

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
Խ.ԱԲՈՎՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

ՀԱԼԱԶՅԱՆ ՎԻԼՅԱՄ ՄԻՍԱԿԻ

ՀԱՆՐԱՅԻՆ ԾԱՌԱՅՈՂԻ ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՇԽԱՏՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԿԱՐԳԱՎՈՐՈՂ
ՏԵՄԱԶԱՅՆԱՅԻՆ ՆԵՐԱԶԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԺԹ 00.01 «Ընդհանուր հոգեբանություն, հոգեբանության տեսություն և պատմություն, անձի
հոգեբանություն» մասնագիտությամբ հոգեբանական գիտությունների թեկնածուի
գիտական աստիճանի հայցման ատենախոսության

ՍԵՂՄԱԳԻՐ

ԵՐԵՎԱՆ 2019

Ատենախոսության թեման հաստատվել է ՀՀ պետական կառավարման ակադեմիայում

Գիտական ղեկավար՝

հոգեբանական գիտությունների դոկտոր՝
Արսեն Բաղդասարի Լոքյան

Պաշտոնական ընդդիմախոսներ՝

հոգեբանական գիտությունների դոկտոր՝
Ասյա Սուրենի Բերբերյան

հոգեբանական գիտությունների թեկնածու՝
Վարդուհի Ռոբերտի Պապոյան

Առաջատար կազմակերպություն՝

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ

Ատենախոսության պաշտպանությունը կայանալու է 2019թ հուլիսի 25-ին ժամը 10:30-ին, Երևանի Խաչատուր Աբովյանի անվան հայկական պետական մանկավարժական համալսարանում գործող ՀՀ ԲՈԿ-ի հոգեբանության 064 մասնագիտական խորհրդի նիստում:

Հասցեն՝ 0010, ք. Երևան, Տիգրան Մեծի 17

Ատենախոսության կարելի է ծանոթանալ Խ. Աբովյանի անվան հայկական պետական մանկավարժական համալսարանի գրադարանում:

Սեղմագիրն առաքված է 2019թ. հուլիսի 16-ին:

Մասնագիտական խորհրդի գիտական քարտուղար,
հոգեբանական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր՝



Կ. Ե. Վարդանյան

ԱՏԵՆԱԽՈՍՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԲՆՈՒԹԱԳԻՐԸ

Թեմայի արդիականություն: Մասնագիտական գործունեության մեջ ներգրավված անձի հոգեկան առողջության պահպանման և կարողությունների լիարժեք դրսևորման հիմնախնդիրները մշտապես գտնվում են ժամանակակից հոգեբանության գիտական և կիրառական բնագավառների կիզակետում: Մասնագիտական գործունեության ընթացքում միապաղաղ, անշարժ և ստատիկ կեցվածքի հաղթահարման խնդիրն առանձնահատուկ կարևորություն է ստանում՝ կապված ուշադրությունը կենտրոնացնելու և համապատասխան որոշումներ կայացնելու անհրաժեշտության հետ: Շատ գիտնականներ դիտարկել և առանձնացրել են հիմնական գործոնները, որոնք ազդում են գործունեության տարբեր պայմաններում աշխատունակության պահպանման վրա, մասնավորապես՝ նշվում է կյանքի իրական վիճակի կարևորությունը (Կ. Ա. Աբուլխանովա – Սլավսկայա 1987թ.), ինքնիրացման միտումը, գործունեության վերիրավիճակային ակտիվության ձգտումը (Ա. Գ. Ասմոլով 1980թ.), աշխատանքում գործնական իրավիճակների պահպանման անհրաժեշտությունը (Ս. Ա. Դրուժիլով 2010թ.), օրգանիզմի անհատական տիպաբանական հատկանիշները (Վ. Ի. Ռոժդենսովենսկայա 1977թ.) և այլն: Հոգեվիճակների և դրանց կարգավորման ոլորտի առաջատար մասնագետները նշում են, որ պարտադիր հաշվի առնվեն անհատի ազդեցության հիմնական առանձնահատկությունները, հետազոտության մեթոդաբանությունը, վիճակի հիմնական որոշիչները և այլն (Լ. Ա. Կիտան-Սմիկ 1983, Բ. Ֆ. Լոմով 1984, Ա. Օ. Պրոխորով 2011, Լ. Գ. Դիկայա 2016 և այլն):

Մեր կողմից ուսումնասիրվող հիմնախնդրի շրջանակներում հոգեկարգավորման միջոցների ուսումնասիրությունները ցույց տվեցին, որ երաժշտաթերապիան կարող է հանդես գալ հանրային ծառայության ոլորտում որպես հոգեկարգավորիչ արագ և արդյունավետ միջոց: Երաժշտության միջոցով թերապիայի կարևորության և բազմաթիվ ուսումնասիրությունների արդյունքների ընդհանրացումից ակնհայտ է դառնում, որ այս կամ այն մեթոդների ազդեցությունը մարդու հոգեվիճակի վրա կրում է երկարատև հոգեբանական ներգործություն:

Գոյություն ունեն մեծ քանակությամբ հետազոտություններ և տեսական հաստատումներ երաժշտության՝ հոգեվիճակի վրա ունեցած դրական ազդեցության վերաբերյալ, սակայն, միևնույն է, դրանցում կան բազմաթիվ հակասություններ և մանրամասներ, որոնք պահանջում են հստակեցում և գիտական հաստատում, իսկ հանրային ծառայության ոլորտում այն գրեթե ուսումնասիրված չէ:

Ուսումնասիրվող խնդրի գիտահետազոտական կարևորությունը կարելի է նշել մի քանի առանձնահատկություններով.

- Համացանցում բազմաթիվ երաժշտական տեսահոլովակների առկայությունը, որոնք խորհուրդ են տրվում հոգեվիճակը բարելավելու նպատակով (թուլացում, առույզացում, տոնուսի բարձրացում և այլն): Այս տեսահոլովակները հստակ հիմք և հատուկ նշանակություն չունեն:
- Համապատասխան հոգեվիճակի պահպանման երաժշտական մեթոդները հաշվի չեն առնում աշխատանքային միջավայրի արդիականացման և տեխնիկական հագեցվածության ժամանակակից միտումները, մասնավորապես՝ գրասենյակային աշխատանքի (պետական և մասնավոր հաստատություններում):
- Հաշվի չեն առնվում ազգային, անհատական և մասնագիտական առանձնատկությունները:

Հետազոտություններ կան նաև կիրառական ուղղությամբ, երբ երաժշտական ազդեցությունն օգտագործվել է որպես անձի աշխատանքի օպտիմալացման հոգեկարգավորիչ միջոց: Երաժշտության հետևանքով առաջացած դրական հույզերը ուժեղացնում են շարժառիթները, ակտիվացնում սովորողների գործունեությունը, և երաժշտությունն ընդհանրապես խթանում է նրանց ճանաչողական գործընթացը: Ի տարբերություն նախորդ ուսումնասիրության՝ այստեղ նշվում է, որ երաժշտությունը հոգեֆիզիոլոգիական, ինտելեկտուալ և հոգևոր փորձ է (Ն. Վ. Շուտովա 2009թ.): Այս երեք բաղադրիչները դրական ազդեցություն ունեն անձի զարգացման վրա, ինչը տեղի է ունենում շնորհիվ մշտական ազդեցության հուզական ոլորտի, այսինքն՝ երաժշտական աշխատանքի ընկալման հիմնական բաղադրիչի վրա:

Մեր կողմից առաջադրված հիմնախնդրի արդիականությունն ու ուսումնասիրված լինելու աստիճանը հաստատվում է նաև նրանով, որ Հայաստանում անձի, աշխատանքի, կառավարման և կազմակերպչական հոգեբանական ոլորտում այս ուղղությամբ հետազոտությունները բավարար չեն, իսկ հանրային ծառայողների աշխատանքային բնույթով պայմանավորված հոգեբանական վիճակների կանխարգելիչ միջոցների՝ հատկապես երաժշտաթերապիայի կիրառության վերաբերյալ ուսումնասիրությաններ գրեթե չկան: Հայ հոգեբաններն հիմնականում դիտարկել են կադրերի ընտրության և կառավարման, քաղծառայողների պատրաստման և ուսուցման, մասնագիտական գործունեության կոմպետենտության, կառավարման ոլորտի բախումների հարցերը և այլ խնդիրներ (Սեդրակյան Ս., Ավանեսյան Հ. Մ., Լոքյան Ա. Բ., Գևորգյան Ս. Ռ. և այլոք): Տեսական վերլուծությունը նույնպես ցույց տվեց, որ հոգեբանների ուշադրությունը հիմնականում ուղղված է վտանգավոր (Մ. Պ. Մկրտումյան (2004), Հ. Հովհաննիսյան (2006), Ս. Վ. Հովհաննիսյան (2007), Ե. Գեղամյան (2009), Ա. Բաբայան (2008) և այլոք), լարված կամ ռիսկային բնույթի մասնագիտություններին ու գործունեության անվտանգությանը (Աղուզումցյան Ռ. Վ., Վ. Պապոյան, Ա. Գալստյան, Ե. Մուրադյան, Դ. Մարգարյան (2015) և այլն), իսկ պետական ծառայողների գործունակության արդյունավետության պահպանման խնդիրը չի ուսումնասիրվել (համակարգչային հաղորդակցման նոր պայմաններում):

Առաջադրված հիմնախնդրի բազմակողմ վերլուծության արդյունքում հարկ ենք համարում մասնագետների աշխատունակության կանխարգելման և վերականգնման հարցերն ուսումնասիրել համալիր՝ ընդհանուր և անձի հոգեբանության տեսանկյունից, աշխատանքային և կազմակերպչական հոգեբանության բնագավառների ենթատեքստում:

Հետազոտության նպատակն է ուսումնասիրել հանրային ծառայողի աշխատունակությունը պայմանավորող հոգեբանական և հոգեֆիզիոլոգիական գործոնների համակազմը, որոնք կարող են առաջ բերել աշխատանքային միապաղաղություն և հոգնածություն, ինչպես նաև մշակել այդ դժվարությունների հաղթահարման երաժշտական ներագրման միջոցներ՝ կարգավորելով միաժամանակ ճանաչողական գործընթացները (ուշադրությունը, մտածողությունը և երևակայությունը):

Հետազոտության վարկածի համաձայն՝ համապատասխան տևողության, հաճախականության և հերթափոխվող՝ ակտիվացնող և պասիվացնող երաժշտական դադարները գրասենյակային աշխատանքի պայմաններում (հանրային ծառայության օրինակով) նպաստում են աշխատանքային միապաղաղության և հոգնածության հաղթահարմանը՝ բարելավելով ճանաչողական գործընթացները և աշխատունակությունը:

Հետազոտության խնդիրներ են. 1. Մասնագիտական գրականության վերլուծությամբ դուրս բերել հանրային ծառայողի գործունեության աշխատանքային պայմանները,

գրասենյակային աշխատանքի, հոգեբանական և հոգեֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները, դրանց՝ աշխատունակության վրա ունեցած ազդեցության տեսական հիմնավորումը:

2. Կոնտենտ վերլուծություն իրականացնել անձի հոգեհուզական, վարքային և ճանաչողական գործընթացների վրա երաժշտության ազդեցության ուսումնասիրության վերաբերյալ: Նույն մեթոդի միջոցով ուսումնասիրել համացանցում առկա երաժշտական հոլովակների բնույթը և որակական ցուցանիշները:

3. Ընտրել հոգեվիճակի վերահսկման մեթոդներ և մեթոդիկաներ (ստանդարտացված անձնային հարցարան, հոգեվիճակի ինքնագիտման թեստ, պրոեկտիվ զուգորդման մեթոդիկա, հոգեֆիզիոլոգիական գնահատման) և անցկացնել լաբորատոր փորձարկում երաժշտական ներազդման նախընտրությունների ու արդյունավետության գնահատման համար:

4. Բովանդակային վերլուծության միջոցով իրականացնել երաժշտության ընտրություն, աշխատունակության վրա ազդեցության ուսումնասիրություն (պիլոտային ուսումնասիրություն և գիտափորձ), որոշել երաժշտությունների ոճը, տևողությունը և կիրառման ժամանակային տևողությունը, աշխատանքի ընթացքում դադարների հաճախականությունը:

5. Գրասենյակային պայմաններում աշխատող հանրային ծառայողի՝ աշխատունակության ապահովման նպատակով մշակել գործնական առաջարկներ՝ գործառնական երաժշտության օգտագործման համար և ներդնել մշակված ծրագրերը անհատական համակարգիչ, հեռախոս՝ ֆիքսված թվով կրկնություններով:

Հետազոտության օբյեկտ են հանդիսացել գրասենյակային աշխատանքի միապաղատության և ծանրաբեռնվածության հաղթահարման նպատակով կիրառվող երաժշտական դադարները:

Հետազոտության առարկան է գրասենյակային աշխատանքի միապաղատության և ծանրաբեռնվածության հաղթահարման, ճանաչողական գործընթացների, հոգեվիճակների և ինքնագագացողության կարգավորման գործընթացում երաժշտական դադարների արդյունավետությունը:

Հետազոտության տեսական և մեթոդաբանական հիմքերը բխում են ընտրված թեմայից, փորձագիտական հետազոտության առարկայից և խնդիրներից: Մեթոդաբանական հիմքը կազմել են հիմնարար գիտական դրույթները, որոնք մշակված են փիլիսոփայության և հոգեբանության ոլորտում, ինչպես նաև տեսական և հայեցակարգային մոտեցումները՝ ձայնի գրգռիչների սինթեզումը որպես անձի հոգևոր և մշակութային ամբողջականության ձևավորման խթանիչ (Ա. Լ. Գրոյսմանի), ոչ խոսքային հոգեկարգավորիչ միջոցների մեթոդաբանական մոտեցումները (Լ. Գ. Դիկայի, Ա. Վ. Ալեքսենայի), աշխատանքային հոգեբանության համակարգային մոտեցումները (Բադրով Վ., Կլիմով Ե., Ջեյեր Է.): Հայ հեղինակներից՝ հանրային ծառայողների մասնագիտական գործունեության առանձնահատկությունների ուսումնասիրության մոտեցումները՝ Հ. Մ. Ավանեսյանի, Լ. Պետրոսյան, հուզական այրման և աշխատունակության կանխարգելման հոգեֆիզիոլոգիական հետազոտությունները՝ Ա. Լոքյան, վտանգավոր և ռիսկային պայմաններում հոգեկարգավորիչ միջոցների կիրառության մոդելավորումը՝ Մ. Պ. Մկրտումյան, այլոց աշխատանքների հիման վրա:

Հետազոտության մեթոդներն են. 1. Փորձագիտական հարցում – երաժշտությունների ընտրության, դրանց հոգեբանական ազդեցության գնահատման նպատակով իրականացրել ենք համապատասխան ոլորտների մասնագետների հետ կարծիքների քննարկում:

2. Հարցում – մեր կողմից մշակվել է երաժշտության ազդեցության վերաբերյալ երկու հարցում: Առաջինն իրականացրել ենք պիլոտային հետազոտության ժամանակ՝ նպատակ ունենալով ուսումնասիրելու երաժշտության ազդեցությունը, երաժշտության տեսակների և ոճերի նախասիրությունները: Իսկ երկրորդ հարցումն իրականացրել ենք գիտափորձի իրականացման համար՝ նպատակ ունենալով ուսումնասիրելու արդեն մշակված և ընտրված երաժշտությունների հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական ազդեցությունը:

3. Կոնտենտ վերլուծություն – իրականացրել են երաժշտության հոգեբանական և հոգեֆիզիոլոգիական ազդեցությունները բնութագրող բառերի և արտահայտությունների, զուգորդությունների վերլուծություն:

4. Թեստավորում - անց ենք կացրել Ռ. Քեթթելի «16 անձնային գործոնների» հարցարանը, «Հոգեկան ակտիվության և հուզական տոնուսի գնահատման», «ԻՍՏ» (CAH) թեստերը:

5. Գիտափորձ – ելնելով մեր հետազոտության նպատակից և առաջադրված վարկածից իրականացրել ենք հաստատող կամ արձանագրող գիտափորձ:

6. Հոգեֆիզիոլոգիական չափում – իրականացրել ենք պուլսի՝ երակազարկի, շնչառության հաճախականության գրանցում:

Հետազոտությունն իրականացվել է **երեք փուլերով**: Առաջին փուլում կատարվել է գրասենյակային աշխատանքի բնույթի, տեսակների և հիմնական հոգեբանական առանձնահատկությունների ուսումնասիրություն: Դուրս ենք բերել այն հոգեբանական և հոգեֆիզիոլոգիական գործոնները կամ բաղադրիչները, որոնք գրասենյակային պայմաններում աշխատողների մոտ օրինաչափորեն դրսևորվում են որպես խոչընդոտներ կամ աշխատունակության իջեցման նախադրյալներ: Երկրորդ փուլում իրականացրել են պիլոտային ուսումնասիրում, որի նպատակն է եղել երաժշտական դադարների արդյունավետ մշակումը, երաժշտությունների ընտրությունը, երաժշտության ազգային և էթնիկ առանձնահատկությունների ուսումնասիրությունը: Պիլոտային հետազոտությունից հետո մշակել ենք հիմնական հաստատող գիտափորձի կազմակերպման և անցկացման եղանակները, կազմել ենք հետազոտության մեթոդական ապարատը, ընտրել ենք համակազմը: Երրորդ փուլում իրականացրել ենք հիմնարար փորձարարական հետազոտությունը, ստացված արդյունքների հիման վրա կատարել ենք գիտական եզրակացություններ և առաջադրել ենք դրույթներ, մշակել ենք գործնական առաջարկեր:

Հետազոտության տեսական և փորձարարական փուլերը իրականացրել ենք 2016-2019թթ. ընթացքում:

Պաշտպանության ներկայացված դրույթները են.

1. Գրասենյակային աշխատանքի բնույթը նպաստավոր պայման է հանդիսանում հանրային ծառայողների մոտ գործունեության միապաղաղության և մտավոր ծանրաբեռնվածության առաջացման համար, ինչը անմիջականորեն անդրադառնում է աշխատունակության իջեցմանը: Նման բնույթի գրասենյակային պայմանները և հանրային ծառայողի մասնագիտական գործունեությունը կանոնակարգվում է համապատասխան օրենքներով, գտնվում է հիերարխիկ հաղորդակցման դաշտում և կրում է հասարակական պատասխանատվության բնույթ, հոգեբանական բնութագրիչները ազդում են հատուկ ծանրաբեռնվածությամբ:

2. Գրասենյակային բնույթի աշխատանքից ի հայտ եկող միապաղատության և հոգնածության հաղթահարման կամ կանխարգելման համար արագ և արդյունավետ միջոց է հանդիսանում երաժշտությունը՝ որպես հոգեկարգավորիչ միջոց, որի կիրառումը պահանջում է մասնագիտական գործունեության համապատասխանող հատուկ ձևաչափ (ոճ, բնույթ, տեմպ, ռիթմ, տևողություն, ժամանակացույց):

3. Համացանցում տարածված թերապևֆտիկ կայքերը, Յութուբյան ձայնագրությունները, որոնք գովազդվում են որպես հոգեվիճակը բարելավող, սթրեսից և հոգնածությունից ձերբազատվելու միջոցներ, գուրկ են գիտական հիմնավորումից և չեն կարող երաշխավորել դրական արդյունք աշխատանքային հոգնածություն և ծանրաբեռնվածություն կրող մարդու համար: Այդ երևույթի այլընտրանքային տարբերակ կարող է հանդիսանալ հոգեբանական և հոգեֆիզիոլոգիական չափանիշների հիման վրա ընտրված ներագրման գործառույթ ունեցող երաժշտական տեսահոլովակները:

4. Գրասենյակային աշխատանքի ժամանակ, որը պահանջում է մշտական համակարգչային պատասխանատու գործողություններ և հաղորդակցում հատուկ մշակված երաժշտական ակտիվացնող և հանգստացնող դադարների տևողությունը, հաճախականությունը և օրվա մեջ հերթափոխությունը կայուն է պահպանում աշխատունակությունը:

Հետազոտության գիտական նորույթը կայանում է գրասենյակային աշխատանքի և դրանում կիրառվող տեղեկատվական տեխնոլոգիաների հազեցվածության պայմաններում փորձ է արվել մշակել հանրային ծառայողի աշխատունակության պահպանման արագ և արդյունավետ միջոցներ՝ կիրառելով թիրախային երաժշտական դադարները: Աշխատանքի գիտական նորույթը կայանում է նաև նրանում, որ հոգեբանական հետազոտությունների նոր միջգիտական հարթակ է ստեղծվում՝ համադրելով աշխատանքի, կառավարման, կիրառական հոգեբանության ոլորտների և երաժշտաթերապիայի միջև:

Հետազոտության տեսական նշանակությունը: Ատենախոսության մեջ հոգեբանության միջբնագավառային՝ անձի, հույզերի, աշխատանքի և ինժեներական, կառավարման հոգեբանության, հոգեֆիզիոլոգիայի և հոգեկարգավորման տեսանկյուններից ուսումնասիրվել և վերլուծության է ենթարկվել գրասենյակային աշխատանքի բնույթը, հոգեբանական առանձնահատկությունները և հանրային ծառայողի աշխատունակության պահպանման հիմնախնդիրը: Տեսական և փորձարարական նմանատիպ աշխատանքը հնարվորություն է տալիս առավել խորքային և բազմակողմանի ուսումնասիրել, արդյունավետ համալրել և համակարգել հանրային ծառայողի և նրա աշխատանքային գործունեության հիմնական ձևի՝ գրասենյակային աշխատանքի հոգեբանական կառուցվածքի վերաբերյալ մոտեցումները:

Հետազոտության **կիրառական նշանակությունը** պայմանավորված է նրանով, որ մեր կողմից մշակված երաժշտական դադարները արագ և արդյունավետ հոգեկարգավորիչ միջոցներ են գրասենյակային աշխատանքի ընթացքում առաջ եկող միապաղատության և ծանրաբեռնվածության հաղթահարման և կանխարգելման համար: Երաժշտական միջոցներով հոգեկարգավորիչ այս հնարները պահպանում են հանրային ծառայողների աշխատունակությունը՝ կայուն պահելով հոգեկան գործընթացներն ու վիճակները: Ժամանակակից տեղեկատվական տեխնոլոգիաների միջոցով հնարավոր է մշակել հատուկ ֆիքսված հավելված՝ բջջային հեռախոսների կամ համակարգիչների համար, որի միջոցով գրասենյակի աշխատակիցը՝ այդ թվում հանրային ծառայողը, կարող է իր նախընտրությամբ և նախասիրություններով, կամ գործի ծանրաբեռնվածության աստիճանով պայմանավորված

ինքնուրույն համակարգել երաժշտական դադարների հաճախականությունը, տևողությունը և հերթափոխությունը:

Հետազոտության փորձաքննությունը անցել է ՀՀ պետական կառավարման ակադեմիայի կառավարման հոգեբանության ամբիոնում, ԵՊՀ ընդհանուր հոգեբանության ամբիոնում և փորձարարական հոգեբանության լաբորատորիայում: Հետազոտության տեսական և փորձարարական վերլուծությունների արդյունքները ներկայացվել են տարբեր միջազգային և տեղական գիտաժողովներին, քննարկվել են սեմինարներում, գիտական ամսագրերում հրատարակված են հոդվածներ:

Ատենախոսության կառուցվածքը: Ատենախոսությունը կազմված է երեք գլուխներից՝ երկու տեսական և մեկ փորձարարական, ներածությունից, եզրակացությունից, գործնական առաջարկներից և համապատասխան մասնագիտական գրականությունից: Ատենախոսության ծավալը կազմում է 142 էջ:

ԱՏԵՆԱԽՈՍՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ատենախոսության ներածության մեջ հիմնավորվել է թմեայի արդիականությունը, ներկայացված են նպատակը, վարկածը, առաջադրված են համապատասխան խնդիրներն ու դրույթները, ձևակերպված են հետազոտության տեսական և մեթոդական հիմքերը, մեթոդները, գիտական նորույթը, տեսական և կիրառական նշանակությունը:

Ատենախոսության առաջին գլուխը «Աշխատանքային գործունեության առանձնահատկությունների հոգեբանական եվ միջգիտակարգային մոտեցումների վերլուծություն» նվիրված է անձի, նրա մասնագիտական ակտիվության և աշխատանքային գործունեության հոգեբանության հիմնախնդիրների լուսաբանմանը, վերլուծված են հիմնական հասկացությունները և անձի գործունեության հոգեբանական, ֆիզիոլոգիական և սոցիալական բնութագրիչները: «Աշխատանքի՝ որպես մասնագիտական գործունեության հոգեբանական առանձնահատկությունների վերլուծություն» ներկայացված են (Կլիմով Ե. Ա., Կարպով Ա. Վ., Միշկին Ի. Յ., Բրիներ Ռ. Բ.) աշխատանքի և մասնագիտական գործունեության հոգեբանության տարբեր հեղինակների գիտական հետազոտությունները և մոտեցումները, իսկ աշխատանքային ակտիվությունը հիմնավորված է որպես անձի կենսագործունեության ամենակարևոր ակտիվության տեսակներից մեկը:

«Գրասենյակային և ոչ գրասենյակային աշխատանքի հոգեֆիզիոլոգիական և սոցիալ-հոգեբանական յուրահատկությունների համեմատություն» ենթավերնագրում քննարկվում է այն հիմնական հոգեֆիզիոլոգիական և ֆիզիկական աշխատանքային պայմանները, որոնք աշխատանքային գործունեության ընթացքում ի հայտ են բերում հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական դժվարությունները: Ելնելով մեր հետազոտության նպատակից այստեղ մեծ ուշադրություն ենք դարձրել հատկապես հանրային ծառայողի մասնագիտական ակտիվության բնորոշ գրասենյակային պայմաններին, դրանց տեսակներին, առկա հոգեբանական կոգնիտիվ, հուզական, հաղորդակցական, վարքային, դժվարություններին և դրանց հետևանքներին:

Վերլուծելով հանրային ծառայողների աշխատանքային գործունեության հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական դժվարությունները՝ հիմնավորել ենք, որ դրանց հետևանքով ամենաբարդ հոգեբանական խնդիրները ի հայտ են գալիս որպես աշխատունակության կորուստ, հյուսվածություն, միապաղաղություն և համակարգչային

գործունեության գերծանրաբեռնվածություն, որոնք անմիջական ազդեցություն են ունենում հանրային ծառայողների սթրեսկայունության, ինքնազգացողության, տրամադրության և ակտիվության վրա: Այս հարցերը մանրակրկիտ քննարկվում են «Հոգեկան գործընթացների և հուզական վիճակների փոփոխություններն աշխատանքային ծանրաբեռնվածության պայմաններում» ենթավերնագրում: Այստեղ անդրադարձ է կատարվում այնպիսի հոգեբանների տեսական և փորձարարական հետազոտություններին, ինչպիսիք են Վ. Ա. Բոդրովը, Ա. Ա. Դերկաչը, Վ. Գ. Զազիկինը, Լ. Վ. Կլիմովը, Կ. Վ. Սուդակովը, Մ. Մկրտումյանը, Ռ. Ադուգումջյանը, Հ. Ավանեսյանը, Ա. Լոքյանը և այլք:

«Աշխատանքային գործունեության արդունավետությանը խոչընդոտող հատկանիշների յուրահատկությունները» ենթավերնագիրն ամփոփում է հիմնախնդրի վերաբերյալ ավելի շատ անգլիալեզու աղբյուրի ուսումնասիրությունը, անդրադարձ է կատարվում վերջին տարիներին կատարված փորձարարական հետազոտություններին:

Ատենախոսության 2-րդ գլուխը՝ «Հոգեկարգավորման տեխնիկաների կիրառության անհրաժեշտությունը եվ բնույթը աշխատանքային ծանրաբեռնվածության կանխարգելման գործում» նվիրված է աշխատանքային ծանրաբեռնվածության և միապաղաղության հաղթահարման հոգեբանական կիրառական տեխնիկաների ուսումնասիրությանը, քննարկվում են հատկապես այն միջոցառումները, որոնք առավելապես են բնորոշ հանրային ծառայողի աշխատանքային պայմաններին և կարող են լինել առավել արդյունավետ:

«Հոգեկան գործընթացների կարգավորման տեխնիկաների կիրառական նշանակությունը» ենթավերնագրում ներկայացված են հոգեկարգավորման և ինքնակառավարման հոգեբանական համակարգերի գիտականությունը, դրանց կիրառական մեծ նշանակությունը և ակտուկությունը: Հիմնավորվում է ինքնակառավարման հոգեբանական հմտությունները որպես անձի կողմից սեփական ինքնազգացողության, տրամադրության և աշխատունակության կարգավորման հնարավորությունները:

«Երաժշտության հոգեբանական ներգործության և հոգեկան վիճակների կարգորիչ գործառույթների վերլուծություն» ենթավերնագրում շեշտադրվում է երաժշտաթերապիան կամ երաժշտական դադանրի ունկնդրումը որպես կենսունակության բարձրացման արագ և արդյունավետ միջոց: Վերլուծվել և քննարկվել են Ս. Ա. Գիլմանովի, Ս. Վ. Սմոլյանինովայի, Լ. Լ. Բոչկարնի, Է. Գյանջումյանի և այլոց մոտեցումները:

Ատենախոսության 3-րդ գլխում «Երաժշտական տեսահոլովակների աշխատանքային ծանրաբեռնվածության հաղթահարման գործընթացում կիրառման հետազոտություն» հիմնավորվել են հետազոտության մեթոդների ընտրությունը, ընտրանքի կազմումը և բաշխումը, պիլոտային հետազոտության անցկացումը, հոգեբանական որակական վերլուծության են ենթարկված և քննարկված են հետազոտությունից ստացված արդյունքները և դրանց նկարագրերը: Պիլոտային հետազոտության համար ընտրել ենք համացանցում հայտնի երաժշտական հոլովակներ (10-12 հատ), դրանք ներկայացրել ենք փորձագիտական խմբին (ընտրությանը մասնակցել են 5 փորձագետներ՝ հոգեբան, երաժշտագետ և հոգեֆիզիոլոգ, ովքեր ունեն հոգեկարգավորման մեթոդների և ֆունկցիոնալ երաժշտության կիրառման բազմամյա փորձ), այնուհետև առանձնացրել ենք դրանցից չորսը՝ տարբեր ժանրի, տարբեր գործիքավորումներով, որպեսզի հնարավոր լինի համակարգված ուսումնասիրել երաժշտության հոգեկարգավորիչ ազդեցությունը: Հետազոտության մասնակցել են 30 երիտասարդներ և ուսանողներ, որոնց առաջարկվել է ունկնդրել համապատասխան երաժշտությունները, որից հետո կատարվել է գնահատում և խմբային քննարկում: Հետազոտությունը կրկնվել է չորս անգամ, յուրաքանչյուր անգամ ունկնդրվել է տարբեր

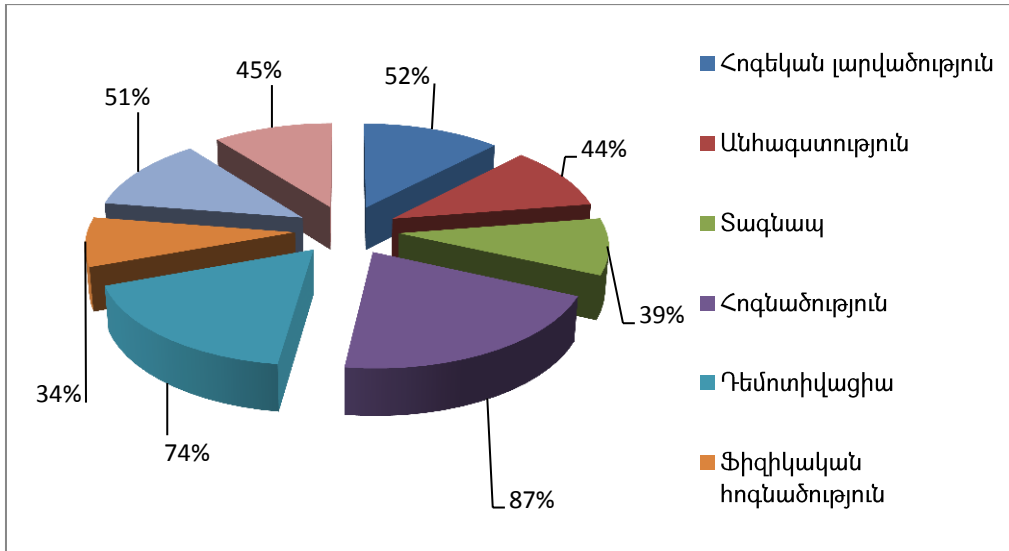
ընտրված չորս երաժշտություններից մեկը՝ տարբեր գործիքավորումներով, բայց միևնույն նշանակության և միևնույն ժանրի: Յուրաքանչյուր հետազոտական փորձի տևողությունը եղել է 60 վայրկյան:

Կարծիքների ընդհանրացված վերլուծությունները ցույց են տվել, որ հետազոտվողների 37% -ը նշել են, որ չորս երաժշտական հոլովակներն էլ ունեցել են հագստացնող, հոգնածությունը թուլացնող, հաճելի զգացողություններ արթնացնող, իսկ 7%-ը՝ լարվածություն, ձանձրույթ, հոգնածություն ստեղծող էֆֆեկտ, 17% -ի մոտ երաժշտությունների ազդեցությունը գնահատվել է չեզոք, առանձնապես հուզական ապրումներ չարթնացնող, նկատելի է եղել անտարբերություն, 12% -ի մոտ երաժշտությունները առաջ են բերել քնկոտություն, թմրածության և խորը ռելաքսի զգացողություն, իսկ 25%-ը, ունկնդրելով երաժշտությունները արձանագրել են առույգության զգացողություն, ակտիվություն, կայտառություն, մկանային լարվածության թուլացում, գործունեություն իրականացնելու պատրաստակամություն: Ինչպես նաև վերլուծելով նրանց նկարագրությունները և կարծիքները, կարող ենք ասել, որ երաժշտության որոշ տեսակներ և ձևեր կարող են նպաստել նաև աշխատունակության բարձրացմանը, աշխատանքային, սթրեսային լավածություններից թուլացմանը, ռելաքսացիայի և հանգստության վիճակի ապահովմանը, ինչը դրական ազդեցություն կունենա նաև գործունեության արդյունքի և որակի էֆֆեկտիվության վրա:

Պիլոտային հետազոտության արդյունքների մշակումից հետո, փորձագիտական հարցման ու մասնագիտական ուղղորդման վերլուծությունների արդյունքում կարևորվեցին հետևյալ գիտական հարցադրումները.

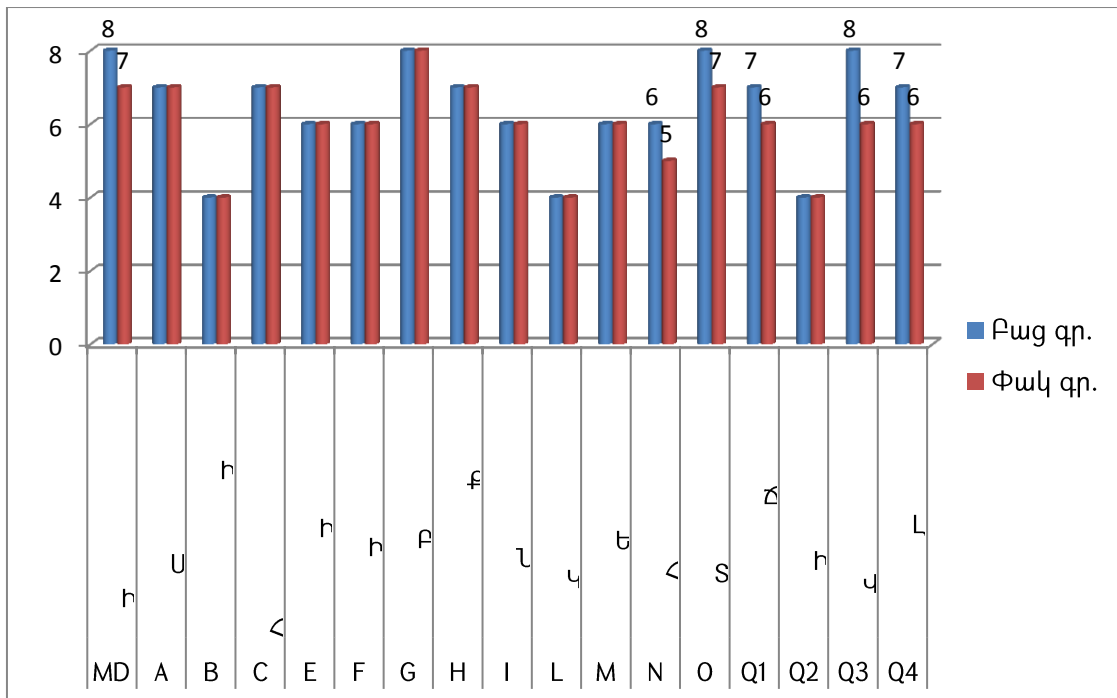
1. Գերադասելի է, որ երաժշտությունները այլ ազգի կամ մշակույթի տարբեր չպարունակեն, կարևոր է, որպեսզի երաժշտությունը լսելիս ազդեցություն լինի ինքնազգացողության, տրամադրության փոփոխության վրա, այլ ոչ թե առաջ գա էթնիկ կամ մշակութային զուգորդությունները,
2. Երաժշտությունների տևողությունը չպետք է գերազանցի հինգ րոպեն, քանի որ նույն ոճի երաժշտության ազդեցության տևականությունը առաջ է բերում քնկոտություն, ձանձրույթ, անտարբերություն,
3. Կախված անձի անհատական և ֆիզիոլոգիական առանձնահատկություններից՝ երաժշտությունները գերադասելի է լինեն տարբեր ժանրերի մաքուր գործիքային կատարումներ,
4. Երաժշտության հոգեկարգավորիչ դերի, հոգեվիճակների և ինքնազգացողության վրա ունեցած ազդեցության, աշխատունակության պահպանման վերաբերյալ օբյեկտիվ գնահատում ունենալու նպատակով անհրաժեշտ է չափել նաև վեգետատիվ նյարդային համակարգի հնարավոր փոփոխությունները, որոնք անմիջականորեն կապված են մարդու հուզական ապրումների և ինքնազգացողության հետ:

Հիմք ընդունելով այս խնդիրները, մեր կողմից մշակվեց արձանագրող գիտափորձի կազմակերպման քայլերը, գիտափորձի վարկածը, նպատակն ու խնդիրները, մշակվեցին գիտափորձի մեթոդները, գործիքները կամ մեթոդիկաները, կազմվեց հետազոտության ընտրանքը: Հետազոտության ընտրանքը կազմելիս հանրային ծառայության աշխատակիցների հետ կատարել ենք հարցում - գնահատում գրասենյակային բաց և փակ պայմաններում աշխատանքի ընդհանուր բնույթի հետ կապված՝ դուրս բերելով հոգեբանական այն դժվարությունները, որոնք բնորոշ են գրասենյակային աշխատանքին:



Նկար 1. Գրասենյակային բնույթի աշխատանքի հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական ծանրաբեռնվածության գնահատում (100 փորձարկվողի % ցուցանիշները)

Գրասենյակային պայմանների աշխատանքը ի տարբերություն ոչ գրասենյակային բնույթի աշխատանքի իր մեջ ներառում է համալիր և փոխշախկապված հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական դժվարություններ, որոնք հանդես են գալիս որպես նպաստավոր դրդիչներ աշխատունակության իջեցման համար: Նկարում ցուցադրված է երկու տիպի գրասենյակային պայմաններում աշխատող հանրային ծառայողների անձնային առանձնահատկությունների միջին ցուցանիշների հատմեմատությունները: Նկարից պարզ երևում է, որ տարբերությունները ակնառու են ինքնագնահատականի, տագնապայնության, հաշվենկատության, վարքի վերահսկողություն և լարվածության գործոններում:



Նկար 2. Հետազոտվող երկու խմբերի անձնային առանձնահատկությունների միջին ցուցանիշների համեմատությունը

Այս գործոնների փոխկապակցվածությունը հանգեցնում է նրան, որ մեկի արտահայտված լինելը անդրադառնում է մյուսի բարձրացմանը, օրինակ վարքի վերահսկողությունը անձի մոտ ընդհանուր լարվածությամբ և տարզանպայնությամբ է պայմանավորված, և այս համակցությունը անդրադառնում ինքնագնահատականի վրա: Հետազոտվող անձնային գործոնների և հուզական վիճակների միջև փոխկապակցվածությունը, մեկը մյուսի վրա ունեցած անմիջական և միջնորդավորված կապերը դիտարկելու համար կատարել ենք կոռելյացիոն վերլուծություն հուզական տոնուսի և ինքնագնահատության հարցարանի գործոնների և անձնային 16 գործոնային հարցարանից այն գործոնների միջև, որոնք նշել էին, որպես նկատելի տարբերությամբ արտահայտվածներ՝ հուզական կայունություն, իմպուլսիվություն, վարքի վերահսկողություն, լարվածություն և ճկունություն:

Աղյուսակ 1.

Հետազոտվող փոփոխականների փոխկապակցվածության ուսումնասիրություն

| | Հուզական կայուն. | Իմպուլս. | Տազանպ. | Ճկուն. | Վարքի հսկող. | Լարված. |
|---|--------------------------|--------------------------|-----------------|-----------------|--------------------------|-------------------------|
| Լարվածություն | -0,283** 0,005 | -0,312** 0,000 | 0,102 0,325 | 0,078 0,415 | -0,243** 0,002 | 0,348** 0,001 |
| Հուզական տոնուս | -0,106 0,295 | -0,067 0,508 | -0,028 0,780 | -0,193 0,054 | -0,092 0,363 | -0,016 0,878 |
| Հուզական ակտիվություն | 0,052 0,608 | 0,292** 0,003 | 0,053 0,601 | 0,158 0,116 | 0,281** 0,005 | 0,141 0,163 |
| Հետաքրքրություն/ կայտառություն | 0,030 0,766 | 0,227* 0,023 | 0,037 0,711 | -0,128 0,205 | -0,213* 0,034 | -0,036 0,723 |
| Կոմֆորտ/հանգստու թյան զգացողություն | 0,292** 0,005 | 0,078 0,503 | 0,053 0,601 | 0,158 0,116 | 0,281** 0,005 | 0,141 0,163 |

** P < 0,01, * P<0,05 n=100

Այսպես կոռելյացիոն վերլուծության արդյունում հակադարձ կապ է արձանագրվել հուզական կայունության և լարվածության միջև ($r=-0,283$): Հաջորդ հակադարձ բացասական կապը գրանցվել է լարվածության, իմպուլսիվության և վարքի վերահսկողության միջև, ինչքան բարձր է լարվածությունը, այնքան թուլանում է վարքի վերահսկողությունը ($r=-0,243$): Հակադարձ է նաև վարքի վերահսկողության և հետաքրքրվածության/կայտառության գործոնների միջև ($r=-0,213$): Հոգեկան լարվածության և լարվածության որպես անձնային հատկության միջև առկա է ուղիղ դրական փոխկապակցվածություն ($r=0,348$):

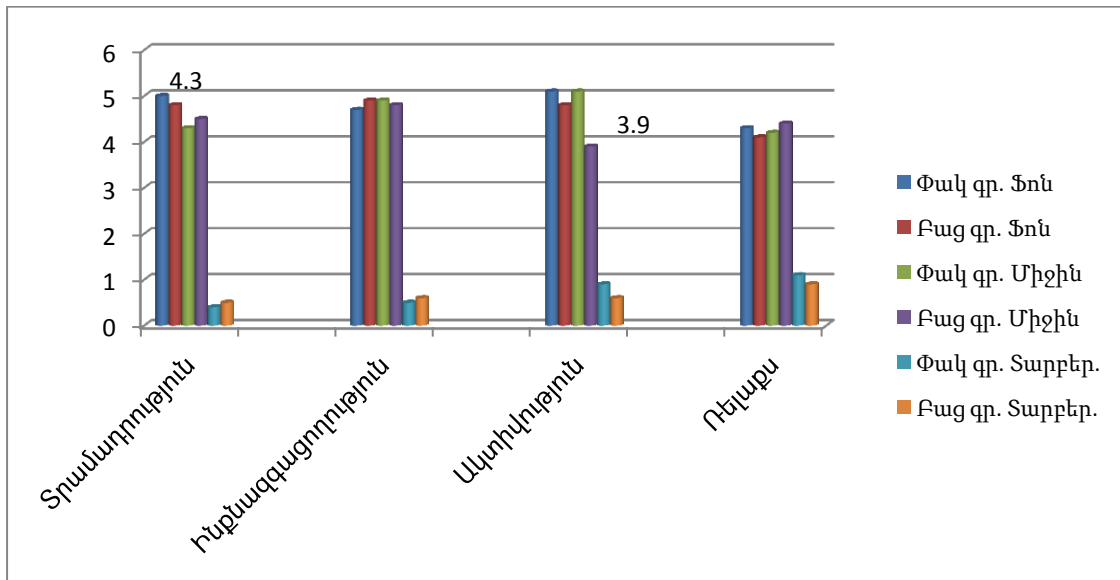
Աղյուսակ 2.

Ֆոնային և միջին ցուցանիշների տարբերություն

| № | ԻՄՏ-թեստ | Ֆոն | Mean(1-5) | Ֆոն-Mean |
|---|----------------|-----|-----------|----------|
| 1 | Տրամադրություն | 5 | 4.4 | 0.6 |

| | | | | |
|---|--------------------|-----|-----|-----|
| 2 | Ինքնազգացողություն | 5.3 | 4.8 | 0.6 |
| 3 | Ակտիվություն | 5.4 | 4.1 | 1.5 |
| 4 | Ռելաքս | 4.3 | 4.4 | 0.9 |

Ինչպես երևում է աղյուսակ 2-ից, ակտիվության միջին ցուցանիշը ֆունային ցուցանիշի համեմատ նվազել է: Նվազման չափը ըստ այս թեստի նորմաների 0,5 միավորից բարձրը ունի նշանակալի տատանում (max =7.0, mid.= Դ3,5):



Նկար 3. Բաց և փակ գրասենյակային պայմաններում աշխատակիցների գնահատման ցուցանիշների համեմատություն

Դիտարկելով բաց և փակ գրասենյակային պայմաններում աշխատակիցների ցուցանիշները, նշանակալի տարբերություններ նկատվում են հետևյալ կողմերով: Երաժշտություն լսելուց առաջ, ակտիվությունը զգալիորեն նվազել է բաց գրասենյակային պայմաններում աշխատակիցների մոտ, իսկ փակ գրասենյակային պայմաններում աշխատակիցների մոտ պահպանվել է նույն ակտիվությունը: Երաժշտական կատարումները լսելուց հետո հոգեվիճակների գնահատման արդյունքները ցույց են տվել, որ զգալիորեն նվազել է ակտիվությունը, ինքնազգացողության լարվածությունը փոխակերպվել է լավ ինքնազգացողության, տրամադրության ցուցանիշը զգալիորեն փոփոխվել է դեպի հանգստության, խաղաղության: Զուգորդական ապրումների և հույզերի բնութագրիչները նույնպես եղել են ակտիվության վիճակը նկարագրող բառերից (կայտառ, ուրախ, ինքնավստահ, առույգ և այլն) անցում դեպի հանգստության վիճակը նկարագրող բառերի (հանգստություն, տխրություն, խաղաղություն, երանություն, թուլացում և այլն):

Աղյուսակ 3.

Ֆիզիոլոգիական չափումների պատասխանները

| Հոգեֆիզիոլոգիական գործոններ | Փակ գր. | Բաց գր. | Փակ գր. | Բաց գր. | Փակ գր. | Բաց գր. |
|-----------------------------|--------------------|---------|--------------------|---------|---------|---------|
| | Ֆոն | Ֆոն | Միջին | Միջին | Տարբեր. | Տարբեր. |
| | Զարկերկային ճնշում | | Զարկերկային ճնշում | | Սրտխփոց | |
| | | | | | | |

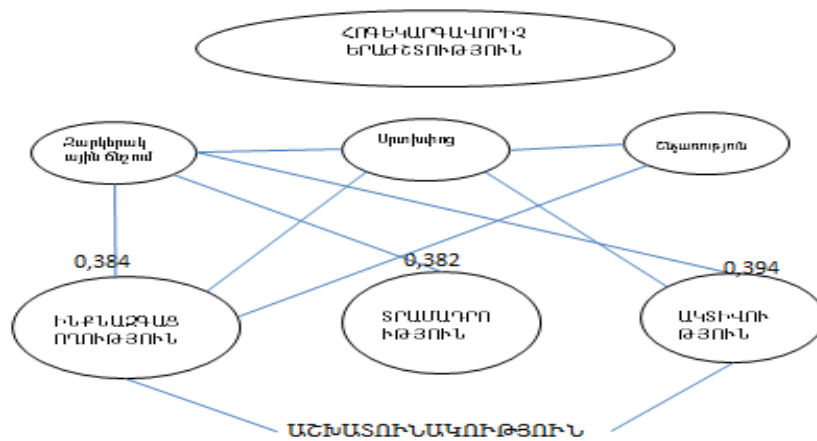
| 1 | 2 | | 3 | | 4 | |
|-----------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|
| Երաժշտ. 1 | 118/75 | 113/78 | 118/78 | 115/75 | 73-71 | 74-72 |
| Երաժշտ. 2 | 118/75 | 113/78 | 119/79 | 117/76 | 75-72 | 77-73 |
| Երաժշտ. 3 | 118/75 | 113/78 | 122/81 | 120/79 | 73-70 | 77-71 |
| Երաժշտ. 4 | 118/75 | 113/78 | 120/80 | 121/79 | 73-70 | 74-71 |
| Երաժշտ. 5 | 118/75 | 113/78 | 121/80 | 121/81 | 71-70 | 72-71 |

Հոգեֆիզիոլոգիական չափման ընթացքում հաշվի ենք առնել նաև վեգետատիվ փոփոխությունները, որոնց գնահատման համար կիրառել ենք գնահատման սանդղակ ըստ հուզական գրգռվածության արտաքին ցուցանիշների աճման կարգի: Ուսումնասիրող գրասենյակային աշխատակիցները մոտ արձանագրել ենք նաև սրտխփոցի և շնչառություն փոփոխությունները ֆոնային և երաժշտությունը լսելուց հետո: Ֆոնային գրառումները իրականացրել ենք աշխատանքային ժամերի ընթացքում՝ սկզբում, մեջտեղում և ավարտից առաջ: Ֆիզիոլոգիական չափումների արդյունքնում եղել են անհատական ցուցանիշներ կապված զարկերակային ճնշման նորմայից ցածր կամ բարձր դրսևորումներով, կամ նորմային ոչ համապատասխան սրտօժիցներով, բայց դրանք քիչ քանակ են կազմել: Եվ քանի որ մեր կողմից խնդիր չի առաջադրվել արձանագրելու ֆիզիոլոգիական վիճակի նորմային ոչ համապատասխան դեպքում երաժշտության ազդեցության գնահատում, ապա մենք հետազոտության արդյունքները ներկայացրել ենք միջինիցված ցուցանիշներով: Ինչպես երևում է աղյուսակից զարկերակային ճնշման նախնական գնահատումներ է իրականացվել, դուրս է բերվել ֆոնային պատկերը, իսկ մյուս սյունակում ներկայացված է երաժշտական դադաներով աշխատանքային օրվա ավարտին: Շնչառական փոփոխությունները գրանցվել են երաժշտությունները լսելու ընթացքում:

Փակ գրասենյակային պայմաններում աշխատող հանարային ծառայողների մոտ զարկերակային ճնշման ֆոնային ցուցանիշների միջինը կազմում է 118/75, իսկ բաց տիպի գրանսեյակում աշխատակիցների մոտ 113/78: Այս ցուցանիշները ևս մեկ անգամ փաստում են այն, որ բաց տիպի գրասենյակային պայմանները աշխատողների մոտ ավելի արագ են առաջացնում լարվածություն, հոգնածություն, ճնշվածություն, քան փակ տիպի գրասենյակում աշխատողների մոտ:

Ամփոփելով մեր կողմից իրականացված հետազոտության բոլոր արդյունքները, կարող ենք հավաստել.

- Երաժշտությունը ունի հոգեկարգավորիչ մեծ նշանակություն: այն նպաստում է ոչ միայն հոգեկան վիճակների կարգավորմանը, այլ նաև ստեղծում է նպաստավոր պայմաններ օրգանիզմի ինքնավերականգնման, ինքնակարգավորման համար՝ նույնիսկ հոգեֆիզիոլոգիական մակարդակում:
- Գրասենյակային աշխատանքի պայմանները, անկախ վերջինիս բաց կամ փակ տիպի լինելուց, անձի մոտ առաջացնում են գործունեության միապաղաղություն և ծանրաբեռնվածություն, ինչը հանգեցնում է աշխատունակության իջեցմանը:
- Բոլոր տիպի գրասենյակների համար կիրառական է երաժշտաթերապիան:



Նկար 4. Հանրային ծառայողի աշխատունակության պահպանման կոռելյացիոն պլիադա

- Երաժշտաթերապիան ունի ընդհանուր դրական ազդեցություն, սակայն երաժշտության ոճի, լսելու տևողության, դադարների հաջորդականության փոփոխման ավելի լայն հնարավորություն ունեն փակ տիպի գրասենյակում աշխատողները:
- Համապատասխան մշակված երաժշտությունը, համապատասխան տևողությամբ (3-5 րոպե), համապատասխան հերթափոխությամբ (աշխատանքային օրվա մեջ 3 անգամ) չափազանց արդյունավետ է բաց տիպի գրասենյակում աշխատողների աշխատունակության պահպանման, միապաղաղության և ծանրաբեռնվածության հաղթահարման համար:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Հանրային ծառայողի հոգեկան աշխատունակությունը երաժշտաթերապիայի միջոցով կարգավորման հիմնախնդրի շուրջ կատարած տեսական և փորձարարական հետազոտությունից կատարել ենք հետևյալ եզրակացությունները.

1. Հանրային ծառայողի աշխատանքն իր բնույթով պահանջում է բարդ հոգեկան (կոգնիտիվ և հուզական), վարքային և սոցիալական բաղադրիչների համակարգում, հոգեկան ողջ գործընթացների անընդհատ ակտիվություն, նյարդահոգեկան ոլորտի կայունություն: Այն իր բնույթով հիմնականում գրասենյակային է, որի բաց կամ փակ տիպի լինելու դեպքում հանրային ոլորտի աշխատակիցները կարող են ունենալ տարբեր հոգեկան, ֆիզիոլոգիական փոփոխությունները: Վերջիններս ռիսկի են դնում հանրային ծառայողի կոգնիտիվ գործընթացների, հաղորդակցման և ընդհանուր աշխատունակությունը արդյունավետությունը:
2. Գրասենյակային տիպի աշխատանքը, այդ թվում հանրային ծառայողի մասնագիտական ակտիվությունը կամ գործունեությունը, մարդուց պահանջում է ոչ միայն հոգեբանական, այլ նաև ֆիզիոլոգիական և ֆիզիկական առողջության պահպանման անհրաժեշտ մոտեցումներ: Գրասենյակային աշխատանքի տեսակից (բաց կամ փակ պայմաններ) կախված աշխատակիցների մոտ կարող են ի հայտ գալ հոգնածության, հյուսվածության բնորոշ խնդիրներ:

3. Հանրային ծառայողի աշխատաքի ընթացքում ի հայտ եկող ծանրաբեռնվածության արդյունքում հոգնածությունը և միապաղաղությունը հաղթահարելու և կանխարգելելու համար գոյություն ունեն բազմաթիվ մոտեցումներ և մեթոդական ցուցումներ, բայց դրանց կիրառական նշանակությունը հատկապես գրասենյակում աշխատելու ժամանակ ապահովված չեն: Հոգեկարգավորիչ միջոցառումներից հանրային ծառայողի աշխատանքի համար արդյունավետ միջոց է հանդիսանում երաժշտական թերապիայի տարրեր պարունակող մեթոդներ:
4. Իրականացված կոնտենտ վերլուծությունը բացահայտեց, որ համացանցում տարածված թերապևտիկ կայքերը, Յութուբյան ձայնագրությունները, որոնք գովազդվում են որպես հոգեվիճակը բարելավող, սթրեսից և հոգնածությունից ձերբազատվելու միջոցներ, զուրկ են գիտական հիմնավորումից և չեն կարող երաշխավորել դրական արդյունք աշխատանքային հոգնածություն և ծանրաբեռնվածություն կրող մարդու համար:
5. Բազմափուլ գիտափորձի արդյունքները արձանագրեցին ընտրված երաժշտական դադարների ներագդման արդյունավետության օրինաչափությունները (ռիթմը, տոնայնությունը, տևողությունը, գործիքավորումը) և կիրառման նպատակահարմարությունը գրասենյակային աշխատակիցների համար:
6. Երաժշտությունը (երաժշտաթերապիան) հնարավորություն է ընձեռում մարդուն՝ առանց ֆիզիկական լրացուցիչ վարժանքների, առանց հատուկ պայմանների ստեղծման կարգավորել իր կոգնիտիվ գործընթացների աշխատանքը, թուլացնել հոգեհուզական լարվածությունը, ակտիվացնել և կանխարգելել հոգնածության և հյուծվածության նախանշանները, հանգստության և հանդարտության զգացողություն առաջացնել՝ կարգավորելով նաև ֆիզիոլոգիական որոշ խնդիրներ կապված սրտանոթային և շնչառական համակարգի հետ:
7. Հետազոտության արդյունքները ցույց են տվել, որ գրասենյակային փակ տիպի պայմաններում աշխատող հանրային ծառայողների մոտ ավելի հաճախ են դրսևորվում մենակության, ձանձրույթի, հոգեհոգնածության և միապաղաղության զգացողությունները: Միևնույն ժամանակ աշխատանքից առաջացած ֆիզիկական և հոգեկան հոգնածությունը նրանք կարողանում են ավելի ազատ ոճով և անհատական նախասիրություններով հաղթահարել, օրինակ թեթև վարժանքներ կատարել, սուրճի կամ թեյի ընդմիջում կազմակերպել, մարմնի դիրքի հարմար փոփոխություններ անել և այլն:
8. Հետազոտությունները ցույց են տվել, որ բաց տիպի գրասենյակում աշխատող հանրային ծառայողների մոտ հաճախակի նկատելի են նյարդային լարվածություն, իմպուլսիվություն, ֆիզիկական հոգնածություն, կոգնիտիվ գործընթացների ավելի արագ հյուծում, տրամադրության և ինքնազգացողության փոփոխություններ: Միևնույն ժամանակ նրանց մոտ բարձր է հանդուրժողականությունը և ճկունությունը, նրանք սահամանափակված չեն սոցիալական հաղորդակցմամբ, բայց բարձր է վարքի վերահսկողությունը: Աշխատանքից հոգնածության հաղթահարման և կանխարգելման համար նրանց հնարավորությունները սահմանափակված են՝ դժվարությամբ են կարողանում կազմակերպել ֆիզիկական վարժանքներ, ընդմիջումներ, երաժշտություն լսել և այլն:
9. Մաքուր գործիքավորում, դրական հուզական և պատկերային զուգորդություններ առաջ բերող, համապատասխան հերթափոխող՝ ակտիվացնող և հանգստացնող,

հոգեկարգավորող երաժշտություններ ունկնդրելը կանխարգելում է գրասենյակային աշխատանքի միապաղաղությունը, հաղթահարում է գերհոգնածությունը, աշխատանքային լարվածությունը և բացասական հոգեկվիճակները՝ առաջացնելով հանգստություն, կայուն տրամադրություն և լավ ինքնազգացողություն:

10. Գրասենյակային պայմաններում աշխատող հանրային ծառայողների աշխատունակության պահպանման և նրանց հոգեկան գործընթացների կարգավորման, հուզական լարվածության թուլացման համար արդյունավետ է 3-5 րոպե տևողության, աշխատանքային օրվա ընթացքում երեք անգամ՝ սկզբում, ընթացքում և ավարտին, համապատասխան՝ հանգստացնող կամ ակտիվացնող, մշակված երաժշտության համընդհանուր կամ անհատական ունկնդրում:

Ատենախոսության հիմնական բովանդակությունն արտացոլված է հեղինակի հրատարակած հետևյալ հրապարակումներում

1. Տարբեր ոլորտների մասնագետների աշխատունակության հոգեբանական հիմնախնդիրների վերլուծություն//«Այլընտրանք» Գիտական հանդես 2018 N 1 , էջ 70-75:
2. Անձի հոգեկվիճակի եվ աշխատունակության կարգավորման համար երաժշտաթերապիայի կիրառման հիմնախնդիրը//«Արդի հոգեբանություն» գիտական հանդես, Երևան, 2018, N 1, էջ 63-68:
3. Երաժշտական ներազդման հոգեկարգավորիչ գործառույթի գնահատման որոշ առանձնահատկություններ//Հանրային կառավարում» Գիտական հանդես N 3-4, Երևան 2018, էջ 223-228:
4. Երաժշտության հոգեբանական ներգործության առանձնահատկությունների մասին//Երաժշտական Հայաստան – Երևանի պետական կոնսերվատորիա, 2018, N 2(55), էջ 88-91:
5. Психологические средства преодоления монотонных воздействий в процессе служебной деятельности//«Արդի հոգեբանություն» գիտական հանդես, Երևան, 2019, N1 (3), с. 26-31.
6. Psychological Aspects Of Preventive Measures That Overcome The Monotony Of Working Conditions//Danish Scientific Journal, Denmark 2019, No21/2019, ISSN 3375-2389 , Vol.2 , p. 62-63:
7. Психологические средства преодоления и профилактики монотонных условий в профессиональной деятельности//Материалы XII Международной научно-практической конференции, «Высшая школа: опыт, проблемы, перспективы», ч.2, 28-29 марта 2019, М.: РУДН, с.102-108.
8. Աշխատանքային ծանրաբեռնվածության միապաղաղության հաղթահարման և կարգավորման հոգեբանական միջոցները//«Հանրային կառավարում» Գիտական հանդես N 1, Երևան 2019, էջ 223-228 , համահեղինակ՝ Ա.Բ. Լոքյան:
9. Աշխատանքային հոգնածության հաղթահարման ինքնակարգավորիչ հնարների կիրառությունը//Գիտական Արցախ պարբերական, ԱԵԳՄՄ, 2019, N 1(2), էջ 20-26:

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПСИХОРЕГУЛИРУЮЩИХ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ МЕТОДОВ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ПСИХИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ГОССЛУЖАЩЕГО

Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.01 (Общая психология, Теория и история психологии, Психология личности). Защита диссертации состоится 25-го июля 2019г. в 10:30 на заседании специализированного совета по психологии 064 ВАК РА по присуждению ученых степеней при Армянском государственном педагогическом университете им. Х. Абовяна, по адресу: 0010, г. Ереван, ул. Тиграна Меца 17.

Актуальность. Вопросы сохранения психического здоровья и полноценного потенциала человека, занимающегося профессиональной деятельностью, всегда находятся в центре внимания теоретической и прикладных областей современной психологии. В ходе профессиональной деятельности особое значение приобретает проблема преодоления монотонной, неподвижной и статичной позиции, необходимость сосредоточенности и принятия соответствующих решений. В результате многопрофильного анализа предложенной проблемы необходимо рассмотреть вопросы профилактики и восстановления трудоспособности государственных служащих в контексте общей психологии, психологии личности и эмоций, трудовой и организационной психологических отраслей.

Цель исследования: изучить психологические и психофизиологические факторы, обуславливающие работоспособность государственных служащих, которые могут привести к трудовой монотонности и утомлению, а также разработать психологические средства музыкального воздействия для преодоления этих проблем, одновременно регулирующих познавательные процессы (внимание, мышление и воображение).

Гипотеза исследования: соответствующая продолжительность, частота и попеременность (активирующая и деактивирующая) музыкальные паузы в процессе офисной работы (на примере государственной службы) способствуют преодолению трудовой монотонности и утомляемости, в том числе улучшению когнитивных процессов и работоспособности.

Задачи исследования: 1. На основе теоретического анализа выявить особенности психологических и психофизиологических условий труда и влияние этих факторов на работоспособность государственных служащих.

2. Провести контент-анализ влияния музыки на эмоциональные, поведенческие и когнитивные процессы человека, и посредством этого же метода изучить содержание и качество музыкальных клипов, доступных в интернете.

3. Выбирать психорегулирующую музыку и изучать ее влияние на работоспособность, определяя стиль музыки, ее продолжительность, частоту и график перерывов.

4. Выбрать методы и методики контроля психического состояния и провести лабораторный эксперимент оценки предпочтительного и эффективного музыкального воздействия.

5. Разработать психологические практические предложения по использованию музыки и применять приложения для персональных компьютеров, сотовых телефонов, ориентированных на повышение работоспособности государственных служащих в условиях офисной работы.

Научная новизна исследования заключается в том, что в условиях офисной работы и использования информационных технологий разработан быстрый и эффективный способ поддержания работоспособности государственного служащего с использованием психорегулирующей музыки. Научная новизна работы заключается также в создании новой интерактивной платформы для психологических исследований, объединяющей психологию личности, управление, прикладную психологию и музыкальную терапию. Теоретическое и экспериментальное исследование позволяет нам проводить более глубокие и всесторонние исследования и эффективно систематизировать офисную работу и психическое состояние государственных служащих.

Практическая значимость исследования. Разработана оперативная и эффективная психорегулирующая техник, прикладные музыкальные паузы для преодоления трудовой утомляемости и монотонии у государственных служащих в процессе офисной работы. Современные информационные технологии позволяют нам применять специальное приложение для мобильных телефонов и компьютеров, которое позволяет государственным служащим самостоятельно загружать предпочитаемую музыку, регулировать ее продолжительность, частоту и попеременность (активацию и деактивацию) для преодоления трудовой утомляемости и монотонии в условиях офисной работы.

Апробация исследования. Результаты исследования обсуждались на заседаниях кафедры психологии управления Академии государственного управления РА, кафедры общей психологии и лаборатории экспериментальной психологии ЕГУ. Результаты анализа исследований были представлены на различных международных конференциях и семинарах, по теме диссертации опубликовано 9 статей в научных журналах.

Структура диссертации: Диссертация состоит из трёх глав, введения, выводов, приложений, практических рекомендаций и соответствующего списка литературы. Объем диссертационной работы составляет 142 страницы.

HALAJYAN WILLIAM MISAK

EFFECTIVENESS OF PSYCHO-REGULATING AUDI-VISUAL INFLUENCE METHODS ON
MENTAL AND WORK WELL-BEING OF PUBLIC EMPLOYEE

Thesis submitted for the Degree of Candidate of Psychological sciences, Speciality
Field:19.00.01 «General Psychology, Theory and History of Psychology, Psychology of Personality».
The official defence of the thesis will take place on July 25, 2019 at 10:30, at Higher Qualification
Committee's 064 special board on psychology (address: Tigran Mets 17, Yerevan 0010).

Actuality: The issues of mental health care and the full potential of a person engaged in professional activities are always on the focus of scientific and applied fields of modern psychology. During the professional activity, the problem of overcoming the monotonous, steady and static position is of particular importance in the need of focusing and making appropriate decisions. As a result of the multidiscipline analysis of the proposed problem, it is necessary to examine the issues of prophylactics and rehabilitation of public employees' working capacity in the context of general and personality, working and organizational psychological fields.

The aim of research: To study the public employees' working capacity based on the psychological and psycho-physiological factors which can lead monotony and tiredness of work, also to develop psychological technics of musical therapy to overcome those difficulties simultaneously regulating cognitive processes: attention, thinking and imagination.

Research Hypothesis: The appropriate duration, frequency, changeable, activating and deactivating music breaks in office work (among public employees) contribute to overcome tiredness and monotony of work regulating cognitive processes and work capacity.

Research objectives:

1. To bring out working conditions of public employees, the psychological and psycho-physiological features of office work and their influence on working capacity through the analysis of professional literature.

2. To make content analysis of scientific researches about music influence on the persons' emotional, behavioral and cognitive processes. To study music quality features available on the internet sources throughout the same methods.

3. To choose methods and technics of mental regulations (personality questionnaire, self-essestment of psychological state, projective associative method, psycho-physiological measurement) and to do laboratory experiment for assessing the effectiveness of music preference and influence.

4. To select psycho-regulating music, to study its influence on working capacity, to decide the style of music, its duration, frequency and breaks schedule by the content analysis.

5. To develop psychological practical suggestions for using music and apply applications for personal computers, phones focused on improving working capacity of public employees in office conditions.

The principles of defense:

1. The office work is considered to be a supportive condition for working monotony and tiredness of public employees directly affecting their working capacity.

2. Music is a fast and effective psychological regulating technique to overcome office work tiredness and monotony which needs professional appropriate form: style, rhythm, duration, timing, etc.
3. The popular psycho-regulating music on the Internet sources, which are advertised as coping stress techniques and improving mental health, have no positive results and scientific background and accordingly cannot guarantee the effectiveness of overcoming work tiredness.
4. The office work continuously requires computer activity and communications and the use of activating and deactivating music breaks, frequency and duration help to overcome work tiredness and monotony and result in the working capacity.

Scientific novelty: We tried to develop fast and effective psycho-regulating music techniques for public employees in the stuffed office work of IT technologies. The scientific novelty of this research is to create a new psychological domain for analogy of different psychological fields: work, organizational, applied psychology and music therapy.

The value of theoretical research: From the point of view of multidiscipline study, psychology of personality, emotions, work and engineering, management, psycho-physiology have been analyzed in the thesis. This kind of theoretical and experimental research let us carry out deeper and comprehensive studies, and effectively coordinate the public employees' office work as a basic activity and its psychological structure.

The practical value of research: Based on the research, our developed practical music breaks are fast and effective psycho-regulating techniques for public employees in their office work to overcome working tiredness and monotony. These psycho-regulating music techniques are keeping the working capacity of public employees stabilizing the psychological processes and states.

The modern IT technologies let us apply a special application for mobile phones and computers which will allow the public employees to upload their preferable music by themselves and coordinate the style of music, its duration, frequency and scheduling (activating and deactivating) to overcome working tiredness and monotony of office work.

The approbation of research: The research results were discussed at the meetings of the Chair of Management Psychology of the Academy of Public Administration of the Republic of RA, YSU Department of General Psychology and Laboratory of Experimental Psychology. The results of the theoretical and experimental analyzes of the research were presented to various international and local conferences; articles were published in seminars and scientific journals.

The Thesis includes: The presented thesis consists of an introduction, three chapters, conclusion, list of references and appendix, total of 142 pages.

