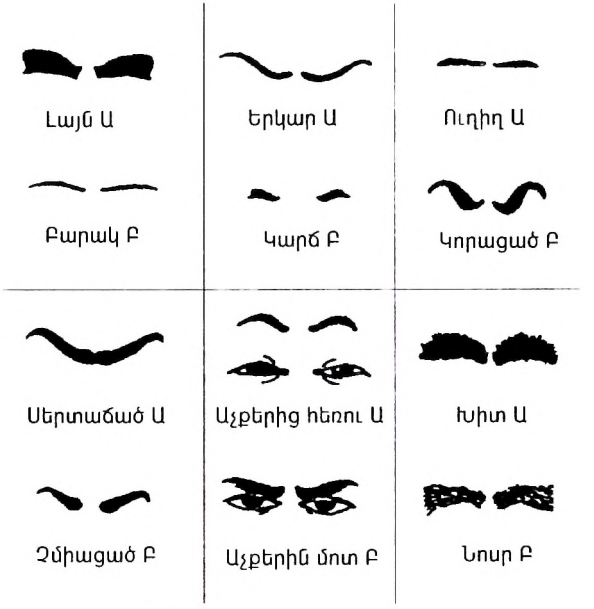
Դեմքի մտապահման վերաբերյալ թ. 11 խնդրի շարունակությունը

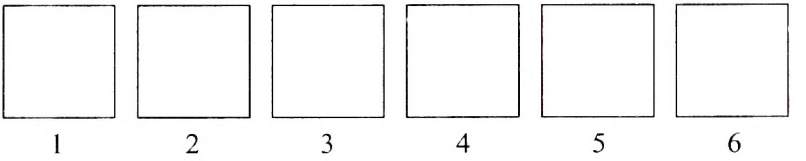
Այժմ դուք դիտում եք թ. 11 խնդրում նկարված պատկերը՝ **առանց ականջների:** Վերհիշեք այդ նկարը և ուշադիր նայելով առաջարկվող տարբերակները, փորձեք ճիշտ լրացնել դատարկ վանդակները: Վանդակներում տեղադրել պատասխանների առաջին տառը: **Լրացրեք պատասխանները ներքևում նշված վանդակներում:**

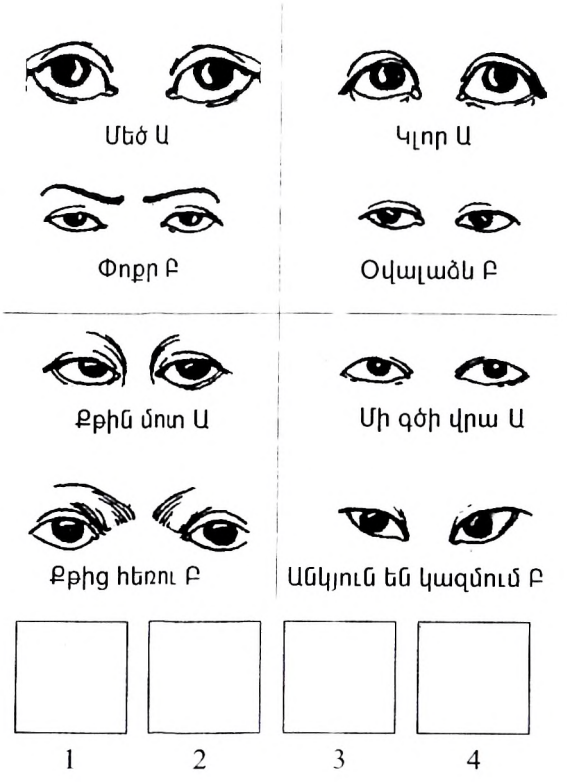


Դեմքի մտապահման վերաբերյալ թ. 12 խնդրի շարունակությունը

Այժմ դուք դիտում եք թ. 12 խնդրում նկարված պատկերը՝ **առանց հոնքերի, աչքերի:** Վերհիշեք այդ նկարը և ուշադիր նայելով առաջարկվող տարբերակները, փորձեք ճիշտ լրացնել դատարկ վանդակները: Վանդակներում տեղադրել պատասխանների առաջին տառերը: **Լրացրեք պատասխանները ներքևում նշված վանդակներում:**







Դեմքի մտապահման վերաբերյալ խնդիր թ. 13

Ուշադիր դիտեք նկարը: Դիմագծերի արտահայտությունները այս կնոջ ինչպիսի՞ վիճակի մասին են խոսում:

Դեմքի մկրտահման վերաբերյալ խնդիր թ. 14

Դիտեք նկարը: Նկարագրեք այս կնոջ դիմագծերի առանձնահատկությունները:

Խնդիր թ. 15

Անսպասելի դեպքը, պատահարը, դժբախտությունն առաջ են բերել այսպիսի վիճակ: Ինչպե՞ս կարելի է անվանել այս վիճակը:

Խնդիր թ. 16

Նկարագրեք այս կնոջ հուզական վիճակը:

Խնդիր թ. 17

Այս նկարում դուք տեսնում եք **մարդկանց հերթը:** Ուշադիր դիտեք բոլորին և աշխատեք ոչ միայն մտապահել նրանց, այլև հիշել նրանցից յուրաքանչյուրի զբաղեցրած հերթի համարը: Խնդրի պահանջը գտեք հաջորդ էջում: Նկարներով դուք հեշտությամբ կարող եք կողմնորոշվել:

Խնդիր թ. 18

Պատկերված դիմանկարների միջոցով որոշեք 1–4 նկարներում պատկերված մարդկանց հուզական վիճակները: Ելնելով դեմքի ձևից, ճակատի կնճիռներից և ընդհանուր հայացքից, որոշեք նրանց բնութագրող հատկանիշները:

1 2

3 4

17–րդ խնդիրը պահանջում էր ստորև պատկերված նկարներով ճանաչել հերթում գտնվող այդ մարդկանց:

Խնդիր թ. 19

Ստորև պատկերված նկարների միջոցով որոշեք դիմագծերի առանձնահատկությունները: Ո՞րն է ճիշտը:

1.
ա) փակվածություն,
բ) ամոթ,
գ) արհամարհանք:

2.
ա) ժպիտ,
բ) ծիծաղ,
գ) զայրույթ,
դ) համառություն

3.
ա) ծիծաղ,
բ) սառնասրտություն
գ) ցասում,
դ) արհամարհանք:

4.
ա) լարվածություն,
բ) կատաղություն, ցասում,
գ) զսպվածություն

5.
ա) ամոթ,
բ) զզվանք,
գ) հպարտություն

6.
ա) հեգնանք,
բ) կասկածամտություն,
գ) ագրեսիա

7.
ա) կենտրոնացվածություն,
բ) ցրվածություն,
գ) զարմանք

8.
ա) զարմանք,
բ) ցասում,
գ) զզվանք

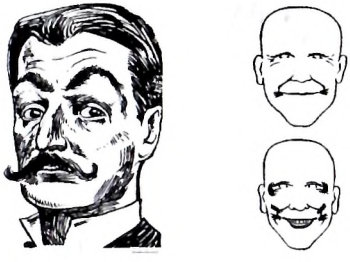
9.
ա) ուշադրություն,
բ) կասկած,
գ) փակվածություն

Խնդիր 20

Դուք տեսնում եք, որ ընդունելություն չի կատարվում: Մտեք պայուսակով մարդու դերի մեջ և փորձեք համոզել «պետին», որ նա ընդունի ձեզ: Ձնակերպեք մի քանի նախադասություններ, որոնք գուցե համոզեն «պետին», և նա սկսի լսել ձեզ:

Խնդիր 21

Դուք տեսնում եք, թե ինչ է գրված նկարի ձախ մասում: Մտեք աջ մասում պատկերված մարդու դերի մեջ և փորձեք համոզել դիմացինին, որ ինքը ստախոս չէ: Ձնակերպեք մի քանի նախադասություններ, որոնք ձեր կարծիքով գուցե համոզեն դիմացինին, մասամբ «ետ վերցնելու» իր խոսքերը:



Խնդիր 22

Փորձեք համեմատել ձախ մասում պատկերված մարդուն աջ մասում պատկերվածների հետ՝ ըստ երևացող և չերևացող ձևերի ու հատկանիշների:

Խնդիր 23

Ինչպե՞ս կարելի է կոչել այս տեսարանը.

ա) հաճելի զրույց,

բ) անորոշ վիճակ,

գ) վիճաբանություն,

դ) տեսակետների սրում,

ե) հակադիր տեսակետների արտահայտում,

զ) կոնֆլիկտային վիճակ:

Փորձեք գնահատել վիճակը և ընտրել հնարավոր տարբերակներ տեսարանի նկարագրման համար:

Խնդիր 24

Անվանակոչեք այս մարդու կեցվածքը.

ա) հարձակողական, ագրեսիվ,

բ) ընկճված, ճնշված վիճակ,

գ) անտարբերություն շրջապատի հանդեպ,

դ) մրսածության նշաններ, ցրտի զգացողություն:

Ընտրեք առավել հնարավոր 2 տարբերակ:

Խնդիր 25

Փորձեք գտնել նկարում պատկերված մարդու կեցվածքի անվանումը.

ա) բռնկում,

բ) ճնշվածություն,

գ) պաշտպանություն:

Խնդիր 26

Առաջին հայացքից, ի՞նչ կարելի է մեկ բառով ասել այս մարդու մասին:

Խնդիր 27

Ինչպե՞ս կարելի է կոչել այս տեսարանն առանց խորանալու մանրամասների մեջ:

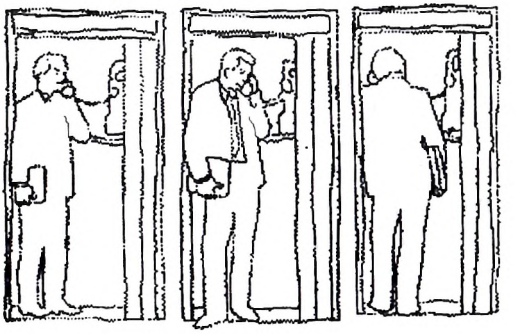
Խնդիր 28

Ի՞նչ է ուզում ցույց տալ այս մարդը.

ա) պատվախնդրություն,
բ) ազնվություն,
գ) չարություն,
դ) վրեժխնդրություն,
ե) ուժերի գերագնահատում:

Խնդիր 29

Նկարում դուք տեսնում եք հեռախոսով խոսող 3 մարդու: Նկարի միջոցով պարզեք այս մարդկանց զբաղմունքը, նրանց աշխատանքի բնույթը:



1 2 3

ՊԱՏԱՍԽԱՆՆԵՐ

Հույզեր և արտաքին նշաններ

1. ա) Հայացքի ուղղվածությունը, բ) շրթունքների սեղմվածությունը, գ) հոնքերի թեթևակի բարձրացումը, դ) ճակատի մանր կնճիռների գոյացումը, ե) աչքերի բացվածությունը:
2. Ավելի շուտ ինտրովերտ է, տարված է իր ապրումներով:
3. ա) ուրախ է ձևացնում, բ) այո, գ) այո:
4. 2, 3, 4:
5. Ոչ, նրա չափազանց ակտիվ պահվածքը (ուժեղ ծիծաղը և այլն) ամենևին էլ բնորոշ չէ մելանխոլիկ անձին:
6. Դեմքն ավելի շատ նման է սեղանի երկրաչափական ձևին, ուրեմն նա սիրում է գեղեցիկ և տպավորիչ երևալ, մեծ ուշադրություն է դարձնում սանրվածքին, շատ համառ չէ, զգայուն է, արդար, հանգիստ:
7. Հավանաբար մելանխոլիկ է: Բնավորությամբ ամաչկոտ է, վախվորած, չափազանց զգույշ, ինքնամփոփ:
8. Արտաքին նշանները ցույց են տալիս. ա) ոչ, բ) այո, գ) այո, դ) ոչ:
9. Կարճ կնճիռներ (արդյունավետ գործունեություն աշխատանքում): Աչքերն ուղղված են ներքև (տպավորություններ, հուզական ապրումներ, նաև ինչ–որ տեղ զայրույթի նշան), հոնքերը մի փոքր տեղաշարժված են, բերանը փակ է, դեմքը՝ ձգված: Ինչ վերաբերում է դեմքի նկարագրությանը, ապա այն բերված է սույն ժողովածուում:
10. ա) ոչ, բ) այո:
11. ա) հիվանդություն, բ) ավելի շատ մոտ է կլորին, գ) տխրություն, թախծոտություն:

12. Վստահության նշան է, քանի որ ձեռքի ափերն ուղղված են դեպի մեզ:
13. ա) չի բացառվում, բ) ոչ, գ) այո:
14. ա) ոչ, բ) ոչ, գ) այո:
15. ա) այո, բ) թանձրամարմին, ցիկլոտիմիկ:
16. դ):
17. Սրտաբացության, անկեղծության, լսելու և լիովին հնազանդվելու նշան է: Կինը հոգեպես խաղաղ է, նա բավարարված է:
18. Տխրություն–5, 12: Ուրախություն–3, 9: Թշնամություն–2: Չարություն–8:
19. Զզվանք–1, հետաքրքրասիրություն–2, տխրություն–3, զարմանք–4, վախ–5, սիրալիրություն, գորովալից վերաբերմունք–6:
20. Պիկնիկ, ուղղանկյուն (մանրամասն տես դեմքի ձևերը):
21. ա) ոչ, բ) ոչ, գ) ավելի շուտ ոչ, դ) հավանաբար այո:
22. Դեմքը քառակուսաձև, մնացածը՝ տե՛ս համապատասխան բաժնում:
23. Կլոր դեմք (բնավորության և դիմագծերի կապի վերաբերյալ մանրամասն տես կլոր դեմքին վերաբերող տեղեկությունները):

Դեմքի մտապահմանը վերաբերող խնդիրներ

1. Ա, Բ, Բ, Ա, Ա:
2. Բ, Ա, Ա, Ա, Ա:
3. Ա, Բ, Ա, Բ:
4. Բ, Բ, Բ, Ա:
5. Ա, Ա, Բ, Բ, Ա, Ա:
6. Բ, Ա, Բ, Բ, Բ, Բ:
7. գ, բ, գ, բ, ա:
8. ա, ա, բ, ա, ա:
9. գ, գ, բ, ա, ա:
10. 1–ե, 2–մ, 3–գ, 4–խ, 5–բ:
11. 1–Ա, 2–Ա, 3–Ա, 4–Բ:
12. Հոնքերի վերաբերյալ՝ 1–Բ, 2–Ա, 3–Ա, 4–Բ, 5–Ա, 6–Բ: Աչքերի վերաբերյալ՝ 1–Ա, 2–Բ, 3–Բ, 4–Ա:

13. Վախ:
14. Հետաքրքրասիրություն, հետաքրքրվող կին:
15. Սարսափ, տագնապ:
16. Տխրություն, թախիծ:
19. 1–փակվածություն, 2–ժպիտ, 3–ծիծաղ, 4–կատաղություն, 5–զզվանք, 6–հեգնանք, 7–կենտրոնացվածություն, 8–զարմանք, 9–ուշադրություն:
23. Հակաղիր տեսակետների արտահայտում:
24. Ընկճված, ճնշված վիճակ:
25. Բռնկում:
26. Մտահոգություն:
27. Կանայք համակրում են իրար:
28. բ) ազնվություն:
29. ա) բիզնեսմեն, բ) ամուսին, գ) սիրահարված:

ЛИТЕРАТУРА

1. Гамезо М. В., Домашненко И. А., Атлас по психологии. М., Просвещение, 1986, гл. 6.
2. Горелов И. Н., Енгаличев В. Ф., Безмолвной мысли знак. Рассказы о невербальной коммуникации. М., 1991.
3. Кречмер Э., Строение тела и характер. Москва—Петроград., 1924, с. 283.
4. Куприянов В. В., Стовичек Г. В., Лицо человека: анатомия, мимика. М., "Медицина", 1988, с. 268.
5. Ладыженская Т. А., Живое слово. М., Просвещение, 1986, с. 26—30
6. Лазурский А. Ф., Классификация личностей. Москва—Петроград., 1923, с. 368.
7. Матюгин И. Ю., Чакаберия Е. И., Слоненко Т. Б., Как запоминать лица.— Д.: Сталкер, 1997, 432 с.
8. Матюгин И. Ю., Чакаберия Е. И., Рыбникова И. К., Слоненко Т. Б., Как запоминать слова.— Д.: Сталкер, 1997, 448 с.
9. Матюгин И. Ю., Чакаберия Е. И., Рыбникова И. К., Слоненко Т. Б., Мазина Т. Н., Как запоминать цифры.— Д.: Сталкер, 1997, 448 с.
10. Ниренберг Дж, Калеро Г., Читать человека — как книгу., Экономика., 1990.
11. Павлова Л. Г., Спор, дискуссия, полемика. М., Просвещение, 1991.
12. Пиз А., Язык телодвижений: Как читать мысли других по их жестам. Нижний Новгород, 1992.
13. Психологические аспекты подбора и проверки персонала., сост. сб. Н. А. Литвинцева. М., 1997, с. 400.
14. Романов В. В., Юридическая психология. М., "Юрист", 1998, с. 486.
15. Сопер П., Основные искусства речи: Книга о науке убеждать. Ростов—на—Дону, "Феникс", 1995, с. 152—158.
16. Формановская Н. И., Речевой этикет и культура общения. М., Высшая школа, 1989, с. 114—126.
17. Ширяева Г. Ф., Урок на тему "Жесты и мимика как невербальные средства общения" (VII класс), РЯШ, № 1, с. 46—48.
18. Экман П., Психология лжи. Санкт—Петербург, "Питер", 1999, 272 с.