

**ՀՀ ՊԵՏԱԿԱՆ ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ԱԿԱԴԵՄԻԱ
ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆՈՒ ԹՅԱՆ ԱՄԲԻՈՆ**

ՀԱԼ ԱԶՅԱՆ ԿԻԼ ՅԱՄ ՄԻՍԱԿԻ

**ՀԱՆՐԱՅԻՆ ԾԱՌԱՅՈՂԻ ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՇԽԱՏՈՒՆԱԿՈՒ ԹՅՈՒՆԸ
ԿԱՐԳԱՎՈՐՈՂ ՏԵՍԱԶԱՅՆԱՅԻՆ ՆԵՐԱԶԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻ
ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒ ԹՅՈՒՆԸ**

ԱՏԵՆԱԽՈՍՈՒ ԹՅՈՒՆ

**ԺԹ00.01 «Ընդհանուր հոգեբանություն, հոգեբանություն և
տեսություն և պատմություն, անձի հոգեբանություն»
մասնագիտությունը հոգեբանական գիտությունների թեկնածուի
գիտական աստիճանի հայ ցման համար**

**Գիտական ղեկավար՝ հոգեբանական գիտությունների
դոկտոր**

ԱՐՍԵՆ ԲԱՂԴԱՍԱՐԻ ԼՈՔՅԱՆ

ԵՐԵՎԱՆ 2019

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒ ԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱՃՈՒ ԹՅՈՒՆ.....
.....3

ԳԼՈՒԽ 1. ԱՇԽԱՏԱՆՔԱՅԻՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒ ԹՅԱՆ ԱՌԱՋԱՅԱՑՎՈՒ ԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԵՎ ՄԻՋԳԻՏԱԿԱՐԳԱՅԻՆ ՄՈՏԵՑՈՒՄՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒ ԾՈՒ ԹՅՈՒՆ
.....
.....15

1.1 Աշխատանքի՝ որպես մասնագիտական գործունեության հոգեբանական առանձնահատկությունների վերլուծություն.....16

1.2 Գրատեսչական և ոչ գրատեսչական աշխատանքի հոգեֆիզիոլոգիական և սոցիալ-հոգեբանական յուրահատկությունների համեմատություն.....26

1.3 Հոգեկան գործընթացների և հոլզական վիճակների փոփոխություններն աշխատանքային ծանրաբեռնվածության պայմաններում.....33

1.4. Աշխատանքային գործունեության արդունավետությանը խոչընդոտող հատկանիշների յուրահատկությունները.....41

ԳԼՈՒԽ 2. ԱՇԽԱՏԱՆՔԱՅԻՆ ԾԱՆՐԱԲԵՈՒՎԱԾՈՒ ԹՅԱՆ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՄԱՆ ՀՈԳԵԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ՏԵԽՆԻԿԱՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒ ԹՅԱՆ ՄԵԹՈԴԱԲԱՆԱԿԱՆ ԱՌԱՋԱՅԱՑՎՈՒ ԹՅՈՒՆՆԵՐԸ.....48

2.1 Հոգեկան գործընթացների կարգավորման տեխնիկաների կիրառական նշանակությունը.....
.....48

2.2 Երաժշտության հոգեբանական ներգործության և հոգեկան վիճակների կարգավորիչ գործառնությունների վերլուծություն.....55

ԳԼՈՒԽ 3. ԵՐԱԺՇՏԱԿԱՆ ՏԵՍԱՐՈԼՈԿԱԿՆԵՐԻ՝ ԱՇԽԱՏԱՆՔԱՅԻՆ ԾԱՆԱՐԱԲԵՌՆԿԱՑՈՒԹՅԱՆ ՀԱՂԹԱՅԱՐՄԱՆ ԳՈՐԾՆԹԱՑՈՒՄ ԿԻՐԱՊՄԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅՈՒՆ

67

3.1 Հետազոտության մեթոդների ընտրությունը և համակարգի ձևավորումը.....67

3.2 Հոգեկարգավորիչ երաժշտությունների ընտրության փորձագիտական հարցում և պիլոտաժայիլն հետազոտությունը75

3.3 Երաժշտական տեսահոլովակների՝ աշխատանքային ծանարարեռնվածություն հաղթահարման գործընթացում կիրառման հետազոտությունը արդյունքների հոգեբանական վերլուծությունը 84

3.4 Հետազոտության արդյունքների քննարկում և ամփոփումը.....114

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ.....
.....120

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԱՊԱՋԱՐԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ.....
.....123

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ.....
.126

ՀԱՎԵԼՎԱԾ.....
.....141

ՆԵՐԱՆՈՒ ԹՅՈՒՆ

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: Աշխատանքային միջավայրի տվյալ պայմանների բնութագրերն առանձնահատուկ պահանջներ են ներկայացնում մասնագետի աշխատունակության պահպանմանը: Ժամանակակից գիտակիրառական հոգեբանությունը և նրա բաժինները, մասնավորապես՝ աշխատանքի հոգեբանությունը, կառավարման և կազմակերպչական հոգեբանությունը, շարունակում են փնտրել անհատի ներուժի, ընդունակությունների բարելավման և դրսևորման ողջամիտ ուղիները: Իսկ, ինչպես հայտնի է, մարդու գործունեության պոտենցիալ ակտիվության հնարավորությունների բացահայտման մեխանիզմները, կախված արտաքին և ներքին խթանման միջոցներից, ենթադրում է կայուն հոգեվիճակ: Շատ գիտնականներ դիտարկել և առանձնացրել են հիմնական գործոնները, որոնք ազդում են գործունեության տարբեր պայմաններում աշխատունակության պահպանման վրա, մասնավորապես՝ նշվում է կյանքի իրական վիճակի կարևորությունը¹, ինքնիրացման միտումը, գործունեության վերհրավիճակային ակտիվության ձգտումը², աշխատանքում գործնական իրավիճակների պահպանման

¹Абульханова-Славская К.А. Типология активности личности в социальной психологии // Психология личности и образ жизни / под ред. Шороховой. М., 1987. с. 10-14.

²Асмолов А. Г. Классификация неосознаваемых явлений и категория деятельности // Вопросы психологии 1980. № 3., с.49-50

անհրաժեշտությունը³, օրգանիզմի անհատական տիպաբանական հատկանիշները⁴ 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):

Ա. Օ. Պրոխորովն առաջարկում է բավականին հիմնավորված մոտեցում, համաձայն որի հոգեվիճակների ուսումնասիրման հիմքում ընկած է ենթադրություն այն պնդմամբ, որ գիտակցության իմաստաբանական կառուցվածքը պայմանավորում է կյանքի գործունեության իրավիճակների ազդեցության ընտրողականությունը և բովանդակությունը: Իրավիճակը, այսպես ասած, «կոտրվում է», հերթագայվում իմաստային կառույցներով, առանձնացվում են կարևոր բաղադրիչները, որոնք նշանակություն ունեն առարկայի համար: Այս բնորոշման արտացոլումը հոգեվիճակներ են: Նման մոտեցումը հնարավորություն է ընձեռում սկզբունքորեն նոր ձևով մոտենալ հոգեվիճակների որոշման պատճառահետևանքային կապերի մեխանիզմներին, որտեղ առաջատար տարրեր են գիտակցության իմաստաբանական կառույցները:⁵ Հաշվի առնելով տվյալ առանձնահատկությունը՝ կարելի է ենթադրել, որ մարդու հոգեվիճակի վրա ազդելու տեխնոլոգիաները պետք է պարունակեն իմաստային համատեքստ:

Աշխատանքի ծանրաբեռնվածության և միապաղաղության հաղթահարման և կանխարգելման միջոցները համակարգվում են ընդհանուր հոգեկարգավորման մեթոդներից և տեխնիկաներից, որոնց կիրառությունը հնարավորինս համակցվում է մարդու կենսագործունեության բնույթի հետ: Մեր կողմից

³Дружилов С. А. Основы психологии профессиональной деятельности инженеров – электриков: монография.- М.: Академия Естествознания, 2010.-119 с.

⁴Рожденственская В. И. К вопросу о проявлениях силы нервной системы при разных видах монотонных работы // Проблемы дифференциальной психофизиологии. М.: 1977, т. 9, с 96-107

⁵Проخورов А.О. Смысл и психическое состояние: феноменология и закономерности взаимоотношений // Психология психических состояний. Сборник статей. Выпуск 6. Казань, КГУ, 2006. 578 с. С. 8-21

ուսումնասիրվող հիմնախնդրի շրջանակներում հոգեկարգավորման միջոցների ուսումնասիրության ներքին ցույց տվեցին, որ երաժշտաթերապիան կարող է հանդես գալ հանրային ծառայության ոլորտում որպես հոգեկարգավորիչ արագ և արդյունավետ միջոց: Երաժշտության միջոցով թերապիայի կարևորության և բազմաթիվ ուսումնասիրության ներքին 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:

Մասնագիտական գործընթացում միապաղաղության հաղթահարման և կանխարգելման խնդիրն ունի խոր հետազոտական արմատներ այնպիսի գիտական առարկաներում, ինչպիսիք են ֆիզիոլոգիան, հոգեբանությունը, բժշկությունը, կառավարումը և այլն: Գիտնականներն աշխատանքային գործընթացի միապաղաղության ուսումնասիրությունը իրականացնելիս ուշադրություն են դարձնում սոցիալ-հոգեբանական սթրեսային գործոնների՝ աշխատանքի արտադրողականության վրա ունեցած ազդեցությանը: Յետազոտության ուղղության նմանատիպ փոփոխությունը պայմանավորված է հոգեկան գործընթացների վրա խմբի ազդեցության սոցիալ-հոգեբանական գաղափարների զարգացմամբ⁶: Սակայն վերջին տասնամյակում այս միտումը կրկին վերափոխվել է աշխատանքի արդյունքի համընդհանուր համակարգչայնության և մասնագիտական հաղորդակցության շնորհիվ: Այս հարցերը ժամանակի ընթացքում ավելի արդիական բնույթ են ստացել:

⁶Психология менеджмента: Учебник для вузов /Под ред. Г. С. Никифорова. - 2-е изд., -СПб.: Питер, 2004. С.295

Այսպես, օրինակ, կարելի է վստահաբար չհամաձայնվել գիտական հարթակում շրջանառվող վարկածի հետ, համաձայն որի, երաժշտությանը շատ ավելի մեծ դեր է խաղում երիտասարդների կյանքում (Ս. Գիլմանով 2008), քան այլ տարիքի մարդկանց, և, հետևաբար, պետք է ավելի ակտիվ կիրառվի հոգեվիճակների ինքնակարգավորման նպատակով: Այս ենթադրությունը ճիշտ է որոշակի երաժշտական ոճերի համար, որոնք նախընտրելի են տվյալ տարիքային խմբի կողմից: Հայտնի է, որ տարբեր տարիքի մարդիկ նույնպես երաժշտության օգնությամբ բարձրացնում են տրամադրությունը, դրական հույզեր ստանում և այլն: Երաժշտական կատարումների նախասիրությունների համեմատության արդյունքում հաստատվել է, որ երաժշտության միջոցով հոգեկան վիճակի ինքնակարգավորումը հիմնված է երաժշտության հուզական ապրման կողմերի վրա: Այս եզրակացությունը նույնպես ակնհայտ է և ապացույց չի պահանջում⁷:

Հետևաբար ուսումնասիրվող խնդրի գիտահետազոտական կարևորությունը կարելի է նշել մի քանի առանձնատկություններով.

- Համացանցում բազմաթիվ երաժշտական տեսահոլովակների առկայությունը, որոնք խորհուրդ են տրվում հոգեվիճակը բարելավելու նպատակով (թուլացում, առույգացում, 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:

⁷Гильманов С.А. Роль музыки в саморегуляции психических состояний//Материалы Первой Всероссийской научно-практической конференции. Казанский государственный университет, 13-15 ноября 2008 г. Часть I. - Казань.: ЗАО «Новое знание», 2008. – 648 с., С. 230-234.

Ս. Վ. Սմոլյանինովան, վերլուծելով գիտական տվյալները, երաժշտական ազդեցության կառուցվածքի վերաբերյալ ենթադրություններ են արել: Այդ կառուցվածքը իրենից ներկայացնում է ինտեգրված համակարգ՝ հիերարխիկ մակարդակի երեք ենթահամակարգերի փոխազդեցություն, որոնք կառուցված են դինամիկ հիմքի վրա և ամենից շատն են արտացոլում երաժշտական ազդեցության էությունը: Այդ մակարդակներն են՝ հոգեֆիզիոլոգիականը, հոգեբանականը, սոցիալականը⁸: Այս եզրակացությունն ունի նաև հակասական տարրեր, քանի որ հոգեբանական մակարդակը ներառում է այդ թվում և անձնայինը: Մնացած մասով երաժշտական ազդեցության կառուցվածքի բաժանումն իրականացվել է համաձայն համադրելի կարգերի և նրա գործառնական/ֆունկցիոնալ բնույթի:

Յետազոտություններ կան նաև կիրառական ուղղությամբ, երբ երաժշտական ազդեցությունն օգտագործվել է որպես անձի աշխատանքի օպտիմալացման հոգեկարգավորիչ միջոց: Երաժշտությունը կարող է հանդես գալ որպես խթանման միջոց, որի նպատակն է արթնացնել հետաքրքրություն ուսումնասիրվող նյութի, զարմանքի ու հետաքրքրասիրության հանդեպ: 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:⁹ 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: Ե. Ի. Լեերն իր ատենախոսության մեջ խոսում է մարդու հուզական վիճակի վրա «ռոք» (rock) և «հաուս»

⁸Смольянинова С.В. Влияние музыки на психическое состояние человека//Научно-практический электронный журнал “Аллея Науки”, №13 2017 https://alley-science.ru/domains_data/files/September7/VLIYaNIE%20MUZYKI%20NA%20PSIHICHESKOE%20SOSTOYaNIE%20ChELOVEKA.pdf

⁹Шутова Н. В. Структурно-динамический подход к использованию музыки в воздействии на личность// Вестник Санкт-Петербургского университета, Сер. 12. 2009. Вып. 3. Ч. II. С.282-288

(house) ոճերի երաժշտության բացասական և ոչ միանշանակ ազդեցության մասին: Այս տեսակի երաժշտությունը բնութագրվում է կոտրված ռիթմով, միապաղաղ կրկնություններով, բարձր ձայնով, ծայրահեղ ցածր և ծայրահեղ բարձր հաճախականությունների համադրությամբ: Նման հատկանիշները կարող են նպաստել տարածության մեջ համակարգման և կողմնորոշման խանգարմանը, ուշադրությունը կենտրոնացնելու հետ կապված խնդիրներին: Համապարփակ ուսումնասիրության արդյունքից պարզ է դարձել, որ տարբեր ոճերի երաժշտության ընկալման հոգեֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները հիմնականում պայմանավորված են սուբյեկտի սեռով, և գրեթե կամ ընդհանրապես կապ չունեն փորձերի մասնակիցների տարիքի, զարգացման հոգեբանական առանձնահատկությունների, երաժշտական նախասիրությունների և երաժշտական կրթության առկայություն/բացակայություն հետ:¹⁰ Այսպիսով, նախորդ ուսումնասիրությունների որոշ ենթադրություններ հերքված են, սակայն դեռևս պահանջում են լրացուցիչ հաստատում կոնկրետ տարիքային խմբի համար և գործունեության որոշակի պայմաններում:

Դիտարկվող հարցերի մեծ մասը բավականաչափ մանրամասն ուսումնասիրվել են երաժշտական ստեղծագործությունների կառուցվածքի ներքին օրենքների մասին հետազոտություններում, որոնք կապված են գեղարվեստական բովանդակության մարմնավորման և լսողի վրա երաժշտության ազդեցության հետ: Այսպիսով, երաժշտական ստեղծագործության կառուցվածքի և ընկալման ընդհանուր խնդիրները պայմանավորված են տարբեր հոգեբանական գործոններով, որոնք կապված են երաժշտության արտահայտման միջոցների կառուցվածքի ու ընկալման, երաժշտության մեջ զգացմունքների մոդելավորման և երաժշտության հաղորդակցական գործառնությունի հետ:¹¹ Թեև հեղինակը, բացի երաժշտագիտական

¹⁰ Леер Е. И. Психофизиологические характеристики восприятия музыки разных направлений детьми и подростками. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук, 190002, М.:2017// <http://www.ipras.ru/engine/documents/document12121.pdf>

¹¹ Медушевский В. О закономерностях и средствах художественного воздействия музыки. Москва: Музыка, 1976. — 254 с.

հասկացողություններից, օգտագործել է գեղագիտության, հոգեբանության, էթիկականության հասկացողությունները, հետազոտության մեջ բացակայում է ապացույցի փորձարարական մեթոդը:

Մեր կողմից առաջադրված հիմնախնդրի արդիականությունը 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 ուսումնասիրություններ գրեթե չկան: Հայ հոգեբանները հիմնականում դիտարկել են կարգի ընտրության և կառավարման, քաղծառայողների պատրաստման և ուսուցման, մասնագիտական գործունեության կոմպետենտության, կառավարման ոլորտի բախումների հարցերը և այլ խնդիրներ (Սեդրակյան Ս., Ավանեսյան Յ. Մ., Լոբյան Ա. Բ., Գևորգյան Ս. Ռ. և այլոք): Տեսական վերլուծությունը նույնպես ցույց տվեց, որ հոգեբանների ուղղորդությունը հիմնականում ուղղված է վտանգավոր (Մ. Պ. Մկրտումյան (2004), Յ. Հովհաննիսյան (2006), Ս. Վ. Հովհաննիսյան (2007), Ե. Գեղամյան (2009), Ա. Բաբայան (2008) և այլոք), լարված կամ ռիսկային բնույթի մասնագիտություններին ու գործունեության անվտանգությանը (Աղուզումյան Ռ. Վ., Վ. Պապրյան, Ա. Գալստյան, Ե. Մուրադյան, Դ. Սարգսյան (2015) և այլն)¹², իսկ պետական ծառայողների գործունեության արդյունավետության պահպանման խնդիրը չի ուսումնասիրվել (համակարգչային հաղորդակցման նոր պայմաններում):

¹²Агузумцян Р. В., Папоян В. Р. и соавт. Психологическая безопасность жизнедеятельности. Ереван, Изд-во ЕГУ, 2015. - 142с.; Аванесян Г. М. Анализ соответствия психологических критериев профессиональной пригодности//Армянский вестник “Психическое здоровье”, N 3 (1), 2012, С. 13-17; Ломян А. Б. Концептуальные основы структурирования системы психологической подготовки управленца публичной службы Республики Армения.Диссер. док.психол. наук. Ереван, 2016, Геворкян С. Р. Психологические особенности конфликта в сфере управления// Научный журнал “Проблемы педагогики и психологии”, Ереван, 2011, N 3, с. 80-91

Առաջ ադրված 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:

Չետագոտության 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 ներազդման միջոցներ՝ կարգավորելով միաժամանակ ճանաչողական գործընթացները (ուշադրությունը, մտածողությունը և երևակայությունը):

Չետագոտության 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:

Չետագոտության 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 ինքնազիտման թեստ, պրոեկտիվ գուգորդման մեթոդիկա, հոգեֆիզիոլոգիական գնահատման) և անցկացնել Լաբորատոր փորձարկում երաժշտական ներագրման 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:

Չետազոտության օբյեկտ են հանդիսացել գրասենյակային աշխատանքի միապաղաղություն և ծանրաբեռնվածության հաղթահարման նպատակով կիրառվող երաժշտական դադարները:

Չետազոտության առարկան է գրասենյակային աշխատանքի միապաղաղություն և ծանրաբեռնվածության հաղթահարման, ճանաչողական գործընթացների, հոգեվիճակների և ինքնազգացողություն կարգավորման գործընթացում երաժշտական դադարների արդյունավետությունը:

Չետազոտության 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 սինթեզում որպես անձի հոգևոր և մշակութային

ամբողջականության ձևավորման խթանիչ (Ա. Լ. Գրոյսմանի¹³), ոչ խոսքային հոգեկարգավորիչ միջոցների մեթոդաբանական մոտեցումները (Լ. Գ. Դիկայի¹⁴, Ա. Վ. Ալեքսեևայի¹⁵), աշխատանքային հոգեբանության համակարգային մոտեցումները (Բադրով Վ., Կլիմով Ե., Չեյեր Է.¹⁶): Յայ հեղինակներից՝ հանրային ծառայողների մասնագիտական գործունեության առանձնահատկությունների ուսումնասիրության մոտեցումները՝ Յ. Մ. Ավանեսյանի¹⁷, Լ. Պետրոսյանի¹⁸, հոնգակայանայրման և աշխատունակության կանխարգելման հոգեֆիզիոլոգիական հետազոտությունները՝ Ա. Լոբյանի¹⁹, վտանգավոր և ռիսկային պայմաններում հոգեկարգավորիչ միջոցների կիրառության մոդելավորումը՝ Մ. Պ. Մկրտումյանի²⁰, այլ ոչ 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

¹³Гройсман А.Л.Клиническая психология, психосоматика и психопрофилактика, Москва: Магистр-Пресс, 2002. - 452 с.

¹⁴Дикая Л.Г. «Проблемы психологии саморегуляции психических состояний субъекта профессиональной деятельности: в контексте метасистемного подхода» /Сборник Психология психических состояний. Вып. 7, Изд. Отечество, Казань, 2009. – С. 292-314

¹⁵Алексеев А.В. Познай себя, или Ключ к резервам психики, Издательство: Феникс, 2003. – 220с.

¹⁶Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление/ - М.: ПЭР СЭ, 2006. - 528 с.

¹⁷Avanesyan H.M. The effect of activity and psychoregulation on the rehabilitation of people after natural calamities. Revue Itineraires, Actes des journee Internationales d'Etudes, jan. 4, Paris, 1993, p. 143-146

¹⁸ Պետրոսյան Լ. Յ., Անձի մասնագիտական զարգացման հոգեբանական օրինաչափությունները, Եր.: ՀՀ Պետական կառավարման ակադեմիա, 2016թ.-284 էջ

¹⁹ Լոբյան Ա. Բ. Յանրային ծառայության կառավարչի հոգեբանական պատրաստման համակարգի կառուցարկման հայեցակարգային հիմքերը ՀՀ-ում. Հոգեբ. գիտ. դոկ. ատենախոս. սեղմագիր, ՀՊՄՀ, Եր. 2016

²⁰Мкртумян М. П. Проблемы профилактики и реабилитации психологии экстремальных ситуаций. Учебное пособие. – Ереван. Зангак-97, 2008

համար՝ նպատակ ունենալով ուսուցման ստանդարտները և արդեն մշակված և ընտրված երաժշտության ոլորտի հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական ազդեցությունը:

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

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

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

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

Յետազոտությունն իրականացվել է **երեք փուլերով**: Առաջին փուլում կատարվել է գրասենյակային աշխատանքի բնույթի, տեսակների և հիմնական հոգեբանական առանձնահատկությունների ուսուցման ստանդարտները: 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 ուսուցման ստանդարտները, որի նպատակն է եղել երաժշտական դասերի արդյունավետ մշակումը, երաժշտությունների ընտրությունը, երաժշտության ազգային և էթնիկ առանձնահատկությունների ուսուցման ստանդարտները: Պիլոտային հետազոտությունից հետո մշակել ենք հիմնական հաստատող գիտափորձի կազմակերպման և անցակցման 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 միապաղաղության 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 թերապևստիկ 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: Այդ երևույթի այլ ընտրանքային տարբերակ կարող է հանդիսանալ հոգեբանական և հոգեֆիզիոլոգիական չափանիշների հիման վրա ընտրված ներազդման 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:

Չետազոտության գիտական նորույթը կայանում է գրասենյակային աշխատանքի և դրանում կիրառվող տեղեկատվական տեխնոլոգիաների հագեցվածություն 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:

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

Չետազոտության կիրառական նշանակությունը պայմանավորված է նրանով, որ մեր կողմից մշակված երաժշտական դադարները արագ և արդյունավետ հոգեկարգավորիչ միջոցներ են գրասենյակային աշխատանքի ընթացքում առաջ եկող

միապաղաղության 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:

Յետազոտության փորձաքննությունը անցել է ՀՀ պետական կառավարման ակադեմիայի կառավարման հոգեբանության ամբիոնում, ԵՊՀ ընդհանուր հոգեբանության ամբիոնում և փորձարարական հոգեբանության և փորձարարական Յետազոտության 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:

**ԳԼՈՒԽ 1. ԱՇԽԱՏԱՆՔԱՅԻՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՅ ԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԶՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԵՎ ՄԻՋԳԻՏԱԿԱՐԳԱՅԻՆ
ՄՈՏԵՑՈՒՄՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ**

**1.1 Աշխատանքի՝ որպես մասնագիտական գործուՆԵՈՒԹՅԱՆ
հոգեբանական առանձնահատկությունների վերլուծություն**

Աշխատանքային գործուՆԵՈՒԹՅՈՒՆը մարդու ակտիվության և ինքնադրսևորման հիմնական տեսակներից է, որը հոգեբանության տեսանկյունից անձի զարգացման գործընթացում ապահովում է ընդունակությունների զարգացումը, անձնային աճը, ինքնիրացումը, հաղորդակցումը և արտաքին միջավայրի հետ փոխհարաբերությունները: Աշխատանքը, այն լինի մտավոր, թե՛ ֆիզիկական, մարդու ց պահանջում է ֆիզիկական, ֆիզիոլոգիական և հոգեկան գործընթացների մշտական դրսևորում, ինչպես նաև կայուն ֆունկցիոնալ վիճակների առանձնահատկ կայունության պահպանում: Քաղաքակրթության զարգացման ընթացքը հանգեցնում է նրան, որ մարդու աշխատանքային գործուՆԵՈՒԹՅԱՆ արդյունավետությունը, մարդու հոգեկան և ֆիզիկական առողջության պահպանումը դարձել է գլոբալ գիտական հիմնախնդիր, և բազմաթիվ գիտական ոլորտներ ձեռնամուխ են լուծելու աշխատանքային ծանրաբեռնվածությունից ծառայած խնդիրները: Այստեղ հոգեբանական գիտությունը և, մասնավորապես նրա հատուկ բնագավառները (աշխատանքի և ինժեներական, կառավարման և կազմակերպչական հոգեբանությունը), ևս ուսումնասիրում և իրականացնում են բազմաթիվ կիրառական միջոցառումներ կանխարգելելու համար հոգեֆիզիոլոգիական այն խնդիրները, որոնք կարող են բացասաբար անդրադառնալ անձի աշխատանքային ակտիվության և արտադրողականության վրա:

Բազմաթիվ հոգեբաններն (Կլիմով Ե. Ա. 1998, Կարպով Ա. Վ. 2004, Միշկին Ի. Յ. 2003, Բրիներ Ռ. Բ. 2000) գիտահետազոտական ուսումնասիրություններ են կատարել՝ բացահայտելու մարդու

աշխատանքային գործունեության ընթացքում տեղի ունեցող հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական փոփոխությունները: Առավել ուշադրության է արժանացել օրգանիզմի ֆունկցիոնալ վիճակների փոփոխությունների գնահատումը, որից կախված է անձի գործունեության հետագա ռազմավարությունը, հոգեկան և ֆիզիոլոգիական գործառույթների կարգավորումները: Ա. Վ. Կարպովը իր «Աշխատանքի հոգեբանություն» գրքում ներկայացնում է անձի ֆունկցիոնալ վիճակները որպես մասնագիտական գործունեության կարգավորիչներ, նշելով, որ «ֆունկցիոնալ վիճակները դրանք տարբեր բնութագրիչների՝ գործընթացների, հատկությունների և որակների ախտորոշումներն են, որոնք պայմանավորում են համակարգի ակտիվության մակարդակը, գործունեության և վարքի արդյունավետությունը»²¹: Եվրոպական գիտահետազոտական մոտեցումներում աշխատունակությունը և ֆունկցիոնալ վիճակները ներկայացվում են բարեկեցությամբ (well being), այն է. աշխատանքային գործունեության որակական և քանակական պայմանները, որոնք ապահովում են աշխատողի հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական առողջությունը կայուն վիճակում²²: Ռուս հոգեբան Կ. Կ. Պլատոնովը, ով բազմակողմանի ուսումնասիրել է անձին կենսագործունեությունը տարբեր ոլորտներում, ձևավորել է անձի ֆունկցիոնալ կառուցվածքների դինամիկ հայեցակարգ (կոնցեպտիա): Յիմնվելով ժամանակակից հոգեբանությունում ընդունված համակարգային մոտեցման վրա՝ Կ. Կ. Պլատոնովն անձը դիտարկում է որպես հոգեբանական, ֆիզիոլոգիական և սոցիալական ամբողջություն, և գտնում է, որ դրանց իսկ բաղադրիչներով են պայմանավորված անձի ընդհանուր ակտիվությունը և զարգացման շարժընթացը²³: Այդ տեսակետի վրա հիմնված հետազոտությունները ընդլայնում են իրենց առարկայի

²¹ Психология труда: под.ред. А. В. Карпова, -М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2004, 352с. / էջ 196

²² R. B. Briner, Relationships between work environments, psychological environments and psychological well-being, Occup. Med. 2000, Vol. 50, p.299-303,

²³ Платонов, К.К. Вопросы психологии труда/К.К. Платонов – 2-е изд., доп. –

М.: Медицина, 1970. – 264 с.; К.К. Платонов – выдающийся отечественный психолог XX века: Материалы юбилейной конференции, посвященной 100- летию со дня рождения К.К.

Платонова, Изд-во <Институт психологии РАН>, 2007, 270с.

դաշտը և շարունակում են նոր մասնագիտական ոլորտների բացահայտումները առ այսօր: Բազմաթիվ հետազոտություններ կան իրականացված նաև աշխատանքային գործունեության ոլորտում այս երեք բաղադրիչների այսպես կոչված «ախտահարման» շուրջ, որոնք մեզ հայտնի են մասնագիտական այրում հասկացությամբ: Այս եզրույթը առաջարկվել է ԱՄՆ-ի մասնագետների կոդմից (Յ. Ֆրեյդենբերգեր)²⁴ և այսուհետև լայն կիրառություն է ստացել ռուս և հայ հոգեբանների շրջանում: Մասնագիտական այրումը, որի մեխանիզմները նկարագրված են բազմաթիվ աշխատանքներում, ենթադրում է աշխատողի ֆիզիկական, հոգեկան ներուժի գերլարված վիճակ, որը կարող է առաջանալ երկարատև մասնագիտական սթրեսի արդյունքում²⁵: Վերջին տարիների հետազոտությունները մասնագիտական այրման ախտանիշներում առաջնային կարևորվում են աշխատողի ֆունկցիոնալ վիճակները, ճանաչողական գործընթացները (հատկապես ուշադրությունը) և հուզական կայունությունը: Da-Yee Jeung, Changsoo Kim և Sei-Jin Chang (Սեոլլ, Կորեա 2018) կոդմից կատարված ուսումնասիրությունները բացահայտել են, որ մասնագիտական և հուզական այրման գործընթացներն իրենցից մեծ վտանգ են ներկայացնում անձի ընդհանուր հոգեկան և ֆիզիկական առողջության համար: Նրանք նշում են, որ անձի կոդմից սեփական առողջական վիճակի ինքնագիտակցությունը, իր ֆիզիկական և հոգեկան վիճակի ինքնավերահսկողությունը փոխադրված են, և անձը ինքը կարող է կարգավորել իր բացասական դիրքորոշումները և նեգատիվ տրամադրվածությունը աշխատանքային ծանրաբեռնվածության, բարդության և միապաղաղության նկատմամբ, կարող է կարգավորել ի հայտ եկող աշխատանքային գերհոգնածությունը²⁶:

Հոգեբանության գիտությունը 20-րդ դարի վերջից սկսած մինչ այսօր խորքային ուսումնասիրություն է իրականացնում

²⁴ Черкасова М.А. Теоретические подходы к выявлению сущности понятия «профессиональное выгорание» // Вестник института: преступление, наказание, исправление, Актуальные вопросы психологии, педагогики и социальной работы, 2011. № 15. С. 54-56.

²⁵ Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. - М.: Питер, 2008. - 336 с.

²⁶ Da-Yee Jeung, Changsoo Kim, and Sei-Jin Chang, Emotional Labor and Burnout: A Review of the Literature, Yonsei Med J 2018 Mar;59(2):p.187-193

մասնագիտական գործունեության տարբեր ոլորտներում աշխատող մասնագետների հոգեբանական պատրաստվածության, աշխատանքային պայմանների, մթնոլորտի, հոգեֆիզիոլոգիական գործոնների, մասնագիտության ներկայացվող պահանջների և այլ հարցերի շուրջ: Մինչև անգամ ձևավորվել են հոգեբանության առանձին ոլորտներ և բնագավառներ (աշխատանքի հոգեբանություն, տարբեր բնագավառների մասնագիտական գործունեության հոգեբանություն, դիզայնի ու էրգոնոմիկայի հոգեբանություն և այլն), որոնք առավել մանրամասն և գիտականորեն փորձում են լուծում տալ բազմաթիվ խնդրահարույց հարցերին: Այդ հարցերից ժամանակակից հոգեբանության առջև ծառայել է մարդու աշխատունակության խնդիրը, որը գիտական, փորձարարական և կիրառական առումներով մեծ նշանակություն ունի ներկայիս գիտատեխնիկական հագեցվածության և տեղեկատվական միջավայրի զարգացման պայմաններում: Առավել ապես կիրառական առումով գիտական մեծ ուշադրության են արժանի հոգեբանական այն գործոնների ուսումնասիրությունները, որոնք կարևոր ազդեցություն են ունենում մասնագետների աշխատունակության կայուն պահպանման վրա:²⁷ Այդ հոգեբանական գործոնները մասնագիտական գործունեության համակարգի մասն են կազմում, որոնք իրենցից ներկայացնում են բարդ օբյեկտիվ երևույթներ, ինչպես նաև անձի կողմից դրսևորված սուբյեկտիվ գործոններ:²⁸ Մասնագիտական գործունեության պայմանները ենթադրում են աշխատանքային միջավայր (աշխատավայր, էրգոնոմիկ հատկություններ, աշխատակիցներ, աշխատանքային ժամեր և այլն), որոնք զերծ չեն նաև հոգեբանական գործոններից (անձի կայուն հատկանիշներ, հոգեկան գործընթացներ և վիճակներ,

²⁷Аванесян Г. М. Психологические закономерности регуляторных механизмов работоспособности человека в напряжённых условиях деятельности. Автореф. диссертации доктора психологических наук – Ереван, 2004; Николаева Н. В., Коноплева И. Н. Выраженность стрессового напряжения и работоспособность сотрудников правоохранительных органов//Журнал: Психология и право. Изд-во: Московский государственный психолого-педагогический университет, N2, 2014, с.87-100; Ненахов И. Г., Степкин Ю.И. Оценка работоспособности сотрудников испытательного лабораторного центра (на примере ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в воронежской области»)//Журнал: Universum: медицина и фармакология, N3 (37), 2017

²⁸Финогенко Е.И. Психология профессиональной деятельности : учеб. пособие. – Иркутск :Изд-во ИрГТУ, 2012. – 144 с. <https://studfiles.net/preview/6228768/page:10/>

միջանձնային հարաբերությունների մթնոլորտը, Էկոլոգիական միջավայրը և այլն): Աշխատունակության վրա ազդեցություն ունեցող հոգեբանական գործոնների ողջ համակարգը (թե դրական, թե բացասական) անմիջականորեն անդրադառնում է անձի ֆիզիկական և հոգեբանական վիճակի, աշխատանքային կարողությունների վրա և, որպես հետևանք, պայմանավորում է նաև աշխատանքի արդյունավետությունը և ընդհանուր տնտեսական արդյունքներ: Ի վերջո առաջացող հոգեվիճակները անդրադառնում են աշխատակցի առողջության վրա²⁹: Տարիներ շարունակ այս հարցերով զբաղվել են տնտեսական ուղղվածության հատուկ հաստատություններ, որոնց ուշադրության կենտրոնում են եղել աշխատանքի և արտադրության կազմակերպման խնդիրները, ինչպես նաև աշխատանքի ողջ ընթացքի հոգեբանական տարրերը:

Հիմնախնդրի բազմակողմանի դիտարկումները համախմբելով հարկ ենք համարում մասնագետների աշխատունակության խնդիրն ուսումնասիրել համալիր` ընդհանուր և անձի հոգեբանության տեսանկյունից, աշխատանքային և կազմակերպչական հոգեբանության բնագավառների ենթատեքստում, քանի որ այն առավելապես խորությամբ հետազոտում է հենց հոգեբանական գործոններն ու բաղադրիչները: Այս ոլորտի մասնագետներին մշտապես հուզում են խնդիրներ, որոնք անմիջականորեն ազդեցություն են ունենում աշխատողների հոգեկանի կառուցվածքների, հոգեհուզական վիճակների, մասնագիտական որակների և աշխատանքային արդյունավետության վրա³⁰: Հայտնի է, որ աշխատանքը դրականորեն է ազդում մարդու հոգեբանության վրա: Մյուս կողմից, նույն մասնագիտական գործունեության երկարատև կատարումը հանգեցնում է մասնագիտական հոգնածությանը, հոգեբանական խոչընդոտների առաջացմանը, կատարողական գործունեության և արդյունավետության նվազեցմանը, մասնագիտական հմտությունների կորստին: Կարելի

²⁹ Дружилов С.А. Психологические факторы здоровья человека и детерминанты его негативных психических состояний в труде/ Журнал Международный журнал экспериментального образования. 2013. № 10 (часть 2) – с. 250-253

³⁰ Маркова А. К. Психология профессионализма. – М.: Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. – 312 с.

Ե ասել, որ այս դեպքում գործ ենք ունենում մասնագիտական ձևախախտման (դեֆորմացիան) հետ, որը զարգանում է պրոֆեսիոնալ իզացիայի փուլում մասնագիտության բազմաթիվ տեսակների մեջ³¹: Մասնագիտական ձևախախտումը տարբերակում է հայեցակարգի երկու տեսակներ: Մի կողմից դա գործունեության նորման է, որը բնութագրում է նպատակների, սկզբունքների, տեխնոլոգիաների, գործունեության մեթոդները: Մյուս կողմից, մասնագիտական դեֆորմացիայի վերլուծության համար կարևորագույն հիմք է հանդիսանում մասնագիտական էթիկայի և դեռևս տրոգիայի չափանիշը³²:

Մասնագիտական գրականության մեջ ձևավորվել են մի շարք հասկացություններ, որոնք արտացոլում են մասնագետների աշխատունակության կորուստը, նվազումը կամ թուլացումը: Այդ հասկացությունների մեջ տեղ են գտել մասնագիտական այրում, հյուսվածություն, դեֆորմացիա, դեմոտիվացիա, մասնագիտական սթրես և այլ, որոնք ուղիղ կապված են տվյալ մասնագիտության արդյունավետության և տնտեսական գործառնությունների հետ: Ուսումնասիրելով և համադրելով այս հասկացությունները կարող ենք նշել, որ այնուամենայնիվ գործ ունենք մասնագիտական դեֆորմացիայի հետ: Մասնագիտական դեֆորմացիայի հոգեբանական գործոնների խնդիրներին նվիրված հոդվածներում հաճախ նշվում է, որ նույն մասնագիտական գործունեության երկարաժամկետ կատարումը հանգեցնում է մասնագիտական հոգնածության, հոգեբանական խռչընդոտների առաջացմանը, գործունեության կատարողականության, մասնագիտական հմտությունների և արդյունավետության նվազեցմանը: ³³ Հոգեբանական գործոնների մանրակրկիտ վերլուծությունը թույլ է տալիս բնորոշել մասնագետի պրոֆեսիոնալ դեֆորմացիայի հիմնական հատկանիշները: Դրանք

³¹ Зеер Э.Ф. Психологические факторы профессиональной деформации// <http://www.elitarium.ru/rabota-deyatelnost-professionalnaja-deformacija-stanovlenie-lichnosti-specialist-professija-povedenie-harakter-psihiika>

³² Безносков С. П. Теоретические основы изучения профессиональной деформации личности. — СПб.: СПбГУ, 1995. — 167 с.

³³ Рыбников В. Ю., Ашанина Е.Н. Психология копинг-поведения специалистов опасных профессий: монография/Всерос. центр. экстрен. и радиац. медицины МЧС России. -СПб.: Политехника сервис, 2011. -120 с.

մտածողության և գործունեության, սոցիալական վարքագծի կարծրատիպեր են, որոնք իրենց դրսևորումներ են գտնում անձի հոգեբանական պաշտպանության առանձին ձևերի մեջ՝ ռացիոնալ իզացիա, պրոյեկցիա, օտարում, փոխարինում, նույնականացում և այլն: Այս և մի քանի այլ հարցեր լայնորեն ուսումնասիրվել են ռուս հոգեբանների կողմից՝ Մուկոպով Վ. Մ., Չինչենկո Վ. Պ., Վոդոպյանովա Ն. Ե., Նիկիֆորովա Գ. Ս., Ռուբնիկով Վ. Յ. և այլն³⁴:

Հիմնվելով հոգեբանների առաջարկների վրա կարող ենք արձանագրել, որ մասնագետների աշխատունակության նվազման կամ թուլացման առաջային հոգեբանական գործոններից մեկը սթրեսն է և հուզական լարվածությունը: Սթրեսային լարվածության և աշխատողների կատարողականի միջև փոխարաբերությունը քննարկվում է Ն. Նիկոլանի, Ի. Կոնոպևի և այլ աշխատանքներում: Նրանք նշում են, որ սթրեսի կապը մարդու հոգեբանական և հոգեֆիզիկական գործունեության հետ պայմանավորված է այն հանգամանքով, որ բազմաթիվ մասնագիտական առաջադրանքների լուծումը հնարավոր է միայն անձի գործունեության համալիր պայմանների արդյունավետությամբ: Դիտարկվում են այնպիսի հասկացություններ, ինչպիսիք են սթրեսը և աշխատունակությունը, ինչպես նաև սթրեսի կենսաբանական հարմարվողականության մեխանիզմները և մասնագետի գործունեության վրա թողած հետևանքները³⁵:

Ուշագրավ են կանանց և տղամարդկանց միջև սթրեսի տարբերությունները, ինչպես նաև սթրեսի առաջացման պատճառները մեծածավալ հաղորդակցության ոլորտում: Այդպիսի տարբերություններ բացահայտվել են սթրեսակայունության

³⁴Мунипов В. М., Зинченко В. П., Эргономика: человекоориентированное проектирование техники, программных средств и среды: Учебник. - М.: Логос, 2001. - 356 с.; Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Стратегии и модели преодолевающего поведения//Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности/под ред. Г.С. Никифорова и др. -СПб.: Речь, 2001. с. 311-322.

³⁵ Николаева Н. В., Коноплева И. Н. Выраженность стрессового напряжения и работоспособность сотрудников правоохранительных органов//Журнал: Психология и право. Изд-во: Московский государственный психолого-педагогический университет, N2, 2014, с.87-100

ուսումնասիրման արդյունքում:³⁶ Կատարվել է փորձարարական ուսումնասիրություն, որի շրջանակներում հետազոտվել են սթրեսի արտահայտման և իրավապահ մարմինների աշխատակիցների աշխատունակության միջև փոխարարությունը, հետազոտվել են իրավապահների մտավոր կարողությունների տարբերությունները կախված սթրեսի առկայությունից, ինչպես նաև սթրեսի արտահայտման տարբերությունները տարբեր սեռերի իրավապահների մոտ:³⁷

Մեկ այլ օրինակ վերաբերում է բուժաշխատողների աշխատունակության ուսումնասիրմանը: Մասնավորապես, ասվում է, որ այս ոլորտում աշխատանքը պայմանավորված է բարձր ռիսկայնությամբ և սթրեսի աճով և պահանջում է կանխարգելիչ միջոցներ՝ ուղղված մասնագիտական հիվանդությունների: Ցանկացած ինստիտուտի կառավարման առաջնաերթ խնդիրը աշխատողների առողջության պահպանումն է և մասնագիտական հիվանդությունների զարգացման կանխարգելումը³⁸: Այս հարցի առավելագույն կարևորությունը պահանջում է հստակ և հուսալի հոգեբանական դիագնոստիկայի կիրառումը:

Աշխատանքի և ծառայությունների բարձր որակի ապահովումը պահանջում է ոչ միայն աշխատակիցների մշտական ուսուցում և կառավարման համակարգի ու որակի պահանջների պահպանում, այլ և աշխատակազմի աշխատանքային պայմանների օպտիմալացում: Ի. Գ. Նենախովը, Յ. Ի. Ստեպկինը իրենց հոդվածում արտացոլվում են լաբորատոր կենտրոնի անձնակազմի հետազոտության արդյունքները, օգտագործելով դիֆերենցիալ գնահատման մեթոդը աշխատունակության նվազման դեպքում, ինչպես նաև

³⁶ Матюшенко Е. Т. Изучение стрессоустойчивости и степени эмоциональной реактивности у мужчин и женщин // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 11. – С. 801–805.

³⁷ Николаева Н. В., Коноплева И. Н. Выраженность стрессового напряжения и работоспособность сотрудников правоохранительных органов/Журнал: Психология и право. Изд-во: Московский государственный психолого-педагогический университет, N2, 2014, с.89

³⁸ Саргсян Д. Ю., Значение психологической подготовки врачей в экстремальных ситуациях, Психология стресса и совладающего поведения, Материалы 3 международной научно-практической конференции, том 2, Кострома, 26-28 Сентября, 2013, 156-158с.

կանխարգելիչ միջոցներ՝ և արտոտորիայի անձնակազմի հոգնածուծության դեպքում:³⁹

Մասնագիտական գործունեության արդյունավետության հիմնական տարրերից մեկը սոցիալ-հոգեբանական գործոնն է, որը կապված է աշխատակազմի բարենպաստ հարաբերությունների հետ: Իսկ աշխատանքային դրական մթնոլորտը պայմանավորված է ղեկավարի կառավարչական հմտություններով և մարդկային հարաբերությունների համապատասխան կարգավորումով, ինչը կնպաստի կոնֆլիկտների կանխարգելմանը և ողջ օրվա ընթացքում աշխատակիցների դրական հոգեվիճակ ձևավորելուն:

Մ. Ն. Գրիգորիևնան ուսումնասիրել է արտակարգ իրավիճակների ծառայությունների դիսպետչերների մասնագիտական հարմարեցման հոգեբանական գործոնները: Յեղիևակը նշում է, որ դիսպետչերների գործունեության ճնշող մեծամասնությունը պայմանավորված է մարդու և տեխնիկայի փոխհարաբերությամբ, որը թույլ է տալիս եզրակացնել, որ, չնայած հոգեբանական տեսության և պրակտիկայի մեջ տվյալ խնդրի մեծ հետաքրքրությունը, այն չի կարող համարվել բավականաչափ մշակված: Արտակարգ իրավիճակների օպերատորների ծառայությունների հոգեբանական հետազոտություններում դեռևս ոչ մի տեսակետ չկա հասկանալու իր բնույթն ու հատկանիշները: Արդյունքներ են ստացվել, որ ոչ բավարարող ադրոնություն է հատկացվում այնպիսի երևույթների, ինչպիսիք են հոգեբանական ադապտացիան, առաջնային և հատկապես երկրորդային հարմարումը, արտակարգ իրավիճակների ծառայողների հոգեբանական աջակցությունը, աշխատանքային գործունեության անանհատկությունները և այլն: Այսպիսով, առկա է հակասություն դիսպետչերի գործունեության գիտական աջակցության օբյեկտիվ պահանջի և նրա ոչ բավարարող քաղաքական համար⁴⁰:

³⁹ Ненахов И. Г., Степкин Ю.И. Оценка работоспособности сотрудников испытательного лабораторного центра (на примере ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в воронежской области»)/Журнал: Universum: медицина и фармакология, N3 (37), 2017,

⁴⁰ Григорьевна М. Н. Психологические факторы профессиональной адаптации диспетчеров экстренных служб. Автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата психологических наук, 19.00.13. М.: 2007

Ճգնաժամային իրավիճակներում կամ գործունեության անսովորության պայմաններում հոգեկանի ինքնակարգավորման մասին է Մ. Մկրտումյանի հոդվածը, որտեղ նշվում է, որ անձի հոգեկան առողջության, կենսագործունեության պահպանման համար կարևորագույն դեր ունի ինքնակարգավորման մեխանիզմների ակտիվացումը: Ինքնակարգավորման գործընթացը ըստ հեղինակի բարդ, դինամիկ, մշտական զարգացող պրոցես է, որին մասնակցում է ողջ օրգանիզմը: Այն կապված է ներքին և արտաքին դժվարությունների հաղթահարման և դրանց ձևավորման եղանակների որոնման ընդունակությունների հետ⁴¹:

Հոգեբանական գործունեության տեսանկյունից վերլուծելով մարդու աշխատունակությունը՝ առաջ են գալիս հետևյալ գործունեության կարևորությունը, ինչպիսիք են աշխատանքային միջավայրի կազմակերպումը, մասնագիտական ծանրաբեռնվածությունը, աշխատանքային առաջադրանքների հրատապ և ճշգրիտ կատարման խնդիրը (աշխատանքային զբաղվածության և հանգիստի հարաբերությունը, աշխատանքային խնդիրների բարդությունը, \$ուսկցիոնալ հատկանիշները, աշխատանքային այլ պայմանները):

Ամփոփելով այս հանգամանքները եզրակացնում ենք մասնագիտորեն առավել ծանրաբեռնված հոգեկան գործընթացների կարևորության մասին (պերցեպտիվ, կոգնիտիվ, տրամաբանական, զգացմունքային, հոգեշարժական և այլ):

Խնդրի ուսումնասիրման հրատապությունն ու աստիճանը հաստատվում են այն փաստով, որ հայ հոգեբանները վերանայել են անձնակազմի ընտրության և կառավարման հարցերը, քաղաքացիական ծառայողների վերապատրաստման, մասնագիտական գործունեության կոմպետենտությունն ու անվտանգությունը, կառավարման կոնֆլիկտները, աշխատունակության հոգեբանական օրինաչափությունները և այլ խնդիրներ (Ավանեսյան Յ. Մ.,

⁴¹Մկրտումյան Մ. Պ., Ճգնաժամային իրավիճակներում կամային ինքնակարգավորման հոգեբանական մեխանիզմները, Կիրառական հոգեբանության արդի հիմնախնդիրները : Միջբուհական գիտական հոդվածների ժող.-եր. : 2 անգակ-97, 2007.-2048 էջ, 71 - 79

Աղուզումցյան Ռ. Վ., Մկրտումյան Մ.Պ., Բաբայան Յ. Ա.⁴² և այլն): Տեսական վերլուծությունը ցույց է տալիս նաև, որ առավել ուշադրություն է կենտրոնացված արտակարգ, ճգնաժամային, սթրեսային և ռիսկային մասնագիտությունների վրա(ռազմական, ԱԻ, սպորտ), իսկ քաղաքացիական ծառայողների աշխատանքը անտեսվում է:

Այսպիսով, հոգեկան լարվածությունը, հոգեբանական անհանգստությունը և որոշ դեպքերում, հակամարտություններն ու ճգնաժամային երևույթները ուղեկցվում են մասնագիտական դեստրուկցիայով: Եվ հակառակ դեպքում, մասնագիտական դժվարությունների հաջող լուծումը կհանգեցնի անհատների գործունեության և մասնագիտական զարգացման հետագա աճին:

⁴² Բաբայան Յ. Ա. Հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդիրները բարձր նվաճումների սպորտում: Ուս. ձեռնարկ, Եր., 2007, 121 էջ:

1.2 Գրասենյակային և ոչ գրասենյակային աշխատանքի հոգեֆիզիոլոգիական և սոցիալ-հոգեբանական յուրահատկությունների համեմատություն

Գրասենյակային և ոչ գրասենյակային աշխատանքը բնորոշող հոգեբանական և հոգեֆիզիոլոգիական յուրահատկությունների ուսումնասիրությունը կրում է շարունակական բնույթ, քանի որ բազմաթիվ մասնագիտություններին այսօր բնորոշ է փոխակերպման գործընթացը: Այդ պայմաններում կարևորվում է աշխատողների հոգեբանական առողջության ու բարեկեցության պահպանման հիմնահարցը: Գրասենյակում իրականացված աշխատանքը պայմանավորված է մի շարք գործոններով՝ ներքին (կապված մասնագետի գործունեության և անձի հետ) և արտաքին (կապված աշխատանքային միջավայրի հետ): Այս բաժանումը ընդունված է տնտեսագիտությունում և ենթադրում է արտադրական, էկոլոգիական, կազմակերպական, տեխնիկական, սոցիալ-տնտեսական, սոցիալ-հոգեբանական, բնական ու էսթետիկական գործոնների բովանդակության դիտարկումը:⁴³

Հետազոտության առարկայի տեսանկյունից կարևորվում են սոցիալ-հոգեբանական գործոնները: Ըստ այդմ, ներքին գործոնների մեջ մտնում են աշխատակիցների ճանաչողական գործընթացները՝ կենտրոնացվածությունը, տառապանքի բացակայությունը, մոտիվացիան, սոցիալական վարքագիծը, ինչպես նաև այլ աշխատակիցների հետ հարաբերությունները⁴⁴:

Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, թե ինչպես են այդ գործոնները նպաստում աշխատավայրում աշխատակցի բարօրությանը և ինչպես պետք է դրանք հաշվի առնել, աշխատակցի օպտիմալացման համար: Գիտահետազոտական ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ աշխատանքային միջավայրին բնորոշ արտաքին գործոնները՝ աշխատանքի

⁴³ Колосова Р.П., и др.. Экономика персонала: Учебник. — М., 2010. — XXIV, 896 с.

⁴⁴ Кальюла П., Мари – Лийз И., Индрек Ави, Рейсберг Р., Памятка работы в офисе, изд. Agentuur La Escwador OU, 2017, 51 с., էջ 4

պահանջները, աշխատակցի նկատմամբ հայեցողությունը, հետադարձ կապը, մատչելի և լայնածավալ աջակցությունը նույնպես անդրադառնում են և ծառայում են աշխատակցի մասնագիտական օպտիմալացմանը⁴⁵:

Գրատեսչակային գործունեությունը առանձնանում է նրանով, որ այստեղ առաջ են գալիս միջարք վեկտորներ ուղղված մարդուն, նրա գործունեությանը և այդ գործունեության պայմաններին: Ինչքան էլ որ մարդն է գործունեության օբյեկտը, այնուամենայնիվ նրա աշխատունակությունը պայմանավորված է այն պայմաններից, միջոցներից, տեխնիկայից, որոնք դյուրացնում են, արագացնում են և բարձրացնում են վերջինիս գործունեության արդյունքները և դրանց որակը՝ ապահովելով կազմակերպության համար բարձր որակի արդյունքներ⁴⁶: Աշխատանքի և բարեկեցության փոխհարաբերությունները միշտ եղել են հոգեբանների, սոցիոլոգների ու շադրության կենտրոնում:

Սա նշանակում է, որ աշխատակցի գործունեության արդյունավետությունը կախված է ոչ միայն նրա հուզական (տրամադրություն, ճկունություն, լարվածություն, տոնուս, կայտառություն, ինքնագագողություն), վարքային (շփումներ, հաղորդակցում, թիմային աշխատանք, լիդերություն, նախաձեռնողություն), այլ նաև ֆիզիոլոգիական (նյարդային համակարգի գործունեություն, ֆիզիկական կոփվածություն, առողջական խնդիրներ, մասնագիտական այրման փաստանիշներ, սթրես, օրգանական հիվանդություններ) բաղադրիչներից: Այս բաղադրիչները իրենց յուրահատուկ ձևակերպումներով են դրսևորվում կախված աշխատանքի տեսակից և պայմաններից: Ըստ այդմ, գրականության մեջ և պրակտիկայում առանձնացվում են աշխատանքի երկու հիմնական տեսակ՝ մտավոր և ֆիզիկական, ըստ բնույթի առանձնացվում են գիտական, սոցիալական, ստեղծագործական և այլ ուղղվածություններ, ինչպես նաև մարդ-

⁴⁵ Psychology at work: Improving wellbeing and productivity in the workplace, The British Psychological Society 2017, 106 p., 19-36 էջեր

⁴⁶ Տես՝ Նույն տեղում, էջ 32

մարդ, մարդ-բնույթ ուն, մարդ-տեխնիկա⁴⁷ մասնագիտությունները և ըստ այս մասնագիտությունների առանձնացնում ենք գործունեության հետևյալ պայմանները՝ գրասենյակային, տեխնիկական հագեցվածության, բնույթ ան, ակտիվ միջավայրային (ոչ գրասենյակային)⁴⁸:

Մ. Ա. Կոտիկը իր՝ աշխատանքային և ինժեներական ոլորտում կատարված գիտահետազոտական աշխատանքների արդյունքում կարևորում էր անձի աշխատանքային պայմանները ըստ նրա անվտանգության ապահովման և հուսալիության գործոնների⁴⁹: Շարունակական հետազոտություններում նկարագրվում են մասնագիտական գործունեության հոգեբանական առանձնահատկությունները և աշխատանքային միջավայրին ներկայացվող պահանջները, որոնց մեծ մասը այսօր անտեսվում է:

Արդի գրասենյակային աշխատանքը և աշխատավայրը վերափոխվել են սոցիալականից տեխնոլոգիականի: Սա ի հարկե պայմանավորված է համակարգչային սարքավորումների, համացանցային հաղորդակցման ձևի անսխառեպ լայն տարածումով: Այստեղ հոգեբանություն տեսանկյունից անհրաժեշտ է կարևորել արդյունավետ հաղորդակցությունը՝ հորիզոնական և ուղղահայաց դաշտերով (աշխատակիցների շրջանում, աշխատակիցների և տարբեր դասի ղեկավարների միջև), բախումների կանխարգելմամբ միջոցները, աշխատանքային նախաձեռնությունները և պատրաստակամությունները, ինչպես նաև ղեկավարների կողմից աշխատակիցների հանդեպ տվյալներ մոնիթորինգի անցումը: Այս և նման բազմաթիվ հոգեբանական գործոններ մանրամասն նկարագրված են ինժեներական և աշխատանքի հոգեբանության ձեռնարկներում: ⁵⁰

⁴⁷Климов Е. А. Введение в психологию труда: Учебник для вузов. – М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 1998. - 350 с.

⁴⁸ Романова Е. С. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы, 2-е изд. СПб.: Питер, 2003. 464 с,

⁴⁹ Котик М.А. - Курс инженерной психологии. Изд-во: Валгус, 1978. – 364 с.; Котик М. А. Психология и безопасность, изд. 3-е, Таллинн: Валгус, 1989. -448 с.

⁵⁰ Вудсон У., Коновер Д. Справочник по инженерной психологии для инженеров и художников-конструкторов. - М.: МИР, 1968- 518с.; Котик М.А. - Курс инженерной психологии. Изд-во: Валгус, 1978. – 364 с.; Ломов Б. Ф. Человек и техника: Очерки инженерной психологии. - Л.: Изд-во Ленинградского государственного университета, 1963. - 256 с.

**Աշխատանքային գործունեության պայմանները
(ըստ՝ NICE 2016թ. Միջազգային գիտաժողովի տվյալների⁵¹)**

Գրասենյակային աշխատանքի պայմաններ	Ոչ գրասենյակային աշխատանքի պայմաններ
Ներգրավվածություն և կառուցողական կարծիքներ	Կառուցողական կարծիքների բացակայություն
Աշխատանքի միօրինակություն	Ինքնազբաղվածություն
Անապահովության զգացում	Ապահովության զգացում
Վերահսկողություն	Վերահսկողության բացակայություն
Թիմային աջակցություն և մասնակցություն	Աշխատանքի հանդեպ հայեցողության բացակայություն
Համատեղ արժեքներ	Ինքնարժեք և ինքնագնահատական
Ինքնագնահատականի անկում	Մեկուսացում
Ճկունություն	Ինքնուրունություն
Ռեսուրսների հասանելիություն	Ռեսուրսների ձեռքբերում
Մոնիտորինգ և գնահատում	Ինքնավստահություն
Հաղորդակցում և շփում	Սոցիալիզացիայի բացակայություն

Աղյուսակից նկատելի է, որ հանրային ծառայողի աշխատանքային ակտիվությունը իրականացվում է գրասենյակային պայմաններում, որոնք ոչ միայն կառավարման, իրավական կարգավորման, այլ նաև հոգեբանական և գործունեության արդյունավետության տեսակետից ընդունված մոդելն է:

Գրասենյակային աշխատանքի տիպերը կախված գործունեության ձևից և նպատակից լինում են տարբեր: Դրանցից

⁵¹ Psychology at work: Improving wellbeing and productivity in the workplace, The British Psychological Society 2017, 106 p., էջ 38

տարածված տեսակ է համարվում աշխատատեղյակով կամ սենյակային տիպը⁵²: Սենյակային աշխատավայրը բնութագրվում է որպես առանձին սենյակներով փակ տարածություն, որտեղ յուրաքանչյուր աշխատակից կամ աշխատակիցների որոշակի խումբ՝ ըստ գործունեության ձևի, մեկ առանձին սենյակում են: Նմանատիպ գրասենյակներ առկա են հիմնականում այն կազմակերպություններում, որտեղ աշխատակիցների միջև առկա է կոնֆիդենցիալ հարաբերություններ, աշխատանքն ավելի շատ է պահանջում մտավոր կենտրոնացվածություն: Հաջորդ տեսակը կոչվում է բաց տիպի գրասենյակներ: Այս տիպը ստեղծվել է աշխատակիցների միջև գործողությունների օպերատիվությունը ավելի արդյունավետ ապահովելու համար: Մեր օրերում բաց գրասենյակային տիպերը շատ տարածված են (օրինակ՝ բանկերը, փոստերը, կադաստրը, վարկային ճառայությունների կենտրոնը և այլն): Գործարարի շահերից ելնելով բաց տիպի գրասենյակները քիչ ծախսատար են, սակայն աշխատակիցների համար այն դժվարեցնում է գործունեության արդյունավետությունը պայմանավորված աղմուկով, տարածության նեղությամբ, հարմարավետությամբ, աշխատակից ազատության սահմանափակմամբ: Հատկապես ծառայություն մատուցող ընկերություններում բաց պայմանները դժվարեցնում են գործնեությունը նաև մարդկանց բազմաքանակությամբ պայմանավորված⁵³:

Առանձնացնում են նաև տնային գրասենյակ տեսակը: Այս պարագայում, թվում է հարմարավետությունը ավելի շատ պետք է լինի աշխատողի կամ աշխատակողմերի համար, սակայն տնային պայմաններում նույնպես պետք է ապահովել առողջության, անվտանգության և հիգիենային հետկապված պայմանները⁵⁴:

Անկախ գրասենյակի տիպից գոյություն ունեն ընդհանուր յուրահատկություններ, որոնք ի հայտ են գալիս գրասենյակային աշխատանքի ժամանակ՝ թե դրական, թե բացասական: Գրասենյակային

⁵² Кальюла П., Мари – Лийз И., Индрек Ави, Рейсберг Р., Памятка работы в офисе, изд. Agentuur La Escwador OU, 2017, 51 с., 4-7 էջեր

⁵³ Кальюла П., Мари – Лийз И., Индрек Ави, Рейсберг Р., Памятка работы в офисе, изд. Agentuur La Escwador OU, 2017, 51 с., էջ 4

⁵⁴ Տես նույն տեղում, էջ 5-6

աշխատանքը իր բնույթով բազմակողմանի է և ներառում է ֆիզիոլոգիական, հոգեբանական և սոցիալական կողմեր:

Ըստ է. Ռոմանովայի ֆիզիոլոգիական կողմը ումի 3 բաղադրիչ՝ անշարժություն և կամ հիմնականում նստած դիրք (ողնաշարային մկանների լարվածություն, ոտքերի շրջանում ծանրության զգացողություն, պարանոցի և կզակի գերհոգնածություն), համակարգչային տեխնոլոգիաների հետ անընդհատ շփում (տեսողական անալիզատորի լարվածություն և հոգնածություն), աշխատանքի միապարարություն, միատոնություն (նյարդային համակարգի լարվածություն, արյան ճնշման տատանում, հոգնածություն, հյուսվածություն, սրտանոթային և շնչառական համակարգի աշխատանքի տատանում):⁵⁵

Յեղիսակը ներակայացնում նաև երեք հոգեբանական բաղադրիչներ, դրան են՝ ուշադրության գործընթացի գերլարում (ներքին և արտաքին ուշադրության կայունություն, բաշխվածություն, կենտրոնացվածություն, տատանման սահունություն, տեղափոխելիություն, կամածին և ոչ կամածին ուշադրության ակտիվացում), հիշողության և մտածողության գործընթացների անընդհատ ակտիվություն (վերլուծություն, համադրություն, համեմատում, ստեղծագործում, ընդհանրացում, դասակարգում, տրամաբանում, վերացարկում և այլն): Եկրորդը՝ հուզական ոլորտի կառավարում (հույզերի դրսևորման վերահսկում, ինքնատիրապետում, հուզական հակազդումների թուլություն, դիմային արտահայտչականության կամային վերահսկում, հույզերի և զգացմունքների արտահայտման սահմանափակում, սթրեսային իրադրությունների դիամադրողականություն): Եվ վարքի կառավարում (ինքնատիրապետման և հաղորդակցման հմտություններ, հանդուրժողականություն, կոնֆիլտային իրադրությունների կառավարում, կարգապահական նորմերի հետևում, կոնֆիդենցիաների պահպանում):⁵⁶

⁵⁵ Романова Е. С. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы, 2-е изд. СПб.: Питер, 2003. 464 с.

⁵⁶ Романова Е. С. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы, 2-е изд. СПб.: Питер, 2003. 464 с.

Վերջին խումբը կազմում է սոցիալական կողմ, որի մեջ մտնում է հարմարվողականություն և հարմարավետություն (աշխատանքային պայմաններ, սոցիալական դիրք և ստատուս, վարձատրություն և այլն): Նաև կարևորվում է միջանձնային փոխհարաբերություններ (ընկերներ, գործընկերներ, մասնակցություն միջոցառումների, հաղորդակցում, վստահություն, կոնֆլիկտների կառավարում, դեկավարի և ստորադասների հետ հարաբերություն): Երրորդը դա աշխատանքային պարտականությունների կատարում, իրավունքների պահպանում և պաշտպանում, իրավական ակտերի կիրառում⁵⁷:

Վերլուծությունը ցույց տվեց, որ ի տարբերություն գրասենյակայինի ոչ գրասենյակային աշխատանքի հոգեբանական առանձնահատկությունները իրենց բնույթով ավելի բազմազան են, որոնք ևս առանձնանում են ըստ գործունեության տարածական և գործառնությունների գործոնների: Տարբեր մասնագիտական ոլորտների դեպքում դրանց տարատեսակ հատկանիշները ավելի շատ են, քան գրասենյակային աշխատանքների պայմաններում առկա գործոնները: Այս բոլոր գործոնների համեմատությունը արձանագրեց գրասենյակային և ոչ գրասենյակային աշխատանքի հոգեբանական (ճանաչողական գործընթացներ, անձի առանձնահատկություններ) հոգեֆիզիոլոգիական (հոգեվիճակ, սթրես, տրամադրություն) և սոցիալ-հոգեբանական (հաղորդակցում, միջավայր, մթնոլորտ) յուրահատկությունների բնութագրիչները և դրանց տարբերությունները:

⁵⁷ Романова Е. С. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы, 2-е изд. СПб.: Питер, 2003. 464 с

1.3 Հոգեկան գործընթացների և հոլզակյան վիճակների փոփոխություններն աշխատանքային ծանրաբեռնվածության պայմաններում

Անձի հոգեբանական կայունության վրա ազդող գործոնները հետազոտողների կողմից տարբերակվում են մի քանի ընդհանրական բնորոշումներով՝ անձի համար իրադարձության կարևորությունով (Մ. Պ. Մկրտումյան 1997-2003, Երմոլևա Լ. Ի. 1993, Լազարուս Բ. 2006, Ֆրեսսո Պ. 2002), անձով պայմանավորված՝ իրավիճակի սուբյեկտիվ գնահատականով (Արամյան Լ. Յու. 2010, Նեկրասով Շ. 1994, Մակլակով Ա. Գ. 2007), անձի արժեքների մեկնությամբ (Ալին Խ. 1996, Վոլոշին Վ. Մ. 2007), անձնային իմաստով՝ (Կուլիկով Լ. Վ. 2004) և այլն: Սրանք կարելի է համարել անձի ներքին սուբյեկտիվ պայմաններ, որոնք բնորոշում են անձի հոգեկան կայունության առանձին բաղադրամասերի էությունը: Այլ բնույթի գործոնները, որոնցից կախված է այս կամ այն սթրեսային վիճակի արագընթաց զարգացումը՝ ապրումների ուժգնությունը, անձի վարքային հակազդումները, բնորոշվում են որպես ֆիզիոլոգիական, հոգեկան, նեյրոդինամիկ առանձնահատկություններ, որոնք արտահայտում են մարդու հոլզակյան կայունությունը (Աբուլին Լ. Մ. 1987, Կիտան - Սմիկ Լ. Ի. 1983), անհատական դիմացկունությունը և օրգանիզմի առանձին համակարգերի գործառական հնարավորությունների ծավալումը (Լեոնովա Ա. Բ., Կուզնեցովա Ա. Ս. 1993), հոգեկան հարմարվողականությունը (Մակլինա Պիխ Ի. Գ. 2006), նյարդային համակարգի ուժը և թուլությունը (Կուլիկով Լ. Վ. 2004, Սոլովևա Ս. Լ. 2003), անձի համբերատարությունը (Սանդոմիրսկի Մ. Ե. 2000), լարված իրավիճակներում ապրումներ ունենալու փորձը (Իլին Ե. Պ. 2000, Մկրտումյան Մ. Պ. 1990): Կարևոր է հաշվի առնել նաև այն վիճակները, որոնցում անձը եղել է մինչև պատահարը, և ինչպես Ֆ. Ե. Վասիլյուկն է քննարկում իր «Ապրման հոգեբանություն» աշխատության մեջ, որ անհաջողությունների հաջորդիվության

տևականության դեպքում, մարդը նույնիսկ ամենաչնչին անհաջողությունը ընդունում է որպես աղետ⁵⁸:

Ա. Ա. Դերկաչի և Վ. Գ. Չազիկիևի (Ակմեոլոգիա, 2003) կարծիքով, անձի կայունությունը ենթադրում է կայունության մի շարք հատկանիշների առակայություն՝ ուղղված միջավայրի փոփոխվող պայմաններում որևէ ունակության հաստատուն պահելուն: Եթե անձը կայուն է, ապա այն հարաբերականորեն համարվում է «ինվարիանտ», որը թույլատրելի սահմաններում չի հակադրվում իրավիճակների փոփոխությանը⁵⁹: «Ինվարիանտը» կարևորվում է անձի կենսագործունեության կայունությունը բացահայտելու համար: Անձը ունակ է միաժամանակ իր կենսագործունեության ակտիվ ինքնապահպանման, առաջխաղացման և ինքնազարգացման: Չամապատասխանաբար, կայունությունը չի կարելի համարել միայն կոնկրետ իրավիճակների ամրակայմանը: Այն ընդգրկում է գործընթացները ամբողջությամբ:

Սթրեսի նկատմամբ անձի կայունությունը բնութագրող տարբեր տեսակետները պահանջում են սթրես-կայունության հոգեբանական առանձնահատկությունների մանրազնի նուսումնասիրում: «Կայունությունը» (լատիներեն՝ “Stabilis”/ <https://dic.academic.ru>) հաստատունություն, կայունություն, ամրություն, հավասարակշռվածության վիճակ է: Այն կարելի է բնութագրել որպես գերհուզական փոփոխությունների բացակայություն: Նմանապես կիրառվում է հաճախ «հուզական կայունություն» հասկացությունը⁶⁰:

Լ. Վ. Կուլիկովը (1997-2000) կայունությունը նկարագրում է որպես վնասվածքի նկատմամբ ռիսկի գործոնի և պաշտպանական մեխանիզմների դինամիկ փոխազդեցություն: Ռիսկի գործոնի

⁵⁸ Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. — 200 с.

⁵⁹ Деркач А. А. Акмеология: учебное пособие /А. А. Деркач, В. Г. Зазыкин. Санкт-Петербург: Питер, 2003. - 256 с.

⁶⁰ Деркач А. А. Акмеология: учебное пособие /А. А. Деркач, В. Г. Зазыкин. Санкт-Петербург: Питер, 2003. - 256 с., էջ 467

փոքրացման և պաշտպանական մեխանիզմների առկայությունը և պայմաններում անձի կայունությունը մեծանում է⁶¹ :

Մ. Պ. Մկրտումյանը (2008) «կայունություն»-ը բացատրում է որպես անձի բնութագիր, որը ոչ ստանդարտ իրավիճակներում համեմատաբար հուսալի և կայուն ցուցանիշներ է ապահովում: Այն անձի հավասարակշռված վիճակի պահպանումն է, անբարենպաստ պայմաններում նորմալ գործառման առկայությունը⁶²:

Կայունության գործոնները կարող են փոխվել՝ կախված տարիքից, իրավիճակից, արտաքին իրադրություններից: Մարդը հակադրվելու ցանցն ում է հարմարման գործընթացին, 'ինչու' հարցից 'ինչի համար' -ին: Անհատական զարգացման օրինաչափությունները չեն կարող ամբողջությամբ բացահայտվել, եթե տրված հասկացությունը դիտարկենք միայն որոշակի իրավիճակների պահպանման տեսանկյունից: Կայունությունը, ի տարբերություն հաստատունության, կրում է ակտիվ բնույթ, և երբ ազդակի ազդեցությունը կարճատև է, ապա կայունությունը դրսևորվում է նրանում, թե անձը որքան արագ կվերադառնա նախկին իրավիճակին: Եթե ազդեցությունը տևական է կամ ժամանակի ընթացքում կրկնվում է, ապա կայունությունը դրսևորվում է այնպես, որ անձը մի վիճակից մյուսին է անցնում՝ պահպանելով ներքին հիմնական փոխապակցվածությունը⁶³ :

Կայունությունը տարբերակվում է ակտիվ բնույթով (կարելի է դիտարկել ինչպես գործընթաց, այնպես էլ արդյունք), այն օրգանիզմի զարգացման անբաժանելի մասն է՝ հարմարվողականության երաշխիքը: Կայունությունը պետք է դիտարկել որպես շրջապատող միջավայրի և անձի ներքին համակարգերի երկու փոփոխվող գործառնություններ: Կայունությունը կարելի է բնութագրել որպես անձի

⁶¹ Куликов Л. В., Психология настроения. - Изд-во: СПб: Санкт-Петербургский Университет, 1997, 234с.

⁶² Տես՝ Մկրտումյան Մ.Պ., Արտակարգ իրավիճակների հոգեբանության կանխարգելման և վերականգնողական հիմնախնդիրները: Ուս. Ձեռնարկ. -Եր.: Չանգակ-97, 2008. - 320 էջ

⁶³ Նույն տեղում, էջ 6

կենսագործունեության առանձնահատուկ պայման, որն ապահովում է նրա առավելագույն գործառնական արդյունավետությունը⁶⁴:

Սթրես-կայունությունը կարելի է դիտարկել նաև որպես հոգեկան կայունության մասնավոր դեպք, որը դրսևորվում է սթրես-գործոնների ազդեցության պայմաններում: Յոգերանական գրականության մեջ շատ հաճախ օգտագործվում են երկու իրար շատ մոտ հասկացություններ, ինչպիսիք են՝ «հոգական կայունություն» և «հոլյզերի կայունություն»: Նրանց արտաքին նմանությունը հաճախ թաքցնում է այդ հասկացությունների տարբերությունները⁶⁵: Ըստ բնորոշման հոլյզերի կայունությունը առաջ է բերում անձի մոտ առաջացած հոգական ապրումի որոշակի հաճախականություն:

Այդ հասկացությունը բնորոշում է անձի հոգական ապրումների որակական առանձնահատկությունը, որը պայմանավորված է մի կողմից երկարատև ժամանակահատվածում որոշակի հոգական վիճակ պահպանելու հանգամանքով, մյուս կողմից անձի հոգական ապրումների նախատրամադրվածությունը առավելագույն աստիճանի վրա պահելու հանգամանքով⁶⁶:

Ըստ Կ. Վ Սուդակովի (1998) «հոգական կայունություն» հասկացությունը օգտագործվում է հոգական ապրումի ու ժգնության և որակական առանձնահատկությունների կայունության մակարդակի նշանակալիություն տեսանկյունից⁶⁷: Նմանատիպ կարծիք ունի նաև Մ. Ֆ. Սեկաչը, որը հոգական կայունությունը բնորոշում է որպես գործունեության տարբեր պայմաններում անձի կողմից հոգական կայունության պահպանման ընդունակության որակ⁶⁸: Այս մոտեցումները ունեն ընդհանրություն հոլյզերի որակական հատկանիշների առումով: Յատկապես մեծ նշանակություն է ձեռք բերել օրգանիզմի և անձի

⁶⁴ Անձի հոգերանական անվտանգության հիմնախնդիրները /հեղ. Ռ. Վ. Ադուզումգյան, Ս.Ս. Ամիրյան և ուրիշ., կոլեկտիվ մենագր., Եր.: ԵՊՐ, 2009, 164 էջ

⁶⁵ Ильин Е. П. Психология воли. 2-е изд. - СПб.: Питер, 2009. - 368 с

⁶⁶ Ильин Е. П. Психология воли. 2-е изд. - СПб.: Питер, 2009. - 368 с

⁶⁷ Судаков К. В. Теория функциональных систем как основа модульного образования в высшей школе

Конференция «Высшее образование для XXI века». 2006, №4, 39-42 с.

⁶⁸ Секач М.Ф. Психология здоровья: Учебное пособие для высшей школы. — М: Академический Проект, 2003. — 192 с.

կայ ունու թյ ունը՝ կապված տեղեկատվության տեսակարար կշռի հետ: Վ. Ա. Բոդրովը (2000) գտնում է, որ օգտակար տեղեկատվության նշանակալի թյ ունը կտրուկ մեծացել է, և դա ազդեցության է թողնում կայ ունու թյ ան ձևավորման վրա: Բացի այդ, կայ ունու թյ ան մեխանիզմների ձևավորման ժամանակ մեծանում է հոգեկան գործոնների դերը, որոնք կարգավորում են սոցիալական և կենսաբանական գործընթացների փոխարարերակցությանը, որոնք ունեն հակադիր ուղղվածությաններ: Յեղիսակը ուշադրության է դարձնում կայ ունու թյ ան ուսումնասիրմանը նրամեխանիզմների հիերարխիայի երեք մակարդակներում⁶⁹:

1. Առաջին մակարդակը արտացոլում է կայ ունու թյ ունը օրգանիզմի հարմարվողականությանը ներհանումորալ և հորմոնալ մեխանիզմների կարգավորման գործընթացների միջոցով:

2. Երկրորդը կապված է ֆիզիոլոգիական հակազդումների առանձնահատկությանների և բնույթի հետ՝ համակարգային և միջահամակարգային մակարդակում:

3. Երրորդ մակարդակում վերլուծության են ենթարկվում պատճառահետևանքային կապերը, որոնք պատճառաբանում են հարմարվողական հակազդումների ռազմավարությանը: Ուսումնասիրման գործընթացում բացահայտվում են գործոններ, որոնք որոշում են այդ հակազդումների բովանդակությանը և կառուցվածքը, նրանց ամբողջական ուղղվածությանը և արտահայտվածությանը⁷⁰:

Ա. Ա. Ռեանը և ուրիշներ (2004) հուզական կայ ունու թյ ունը դիտարկում են որպես հուզականորեն գրգռված մարդու ունակությանը պահպանելու որոշակի հավասարակշռվածության, երբ անձը կարողանում է վերահսկել արտահայտված հոլյզերի նկատմամբ իր գործողությանները: Նրանք գտնում են, որ որոշակի անձանց հատուկ է սթրես-կայ ունու թյ ան բարձր մակարդակը՝ ցածր հուզական

⁶⁹Бодров В. А. Отечественной инженерной психологии – 40 лет // Психологический журнал. 1999. № 2. – с. 5 – 20.

⁷⁰ Бодров В. А. Отечественной инженерной психологии – 40 лет // Психологический журнал. 1999. № 2. – с. 12. 6 – 19.

զգայունությունն պատճառով: Դրա համար, որպեսզի նրանց մոտ դրսևորվի հուզական գրգռում, անհրաժեշտ է կիրառել առավել ուժեղ գրգռիչներ: Յետևաբար, Յա. Ռեյկովսկին «սթրես-կայունություն» հասկացողության բնորոշման մեջ ներառում է հուզածին գրգռիչների նկատմամբ զգայունակության չափանիշները⁷¹:

Ինժեներական հոգեբանության մեջ Վ. Ա. Բոդրովը (2000թ.) սթրես-կայունությունը դիտարկում է որպես մարդ-օպերատորի գործունեության կայունություն: Արտակարգ, անսովոր պայմանների համար այն վերլուծվում է երեք տեսակետներով՝ առարկայական-գործնական, ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական⁷²: Այս հեղինակի մոտ նաև նշվում է, որ առարկայական-գործնականը արտացոլում է գործունեության ամփոփիչ չափանիշները, որոնք բնութագրում են աշխատանքի փոփոխությունները, նրա արդյունավետությունը, որակը և այլ հատկանիշները:

Ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական հիմնական մոտեցումները անձի աշխատունակությունը բնորոշում են որպես կայուն գործունեության ապահովումը: Վ. Ա. Բոդրովի (2000թ.) մոտ հանդիպում այն միտքը, որ հոգեբանական իմաստով գործունեության կայունությունն արտացոլում է մասնագիտականորեն նշանակալիությունն ունեցող գործընթացների գործառական բնութագրերը, անձի որակները և հատկությունները, ինչպես նաև գործունեության համապատասխանությունը աշխատանքային կոնկրետ իրավիճակներին: Գործունեության կայունության ֆիզիոլոգիական բովանդակությունը կապված է անսովոր պայմաններում օրգանիզմի հարմարվողականության և հոմեոստատիկ կարգավորման հետ:

Լ. Մ. Աբուլիևը (1987) «Մարդու կայունության հոգեբանական մեխանիզմները» աշխատության մեջ հուզական կայունությունը դիտարկում է որպես սուբյեկտի լարված գործունեության

⁷¹ Психология личности в трудах зарубежных психологов: хрестоматия / сост. А.А. Реан. – Санкт-Петербург: Питер, 2000. – 320 с

⁷²Бодров В. А. Отечественной инженерной психологии – 40 лет // Психологический журнал. 1999. № 2, с. 5 – 20.

արդյունք: Լ. Մ. Աբուլինը հուզական կայունությունը և անկայունությունը դիտարկում էր որպես հուզական ինքնակարգավորման ամբողջական գործառնական համակարգ լարված և գերշարժողական իրավիճակներում: Հուզական կայունությունը կարող է դրսևորվել անձի կենսագործունեության ընթացքում՝ այլ մարդկանց հետ անձի շփման ժամանակ, ինչպես նաև ինքնաշոշափման ժամանակ⁷³:

Այսպիսով հոգեկան կայունության և սթրես-կայունության վերաբերյալ վերոհիշյալ բնութագրերն ընդհանրացնելով ու վերլուծելով, պարզում ենք, որ անձի կայունությունը սթրեսի նակատմաբ առնչվում է նրա անհատական փորձի, նյարդային առանձնահատկությունների, սթրես - գործոնի ուժգնության, անձի կողմից սթրեսորի նշանավորման ընկալման, իրավիճակի գնահատման, իրագեկվածության և վերաբերմունքի հետ:

Այս ամենի համատեքստում կարևորվում է անձի հոգեկան և ընդհանուր առողջության մակարդակը, անձի կամային որոկները և ինքնատիրապետման օժտվածությունը: Այլ կերպ ասած՝ անձի առողջությունը թե հոգեկան, թե ֆիզիկական առումով, անսովոր, բարդ կամ արտակարգ պայմաններում ուղղակիորեն կախված է նրա սթրես-կայունության աստիճանից:

Սթրեսային վիճակների հետ սերտորեն կապված են, իսկ հաճախ դրանց պատճառ են հանդիսանում այլ տիպի Ֆրոստրացիոն վիճակները: Դրանք առաջանում են անձի համար այս կամ այն կարևոր նպատակներին հասնելու անհնարինության, արգելափակման դեպքում: Ֆրոստրացիաներն ավելի բնորոշ են հենց կառավարչական գործունեությանը: Այն իր մեջ համադրում է կարևոր նպատակների ու պահանջմունքների, պլանների ու ձգտումների ամբողջություն և ավելի մեծ քանակությամբ տարբեր բնույթի «խոչընդոտներ»՝ անհնարին պատնեշներ ու սահմանափակումներ դրանց իրականացման ճանապարհին:

⁷³ Аболин Л. М., Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека: монография / Казань: Издательство Казанского университета, 1987. – 264 с.

Սթրեսային գործոնների և ֆրոնտրացիայի նկարագրությունը արկաէ բազմաթիվ աշխատանքներում^{74,75}:

Ֆրոնտրացիաների նկատմամբ կայունությունը, ինչպես և սթրեսադիմացկունությունը, պետք է դիտարկել որպես ղեկավարի մասնագիտորեն կարևոր հատկություններից մեկը: Հոգեբանության մեջ գոյություն ունեն ուսումնասիրություններ, որոնք վկայում են այն մասին, որ սթրեսների և ֆրոնտրացիաների ենթարկվում են առավելապես մտավոր աշխատանքով զբաղվող մարդիկ, և որքան ավելի բարձր է զբաղեցրած պաշտոնական դիրքը, այնքան սթրեսային իրավիճակների ենթարկվելու հավանականությունը մեծ է: Դրանց բարձրացմանը նպաստում են երկու խումբ գործոններ: Առաջինը ֆրոնտրացիաների հաղթահարման գործունեղանակների ձևավորումն է՝ ֆրոնտրացիոն փորձի կուտակումը, երկրորդը՝ անձի հոգեբանական պաշտպանության միջոցներն են ֆրոնտրացիայի վիճակներում⁷⁶:

⁷⁴Պետրոսյան Լ. Հոնգական հատկանիշների ազդեցությունը ենթակաների կողմից ղեկավարի ընկալման վրա Փորձարարական հետազոտությունները հոգեբանությունում, Եր. ԵՊՀ, 2012, 75-80 էջ

⁷⁵ Բժշկական հոգեբանություն ուսումնական ձեռնարկ/Խմբագիր՝ Խ.Վ.

Գասպարյան/ <http://ijevanlib.yzu.am/wp-content/uploads/2018/04/>

⁷⁶Պետրոսյան Լ. Հոնգական հատկանիշների ազդեցությունը ենթակաների կողմից ղեկավարի ընկալման վրա./Փորձարարական հետազոտությունները հոգեբանությունում, Եր. : ԵՊՀ, 2012, 75-80 էջ

1. 4. Աշխատանքային գործունեության արդու նավթտույն անը խոչընդոտող հատկանիշների յուրահատկությունները

Մասնագիտական գործունեության բազմաթիվ ոլորտներում աշխատանքային գործընթացի արդու նավթտույն անը պայմանավորված է խոչընդոտող գործոնների բացահայտման և նրանց հաղթահարման համապատասխան միջոցների նպատակային կիրառումով:

Մասնագիտական գործունեության ընթացում մոնոտոնիայի (միալարություն) հաղթահարման խնդիրը հատուկ տեղ է զբաղեցնում տարբեր ուղղություններում հետազոտություն կատարող հոգեբանների մոտ: Այսպես, օրինակ, արտադրական հոգեբանության մեջ, աշխատակիցների վարքի ուսումնասիրությունն արտադրական կազմակերպություններում առանձնացվում է որպես կիրառական հոգեբանության կարևոր ճյուղ: Մասնագետները կիրառում են տարբեր միջոցներ \$իզիկական և հոգեկան աշխատունակության բարձրացման նպատակով:

Աշխատանքում ներգրավված մարդկանց գործունեության հոգեբանական առանձնահատկությունների հետազոտությունները կրում են պարբերական բնույթ: Այս առումով Սանիլ Գուպտան մատնանշում է, որ աշխատանքի հոգեբանությունը պարբերաբար ուսումնասիրում է տվյալ խնդիրը դաշտային և լաբորատոր իրավիճակներում և տանում է աշխատակիցների վարքի շտկման աշխատանքներ:⁷⁷ Նմանատիպ հետազոտությունների ցանկը ներառում է մի քանի հիմնական բաժիններ՝

- աշխատակիցների անհանձնելի տարբերությունների ուսումնասիրությունն՝ ընտրություն, տեղավորում և կարիերայի առաջխաղացում,
- սկզբունքների և մարդկային փոխհարաբերությունների պրակտիկ հայեցակետերի ուսումնասիրություն,

⁷⁷ Sunil Gupta, Role of Industrial Psychology and Monotony in Financial Sector, International Journal for Research in Management and Pharmacy, Vol. 4, Issue 3, April: 2015//http://www.raijmr.com/ijrmp/wp-content/uploads/2017/11/IJRMP_2015_vol04_issue_03_02.pdf, էջ 6

- աշխատանքային գործընթացում աշխատակիցների հաղորդակցական առանձնահատկությունների և մոտիվացիայի ազդեցությունը բարոյահոգեբանական ոլորտի և ոգեշնչվածություն (էնտուզուզմ) վրա,
- հոգնածություն և ձանձրույթ առաջացնող միանվագություն գործունեության բացահայտում,
- աշխատավայրում անհատական և խմբային վարքի առանձնահատկությունների ուսումնասիրություն (նմանատիպ վարքի պատճառն են հանդիսանում դրդապատճառը և վերաբերմունքը աշխատանքի նկատմամբ)⁷⁸:

Նմանատիպ հետազոտություններում անհրաժեշտ է տարբերակել հասկացությունները և բնութագրիչները, որոնք բնորոշ են հոգնածությանը և դրա առաջացմանը:

Ամերիկյան հոգեբանները նշում են, որ հոգնածությունը սովորաբար առաջացնում է ֆիզիկական, կոգնիտիվ և հուզական գործողությունների, ինչպես նաև՝ քնի խանգարման: Բժշկության մեջ հայտնի են նաև քիմիական պատճառներ, ինչպիսին է՝ թունավորումը, այն կարող է դառնալ հոգնածության զարգացման պատճառ և առաջացնել միջարք հիվանդություններ: Յոգնածության այլ պատճառային գործոնները ներառում են ֆիզիկական և մտավոր ջանքերի վերականգման ոչ համարժեք ժամանակահատված, ջեթլաք (jetlag-ժամանակային գոտու փոփոխականներ), սթրեսներ, ձանձրույթ, նյութափոխանակության խանգարում, հոգեկան խնդիրներ, միալարություն և այլն⁷⁹:

Յետազոտության եզրակացության մեջ արված է կարևոր ենթադրություն այն մասին, որ առանձնացված գործունեության ազդեցության տակ գտնվող աշխատակիցները չպետք է կառավարեն սարքավորումներ և ընդունեն կարևոր որոշումներ: Այդ պատճառով շատ կարևոր է հասկանալ, արդյո՞ք գերհոգնած են

⁷⁸ Sunil Gupta, Role of Industrial Psychology and Monotony in Financial Sector, International Journal for Research in Management and Pharmacy, Vol. 4, Issue 3, April: 2015//http://www.raijmr.com/ijrmp/wp-content/uploads/2017/11/IJRMP_2015_vol04_issue_03_02.pdf

⁷⁹ Sukwon Kim, Ben D. Cranor, Young S. Ryu, Proceedings of the XXI-st Annual International Occupational Ergonomics and Safety Conference Dallas, Texas, USA 11-12 June 2009 © International Society of Occupational Ergonomics and Safety 317 ISBN # 97809652558-4-4 Fatigue: Working Under The Influence,p. 317-322

աշխատակիցներն աշխատավայրում⁸⁰: Այդ արդյունքներն առաջին հերթին ընդգծում են աշխատակցի աշխատունակության նվազեցման չափանիշների ախտորոշումը ճիշտ ժամանակին համապատասխան:

Եվ ինչպես արդեն նշվել էր, գնահատման մեթոդների մեջ կարևոր տեղ պետք է զբաղեցնի հոգեբանական և հոգեֆիզիոլոգիական ցուցանիշները: Դիտարկումները ապացուցում են, որ հայաստանյան հետազոտություններում հաճախ անտեսվում են ճշգրիտ հոգեֆիզիոլոգիական սարքերի կիրառումը:

Գրականության վերլուծությունը թույլ է տվել բացահայտել հետաքրքիր փաստ. միանվագության առաջացման ոչ միայն ֆիզիկական, այլև՝ հոգեկան պատճառները շատ արդիական են դառել արտադրության զարգացման առաջնային փուլերում⁸¹: Ինչպես տեսնում ենք, այդ շրջանում հոգեբանական ամսագրերի բացակայության պատճառով նմանատիպ հոդվածները տպագրվում էին բժշկական գրականությանում (The British Medical Journal, 1926):

Յետազոտվող հիմնախնդրի կարևորությունը ընդգծվում է ինչպես պատմական հայեցակետում, այնպես էլ՝ մասնագիտական ոլորտների նկատմամբ գիտական հետաքրքրության ժամանակագրական տեսակետից:

Այստեղ ինկատի ունեն մասնագիտական գործունեության այն ոլորտները, որտեղ աշխատանքային օրվա ամբողջ ընթացքում մասնագետը պետք է լուծի բարդ և պատասխանատու հարցեր: Նախորդ տարիների հոգեբանական գրականության մեջ նմանատիպ բնութագրիչների տակ ինկատի էին ունենում օպերատորի գործունեությունը, քանի որ համակարգչային տեխնիկան դեռևս զարգացած չէր: Որպես օրինակ կարելի է դիտարկել նախորդ հարյուրամյակի մեջ տեղում առաջացած «օպերատորի ֆունկցիոնալ վիճակը» եզրույթը, որը լայն տարածում գտավ աշխատանքային հոգեբանության խորհրդային շրջանում (Լոմով

⁸⁰ Sukwon Kim, Ben D. Cranor, Young S. Ryu, Proceedings of the XXI-st Annual International Occupational Ergonomics and Safety Conference Dallas, Texas, USA 11-12 June 2009 © International Society of Occupational Ergonomics and Safety 317 ISBN # 97809652558-4-4 Fatigue: Working Under The Influence, p. 317-322, էջ 321

⁸¹ Hudson Davies, Discussion On The Physical And Mental Effects Of Monotony In Modern Industry/The British Medical Journal, Vol. 2, No. 3427 (Sep. 11, 1926), pp. 472-479

Բ. Ֆ., 1963;⁸² Վոլդսոն Ու., Կոնոլդեր Դ., 1968;⁸³ Բոդրով Վ. Ա. 1999,⁸⁴ և այլն): Սակայն ինչպես երևում է մեր փնտրտուքներից, այդ խնդիրը մնում է արդիական նաև արևմտյան հոգեբանների մոտ, ովքեր հետազոտություններ էին կատարել բարդ իրավիճակներում մարդու աշխատանքի արդյունավետության նվազեցման գնահատման և բացահայտման նպատակով: Նրանք մատնանշում են, որ «օպերատորի Ֆոնկցիոնալ վիճակ» (OFS) եզրույթը նշանակում է ներքին կապմարդու խնդրի կատարման և Ֆոնային վիճակի միջև: Այս աշխատանքը ցույց է տալիս, որ օպերատորները պետք է երկար ժամանակաշրջանում պահեն նպատակաուղղված ջանքերի բարձր մակարդակը, ինչն առաջացնում է լարվածություն և հոգնածություն⁸⁵: Այս առումով կարելի է գուգահեռներ գտնել այժմյա գրասենյակային գործունեություն և իրականացնող մասնագիտությունների յուրահատկությունների հետ:

Բազմաթիվ հետազոտությունների դիտարկումներ, ցույց տվեցին, որ բացի մասնագիտական գործունեության բարդ և լարված ջանքերից՝ աշխատակցի Ֆոնկցիոնալ վիճակի վրա ազդում են նաև այլ գործոններ, որոնցից առանձնացվում է ձանձրույթը: Այսպիսով, Մ. Ե. Լուկիդովն իր համահեղինակների հետգրում է, որ «ձանձրույթը» հուզական վիճակ է, որն ունի կազմակերպված և նպատակաուղղված հետազոտությունների երկար պատմություն: Չնայած վերջին փոփոխություններին, աշխատանքի տեխնոլոգիայում և կազմակերպման մեջ, ձանձրույթը մնում է աշխատանքային փորձի բաղադրիչներից մեկը: ⁸⁶

Առկա տվյալները ցույց են տալիս, որ ձանձրույթը կապված է գլխավորապես անհատական և կազմակերպչական բացասական արդյունքների հետ: Աշխատանքի կատարման և արդյունքի վրա

⁸² Ломов Б. Ф. Человек и техника: Очерки инженерной психологии. — Л.: Изд-во Ленинградского государственного университета, 1963. — 256 с.

⁸³ Вудсон У., Коновер Д. Справочник по инженерной психологии для инженеров и художников-конструкторов. - М.: МИР, 1968

⁸⁴ Бодров В. А. Отечественной инженерной психологии – 40 лет // Психологический журнал. — 1999. — № 2. — С. 5 – 20.

⁸⁵ Hockey R., Gaillard A. W K., Burov O., Operator functional state: the assessment and prediction of human performance degradation in complex tasks. NATO Scientific Affairs Division, Series I, Life and behavioral sciences, Amsterdam; Washington, DC: IOS Press, 2003, v. 355.

⁸⁶ Loukidou E., Loan-Clarke J., Daniels K., Boredom in the workplace: More than monotonous tasks/ International Journal of Management Reviews 11(4), pp. 381 – 405, էջ 382

ազդող հիմնական պատճառներից նշված են՝ վերաբերմունքն աշխատանքի նկատմամբ, սոցիալական ենթատեքստը, անհատական տարբերությունները և նմանատիպ այլ պատճառներ: Յեղիևակները հանգում են այն եզրակացության, որ հետազոտողների հիմնական խնդիրը համարվում է ձանձրույթի համալիր ներկայացումը, որը ներառում է իր մեջ հետազոտման միջանի ոլորտներ, ինչը համարվում է անհատական նպատակներին հասնելու, ձանձրույթի հաղթահարման և հաջողության հասնելու գրավականի ուսումնասիրման ամենահեռանկարային ուղղություններից մեկը⁸⁷: Յայտնի է, որ բազմաթիվ ժամանակակից աշխատանքային ոլորտներ ունեն ձանձրույթ առաջացնելու գործառույթներ, օրինակ՝ կրկնվող գործողություններ, ստատիկ դիրքի կամ ուշադրության երկարատև պահպանում, պարզ և միանման խնդիրների լուծում և այլն:

Յետազոտություններից մեկում դրված է եղել նպատակ որոշելու հոգնածության գույքորդումները սթրեսային գործոնների հետ, որոնք կապված են աշխատանքի, ծանր բժշկական հիվանդությունների, սեփական առողջության նկատմամբ վերաբերմունքի և աշխատակիցների դեպրեսիայի հետ: Արդյունքներից պարզ է դարձել, որ պլոստատիկ (Allostatic load – սթրեսին տրվող լրացուցիչ ռեակցիա⁸⁸) ծանրաբեռնվածության ցուցանիշը պարբերաբար կապված է աշխատանքային սթրեսի հետ, ինչպիսին է դեպրեսիայի վերահսկումից հետո աշխատանքով ծանրաբեռնվելը: Արդյունքում եկել են այն եզրահանգման, որ անձնային այրման թեստի կարճ սանդղակը հարմար է աշխատանքային իրավիճակում մարդու հոգնածության գնահատման համար⁸⁹:

Ժամանակակից մասնագիտական ծանրաբեռնվածության պայմաններում աշխատակիցների հոգեկան առողջության խնդրի

⁸⁷ Loukidou E., Loan-Clarke J., Daniels K., Boredom in the workplace: More than monotonous tasks/ International Journal of Management Reviews 11(4), pp. 381 - 405

⁸⁸ <http://stresseraser.ru/allostatischeeskaya-nagruzka.html>//Allostatic load-Аллостатическая нагрузка.

⁸⁹ Rose D. M., Seidler A., Nübling M., Associations of fatigue to work-related stress, mental and physical health in an employed community sample/ BMC Psychiatry. 2017; 17: p.167.

Նկատմամբ մեծ է հետաքրքրությունը Եվրոպական երկրներում: Այսպիսով, 2009 թվականին Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպությունը անցկացրեց գիտաժողով, որին մասնակցում էին ասոցիացիայի, կազմակերպությունների, արհմիությունների, քաղաքագետների շուրջ 130 ներկայացուցիչներ, 20 երկրներից, ովքեր քննարկում էին, թե ինչպե՞ս է ժամանակակից աշխատանքային կյանքը առաջացնում հոգեկան առողջության խնդիրներ, ինչպե՞ս հաղթահարել այն, ինչպե՞ս պաշտպանել աշխատակցի իրավունքները և միաժամանակ խուսափել տնտեսական անկումից⁹⁰:

Իսկ սկանդինավյան գիտնականների կողմից անցկացվել է գլոբալ մետահետազոտություն համանման հարցերի շուրջ: Աշխատանքի սթրեսորների և հոգեկան խանգարումների կապի բացահայտման համար անցկացվել է հոգեսոցիալական աշխատանքի սթրեսորների և տարածված հոգեկան խանգարումների մետավերլուծություն, որն ուղեկցվել է հետազոտությամբ և գրականության ուսումնասիրությամբ: Յեղինակներն օգտագործել են փնտրման ստանդարտիզացված ռազմավարություն, որը ներառել է 1994-2005 թվականների տվյալների բազան, ինչը ներառում է խնդրի ուսումնասիրման 24 939 հոդում⁹¹:

Արձանագրված փաստերը ևս մեկ անգամ հաստատում են ընտրված հիմնախնդրի արդիականությունը՝ հստակ չափորոշիչների փնտրման, աշխատակցի հոգեկան վիճակի վրա աշխատանքի ազդեցության գնահատման, ինչպես նաև՝ հատուկ հնարների մշակման և աշխատանքային ծանրաբեռնվածության հաղթահարման տեսակետից:

Այս և այլ բազմաթիվ հետազոտությունների ամփոփումը արձանագրում է գիտնականների և մասնավորապես հոգեբանների հետաքրքրության աստիճանը աշխատանքային գործունեությունը բնորոշող օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ անբարենպաստ գործոնների ազդեցության ու կանխարգելման հանդեպ: Տեղեկատվական դաշտի

⁹⁰Baumann A., Muijen M., Mental health and well-being at the workplace – protection and inclusion in challenging times/ WHO Regional Office for Europe, 2009, http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0018/124047/e94345.pdf

⁹¹ Stansfeld S, Candy B., Psychosocial work environment and mental health—a meta-analytic review. Scand. Journal Work Environ Health 2006;32(6): pp.443-462

Ներագրման, տեխնիկական միջոցների և հատկապես համակարգչային սարքերի հետ կապված նման բարդ խնդիրների լուծումը ենթադրում է հուսալի ու հրատապ գնահատման և հոգեբանական կարգավորման մեթոդների ներդրում: Հանրային ծառայողների աշխատանքի բնույթը նպաստավոր պայման է հանդիսանում հատուկ գրասենյակային գործունեության միապաղաղության և մտավոր ծանրաբեռնվածության առաջացման համար, ինչը անմիջականորեն անդրադառնում է աշխատունակության իջեցմանը: Նման բնույթի գրասենյակային պայմաններից հանրային ծառայողի մասնագիտական գործունեությունը կանոնակարգվում է համապատասխան օրենքներով, գտնվում է հիերարխիկ հաղորդակցման դաշտում և կրում է հասարակական պատասխանատվության բնույթ, հոգեբանական բնութագրիչները ազդում են հատուկ ծանրաբեռնվածություն:

**ԳԼՈՒԽ 2. ՀՈԳԵԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ՏԵԽՆԻԿԱՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒ ԹՅԱՆ
ԱՆՀՐԱԺԵՇՏՈՒ ԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԲՆՈՒ ՅԹԸ ԱՇԽԱՏԱՆՔԱՅԻՆ
ՃԱՆՐԱԲԵՌՆՎԱՃՈՒ ԹՅԱՆ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼ ՄԱՆ ԳՈՐԾՈՒ Մ**

**2.1 Հոգեկան գործընթացների կարգավորման տեխնիկաների
կիրառական նշանակությունը**

Ժամանակակից հոգեբանության տեսական և մեթոդաբանական հիմքերն ուսումնասիրելիս անպայման նկատում ենք դեռևս անտիկ դարաշրջանից մեզ հասած գիտահետազոտությունները, որոնք իրենց հիմնարար և խորքային փիլիսոփայություններով հանդես են գալիս ներկայիս հոգեբանության գաղափարական հիմնաքարերը: Այս առումով մեծ է նաև անցյալից մեզ հասած կիրառական և պրակտիկ հոգեբանության փորձը, որը մինչ այսօր ևս իր մեջ ներառում է դարավոր հոգեբանական պատմություն: Շատերիս է հայտնի ժամանակակից հոգեթերապիայի, հոգեշտկողական և հոգեզարգացնող բազմաթիվ ուղղություններ, որոնք իրենց վարժանքներում և տեխնիկաներում կիրառում են Հին և Նոր Արևելքից ներմուծված գաղափարախոսություններ: Հոգեվերլուծաբանները (Զ. Ֆրեյդ, Կ. Գ. Յունգ, 1910-15թթ.)⁹² անգիտակցականի ուսումնասիրության և հոգեթերապիայի համար կիրառում են հիպնոսի տեխնիկաներ, հոգեսինթեզը (Ռ. Ասսաջոլի, 1925)⁹³ ամբողջության ինքնաներշնչման վարժությունների համակարգ է, սթրես կանխարգելման և հաղթահարման ուղիները (Յ. Սելյե, 1930)⁹⁴ նույնպես հիմնված են ինքնակարգավորման հմտությունների վրա: Այս շարքը կարելի է անընդհատ թվել, սակայն հակիրճ լինենք և ասենք, որ ինքնակառավարման և ինքնակարգավորման հոգեբանական վարժանքները, որոնք առևտրազեն մարզումների հիմնական տեխնիկաներն են, նույնպես

⁹² Хьелл П., Зиглер Д. Теории личности. 3-е изд. - СПб.: Питер, 2008. - 607 с

⁹³ Ассаджиоли Р. - Психосинтез, теория и практика. От душевного кризиса к высшему "Я". - М.: 1994, 314 с.

⁹⁴ Սելյե Յ., «Սթրես անց դիսթրեսի», Եր. Լույս, 1983, 138 էջ

ծագել և պրակտիկ հոգեբանության մեջ կիրառական են դարձել դեռևս հին քաղաքակրթություններից՝ հատկապես Յին Արևելքից: Առևտոգեն մարգուլմների հիմքում ընկած են շնչառական, ֆիզիկական և մտքի ակտիվացման վարժություններ (դինամիկ մեդիտացիա, պրանայամա, յոգա), ինչպես նաև արևելյան մարտարվեստներն ու դրանց նախավարժանքները (ուշու, քունգֆու, ցիգուն, տաի – չի և այլն): Բոլոր այս պատմամշակութային զարգացում ունեցող ուսմունքներից (ուսմունք են կոչում, քանի որ դրանցից յուրաքանչյուր իր հիմքում ունի կրոնափիլիսոփայական մեծ գաղափարախոսություն) հոգեբանությունը ընտել և կազմել է հոգեմարմնական վարժությունների համակարգ, որը հիմնականում կիրառվում է միաժամանակ հոգեբանության տեսական և պրակտիկ գիտելիքների հետ համադրելով, քանի որ նրա յուրաքանչյուրը բաղադրիչ կամ տեսակ ապահովում է մարդու ֆիզիկական, մտավոր և հոգևոր հասարակչաբանությունը⁹⁵: Այդ ընդհանուր համակարգված և ամբողջացված վարժանքների համալիրը կոչվում է հոգեկարգավորում, որտեղ գլխավոր տեխնիկաներ են հանդիսանում առևտոգեն (auto՝ ինքնա կամ ինքնուրույն, gen՝ ծագող) մարգուլմները և ինքնակառավարման հմտությունները: Առևտոգեն մարգուլմները շնչառական և ռելաքսացիոն (հանգստացնող և թուլացնող) վարժություններ են, նման նախավարժանքի, որոնք ցանկացած սպորտաձևի առաջանյին պայման են, օգնում են անձին հասկանալ սեփական հոլզական վիճակները, գնահատել դրանք և կառավարել, ձերբազատվել ճնշող ապրումներից և կուտակված բացասական հոլզերից, տիրապետել սթրեսի հաղթահարման մեխանիզմներին և հոգեբանական տեխնիկաներին՝ դրանք հետագայում կիրառելու համար: Ըստ գերմանացի բժիշկ Ի. Յ. Շուլցի (ով համարվում է առևտոգեն մարգուլմները բուժական նպատակով առաջին կիրառողներից մեկը)՝ առևտոգեն մարգուլմները մարդու օրգանիզմում առաջ են բերում ֆիզիոլոգիական փոփոխություններ, որոնք իրենց ազդեցությունն են ունենում ոչ միայն մկանաշարժողական

⁹⁵ Востоков В. Ф., Советы белого тибетского ламы, СПб, ДИЛЯ, 2001, 224с., 66-73 էջեր

համակարգի բարելավման, այլ նաև հոգեբանական վիճակի կարգավորման վրա⁹⁶:

Իսկ ինքնակառավարումը, ավելի շատ ինքնատիրապետումն ու ինքնագստումն անձի վարքային և հուզական ոլորտի դրսևորում է, որի հիմնական նպատակն է կառավարել հուզական հակազդումները և վերաբերմունքի գիտակցված փոփոխություններ առաջ բերելը⁹⁷: Ինքնակառավարման լավագույն մեխանիզմներից է ինքնաներշնչումը, որը հնարավորություն է տալիս սեփական անձի մեջ ցանկալի հոգեվիճակներ առաջացնել: Այն իրականացվում է խոսքի, գործողությունների կամ ինչ-որ արտահայտիչ շարժումների միջոցով: Գիտակցված ինքնաներշնչումը արդյունավետ կիրառելու համար հարկավոր է մարզել ոչ միայն միտքն ու մտածողությունը, այլ նաև անձնային մի շարք որակներ, որոնցից են կամային հատկանիշները, հանդուրժողականությունը, համբերատարությունը, լավատեսությունը, ներողմտությունը և այլն⁹⁸:

Ռ. Ասսաջոլին իր «Յոգեսինթեզ. Տեսություն և պրակտիկա» աշխատության մեջ ներկայացնում է հոգեկարգավորման բազմաթիվ մոտեցումներ, որոնց առանցքը կազմում է կամային հատկանիշների մարզումները: Նա առաջարկում է բազմաթիվ շնչառական և հանգստացնող վարժություններ, որոնք կարող են մեր աօրյագործունեության մեջ հանդիսանալ որպես հոգեկան և հուզական վիճակների լարվածությունները մոբիլիզացնող գործոններ: Նա նշում է կամքը մարզելու համար նպատակահարմար է օրվա ընթացքում կատարել այնպիսի գործողություններ, որոնք կտրուկ տարբերվում են մեր ակտիվության ձևից⁹⁹:

Առևտոգեն մարզումները սպորտային պարամունքների ժամանակ մարզիկներին հնարավորություն են տալիս, ոչ միայն հոգեպնդվել, բարձրացնել կամային որակները՝ նպատակասլացությունը, տոկունությունը, ճկունությունը,

⁹⁶ Гусева Г. А., Лепшин В. В., Развитие аутопсихологической способности личности: методы и технологии. М., РАГС, 2000

⁹⁷ Եղիգարյան Վ., Ինքնակառավարում, Եր.: Դար, 2008, 136 էջ, 60-63 էջեր

⁹⁸ Մարգարյան Վ. Յ., Մարտական գործունեության հոգեբանական հիմքերը: Ազգային ռազմավարական հետազոտությունների ինստիտուտ (մենագրություն): Եր., 2009, 284 էջ, էջ 93-110

⁹⁹ Ассаджолли Р., Психосинтез: теория и практика.- М.:Real-book, 1994, 314с., 89-92 էջեր

համարձակությունը, այլ նաև անհրաժեշտության դեպքում անձնային մակարդակում հասնելով ինքնահաղթահարման՝ ապահովել սպորտային գործունեությունում հաջողության ուղիները¹⁰⁰: Այս մոտեցումը լայն կիրառություն է ստացել մարզիչների և մարզիկների մոտ: Նման տեխնիկաներ օգտագործվել են նաև վարքային և հոգական կայունությունը ապահովելու համար: Կառավարել օրգանիզմի գործունեությունը և հուզական՝ հատկապես բացասական բնույթի ապրումները անձի կենսունակության և գործունեության արդյունավետության ապահովման համար շատ կարևոր են, քանի որ այն հավասարակշռության և ներդաշնակության մեջ է պահում մարմնի ոչ միայն ֆիզիկական պատրաստվածությունը, այլ նաև հոգեկան գործընթացների միջև փոխհարաբերությունները՝ ապահովելով վարքային համապատասխանությունը և կայուն հուզական տոնուս¹⁰¹:

Ընդունված է համարել, որ սթրեսակայունությունը հանդիսանում է հոգեկան կայունության ձևերից մեկը, որը դրսևորվում է սթրես-գործոնների ազդեցության տակ, իսկ դրանց յուրահատկությունը որոշվում է գործունեության կոնկրետ տեսակով: Յուրաքանչյուր մարդ ունի սթրեսի նկատմամբ իր զգայունակության շեմը՝ այն լարվածության մակարդակը, որի դեպքում գործունեության արդյունավետությունը մեծանում է, եթե սթրեսը դրական է, ինչպես նաև հյուսվածության մեծացումը՝ սթրեսի բացասական բնույթի դեպքում: Սթրեսակայունությունը ըստ այդմ դիտարկվում է որպես օրգանիզմի անհատական ունակություն, որը փորձում է պահպանել նորմալ աշխատունակությունը սթրեսային պայմաններում: Կա նաև տեսակետ, որ սթրեսակայունությունն անձի ամբողջական առանձնահատկություն է, բնութագրվում է մարդու հոգեկան գործունեության հուզական, կամային, ինտելեկտուալ և

¹⁰⁰ Цзен Н. В., Пахомов Ю. В., Психотренинг: игры и упражнения, М.: Физкультура и спорт, 1988, 272с

¹⁰¹ Սարգսյան Դ. Յ., Հոգեկարգավորման տեխնիկաների կիրառության կարևորումը սպորտային մարզումներում, Հոգեբանական սպասարկման հիմնախնդիրները բարձր նվաճումների սպորտում, Առաջին միջազգային գիտաժողովի նյութերի ժողովածու, Եր., 23-26, հոկտեմբեր, 2017, 163-169 էջեր

մոտիվացիոն բաղադրիչների այնպիսի փոխազդեցություններ, որոնք բարդ հանգամանքներում ապահովում են գործունեության օպտիմալ արդյունավետությունը¹⁰²:

Գիտական աղբյուրների վերլուծություննից պարզ է դառնում, որ սթրեսակայունության հստակ սահմանում չկա, և տարբեր հեղինակներ այն տարբեր կերպ են մեկնաբանում: Սթրեսակայունությունը անձի ամբողջական առանձնահատկությունն է, որի հիմքում սոցիալական հաջողված փոխազդեցությունն է, որը բնութագրվում է հոլզանկայունությամբ, թույլ տագնապայնությամբ, ինքնակարգավորման բարձր մակարդակով, սթրեսի նկատմամբ հոգեբանական պատրաստվածությամբ¹⁰³:

Օրինակ, հոգեբանական բառարանում սթրեսակայունությունը սահմանվում է որպես անձնային որակների որոշակի ամբողջություն, որոնք աշխատակցին թույլ են տալիս հաղթահարել նշանակալի ինտելեկտուալ, կամային և հոլզանկ ծանրաբեռնվածությունը կամ գերծանրաբեռնվածությունը, որոնք պայմանավորված են մասնագիտական գործունեության առանձնահատկություններով՝ առանց հատուկ վտանգավոր հետևանքների գործունեության, շրջապատողների և սեփական առողջության համար: Այս պարագայում մենք գործունե ենք նաև ֆիզիկական սթրեսի հետ, որն առևշվում է մարդու գրեթե բոլոր օրգան-համակարգերին (ցավ սրտի շրջանում, մարսողության խանգարումներ, անոթային և մկանային լարվածություն, շնչառության խանգարումներ և այլն)¹⁰⁴:

Ս. Վ. Սուբբոտինը պնդում է, որ «սթրեսակայունությունը համակարգային անհատական հոգեբանական առանձնահատկությունն է, որը կայանում է անհատի բազմամակարդակ որակների յուրահատուկ փոխկապվածությունում, ինչն ապահովում է համակարգի կենսաբանական, ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական հոմեոստազը և հանգեցնում է կենսագործունեության տարբեր

¹⁰² Յարուն Նյան Ս. Յ., Ցավի հոգեբանություն, Եր.: 2015, 104 էջ, էջ 53

¹⁰³ Психодиагностика стресса: птактикум /сост. Р. В. Купрянов, Ю. М. Кузьмина, М-во образ. И наука РФ, Казань, 2012, 212с.

¹⁰⁴ Van der Koll B., The body keeps the score: memory and the evolving psychobiology of posttraumatic stress //Harvard Review of Psychiatry. 1994, N1, 253-265pp.

պայմաններում շրջակա միջավայրի հետ սուբյեկտի օպտիմալ փոխազդեցության»¹⁰⁵: Նշված սահմանմանը միանում է Ա. Ա. Բարանովը՝ նշելով, որ տվյալ ֆենոմենը դիտարկվում է հիմնականում ֆունկցիոնալ տեսանկյուններից՝ որպես բնութագիր, որն ազդում է գործունեության արդյունավետության վրա. նույնը հետագայում նշում է նաև Ն. Վ. Սուվորովը¹⁰⁶:

Բ. Խ. Վարդանյանի և Ս. Բ. Սուբբոտիների աշխատանքներում նկատվում է սթրեսակայունության երկակի բնույթի մասին գաղափարը՝ որպես որակ, որն ազդում է գործունեության արդյունավետության վրա և որպես բնութագրիչ, որն ապահովում է անձի՝ որպես համակարգի հոմեոստազը: Սրա հիման վրա սթրեսակայունությունը կարելի է դիտարկել որպես գործունեությունից բխող կամ անձնային որակ:

Ըստ հոգեբանական սթրեսի ուսումնասիրման ոլորտի ժամանակակից առաջատար մասնագետ Վ. Ա. Բոդրովի՝ սթրեսակայունության ուսումնասիրման ելակետ պետք է լինի այդ հասկացության սահմանումը, որը մի շարք հեղինակներ հանգեցնում են միայն հուզական կայունությանը: Սթրեսակայունության տակ նահասկանում է «մարդու ինտեգրատիվ որակ, որն, առաջին հերթին, բնութագրում է արտաքին և ներքին միջավայրի արտակարգ գործոնների նկատմամբ նրա հարմարման մակարդակը: Երկրորդ հերթին, այն որոշվում է գործունեության սուբյեկտի ֆունկցիոնալ հուսալիության մակարդակով և ընթացիկ ֆունկցիոնալ վիճակի և այդ պայմաններում վարքի կարգավորման հոգեկան, ֆիզիոլոգիական ու սոցիալական մեխանիզմների զարգացվածությամբ»¹⁰⁷:

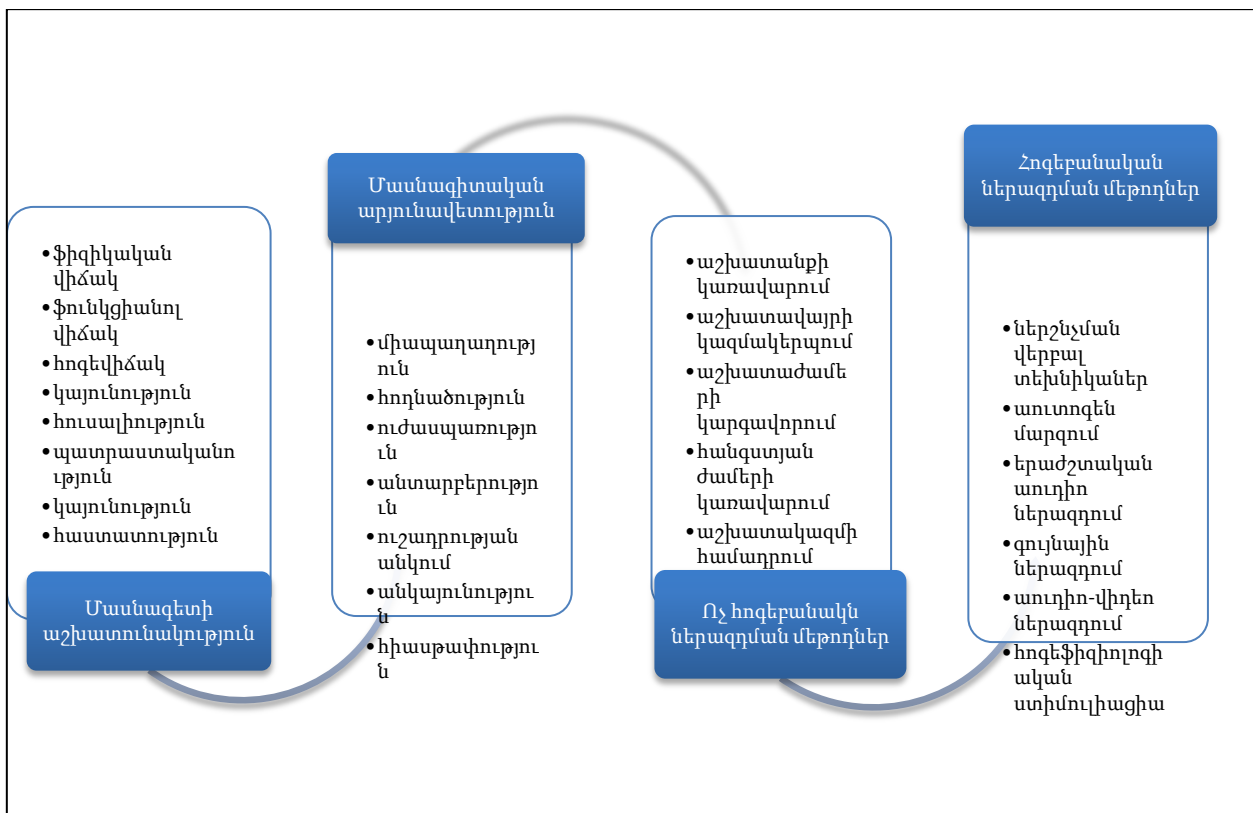
Սթրեսակայունության վերը նշված վերլուծություններից ակնհայտ է, որ այն հանդիսանում է համակարգային անձնային որակ, և մեծապես պայմանավորում է ինչպես անձի հոգեկան

¹⁰⁵ Субботин С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристика метаиндивидуальности учителя: Автореф. дис. .канд. психол. наук. Пермь, 1992.

¹⁰⁶ Баранов А.А. Стрессоустойчивость в структуре личности и деятельности учителей высокого и низкого профессионального мастерства. — Автореф. дисс. канд. психол. наук. — СПб, 1997.

¹⁰⁷ Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление/ - М.: ПЭР СЭ, 2006.,528 с., էջ 352

առողջությունը, այնպես էլ մասնագիտական գործունեության արդյունավետությունը: Յուրաքանչյուր մասնագիտական գործունեության համար բնորոշ են տվյալ գործունեության առանձնահատկություններից բխող սթրեսաձին գործոններ՝ սթրեսորներ, որոնց նկատմամբ էլ անձը պետք է իր մասնագիտական գործունեության ընթացքում դրսևորի սթրեսակայունություն: Մասնագիտական գործունեությանն առավել արդյունավետ կլինի այն դեպքում, եթե սթրեսակայունությունը տվյալ գործունեությանը բնորոշ սթրեսորների նկատմամբ ձևավորվի ոչ թե մասնագիտական գործունեության, այլ մասնագիտական կրթության ընթացքում¹⁰⁸:



¹⁰⁸ Խաչատրյան Ա., Կառավարիչների սթրեսակայունության դրսևորման առանձնահատկությունները, Արդիականության մարտահրավերները. Փիլիսոփայական և հոգեբանական հիմնախնդիրներ, ԵՊՀ -95, Միջազգային գիտաժողովի նյութեր, Եր.: ԵՊՀ հրատ, 2014, 492 էջ, 401-403 էջեր

Նկար 1. Մասնագիտական աշխատունակության կարգավորման և դրա անկման կանխարգելման մեթոդների համադրման հայեցակարգային ամփոփագծապատկեր

Գրականության համակողմանի վերլուծության արդյունքում մշակվեց մասնագիտական աշխատունակության կանխարգելման և կարգավորման մեթոդների համադրման հայեցակարգային ամփոփագծապատկերը: Այն իր մեջ ներառում է մեթոդաբանական և հայեցակարգային այն մոտեցումները, որոնք առնչվում են մասնագետի աշխատունակության և գործունեության արդյունավետությանը ուսումնասիրող գիտնականների հետազոտությունները (Իլին Ե. Պ. 1999; Լոմով Բ. Ֆ. 1991; Բոդրով Վ. Ա. 2009-2017)¹⁰⁹ և այդ հիմնախնդիրներին նվիրված ժողովածուները ու շտեմարանները:¹¹⁰

2.2 Երաժշտության հոգեբանական ներգործության և հոգեկան վիճակների կարգավորիչ գործառույթների վերլուծություն

Մարդու կյանքում երաժշտության ունեցած դերի մասին խոսել են բազմաթիվ մտածողներ և գիտնականներ, սկսած դեռևս հնադարյան քաղաքակրթություններից: Ավելորդ է քննարկել այն փաստը, թե ինչ կարևորություն ունի երաժշտությունը մարդու կյանքում, ինչպես նաև այն հանգամանքը թե մարդն իր կյանքում երբ և ինչպես ստեղծեց երաժշտությունը որպես իր կենսագործունեության և կենսակայունության անհրաժեշտ տարր երաժշտության՝ որպես մարդու վրաներագդելու միջոցի մասին առաջին գրառումները պատկանում են դեռևս միջագետքյան և հին

¹⁰⁹ Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология (возможности человека). Челябинск, 1999. - 135 с. Бодров В.А.. Профессиональное утомление. Фундаментальные и прикладные проблемы. – М.: Институт психологии РАН, 2009. – 560 с. Толочёк В.А.. Психология труда. Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2017. – 480 с.; Ломов Б.Ф. Вопросы общей, педагогической и инженерной психологии. М.: Педагогика, 1991. - 296 с.

¹¹⁰ Методы исследований в психологии и физиологии труда : учебно-методическое пособие / А.А. Благинин, В.В. Торчило, М.В. Калтыгин, А.Г. Анохин. СПб.: ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2012. - 252 с.; Основы инженерной психологии. – М.: Высшая школа, 1986. – 448 с. ; Психология труда, инженерная психология и эргономика. Учебник. В 2 частях. Часть 2. – М.: Юрайт, 2017. – 188 с.

արևելյան քաղաքակրթություններին, իսկ արդեն 19-րդ դարի կեսերին այն ուսումնասիրվել է որպես հոգեբանության գիտության հիմնախնդիր նույնպես¹¹¹: 20-րդ դարի 50-70-ականներին երաժշտաթերապիան մեծ տարածում է ստացել հատկապես ԱՄՆ-ում, զարգացել է վարքաբանական ուղղության շրջանակներում, որտեղ ուսումնասիրվում է երաժշտության ներգործությունը վարքի վրա: Ավելի ուշ երաժշտաթերապիան սկսել է զարգանալ հումանիստական հոգեբանության շրջանակներում, որում նշվում է, որ զանազան էքսպրեսիվ արվեստները, այդ թվում և երաժշտությունը, նպաստում են անհատի ներուժի ակտիվացմանը: Այսօր երաժշտական թերապիան լայնորեն տարածված է ամբողջ Արևմտյան Եվրոպայում և Ամերիկայում: Երաժշտության կիրառականության մասին խոսելիս կարևորում ենք վերը նշված երկրները հիշատակելը, քանզի հոգեբանական թերապևտիկ տեխանիկաներում երաժշտության, այսպես ասած, օգտագործումը հիմնվում է Արևելքի մշակույթի վրա¹¹²:

Անձի վրա երաժշտության ներգործության հիմնական ուղին ձայնն է, որն արդեն իսկ բնության մեջ ինքնին գոյություն ունի, և ձայնային պիքները անմիջական ազդեցություն են ունենում կենդանի օրգանիզմի վրա¹¹³: Բազմաթիվ փորձարկումներ փաստում են, որ երաժշտությունը ունի իր յուրահատուկ ազդեցությունը գլխուղեղի, վերջինիս ակտիվության ռիթմերի և լոկալիզացված կենտրոնների վրա: Չատուկ ուշադրություն է դարձվում ակտիվության մեխանիզմների ուսումնասիրությանը, այդ դեպքում հատուկ ակտուալություն են ձեռք բերում կատարելության հասնելու միջոցները և նոր արդյունավետ մոտեցումները օպտիմիզացիայի և մարդու օրգանիզմի ֆունկցիոնալ վիճակի կարգավորման համար¹¹⁴:

Բացի ֆիզիոլոգիական ազդեցությունից երաժշտությունը օրգանիզմում առաջ է բերում նաև հոգեբանական բնույթի

¹¹¹ Налбандян М. А., Мигунова М. Г., Музикотерапия и ее становление в науке и практике, УДК 398.221, КАНТ, 2(5), август 2012, 113-116 ст

¹¹² Նույն տեղում, էջ 114

¹¹³ Задубовская Е., Лечение колокольнымзвонком.-СПБ: Лениздат «Ленинград», 2006.-192с., էջ 24

¹¹⁴ Гильманов С.А. Роль музыки в саморегуляции психических состояний//Материалы Первой Всероссийской научно-практической конференции. Казанский государственный университет, 13-15 ноября 2008, Часть I. - Казань.: ЗАО «Новое знание», 2008. – 648 с., . 230-234

փոփոխություններ: Միայն այն, որ երաժշտության միջոցով ակտիվացնելով ուղեղի աշխատանքը՝ ակտիվանում են նաև հոգեկան ճանաչողական գործընթացները, հատկապես ստեղծագործական մտածողությունը, երևակայությունը: Ցանկացած երաժշտություն մարդու մոտ առաջացնում է որոշակի հուզական վիճակ՝ պասիվացնում կամ ակտիվացնում է, վախեցնում կամ թուլացնում է, հոգնեցնում կամ հանգստացնում է: Այն կարող է ազդել մարդու տրամադրության վրա՝ թե դրական, թե բացասական կերպով: Երաժշտության ընկալման և ազդեցության վերաբերյալ գոյություն ունեն հիմնականում երկու մոտեցումներ՝ ֆիզիոլոգիական կամ հոգեֆիզիոլոգիական և հոգեբանական: Յոգեֆիզիոլոգիական տեսանկյունը պարզաբանում է երաժշտության ընկալման ֆիզիոլոգիական մեխանիզմները, անալիզատորների և գլխուղեղի համապատասխան բաժինների աշխատանքը, ձայնի՝ որպես ֆիզիկական մեծության ու ժգնության, տեմի, ռիթմի ներգործությունը գլխուղեղի վրա: Երաժշտությունը ունի յուրահատուկ ազդեցություն մարդու ուղեղի աշխատանքի վրա: Այն ակտիվացնում է ուղեղի կեղևի որոշակի հատվածները և փոփոխում է ալֆա ալիքի տատանումները, որոնք ստեղծատվություն են հաղորդում մարդու ընդհանուր վիճակի մասին¹¹⁵:

Ըստ այդմ, ակտիվացնելով ուղեղի աշխատանքը երաժշտությունը զարգացնում է ողջ ճանաչողական ոլորտը՝ մտածողությունը, հիշողությունը, երևակայությունը և ուշադրությունը¹¹⁶: Յոգեբանության տեսանկյունից ուսումնասիրվում է երաժշտության որպես ստեղծագործական տարրի ընկալման գործընթացը, դրանում դրսևորվող հույզերը, ապրումները և մադրու վարքի, օրգանիզմի կամ մարմնի հետ ունեցած կապը: Ստեղծագործության հոգեբանությունը անդրադառնում է նաև այն գործընթացների ուսումնասիրությանը, որոնք տեղի են ունենում երաժշտության

¹¹⁵ Смольянинова С. В. Влияние музыки на психическое состояние человека//Научно-практический электронный журнал «Аллея Науки», №13 2017 <https://alley-science.ru>

¹¹⁶ Պողոսյան Ի. Ա., Ուշադրությունը և իմացական գործընթացների զարգացումը երաժշտական պարապմունքների միջոցով, Եր.: «Ասողիկ», 2008թ., 24 էջ, 4-5 էջեր

ստեղծման, կատարման և ունկնդիրների վրա թողած հոգեբանական ազդեցության ժամանակ¹¹⁷:

Երաժշտությանը մարդու կողմից ընկալվում, հասկացվում և ապրվում է յուրովի այնքանով, որքան առանձին սուբյեկտ է իրենից ներկայացնում անձը: Մարդը լինելով սոցիալական և գենետիկական նախադրյալների կրող, ապրելով մշակութային և կրոնական յուրատիպմիջավայրում, ձեռք է բերում, այսպես ասած, «մոտեցում» երաժշտության, ընտրության, երաժշտական ոճի նախասիրության, հետևաբար նաև երաժշտությունն լսելու հոբբի նկատմամբ: Լ. Լ. Բոչարյովը նշում է, որ կախած սուբյեկտիվ անհատականությունից յուրաքանչյուր ոք յուրովի է արձագանքում արտաքին ազդակներին, այդ թվում նաև երաժշտությանը: Զեղինակը առաջ է բերում մի քանի դրույթներ, որոնք կարող են ընդգծել երաժշտության ընկալման սուբյեկտիվությունը: Այդ դրույթներից առանձնացնում է 1) զգայական արտացոլումը, երաժշտության՝ վեգետատիվ նյարդային համակարգի վրա ունեցած ազդեցությունը, 2) երաժշտության՝ հուզական ապրում առաջ բերելը, 3) երաժշտությունն լսելու փորձառությունը, օրինակ եթե լսողը երաժշտագետ է կամ ունի հատուկ նախասիրություններ, 4) երաժշտության հանրային տարածվածությունը և 5) երաժշտությունն լսելիս մարդու ներհոգեկանում ի հայտ եկող ապրումներից և հիշողություններից¹¹⁸: Զիմք ընդունելով այս գործոնների վերլուծությունները, հեղինակը կատարել է դիտարկում – հարցում, երաժշտության նախասիրությունների վերաբերյալ: Արդյունքում դուրս է բերվել, որ միևնույն երաժշտությունը կարող է մեկի համար լինել հանգստացնող, մյուսի համար՝ նյարդայնացնող, մեկի մոտ առաջ բերի դրական հուզակ հուզական ապրումներ, կայտառ տրամադրություն, իսկ մյուսի մոտ՝ հակառակը:

Այս հետազոտությանն ի հակադրություն կա նաև այն մոտեցումը, որ երաժշտության բովանդակային և գործիքային

¹¹⁷ Бочарёв Л. Л. Психология музыкальной деятельности. — М., Издательство «Институт психологии РАН», 1997 г. — 352 с.

¹¹⁸ Бочарёв Л. Л. Психология музыкальной деятельности. — М., Издательство «Институт психологии РАН», 1997 г. — 352 с., 51-52 էջեր

Ներադառնալով թյուրևորդի և լսելու տևողությունը կարող են հանգեցնել համընդհանրության՝ հուզական ապրման, հոգեկան գործընթացների և օրգանիզմի վրա ունեցած ազդեցության առումով: Օրինակ՝ մի շարք հետազոտողներ ուսումնասիրություններ են կատարել դասական երաժշտության ընկալման առումով: Հետազոտություններից ստացված արդյունքներից ընդհանրացրել են, որ նույնիսկ նորածինը կարող է ունենալ դրական հուզական ապրում դասական երաժշտություն լսելիս (M. Nöcker-Ribaupierre), որ դասական երաժշտությունը նպաստում է կոգնիտիվ գործընթացների զարգացմանը՝ օրինակ մտածողության ճկունությունը, երևակայության և ստեժարարության զարգացմանը: Մի խումբ գիտնականներն ապացուցել են, որ պտուղն ակտիվորեն արձագանքում է այն երաժշտությանը, որը մայրը լսում է հղիության ընթացքում: Օրինակ, եթե Մոցարտի ու Վիվալդիի երաժշտությունները հանգստացնում են, ապա ռոքի դեպքում արագանում է երեխայի սրտխփոցը, և նասկսում է անհանգիստ շարժումներ կատարել¹¹⁹: Նույնիսկ գիտնականների մի խումբ բացահայտել է, որ դասական երաժշտությունը թերապևտիկ ազդեցություն է ունի հոգեկան որոշ հիվանդությունների ախտանիշների հաղթահարման ժամանակ՝ հատկապես տրամադրության խանգարումների, հուսալքության, ընկճվածության և վարքային խանգարումների առումով¹²⁰: Այս արդյունքները վկայում են, որ անկախ տարիքից, ազգությունից, մտավոր և ֆիզիկական զարգացման առանձնահատկություններից դասական երաժշտությունը ունի համընդհանուր ազդեցություն անձի հոգեվիճակների վրա:

Ձ. Լոենին և Նրա գործընկերները հետաքրքիր հետազոտություն են կատարել հղի կանանց խմբի հետ: Սկզբում նրանք պարզում են, թե հղիության ընթացքում կանանցից ովքեր են հոգևոր երաժշտություն լսում և ըստ այդմ բաժանում է նրանց

¹¹⁹ Думов Е.Л., М. Nöcker-Ribaupierre, Андрущенко Н. В., Иова А. С. Музыкотерапия недоношенных новорождённых детей: успехи и перспективы // Вестник Северо-Западного государственного медицинского университета им. И.И. Мечникова. – 2015. – Том 7, № 4. – С. 76–83 էջեր

¹²⁰ Alfredo Raglio, Lapo Attardo and el., Effects of music and music therapy on mood in neurological patients , World J Psychiatr. Mar 22, Published online Mar 22, 2015. 5(1): 68-78 էջեր

երկու խմբի՝ լսողների և չլսողների: Այնուհետև ծննդաբերությունից մի քանի ժամ հետո, երբ երեխաները լալիս են, միացնում է նույն հոգևոր երաժշտությունը: Լսելով այն՝ առաջին խմբի մայրերի երեխաները հանգստանում են ու լռում, իսկ երկրորդ խմբի մայրերի երեխաները ոչ մի կերպ չեն պատասխանում այդ երաժշտությանը¹²¹:

Ա. Լ. Բոչկարևը (1997թ.) կատարել է ուսումնասիրություններ, փորձելով դուրս բերել այն հիմնական հոլզական արտահայտումները, որոնք ունենում են մարդիկ երաժշտությունը լսելիս: Նա հետազոտություն է իրականացրել ուսանողների շրջանում, նրանց տվել է լսելու իրարից լրիվ տարբեր, կոնտրաստ երաժշտություններ: Հետազոտության արդյունքները ցույց տվեցին, որ ուսանողներից յուրաքանչյուրը յուրովի է ընկալել երկու երաժշտությունների բովանդակությունը, և յուրովի են ապրել դրանցից առաջ եկած հոլզերը՝ մինչև անգամ մարմնական հակազդումների մակարդակում¹²²:

Է. Գյանջումյանը իր հոդվածներից մեկում վերլուծության է ենթարկել երաժշտության ազդեցության մասին բազմաթիվ կոմպոզիտորների, ստղծագործների կարծիքները: Նա վերլուծել է երաժշտության մասսայական ժանրերի մարդու հոգեբանության վրա ունեցած ազդեցությունը, քննարկում է ազգաբնակչության շրջանում ատարծված երաժշտական մշակույթը, վերջինիս թողած դրական և բացասական ազդեցությունները: Ստղծագործողի տեսանկյունից ներկայացնում է երաժշտության արարման պրոցեսում դրսևորվող հոլզական ապրումները, ստղծագործողի զգացմունքներն ու հոգովիճակը, նշելով, որ տվյալ երաժշտությունը լսողը նույնպես ապրում է այն հոլզերը, որոնք ստղծագործող «ներդրել» է երաժշտության մեջ¹²³:

Հայտնի են նաև բազմաթիվ փաստեր, երբ այս կամ այն հիվանդությունը բուժվել կամ թեթևացել է երաժշտական

¹²¹ Joanne Loewy and el., The Effects of Music Therapy on Vital Signs, Feeding, and Sleep in Premature Infants, PEDIATRICS Volume 131, Number 5, May 2013, 903-918 էջեր

¹²² Бочкарёв Л. Л. Психология музыкальной деятельности. — М., Издательство «Институт психологии РАН», 1997 г. — 352 с., 133-136 էջեր

¹²³ Գյանջումյան Է. Գ., Экопсихологические особенности воздействия массовой музыки, Музыкальная Армения, 1-2 (40-41), 2011, 52-58 с., 52-58 էջեր

թերապիայի շնորհիվ: Բուժական նպատակով երաժշտությունը կիրառում են դեռևս վաղեմի ժամանակներից, քանի որ մեղեդիների առաջ բերած հաճելի հույզերն ակտիվացնում են գլխուղեղի կեղևի գործունեությունը, լավացնում նյութափոխանակությունը, խթանում շնչառությունն ու արյան շրջանառությունը: Ականջի համար հաճելի երաժշտական ստեղծագործությունների հնչողության ժամանակ դրական հուզական ապրումներն ուժեղացնում են ուշադրությունը, խթանում կենտրոնական նյարդային համակարգը: Միաժամանակ ակտիվ նյարդային գործունեության մեջ են ներգրավվում լրացուցիչ նյարդային բջիջներ, որոնք այդ համակարգի՝ արդեն աշխատող օղակներից հանում են ծանրաբեռնվածությունը: Երաժշտության տակ վերածնավորվում է օրգանիզմի ռիթմիկան, որի ազդեցությամբ ֆիզիոլոգիական ռեակցիաներն առավել արդյունավետ են ընթանում¹²⁴:

Այսպես ասած՝ օգտվելով երաժշտության նմանօրինակ գործառնություններից, կիրառական հոգեբանության ոլորտում բազմաթիվ հոգեթերապևտիկ և գործական աշխատանքների հիմքում առաջատար է դարձել երաժշտաթերապիայի կիրառությունը:

Երաժշտաթերապիան հոգեթերապևտիկ մեթոդ է, որն օգտագործում է երաժշտությունը որպես կարգավորման և բուժման միջոց: Տերմինը ունի հոլանալատիկական ծագում և թարգմանաբար նշանակում է «բուժում երաժշտության միջոցով»¹²⁵: ժամանակակից հոգեբանության մեջ երաժշտությունը կիրառվում է բազմազան միջոցովներով, և ամենատարբեր դեպքերում: Մասնագիտական գրականության մեջ հանդիպում ենք հոգեկարգավորիչ տեխնիկաների, որոնք ուղեկցվում են դասական, գործիքային և ազգային երաժշտություններով: Երաժշտաթերապիայի ամենատարածված տեխնիկաները ինքնակարգավորման վարժանքներն են, որոնք հիմնվում են արևելյան մարզումների (մեդիտացիա, պրանայամա, յոգայի և այլն) վրա¹²⁶: Այս պարագայում երաժշտությունը

¹²⁴ [https://www.bostonmagazine.com/health/2013/05/15/music-therapy//](https://www.bostonmagazine.com/health/2013/05/15/music-therapy/)

¹²⁵ Введение в музыкотерапию / Г.-Г. Декер-Фойгт., СПб.: Питер, 2003. 208 с, էջ 8

¹²⁶ Luthe, W. (Ed.). Autogenic therapy. Vol. 1 – 6. New York: Grune & Stratton, 1969 – 1974

սովորաբար լինում է արևելյան մշակույթի տարրերով, որոշ դեպքերում անգամ կիրառվում են ձայնային կամ վերբալ մանտրաներ (մանտրաները դրանք հնդկական կրոնական աղոթքների ժամանակ երգեցիկ ձայնով արտասանվող խոսքեր կամ աֆորիզմներ են, որոնց բնույթը հիմնականում խրատական է, ուսուցողական)¹²⁷: Երեխաների հետաշխատանքներում կարևորվում են նաև հենց երեխաների կողմից երգեցողությունը, որոնք հիմնականում ուղեկցվում են խաղերով և ուսուցողական վարժանքներով: Ամեն երաժշտական գործունեություն կառավարվում է գլխավորապես լսողական ընկլաման միջոցով, ըստ այդմն երաժշտաթերապիայի մեջ մեծ նշանակություն ունի նաև շփումը երաժշտական գործիքների հետ:

Ե. Լիրը և Ս. Չվերևը հետազոտել են երաժշտության ազդեցության ամանձնահատկությունները տասնչորսից տասնվեց տարեկան երիտասարդի ֆիզիոլոգիական ակտիվության վրա, որտեղ կարևորել են երաժշտության տեսակի ընտրությունը: Արդյունքների վիճակագրական վերլուծությունները ցույց են տվել, որ դասական և հոգևոր երաժշտությունն ընտրել են հիմնականում երաժշտական կրթություն ունեցող երիտասարդ տղաները, ովքեր գերադասել են նաև ռոք: Իսկ երիտասարդ աղջիկների մոտ վերլուծությունները ցույց են տվել, որ ռոք ոճի երաժշտության նախընտրողները գրեթե չունեն երաժշտական կրթություն, իսկ դասական և հոգևոր երաժշտությունն նախընտրողները ունեն երկար տարիների երաժշտական կրթություն¹²⁸: Այս հետազոտությունը պատասխանում է նաև այն հարցին, թե ինչու տարբեր մարդիկ նույն իրադրությունում նախընտրում են լսել տարբեր ոճի երաժշտություններ:

Հետազոտությունները ցույց են տվել նաև, որ եթե մարդը իր հուզական վիճակները կարգավորելու կամ հանգստության զգացողությունն ապրելու համար նախընտրում է այս կամ այն տիպի էստրադային երաժշտություն, արդյունավետությունը այդքան էլ

¹²⁷ Востоков В. Ф., Советы белого тибетского ламы, СПб, ДИЛЯ, 2001, 224с., էջ 79-82

¹²⁸ Лучинина О. Личностно-ориентированная музыкальная психокоррекция. - Астрахань, Проект "LENOLIUS", 2013. - 178 с.

բարձր չէ: Իսկ դասական, հոգևոր կամ գործիքային երաժշտության ներքին դեպքում՝ արդյունքն ակնհայտ է, եթե անգամ մարդը դրանց նկատմամբ չունի նախընտրություն: Նկատելի է, որ այստեղ գործունենք հոգեկանի կամ գիտակցության վրա մաքուր երաժշտական ձայների ներգործության հետ, որն արդեն ենթադրում է ներշնչման կամ ինքնաներշնչման գուգակցվող տեխնիկաների կիրառություն¹²⁹: Մարդուն ներշնչած գաղափարները Բեխտերևի կողմից անվանվել են հոգեկան միկրոբներ, որոնք կարող են հանգեցնել հոգեկանում փոփոխությունների: Ներշնչանքի բովանդակությունը հակառակ համոզմունքի չի պահանջում ոչ մի տրամաբանություն և քննադատություն, այդ իսկ պատճառով առավելապես հիմնվում է մարդու հուզական զգացողությունների վրա¹³⁰: Հիպնոսուգեստիվ տեխնիկաները կարելի է կիրառել խմբային և անհատական թերապիաներում, մինչև անգամ գրականության մեջ նշվում է դրանց օգտակարությունը տարբեր հիվանդությունների բուժման համար¹³¹: Հիմնվելով Մ. Էրիկսոնի եռամոդելի հիպնոթերապիայի բազային՝ կարող ենք նշել, որ ներշնչումը ունի երեք փուլ՝ տրանսի ուղղորդում, տրանսի օգտագործում, վերակողմնորոշում (վերակառուցում կամ վերապատրաստում): Ընդհանուր առմամբ բոլոր բնույթի ռելաքսացիոն տեխնիկաները կամ վարժանքները սկսվում են այցելուի և թերապևտի միջև վստահության ձևավորմամբ: Հաջորդ փուլը նրա շնչառությանը հետևելն է, որը կարգավորվում է ռիթմիկ շնչառական վարժություններով: Այնուհետև տեղի է ունենում միկրոշարժումների միավորում կամ ռելաքսացիոն դիրքի ամրապնդում:

Երաժշտությունը ոչ միայն բուժման միջոց է, այլև անձի հետ համագործակցության մեջ մտնելու ուղի: Երաժշտաթերապիայի բազմաթիվ մեթոդիկաներ դիտարկում են ինչպես երաժշտության միջոցով ներգործման հիմնական և գլխավոր ֆակտոր (երաժշտական

¹²⁹ Лучинина О. Личностно-ориентированная музыкальная психокоррекция. - Астрахань, Проект "LENOLIUS", 2013. - 178 с.

¹³⁰ Августевич С. И., Румянцева Т. А., Журавлев С. Е. Послесменная релаксация как способ снижения производственного утомления// Способы изучения и предупреждения производственного утомления/ Под ред. Г.Я. Габова, Ю.Б. Карпова. Пенза: Б. и, 1984. с. 86 – 88.

¹³¹ Նույն տեղում, էջ. 87-88

ստեղծագործությունների ունկընդորումը, անհատական կամ խմբակային զբաղվում են երաժշտությամբ), այնպես էլ երաժշտության ուղեկցության ավելացումը այլ շտկողական միջոցներին՝ նրանց ազդեցության ուժեղացման և արդյունավետության բարձրացման համար: Այս առումով երաժշտաթերապիան ակտիվորեն օգտագործվում է հոլզական խանգարումների շտկման դեպքում: Շվեյցարական դպրոցը, որը կենտրոնացած է խոր հոգեբանության մեջ, գտնում է, որ շտկողական աշխատանքներում երաժշտաթերապիային պետք է կենտրոնական դեր տրվի, քանի որ երաժշտությունը իր սպեցիֆիկ հատկությունների շնորհիվ ի վիճակի է մտնել անձի խորը շերտերի մեջ: Այնուհետև այցելուների մոտ հայտնաբերել է ֆիզիոլոգիական փոփոխություններ, որն առաջացել էր որոշակի երաժշտության ազդեցության միջոցով և հիմնել է թերապևտիկ մոտեցում, որը նա անվանել է իզո-սկզբունքային երաժշտաթերապիա:

1. Երաժշտությունը կարող է չանդրադառնալ կոգնիտիվ գործընթացներին, բայց դրա միջոցով կարելի է մուտք գործել անձի զգացմունքների ու հույզերի այն գոտիները, որտեղ կան խնդիրներ կամ խանգարումներ,
2. Անձի մոտ ձևավորվում է հարաբերականորեն անկաշկանդ և մտերմիկ միջավայրի զգացողություն, որի վրա հիմնվելով կարող է անցկացվել թերապիան,
3. Բացահայտվում է այն կոնկրետ ճանապարհը, որտեղ անձը կարող է գտնել իրեն համապատասխան ինքնաարտահայտման միջոցները¹³²:

Տարբերում են երաժշտաթերապիայի երեք հիմնական ձև՝ ռեցեպտիվ, ակտիվ, ինտեգրատիվ: Ռեցեպտիվ երաժշտաթերապիան (պասիվ) առանձնանում է նրանով, որ անձի երաժշտաթերապիայի ժամանակ ակտիվ մասնակցություն չի ունենում, միայն լսում է երաժշտությունը: Երաժշտաթերապիայի ակտիվ մեթոդը հիմնված է երաժշտական նյութի կամ գործիքի հետ ուղեկցվող ակտիվ

¹³² Леонова А. Б., Кузнецова А. С., Психологические технологии управления состоянием человека, http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=12005591

աշխատանքի վրա: Ինտեգրատիվ երաժշտաթերապիան երաժշտության հետ մեկտեղ օգտագործում են նաև արվեստի այլ ճյուղերի հնարավորությունները՝ նկարել երաժշտության ներքո, երաժշտական-արժողական խաղեր, պատմվածքներ երաժշտությունը լսելուց հետո և այլ:

Գոյություն ունի պասիվ երաժշտաթերապիայի երեք ձև.

* կոմունիկատիվ – միասին լսում են երաժշտական ստեղծագործությունը, որը ուղղված է փոխադարձ կոնտակտին, փոխակապակցվածությանն ու վստահությանը,

* ռեակտիվ – ուղղված է կատարսիսի հասնելուն,

* ռեգուլյատիվ – օգնում է նյարդա-հոգեկան լարվածության իջեցմանը:

«Գեղագիտական ապրումները միշտ փոխակերպող ազդեցություն ունեն: Գեղագիտական օբյեկտը փոխակերպող փորձի հիմքն է կազմում, որի միջոցով հաղթահարվում է հոգեկանի աններդաշնակությունը և ինտեգրվում են ես-ի տարբեր մասնիկներ», - գրում է ամերիկյան արտ-հոգեթերապևտ Քեյզը¹³³: Օրինակ, երաժշտության հետ հաղորդակցումը թեթևացնում է մարդու սթրեսային վիճակները, մեղմում ցավը, կենդանացնում հիշողությունները, վերականգնում կենսական ուժերը, բարենպաստ ազդեցություն թողնում մարդու վրա: Երաժշտությունը առօրյա, երբեմն միապաղաղ կյանք է ներարկում հույզերով հարուստ երանգներ: Երաժշտությունն ինքը ներդաշնակություն է, որով համակում է ունկնդրին:

Յոհաննես Թ. Էշեն՝ երաժշտական թերապիայի առաջին պրոֆեսորը և Գերմանիայի միակ պետական երաժշտական թերապիայի ինստիտուտի համահիմնադիրը մշակել է երաժշտական հոգեթերապիայի առաջին դասընթացը մինչև 1990 թ.-ը:

Չատկապես հետաքրքիր է այն առանձնահատկությունների հետազոտությունը, որոնք առաջանում են մարդու աշխատունակության և հոգեհուզական վիճակի վրա երաժշտության ազդեցությունից: Չեղինակը նշում է, որ խոչընդոտը կարող է

¹³³ Августевич С. И., Румянцева Т. А., Журавлев С. Е. Послесменная релаксация как способ снижения производственного утомления// Способы изучения и предупреждения производственного утомления/ Под ред. Г.Я. Габова, Ю.Б. Карпова. Пенза: Б. и, 1984, էջ 136

հանդիսանալ էական գործոններից մեկը և հանգեցնել արդյունավետության նվազմանը, հոգնածությանը և ուշադրության թուլացմանը: Նշված խնդիրը հաղթահարելու համար առաջարկվում է կիրառել երաժշտական ուղեկցում, որը ստեղծում է ֆիզիոլոգիական և հոգեհուզական պայմաններ պոտենցիալ հնարավորությունների օպտիմալ ռեալիզացիայի համար և սթրեսներից բացասական ազդեցությունից պաշտպանելու համար: Էքսպերիմենտալ աշխատանքից հետո գալիս ենք այն եզրահանգման, որ վերականգնողական լողի ժամանակ ուղեկցվող երաժշտությունը մեծ դեր ունի ոչ մայն մարդու հոգեհուզական վիճակի վրա, այլ նաև կամային ռեգուլյացիայի վրա՝ բարձրացնելով աշխատունակությունը¹³⁴:

Ժամանակակից աշխարհի տեղեկատվական հոսքի ծանրաբեռնվածությունը, տեղեկատվության որակի և թվային տեխնոլոգիաների հագեցվածությունը նպաստում են նրան, որ այսօր մարդկանց մոտ նկատելի է ոչ միայն ֆիզիկական, այլ նաև հոգեկան գերծանրաբեռնվածություն: Այս հիմնախնդիրն բավականաչափ հրատապության է հասել մարդու աշխատանքային գործունեության ոլորտում, քանզի դրանով է պայմանավորված նաև գործունեության արդյունավետությանը: Ցանկացած բնույթի աշխատանքային գործունեություն այսօր մարդուց պահանջում է ոչ միայն մասնագիտական որակների և անձնային առանձնահատկությունների, այլ նաև հոգեվիճակների և հուզական ոլորտի համակարգում կարգավորումներ: Այս հիմնախնդիրը միշտ էլ եղել է հոգեբանության գիտության ուշադրության կենտրոնում, բայց վերջին կես դարում այն դարձել է հրտապ՝ գիտահետազոտական և գիտագործնական առումներով: Վերջին տարիներին նույնիսկ ձևավորվում են միջբնագավառային և միջգիտական մոտեցումներ, որոնց նպատակն է համակարգել բոլոր այն միջոցները, որոնք կարող են օգնել մարդկանց հաղթահարելու աշխատանքային

¹³⁴ Лучинина О. Личностно-ориентированная музыкальная психокоррекция. - Астрахань, Проект "LENOLIUS", 2013. - 178 с.

ծանրաբեռնվածությունն ու լարվածությունը: Այդպիսի միջամտություններինց է մեկնել երաժշտաթերապիան է:

Մեր երկրում երաժշտության հոգեբանական ներգործության վերաբերյալ հետազոտություններ իրականացրել են դեռևս 1970-ական թվականներին, իսկ վերջին տասնամյակների ընթացքում հիմնախնդիրը դարձել է առավել կիրառական նշանակության և ավելի է բարձրացել է լորտում գիտակիրառական հետազոտություններ իրականացնելու պահանջարկը: Սովետահայ հոգեբանության հարթակում երաժշտության հոգեբանական կողմի վերաբերյալ ուսումնասիրությունները հիմնականում իրականացվել են տարիքային, մանկավարժական և սպորտի հոգեբանության բնագավառներում, կամ ուսումնասիրություններ են կատարվել ձայնի՝ որպես արտաքին ազդակի հոգեկանի վրա ունեցած ներգործության ներքին կամ ձայնի ըմբռնման վերաբերյալ: Ա.Յ. Կոստանյանը ուսումնասիրել է դպրոցականների շարժումների զարգացման գործընթացում ձայնային ըմբռնումների դերը: Իր հոդվածներից մեկում Կոստանյանը նշում է «...երաժշտության ազդեցությունը, որը առաջացնում է հուզական ռեակցիա, տարածվում է և մարդու շարժողական ֆունկցիայի վրա...Յայտնի է, որ երաժշտական երանգը, օգտագործվելով կյանքի և աշխատանքի տարբեր պայմաններում, հանդիսանում է հուզական լարվածության բարձրացման վրա: Այդ իսկ պատճառով, հատուկ հետաքրքրություն են ներկայացնում երաժշտական հնչյունների ազդեցության բնույթի ուսումնասիրությունը...»¹³⁵:

Վերջին ժամանակներում մեր երկրում երաժշտության ազդեցությունը ուսումնասիրվում և կիրառվում է որպես կենսագործունեության տարբեր պայմանների համար նախատեսված հոգեթերապևտիկ տեխնիկա, իսկ առավել ասես խորությամբ պարային թերապիայի, աուտոգեն մարզումների և ինքնկառավարման վարժանքների շրջանակներում: Դիտելով այս զարգացումները կարող ենք հավաստել, որ մեր երկրում խորությամբ

¹³⁵ Կոստանյան Ա. Յ., Ձայնային ըմբռնումների դերը դպրոցականների շարժումների զարգացման գործում, Սովետահայ հոգեբանության: Ընտիր էջեր: /կազմ. Յ. Մ. Թուրունջյան/, ԵՊՀ հարտ., 1988, 287 էջ.

ուսումնասիրված չեն երաժշտության հոգեբանական ներգործության գիտական կողմերը, ազդեցությունը հոգեկան վիճակների վրա, տարիքային գործոնները և այլն:

**ԳԼՈՒԽ 3. ԵՐԱԺՇՏԱԿԱՆ ՏԵՍԱՐՈԼՈՎԱԿՆԵՐԻ ԱՇԽԱՏԱՆՔԱՅԻՆ
ՃԱՆԱՐԱԲԵՌՆՎԱԾՈՒ ԹՅԱՆ ՀԱՂԹԱՅԱՐՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒ Մ ԿԻՐԱՌՄԱՆ
ՀԵՏԱՉՈՏՈՒ ԹՅՈՒՆ**

**3.1 Հետազոտության մեթոդների ընտրություն և համակարգման
ձևավորում**

Ուսումնասիրվող հիմնահարցի վերաբերյալ դիտումները, նախնական տեսական վերլուծության և փորձարարական հետազոտության փուլերի արդյունքների ամփոփումը, բացի առաջադրված նպատակից, վարկածից և խնդիրներից, հուշեցին որոշակի խնդրահարույց հարցերի գիտակիր առկայության և նշանակությունը: Սույն հետազոտական աշխատանքի տրամաբանությունը և հետագա քայլերը ենթադրում են դրանց բնույթի բացահայտումը և պատասխանների որոնումը: Խնդրահարույց հարցեր`

- Քաղաքացիական ծառայության մասնագիտական աշխատանքի բնույթի փոփոխության շարժընթացը` փաստաթղթային շրջանառության էլեկտրոնային ձևաչափի ներդրման արդյունքում:
- Քաղաքացիական ծառայության մասնագիտական աշխատանքի յուրահատուկ բնույթը և տարբերությունները այլ գրասենյակային գործունեության ձևերից:
- Աշխատանքային ժամերին (նվազագույն տևողությունը ութ ժամ, նստակյաց, համակարգչային հաղորդակցման պարտադիր պայման) հանգստի միջոցների կիրառման առկայությունը:
- Աշխատանքի ընթացքում երաժշտության ունկնդրման փաստերի առկայությունը և հաճախականությունը, տեսահոլովակների կամ ձայնագրությունների լսելու կամ նայելու անհրաժեշտությունը (տևողությունը, բնույթը, ընտրության մոտեցումները):

- Կան արդյոք տարբերություններ գրասենյակային աշխատանքի տարբեր ձևերում՝ ընդհանուր սենյակ, առանձնասենյակ և նման պայմաններ:
- Չամացանցում լայն տարածում գտած թուլացնող (ռելաքսացիոն), ակտիվացնող կամ վերականգնող բնույթի ձայնագրությունների և տեսահոլովակների ստեղծման նպատակների, երաշխավորագրերի հիմնավորվածությունը, ներազդման համապատասխանությունը և այլ:
- Աշխատողների կողմից ունկնդրվող ձայնագրությունների և տեսահոլովակների շարքում ինչ տեղ են գրավում ազգայինները (օրինակ՝ հայկականը):
- Ունկնդրվող ձայնագրությունների և տեսահոլովակների հոգեբանական, հոգեֆիզիոլոգիական և սոցիալ հոգեբանական ներազդող բնութագրիչների նկարագրությունը և գործնական կիրառման անհրաժեշտությունը:
- Արդյոք աշխատակիցների երաժշտական ոճում, կատարման բնույթում, նախասիրություններում գոյություն ունեն տարիքային, սեռային, մասնագիտական և այլ տարբերություններ:

Բնականաբար գրասենյակային բնույթի աշխատանքային գործունեության ընթացքում երաժշտական դադարների կիրառման նպատակահարմարության հիմնախնդիրը բազմաբնույթ է, և առաջադրված բոլոր հարցերի պատասխանը անհնար է ստանալ մեկ հետազոտության շրջանակներում: Սակայն դրանց առկայությունը և քանակը մատնանշում են նման աշխատանքների գիտական նորույթը և հեռանկարը:

Չաշվի առնելով հիմնախնդրի ուսումնասիրության և հետազոտության կազմակերպման առանձնահատկությունները, բազմաբևեռայնությունը՝ հետազոտությունների մեթոդների և համակազմի ընտրության հարցում աշխատել ենք պահպանել փորձարարական հոգեբանության ներկայացված պահանջները:

Չհետազոտության իրականացման համար ընտրվել են հետևյալ մեթոդները՝ փորձագիտական հարցում, դիտում, թեստավորում,

կոնտենտ վերլուծություս, գիտափորձ և հոգեֆիզիոլոգիական չափում:

Փորձագիտական հարցում իրականացնելու նպատակով ընտրվել են հոգեբանության, երաժշտագիտության և հոգեֆիզիոլոգիայի ոլորտի մասնագետներ, որոնց ներկայացվել են համացանցից ընտրված հինգ տարբեր ժանրերի երաժշտական տեսանյութեր, յուրաքանչյուրից երեքական օրինակ: Տվյալ տեսանյութերի ընտրությունը կատարել ենք www.youtube.com տիրույթում ամեշատ տարածում ունեցող էջերից և հեղինակներից: Փորձագիտական հարցում իրականացրել ենք երկու անգամ՝ պիլոտային հետազոտության սկզբում և վերջում՝ գիտափորձի համար երաժշտությունների վերամշակման և ընտրության հիմնավորման համար:

Չարցում իրականացնելու համար օգտագործել ենք մեր կողմից մշակված հարցաթերթերը (տե՛ս հավելված 1. և 6.): Չարցաթերթերն ունեն երեք և ավելի բաժիններ իրենց բնեռային գնահատումներով: Դրանք են՝ տրամադրություն, ինքնազգացողություն և ակտիվություն՝ յուրաքանչյուրում ներկայացված է բնութագրական զգացողություններ: Չարցաթերթերը հնարավորություն են տվել գնահատել տվյալ երաժշտության՝ ինքնազգացողության վրա թողած ազդեցությունը լսելու պահին:

Թեսթավորումը ավելի լայն հնարավորություն է տալիս թվաբանական միավորի բերել հետազոտության փոփոխականները կամ գործոնները, ինչը առավել հավաստի և ճշգրիտ է դարձնում կատարված հոգեբանական հետազոտությունը: Թեսթավորման համար որպես համադրություն հարցաթերթերի, կիրառել ենք «Չոգեկան ակտիվության և հուզական տոնուսի գնահատման» թեսթը: Այս մեթոդիկան մշակվել է Սանկ-Պետերբուրգի հոգեբանության ֆակուլտետի կողմից (Ն. Ա. Կուրգանսկի, Տ. Ա. Նեմչին)՝ հիմնվելով հայտնի CAH (ինքնազգացողություն, ակտիվություն, տրամադրություն) մեթոդիկայի վրա (հայալեզու կրճատ տարբերակը մշակված էր սպորտի հոգեբանության

բնագավառում¹³⁶): «Յոգեկան ակտիվության և հոլզական տոնուսի գնահատման» թեսթը հնարավորություն է տալիս չափել հինգ գործոնների դրևորումները: Այդ գործոններն են՝ հոգեկան ակտիվությունը, հետաքրքրությունները, հոլզական տոնուսը, վարվածությունը, կոմֆորտը¹³⁷ (տե՛ս հավելված 2.):

Յետազոտության համար ընտրել ենք նաև Ռ. Քեթթելի «16 անձնային գործոնների» չափման մեթոդիկան¹³⁸: Այս մեթոդիկան հնարավորություն է տալիս բացահայտել անձնային այնպիսի առանձնահատկություններ, որոնք մարդու կենսագործունեության համար կարևորվում են վարքային, հոլզական, ինքնակարգավորման, ինքնագնահատման, հոգեկան վիճակների և անհատական առանձնահատկությունների առումով (տե՛ս հավելված 3.): Մեր հետազոտության համար նպատակահարմար ենք գտել կիրառելու այս հարցարանը, որպեսզի կարողանանք առավել հստակ ներկայացնել գրասենյակում աշխատողների հոգեբանական առանձնահատկությունները և դրանց փոխայմանավորվածությունը հոգեկան տոնուսի և ինքնագագոզողության հետ: Ինչպես նաև թեսթը մեզ հնարավորություն կտա հասկանալ երաժշտությունների նկատմամբ աշխատակիցների նախասիրությունների և ունեցած ապրումների անհատական առանձնահատկություններով պայմանավորվածությունը: Ռ. Քեթթելի հարցարանը կազմված է 105 հարցապնդումներից, որոնցից յուրաքանչյուրի համար նախատեսված է երեք հնարավոր տարբերակներից մեկի ընտրություն: Այս կերպ թեսթավորման արդյունքում հնարավոր է չափել հետևյալ գործոնները բևեռային արտահայտվածությունը՝ շփվողականություն, ինտելեկտուալ կարողություններ, հոլզական կայունություն, իշխելու հակում, իմպուլսիվություն, բարեխղճություն, քաջություն, նրբագգացություն, կասկածամտություն, երազկոտություն,

¹³⁶ Ավանեսյան Յ. Մ. Սարտի կիրառական հոգեբանություն/Ուսումնական ձեռնարկ, \$ԿՅՊԻ, Եր., 2001. - 122 էջ

¹³⁷ Батаршев А. В. – Психодиагностика пограничных расстройств личности и поведения. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2004, 320 с.

¹³⁸ Արզումանյան Ս., Մկրտչյան Ս., Սարգսյան Վ., Կիրառական հոգեբանության պրակտիկում, Երևան, Չանգակ-97, 2002թ. 392 էջ

հաշվենկատություն, տագնապալիություն, ճկունություն, ինքնուրույնություն, վարքի վերահսկողություն, լարվածություն և ինքնագնահատական¹³⁹: Այս գործոններից մեր հետազոտության համար առավելապես ուշադրություն ենք դարձրել հուզական կայունությանը, իմպուլսիվությանը, նրբագացությանը, տագնապալիությանը, ճկունությանը, վարքի վերահսկողությանը, լարվածությանը:

Կոնտենտ վերլուծություն մեթոդի ընտրությունը պայմանավորված է նրանով, որ նպատակ ենք ունեցել հետազոտել երաժշտության առաջացրած զգացողությունները և դրանց զուգորդությունները: Կոնտենտ վերլուծության մեթոդը հնարավորություն է տալիս ուսումնասիրել խոսքի լեզվաբանական միավորը կամ տարրը, այսինքն այն ինդիկատորը,¹⁴⁰ որը տեղեկատվություն կտա հետազոտվողի ներհոգեկան զգացողության մասին, մեր պարագայում դա բառն է, այն զուգորդական արտահայտությունը, որով հետազոտվողը նկարագրել է իր ապրումը, զգացողությունը այս կամ այն տիպի երաժշտությունը լսելիս: Կոնտենտ վերլուծություն իրականացնելու համար մեր կողմից կազմվել է երաժշտական տարբեր ժանրերի նկատմամբ զուգորդական կապերը բացահայտող հարցաթերթ (տե՛ս հավելված 4. և 5.)

Գիտափորձը հետազոտական ռազմավարություն է, որում իրականացվում է որոշակի գործընթացի նպատակաուղղված դիտում, փորձագիտական վարկածի ստուգում¹⁴¹: Իրականացրել ենք հաստատող կամ արձանագրող գիտափորձ՝ նպատակ ունենալով ստուգել մեր կողմից առաջադրված վարկածը, այն է՝ համապատասխան տևողությամբ, հաճախականության և հերթափոխողակ տիվացնող և պասիվացնող երաժշտական դադարները գրսենյակային աշխատանքի պայմաններում նպաստում են աշխատանքային միապաղաղության և ծանրաբեռնվածության հաղթահարմանը՝ բարձրացնելով աշխատունակությունը:

¹³⁹Գալստյան Ա. Ս., Մաթեմատիկական վիճակագրության մեթոդները հոգեբանական հետազոտություններում, Եր.: Զեղ. Յրատ., 2015. – 109 էջ

¹⁴⁰Ավանեսյան Յ. Մ. Փորձարարական հոգեբանություն /Ուսումնական ձեռնարկ. Եր. Եղիթ-Պրինտ. 2010. -288 էջ, էջ 88

¹⁴¹Նույն տեղում, էջ 67

Յոգեֆիզիոլոգիական չափման մեթոդներից գիտափորձի իրականացման ընթացքում կիրառել ենք «Սրտի ռիթմի փոփոխականության (ՍՌՓ)» վերլուծության մեթոդը: Սրտանոթային համակարգը օրգանիզմում տեղի ունեցող բոլոր գործընթացների զգայուն ցուցիչն է: Սրտի ռիթմը, կծկումների ուժը կարգավորում են վեգետատիվ նյարդային համակարգի աշխատանքը, որը շատ զգայուն է արտաքին գործոնների նկատմամբ¹⁴²: Ուստի մեր գիտափորձի ընթացքում ընտրել ենք սրտխփոցի չափում որպես ցուցիչ՝ նպատակ ունենալով բացահայտել երաժշտության տարբեր բնույթների թողած ազդեցությունը վեգետատիվ նյարդային համակարգի վրա: Նմանատիպ հետազոտությունների համար նպատակահարմար է կիրառվել հոլզական լարվածության գնահատում Կերդոյի բանաձևը (ԿՎՑ)՝

$$\text{ԿՎՑ} = (1 - D/P) * 100$$

Որտեղ ԿՎՑ – կերդոյի վեգետատիվ ցուցանիշն է, D- դիաստոլիկ զարկերակային ճնշումը, P- սրտի կծկումների հաճախականությունը:

Այս կերպ մենք կարող ենք արձանագրել, թե ինչ անդրադարձ է ունենում օրգանիզմի վրա ակտիվացնող և հագստացնող երաժշտությունը, ինչպես նաև տարբեր ինքնազգացողության դեպքում օրգանիզմի վիճակը: ՍՌՓ վերլուծության մեթոդի ընթացքում գրանցվում են նաև շնչառական համակարգի փոփոխությունները՝ հաճախականությունը, խորությունը¹⁴³: Շնչառության փոփոխությունների գրանցումը մեզ հնարավորություն է տալիս արձանագրել ու օրգանիզմի ակտիվ կամ հանգիստ վիճակի մասին:

Հետազոտությունն իրականացրել ենք երեք փուլերով: Առաջին փուլում կատարել ենք գրասենյակային աշխատանքի բնույթի, տեսակների և հիմնական հոգեբանական առանձնահատկությունների ուսումնասիրություն: Դուրս ենք բերել այն հոգեֆիզիոլոգիական և հոգեբանական գործոնները

¹⁴² Հոլզակամային ոլորտի հոգեբանության արակտիկում, Ուս. Ձեռնարկ/կազմ.՝ Ն. Ա. Հարությունյան, Է. Վ. Ասրիյան, Լ. Ս. Ստեփանյան.- Եր.: Հեղ. Հրատ., 2014.-172 էջ, էջ 39

¹⁴³ Երևան տեղում, էջ 43

կամ բաղադրիչները, որոնք գրասենյակային պայմաններում աշխատողների մոտ օրինաչափորեն դրսևորվում են որպես խոչընդոտողներ կամ աշխատունակության իջեցման նախադրյալներ: Առաջին փուլի արդյունքում հավաքագրել ենք և ուսումնասիրել հիմնախնդրի շուրջ հայաստանյան և արտերկրյա հոգեբանական տեսական մոտեցումներն ու հետազոտությունները, որոնք ամփոփված են ատենախոսության առաջին և երկրորդ գլուխներում:

Յետազոտության երկրորդ փուլում, հիմնվելով տեսական վերլուծությունների արդյունքում դուրս բերված հարցադրումների վրա և հիմք ընդունելով այն, որ երաժշտության՝ որպես հոգեկանի վրա ներգործության հոգեբանական մեխանիզմները դեռևս ուսումնասիրության կարիք ունեն, մեր կողմից մշակվել են հետևյալ գիտահետազոտական խնդիրները.

1. Ուսումնասիրել երաժշտության ներգործության առանձնահատկությունները գրասենյակային պայմաններում աշխատողների մոտ որպես աշխատանքի միապաղաղության և ծանրաբեռնվածության հաղթահարման կամ կանխարգելման միջոց,

2. Ուսումնասիրել երաժշտության տեսակի կամ տիպի նախասիրությունը՝ կախված անձնային առանձնահատկություններից, ինչպես նաև աշխատանքի ընթացքում երաժշտական դադարների տևողության, հաճախականության և հերթափոխության ազդեցության յուրահատկությունները,

3. Բացահայտել երաժշտության ներգործության հոգեբանական առանձնահատկությունները՝ կախված անձի ակտիվության կամ գործունեության ձևից,

4. Կիրառել երաժշտությունը որպես հոգեբանական առօրյա վարժանք կամ հոգեբանական ներգործություն և գրասենյակային ծանրաբեռնվածություն և ունեցող աշխատանքային գործունեության ժամանակ՝ որպես անձի հոգեհուզական և կոգնիտիվ ոլորտների վրա դրական ազդեցության միջոց:

Այս առումով իրականացրել ենք պիլոտային հետազոտություն, որի նպատակն է եղել երաժշտական դադարների

արդյունավետ մշակումը, երաժշտության ոլորտի ընտրությանը, երաժշտության ազգային և էթնիկ առանձնահատկությունների ուսումնասիրությանը:

Պիլոտային հետազոտության համար ընտրել ենք փորձագիտական հարցման, հարցման և թեսթավորման մեթոդները: Հետազոտությանը մասնակցել են 20 տարեկանից բարձր, տարբեր սեռերի պատահական ընտրությամբ կազմված խումբ, աշխատանք ունեցող մասնակիցների ընդհանուր թիվը կազմել է 50 փորձարկվող: Հետազոտության կազմակերպման ընթացքը, երաժշտության ոլորտի ընտրությանը և դրանց մշակումը, ինչպես նաև հետազոտության արդյունքները քննարկվել են փորձագետների հետ: Պիլոտային հետազոտությունից հետո մշակել ենք հիմնական հաստատող գիտափորձի կազմակերպման և անցակցման եղանակները, մշակել ենք հետազոտության մեթոդական ապարատը, ընտրել ենք համակազմը:

Երրորդ փուլում իրականացրել ենք հիմնարար փորձարարական հետազոտությունը: Հետազոտության համար ընտրվել են համապատասխան (վերը նշված) մեթոդական ապարատը, հետազոտության ընտրանքը կազմվել է 100 մասնակիցներից, որոնցից 50-ը մասնագիտական գործունեություն են իրականացնում փակ տիպի գրասենյակային պայմաններում, մյուս 50-ը՝ բաց տիպի գրասենյակային պայմաններում աշխատողներ (հանրային ծառայության տարբեր ոլորտներից՝ ՀՀ նախարարություններ, կոմիտեներ, ՊՈԱԿ-ներ): Հետազոտության արդյունքները ենթարկել ենք որակական և քանակական վերլուծությունների, կիրառել ենք հոգեբանության համար օգտագործվող մաթեմատիկական վիճակագրական մեթոդներ՝ օգտվելով ժամանակակից ծրագրային փաթեթներից՝ Excel2010, SPSS-22: Ստացված արդյունքների հիման վրա կատարել ենք գիտական եզրակացություններ և առաջադրել ենք դրույթներ, մշակել ենք գործնական առաջարկեր:

3.2 Հոգեկարգավորիչ երաժշտության և ներքին ընտանիքային փորձագիտական հարցում և փյուռնային հետազոտության և

Ընդհանուր առմամբ երաժշտության հոգեկարգավորիչ ազդեցության ուսումնասիրության և հետազոտական աշխատանքներում առաջին հերթին շեշտը դրված է կենտրոնական նյարդային և վեգետատիվ նյարդային համակարգերի փոփոխության և ներքին վրա: Նյարդային համակարգի ֆունկցիոնալ վիճակի հիման վրա է իրականացվում մարդու այս կամ այն վարքային գործողությունները: Կենտրոնական նյարդային համակարգի ֆունկցիոնալ վիճակը գնահատվում է վարքային դրսևորումներով, որոնց համապատասխանում են զգոնության տարբեր աստիճաններ՝ քնկոտություն, պասիվ եռանդ, ակտիվ եռանդ, լարվածություն: Նյարդային համակարգի գործունեության մակարդակը պայմանավորված է եռանդունության մակարդակով: Գործունեության արդյունավետությունը որոշվում է անհրաժեշտ աշխատանքային գործողությունների քանակով, ճշգրտությամբ և դրանց իրականացման արագությամբ: Այնուամենայնիվ, հավասարապես լավ արդյունքներ կարելի է ձեռք բերել ֆիզիոլոգիական գործառնությունների մոբիլիզացման տարբեր աստիճաններով: Այս առումով գործունեությունը բնութագրվում է արտադրողականությամբ, որը պետք է տարբերել արդյունավետությունից: Գործունեության արտադրողականությունը զգալիորեն նվազում է հոգնածության հետ, քանի որ նույն առաջադրանքի կատարման համար էներգիայի ծախսերը աճում են: Սանշանակում է, որ արդյունավետությունը և արտադրողականությունը գործողության առանձին բորոշումներ են: Որքան բարձր է արդյունավետությունը և ցածր են օրգանիզմի էներգիայի ծախսերը, այնքան բարձր է գործունեության արտադրողականությունը: Ֆունկցիոնալ վիճակի ուսումնասիրության մեջ հատուկ տեղ է զբաղեցնում գործունեության խնդիրը, որը որոշում է նրանց մակարդակը և առանձնահատկությունները:

Պիլոտային հետազոտության փուլում նպատակ դրվեց կոնտենտ վերլուծության մեջ բացահայտել գրասենյակային պայմաններում աշխատանքային հոգեհարկության և արվածության կարգավորման հոգեբանական երաժշտական մեթոդների վերաբերյալ կարծիքները, ինչպես նաև փորձարկել երաժշտության հոգեկարգավորիչ դերը աշխատունակության բարձրացման մեջ: Մեր կողմից իրականացված դիտարկումները և սցոյց են տվել երաժշտության մեծ դերն անձի հոգեվիճակների, սրամադրության, ինքնազգացողության փոփոխության մեջ:

Մեր կողմից իրականացված պիլոտային հետազոտության նպատակն էր հոգեկարգավորիչ բնույթ ունեցող աուդիո ձայնագրություններից և երաժշտական հոլոգրամներից ընտրել և փորձագիտական գնահատականի օգնությամբ բացահայտել դրանց ազդեցության գործակիցը:

Պիլոտային հետազոտության համար ընտրել ենք համացանցում հայտնի երաժշտական հոլոգրամներ (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:

Երաժշտությունների որոնման փուլերից մեկում իրականացվեց ՅուՅու կայքում գետնից բազմաազարտեսահոլոգրամների ուղղվածության, բովանդակության և ներկայացման բաղադրատարրերը առանձնահատկությունների վերլուծություն: Այդ նպատակով առանձնացվել էին հանգուցային բառեր, որոնք կիրառվել են նաև նախորդ փուլերում՝ երաժշտություն, հանգիստ, գրասենյակ, կենտրոնացում, արդյունավետություն, աշխատունակություն և նման բառեր ու բառակապակցություններ: Նշենք նաև, որ ներկայացված բաղադրատարրերը ցանկում դիտարկվում են նաև

հոլոփակի խորագրի, տեսանյութի կամ նկարի բովանդակության տեսքով:

Տեսահոլոփակները ներկայացնող խորագրերի կոնտենտ վերլուծության արդյունքները ներկայացված են ըստ էզոնների և որոշման ցուցանիշների:

Որոշման օրինակներ, անգլերեն՝ “Relaxing Music by Peder B. Helland”, “Beautiful Relaxing Music - Sleep Music, Study Music, Calm Music, Meditation Music”, “Relaxing Music for Stress Relief. Soothing Music for Meditation, Healing Therapy, Sleep, Spa”, “Upbeat Instrumental Work Music/Background Happy Energetic Relaxing Music for Working Fast & Focus”, “Background Instrumental Concentration JAZZ for Work and Study”: Համացանցային որոշման վիճակագրությունը՝ About 202 000 000 results (0,56 seconds):

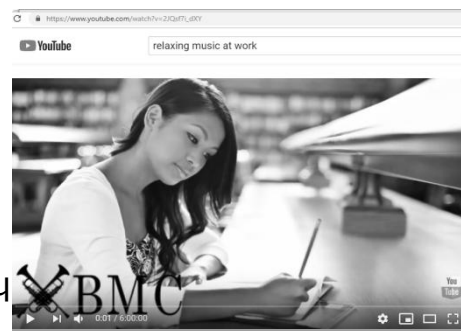
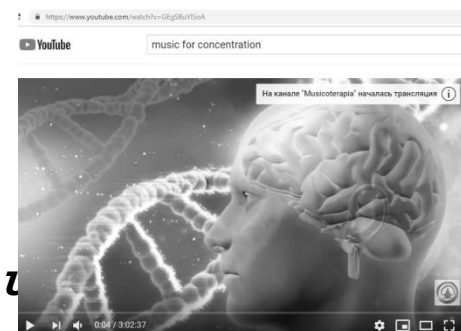
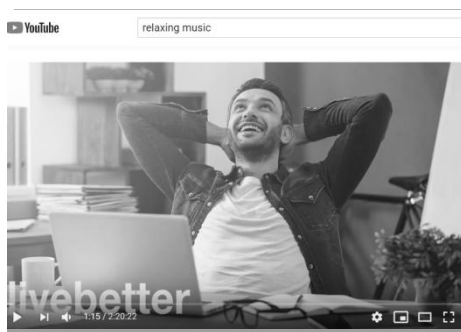
Որոշման օրինակներ, ռուսերեն՝ «Фоновая активная релакс музыка для работы, творчества», «Лечебная музыка для снятия негатива, стресса, усталости, депрессии», «Веселая поп-музыки, чтобы работать и сосредоточиться на офисном компьютере или компьютере», «Лучшая инструментальная музыка для работы», «Веселая и позитивная музыка, чтобы поднять настроение, поощрять работу, учиться, быть счастливым»: Համացանցային որոշման վիճակագրությունը՝ About 7 840 000 000 results (0,61 seconds):

Որոշման օրինակներ, հայերեն՝ «Հանգիստ դաշնամուրային երաժշտությունը՝ սթրեսի հաղթահարման համար», «Հանգիստ երաժշտություն - Relax», «Հանգստացնող երաժշտություն սթրեսից ազատվելու համար», «Խաղաղարար դաշնամուրային երաժշտություն, խորը քնի, հանգ», «1 ժամը երաժշտության ուսումնասիրել, կոնցենտրացիան, աշխատանք, գրատեսչակ, մերսուս, թուլացում, սթրես»:

Տեսահոլոփակները ներկայացնող նկարների կոնտենտ վերլուծության արդյունքներ (տե՛ս նկար 3.): Համացանցային որոշման վիճակագրությունը՝ About 126 000 results (0,55 seconds): Ինչպես և ենթադրում էինք, հայերեն տարբերակների որոնումը բազմաթիվ անգամ զիջում է անգլերեն և ռուսերեն տարբերակներին:

Բացահայտվեց ընդամենը մեկ քննարկումների հայալեզու հարթակ, որում գրառված կարծիքները ևս նպաստեցին իրականացվող ուսումնասիրությանը

(<https://www.akumb.am/showthread.php/4717-Երաժշտությունը-աշխատանքի-ժամերին?s=e40626bbdbd94db933fa07a4b2fece2e>): Կարծիքներում թվարկվում են մի քանի էլ. հասցեներ (Օրինակ՝ www.vahehovhannisyana.com, www.eventot.com, www.guitaring.info, www.guitar-wallpapers.com, www.rocker.am) և հարցերի տարբերակներ (Ինչպե՞ս եք վերաբերվում այս երևույթին: Ի՞նչ երաժշտությունն էք նախնտրում լսել աշխատանքի ժամերին: Արդյո՞ք դա չի խանգարում ձեզ: Չեք կարծում, որ հիմար թեմատեմբացել ԲՂԲ:):



Նկարում բերված են տեսահոլովակները ներկայացնող հրապուրիչ և գրավող պատկերների օրինակներ, որոնք ունեն դրական վերաբերմունք առաջացնող բնույթ: Այսպիսի մոտեցումը կրում է գովազդային բնույթ, քանի որ դիտումների քանակով է պայմանավորված տեսահոլովակը տեղադրողի եկամուտները, այլ ոչ թե նրա իրական բարենպաստագրեցությունը:

Կոնտենտ վերլուծության արդյունքները արձանագրեցին շատ գրավող, խոստումնալից և նույնիսկ հրապուրիչ

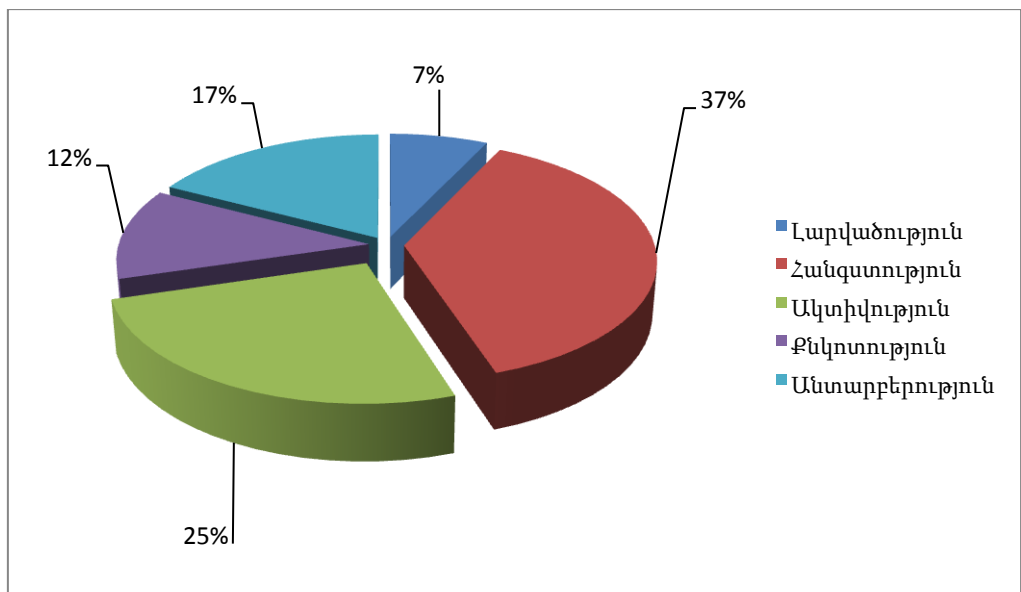
բաղադրատարրեր, որոնք կնպաստեն ազատվել աշխատանքային հոգնածությունից, անուշադրությունից, մտավոր լարվածությունից և պարունակում են այլ նման դրական բնորոշումներ: Սակայն այդ ամենի հիմնավորումը և արդյունավետությունը ապացուցող փաստերը և երաշխավորագրերը բացակայում են: Այնուամենայնիվ ընտրել ենք դրանցից չորս տեսահոլովակներ:

Յեռագոտության համար ընտրված չորս երաժշտական հոլովակների ներազդող հատկությունները արձանագրող փորձարարական պիլոտային հեռագոտությանը մասնակցել են 30 երիտասարդներ և ուսանողներ: Յեռագոտության խնդիր է առաջադրված եղել ուսումնասիրել հոգեկարգավորիչ երաժշտությունների գործառնությունները, դրանց ազդեցությունը, նշանակությունը, ինչպես նաև այդ երաժշտությունների բովանդակության ընկալումն ու արտացոլումը, հոգեվիճակների վրա ունեցած ազդեցությունը, աշխատունակության խթանիչ ֆունկցիան: Յեռագոտվող խմբերին առաջարկվել է ունկնդրել համապատասխան երաժշտությունները, որից հետո կատարվել է գնահատում և խմբային քննարկում:

Յեռագոտությունը կրկնվել է չորս անգամ, յուրաքանչյուր անգամ ունկնդրվել է տարբեր ընտրված չորս երաժշտություններից մեկը՝ տարբեր գործիքավորումներով, բայց միևնույն նշանակության և միևնույն ժանրի: Յուրաքանչյուր հեռագոտական փորձի տևողությունը եղել է 60 վայրկյան:

Յեռագոտության տվյալների վերլուծությունները ցույց են տվել հետևյալ արդյունքները: Յեռագոտվողները երաժշտական հոլովակների ունկնդրման ժամանակ ցուցաբերել են ակտիվություն, հետաքրքրվածություն: Առավել ապես հետաքրքրության է արժանացել մաքուր գործիքային երաժշտությունը, որն իր բնույթով առավել մոտ է եղել դասական երաժշտության, ինչպես նաև հետաքրքրվել են ռիթմիկ և ժամանակակից գործիքավորումով հագեցած հոլովակով:

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:



Նկար 3. Երաժշտական հոլովակների ներգործության գնահատում

Երաժշտության հանգստացնող գործառնությունը կարևորել են հիմնականում աշխատող և ծանրաբեռնված գրաֆիկով սովորող ուսանողները, իսկ ակտիվացնող կողմերը առավել ապես գնահատել են երիտասարդները, ովքեր ուսումնառության պրոցեսում առավել ապես պասիվ են: Կարծիքների բնութագրական կողմերը

Կոնտենտ վերլուծության ենթ ենթարկել նաև դրական և բացասական վերաբերմունքներով, փորձել ենթ հասկանալ, թե փորձարկվողները ինչպես են վերաբերվում հոգեկարգավորիչ երաժշտությանը և կիրառությանը՝ որպես աշխատունակության բարձրացման և հոգեկարգավորման միջոց (տե՛ս հավելված 5.): Արդյունքները ներկայացված են ստորև.

Երաժշտական հոլոգրամների հոգեկարգավորիչ ազդեցության վերաբերյալ կարծիքների կոնսետ-վերլուծության արդյունքները

Հոգեկարգավորիչ երաժշտության ներհանդեպ դրական կարծիքները	Հոգեկարգավորիչ երաժշտության ներհանդեպ բացասական կարծիքները
Ակտիվ գործիքավորումով երաժշտություն – համացանցային դիրքով 511581 անգամ /3 000 դրական, 358	արևելյան երանգավորումով բացասական կարծիք/ https://www.youtube.com/watch?v=qEltAUyIV4Q
Հաճելի է, ակտիվացնող է, ընդհանուր առմամբ դրական է, լավ տրամադրություն է ապահովում, լավն է, դուրեկան է և այլն.....	Հոգեհարազատ է, ճնշող է, երկարուն է, դժվար է լսել.....
Ակտիվ գործիքավորումով ձայներ – համացանցային դիրքով 10859 անգամ /75 դրական և 6 բացասական կարծիք/ https://www.youtube.com/watch?v=3MXf3rHgywg	երաժշտություն, տիեզերքի
Թիքի զգացողություն է առաջացնում, վառ երևակայություն և պատկերներ են արթնանում, հաճելի է, ռելաքս է, ակտիվություն է հաղորդում, ցանկանում ես մի բան անել, ռիթմիկ է	Հոլոգրամ լավ է, երաժշտությունը ոչ, ռոբոտային զգացողություն է առաջացնում, սառն է
Դասական երանգավորումներով երաժշտություն – համացանցային դիրքով 3 005 716 դիրքով /11 հազար դրական, 1000 բացասական կարծիք/ https://www.youtube.com/watch?v=5NuLbf4pZLM	
Հաճելի է, հանգիստ է, դրական լիցքեր է հաղորդում, ներդաշնակ է, հանգստություն, պարզության զգացողություն,	Ձանձրալի է, չափազանց երկարուն է, քնեցնող է....

<p>ուժ է տալ իս, դասականը միշտ էլ հաճելի է....</p>	
<p>Ուրախ երագավորու մներով ակտիվացնող երաժշտություն – համացանցային դիտումը 299148 անգամ /795 դրական, 210 բացասական կարծիքներ/ https://www.youtube.com/watch?v=0K1syjiTBHk</p>	
<p>Ուրախացնում է, ռիթմիկ է, մարմինը շարժելու և պարելու ցանկություն է առաջանում, ուրախ է, հաճելի է, դրական է, օգնում է մոռանալ վատ մտքերը, ակտիվացնում է</p>	<p>Խանգարում է հանգստանալ և թուլանալ, չափազանց ռիթմիկ է, անընդհատ կրկնությունը նյարդայնացնում է.....</p>

Նշենք նաև, որ դասական երանգավորումներով երաժշտությունները հետազոտվող խմբում գնահատվել են ամենաշատ դրական բնութագրիչներով, երիտասարդների կողմից ուրախ երանգավորումով ռիթմիկ երաժշտությունը նույնպես գնահատվել է դրական: Ակտիվ գործիքավորմամբ երաժշտությունը գնահատվել է բարձր, հաճելի, բայց ոչ այդքան հոգեկարգավորիչ:

Այսպիսով կարող ենք ընդհանրացնել, որ երաժշտությունը կարևորվել է որպես հոգեկարգավորիչ նշանակության, նյարդային հանգստություն և հոգեկան ակտիվություն առաջացնող: 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

վերլուծության ներքին արդյունքում կարևորվեցին հետևյալ գիտական հարցադրումները.

1. Գերադասելի է, որ երաժշտության ներքին այլ ազգի կամ մշակույթի տարրեր չապրուկակեն, կարևոր է, որպեսզի երաժշտությանը լսելիս ազդեցություն չլինի ինքնազգացողության, տրամադրության փոփոխության վրա, այլ ոչ թե առաջ գա էթնիկ կամ մշակութային զուգորդության ներքին,
2. Երաժշտության ներքինը 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՝ երաժշտության ներքինը 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:

Չիմք ընդունելով այս խնդիրները, մեր կողմից մշակվեց արձանագրող գիտափորձի կազմակերպման քայլերը, գիտափորձի վարկածը, նպատակն ու խնդիրները (ներկայացված են ատենախոսության ներածության մեջ): Այսպիսով մեր կողմից մշակվեցին գիտափորձի մեթոդները, գործիքները կամ մեթոդիկաները, կազմվեց հետազոտության ընտրանքը:

1.3 Երաժշտական տեսահոլոգրամների աշխատանքային ծանարաբեռնվածության հաղթահարման գործընթացում կիրառման հետազոտությունն արդյունքների հոգեբանական վերլուծությունն

Մարդու կենսագործունեության ակտիվ ձևերից մեկը աշխատանքն է, որը պահանջում է մտավոր և ֆիզիկական մեծաքանակ ուժ արդյունքի հասնելու համար: Աշխատանքային պրոցեսում մարդը անընդհատ փոփոխվում է. փոխվում է ոչ միայն նրա հոգեկանի կառուցվածքը, այլ նաև ֆիզիկական և ֆիզիոլոգիական վիճակը: Կախված աշխատանքի բնույթից և տևողությունից մարդու մոտ ի հայտ են գալիս փոփոխություններ, որոնք իրենց դրսևորումներն են գտնում հուզական, կամային, կոգնիտիվ և վարքային ոլորտներում¹⁴⁴: Այդ փոփոխությունները բացի դրական կողմից, ունեն նաև բացասական կողմեր, որոնք մարդու մեջ առաջ են բերում հոգնածություն, լարվածություն, ֆունկցիոնալ ախտահարումներ, հյուսվածություն, հոգեբանական ճնշվածություն և այլն: Այսօր մարդու կենսունակության պահպանման հարցը լուրջ է, ակտուալ, քանի որ նրա աշխատունակությունից է կախված հետագա գործունեության արդյունավետությունը: Յետևանքը լինում է այն, որ գործունեության ընթացքում նկատելի են դառնում մարդկային գործոնով պայմանավորված բազմաթիվ սխալներ:

Մարդկային գործունեությունը պայմանավորված սխալներն իջեցնում են աշխատանքի արդյունավետությունը, հանգեցնում են առողջության կորստի կամ ծայրահեղ հյուսվածման, միջանձնային հարաբերություններում կոնֆլիկտների ծագման, տարաբնույթ խնդիրների կուտակումներ անձնական և մասնագիտական կյանքում: Որպես կանոն, այդ խնդիրները սկսում են կրել սուր կամ քրոնիկ բնույթ¹⁴⁵:

¹⁴⁴ Григорьева М. В., Психология труда, М.: Высшее образование, 2006. - 192 с., էջ 84-110

¹⁴⁵ Данилова Н. Н. Стрессоустойчивость как индивидуальная особенность. // I Международная конференция памяти А.Р. Лурия. / Сб. докладов под ред. Е.Д. Хомской, Т.В. Ахутиной. - М.: МГУ, 1998. с. 177-192., էջ 184

Յոգեբանության մեջ մշակված են բազմաթիվ մոտեցումներ և հատուկ մեթոդներ, որոնք ներգործության են ունենում մարդու վիճակի վրա՝ նպատակ ունենալ օպտիմալ ացնելու վերջինիս կենսական ակտիվությանը:

Յիմք ընդունելով այս ամենը, հետազոտողները սկսեցին ավելի ու ավելի շատ հետաքրքրվել սթրեսային ապրումների առանձնահատկություններով՝ որպես բազմագործառույթային հոգեբանական երևույթ: Սկսեցին վերլուծել գործունեության կառուցվածքի դրդապատճառային փոփոխությունների բնույթը, վարքի հուզական կարգավորիչների դերը, տեղեկատվության մշակման արդյունավետ ուղիները, դժվարությունների հաղթահարման և փոխհատուցման անհատական հնարները (Գրեբերգ 2004; Կոկս 1981; Խամբերգեր, Լոուր 1995): Բացի դրանից, սկսեցին ինտենսիվորեն ուսումնասիրել վարքային և անձնային կայուն ձևերը, որոնք գոյանում էին տևական սթրեսի արդյունքում¹⁴⁶: Ակնհայտ էր, որ սթրեսային իրավիճակների այսպիսի շեշտադրումներով ուսումնասիրությունները փոխեցին ժամանակակից մարդու կենսական ակտիվության ձևերը՝ առավելապես մասնագիտական գործունեության: Այս կերպ արդիական դարձավ առաջին հերթին ակտիվացնելու մարդու հոգեֆիզիոլոգիական ներուժը և վերջինիս ձևավորման խնդիրները¹⁴⁷:

Անձի աշխատունակության բարձրացման մեթոդները հիմնականում ուղղված են անձի ներքին վիճակների ադեկվատության ապահովմանը (Դիկայա 1985; Լեոնովա 1988, Սեմիկին 1986): Մեր առօրյա կյանքում հաճախ ենք ինտուիտիվ կերպով օգտագործում անհատական ընտրված միջոցներ և հնարներ, որոնք հնարավորություն են տալիս հաղթահարել լարվածությունը, արագ վերականգնել աշխատանքային ռիթմը, հնարավորինս թուլանալ և հանգստանալ: Այս փորձը մեծ տարածում ունի տարբեր ժողովուրդների մոտ, դրանց հիման վրա մշակվել են ինքնակարգավորման հնարների և միջոցների

¹⁴⁶Водопьянова, Старченкова, 2005, Леонова, 1984, 2004; Психология профессионального здоровья, 2006; Cooper (ed.), 2000; Schabracq et al. (eds.), 1996

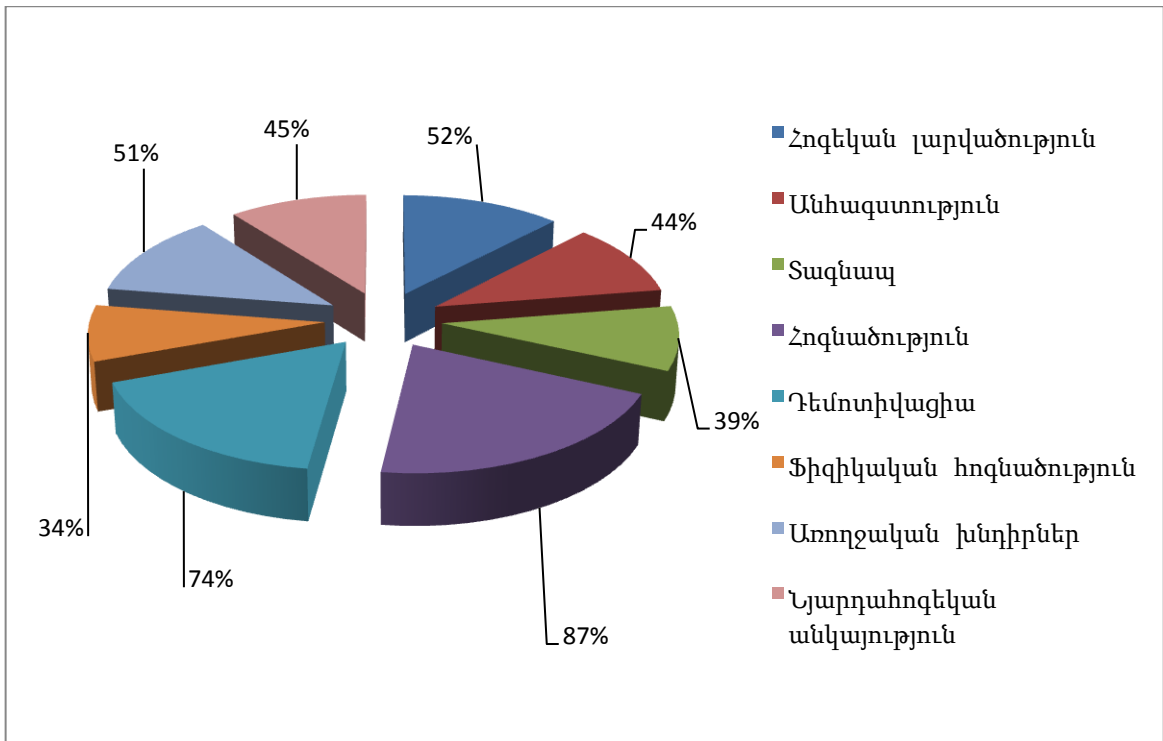
¹⁴⁷Леонова А. Б., Кузнецова А. С., Психологические технологии управления состоянием человека, http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=12005591, էջ 7

համակարգեր, որոնք ունեն հստակ ուսուցողական և կիրառական մեծ նշանակություն¹⁴⁸: Նման միջոցներից մեկը հանդիսանում է երաժշտությունը, որի հոգեկարգավորիչ դերն ու նշանակությունը վերջին ժամանակներում դարձել է գիտական ուսումնասիրության հիմնախնդիր¹⁴⁹:

Մեր կողմից իրականացվող հետազոտության ընտրանքը կազմելիս հանրային ծառայության աշխատակիցների հետկատարել ենք հարցում - գնահատում գրասենյակային բաց և փակ պայմաններում աշխատանքի ընդհանուր բնույթի հետկապված՝ դուրս բերելով հոգեբանական այն դժվարությունները, որոնք բնորոշ են գրասենյակային աշխատանքին: Ի տարբերություն ոչ գրասենյակային բնույթի աշխատանքին, որի ժամանակ աշխատակիցը ունենում է ֆիզիկական ակտիվություն, շփման և հաղորդակցման ավելի մեծ հնարավորություն, ընդմիջումների կազմակերպման առավելություն, մինչև անգամ ամբողջ աշխատանքային օրվա ընթացքում կողմնակի գործողությունների՝ ծխելու, սուրճ, թեյ, հյուսթիւմելու, ինչպես նաև մարմնական տարբեր վարժանքներ կատարելու հնարավորություն, գրասենյակային աշխատանքը գնահատվել է ստորև ներկայացված հոգեբանական գործոններով հագեցած:

¹⁴⁸Гройсман А. Л., Теория и практика аутогенной тренировки, 1980; Психическая саморегуляция, 1983; Эверли, Розенфельд, 1985.

¹⁴⁹Бочкарев Л. Л. Психология музыкальной деятельности. М.: Изд-во ИП РАН, 1997, - 352с. Էջ 29



Նկար 4. Գրատենյակային բնույթի աշխատանքի հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական ծանրաբեռնվածության գնահատում (100 փորձարկվողի % ցուցանիշները)

Գրատենյակային պայմաններում աշխատող հանրային ծառայողների 52% -ը գտնում է, որ գրատենյակային աշխատանքը առաջ է բերում հոգեկան լարվածություն և՛ պայմանավորված աշխատանքային մթնոլորտի, միջանձնային հարաբերությունների և աշխատանքի միապաղաղությունից: 44% -ը կարևորել է անհանգստության զգացողությունը, պատճառաբանելով հիմնականում գործունեության մեջ միակատարությունը, պատասխանատվության զգացողությունը: Տազնապի զգացողության և ֆիզիկական հոգնածության ցուցանիշները կարևորվել են 34-39% -ի մոտ, 87% -ի մոտ ընդհանուր հոգնածությունը, 51% -ի մոտ՝ առողջական խնդիրներ: Ֆիզիկական հոգնածությունը և առողջական խնդիրները հիմնականում բացատրվում են անընդհատ նստակյաց դիրքով (ցավ ողնաշարի և պարանոցի շրջանում, ոտքերի այտուցում, գլխացավ, տեսողության լարվածություն և այլն), շարժումների սահմանափակությամբ, աշխատանքային համազգեստով և վարքի վերահսկողությամբ: Առողջական խնդիրներից տարածված են զարկերակային ճնշման

փոփոխությունները, անոթային և ոսկրային խնդիրները, մկանային լարվածությունը և ցավը: 45% - ի մոտ նկատելի նյարդային անկայունությունը պայմանավորված է հիմնականում աշխատանքի բովանդակությունից՝ ծավալուն վարչարարություն, համակարգչային ծրագրերի կիրառություն, միապաղարություն և միօրինակություն: 74% - ի մոտ նկատելի է աշխատանքի նկատմամբ դեմոտիվացվածություն և հիասթափություն, որը պայմանավորված է ոչ ադեկվատ վարձատրությամբ, խրախուսմամբ և նույն աշխատանքային դիրքում կամ պաշտոնում տևական ժամկետ մնալուց և առաջխաղացման հնարավորության սահմանափակումով:

Այսպիսով կարող ենք ևս մեկ անգամ հավաստել, որ գրասենյակային պայմանների աշխատանքը ի տարբերություն ոչ գրասենյակային բնույթի աշխատանքի (գրասենյակային պայմաններում են աշխատատեղում նաև հանրային ծառայողները) իր մեջ ներառում է համալիր և փոխշփոխված հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական դժվարություններ, որոնք հանդես են գալիս որպես նպաստավոր դրդիչներ աշխատունակության իջեցման համար:

Այժմ դիտարկենք Ռ. Քեթթելի 16 անձնային գործոնների հարցարանից ստացված արդյունքները: Ինչպես նշել ենք, Քեթթելի թեսթի գործոններից առավել ուշադրություն ենք դարձրել այն ցուցանիշներին, որոնք արտացոլում են անձի նյարդահոգեկան առանձնահատկությունները, դրանցից են, օրինակ, լարվածությունը, տագնապալիությունը, իմպուլսիվությունը և այլն: Հետազոտության առաջին խմբում արդյունքների վերլուծությունը ցույց է տվել ընդհանուր առմամբ գործոնների միջին արտահայտվածություն: Ստորև ներկայացված աղյուսակում ամփոփված են 16 գործոնների միջին ցուցանիշները իրենց ստանդարդ շեղումներով՝ բաց տիպի գրասենյակային պայմաններում աշխատողների մոտ:

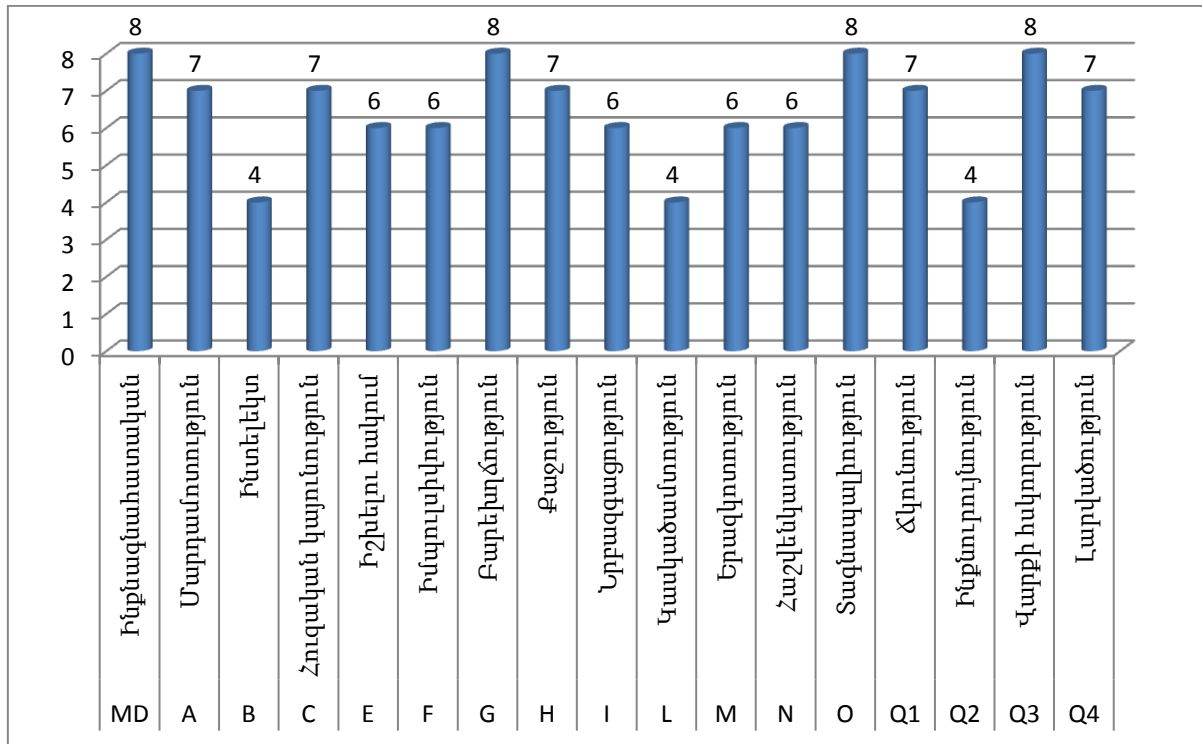
Աղյուսակ 3.

Բաց տիպի գրասենյակային պայմաններում աշխատողների անձնային առանձնահատկությունների միջին ցուցանիշները

		M	s
MD	Ինքնագնահատական	8	1,58
A	Մարդամոտություն	7	2,31
B	Ինտելեկտ	4	1,04
C	Յուզական կայունություն	7	2,00
E	Իշխելու հակում	6	1,77
F	Իմպուլսիվություն	6	1,73
G	Բարեխղճություն	8	2,12
H	Քաջություն	7	1,85
I	Նրբագացություն	6	1,46
L	Կասկածամտություն	4	1,39
M	Երագկոտություն	6	1,60
N	Յաշվենկատություն	6	1,62
O	Տագնապալիություն	8	1,92
Q1	Ճկունություն	7	1,77
Q2	Ինքնուրույնություն	4	1,32
Q3	Վարքի հսկողություն	8	1,90
Q4	Լարվածություն	7	1,92

Ըստ ստացված արդյունքների կարող ենք բնութագրել, որ բաց տիպի գրասենյակային պայմաններում աշխատակիցների մոտ ընդհանուր առմամբ միջինից բարձր են վարքի վերահսկողության և հուզական կայունության գործոնները, միջինից բարձր է նաև տագնապալիությունը և միջինից ցածր է լարվածությունը: Արդյունքները կարելի է մեկնաբանել այն տրամաբանությամբ, որ բաց գրասենյակային պայմանները անձի առջև դնում են վարքի վերահսկողության բարձր պահանջ: Այդ պայմանի կատարումը աշխատակցի մոտ հանգեցնում է բարձր հուզական կայունության, այսինքն աշխատանքի ընթացքում նրանք չեն ցուցաբերում հուզական պոռթկումներ, ապրումներ, վարքի և գործողությունների ազատություն: Գրասենյակային բաց պայմանները հնարավորություն չեն տալիս աշխատակցին դուրս գալ սահմանված կանոնակարգից, ազատ կազմակերպել հոգնածության և լարվածության, աշխատանքային

մի ապադադու թյան հաղթահարման կամ կանխարգելման միջոցները (տե՛ս նկար 5.):



Նկար 5. Բաց տիպի գրասենյակային պայմաններում աշխատողների անձնային ցուցանիշները միջին տվյալներով

Բաց գրասենյակային պայմանների դեպքում հանրային ոլորտի աշխատակիցների մոտ նկատելի է նաև ընդհանուր լարվածությունը՝ ցուցանիշը միջինից բարձր: Բաց գրասենյակային պայմանների առանձնահատկությունները ելնելով, որտեղ աշխատակիցները ստիպված են իրենց գործունեությունն իրականացնել միմյանց տեսադաշտում, անընդհատադմուկի և անցուդարձի պայմաններում, իսկ երբեմն էլ նաև հաճախորդների կամ երրորդ անձանց ներկայությամբ, աշխատակիցների մոտ բացատրելի է այն, որ վարքի վերահսկողությունը կարող է հանդիսանալ առաջնային պայման հուզական կայունության պարտադրված պահպանման և տագնապալիության, լարվածության բարձրացման:

Այժմ դիտարկենք անձնային առանձնահատկությունները փակ տիպի գրասենյակային պայմաններում հանրային ոլորտի աշխատակիցների մոտ: Փակ տիպի գրասենյակներում ևս աշխատանքն

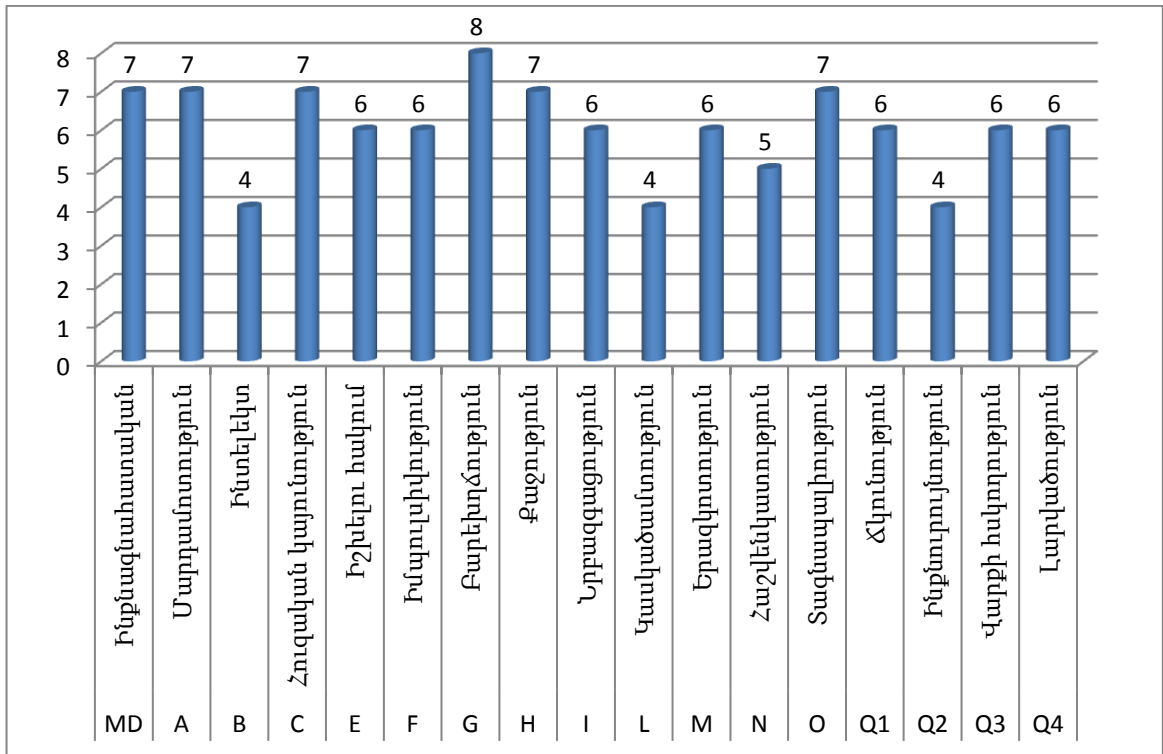
իր բնույթով ծանրաբեռնված է, և մեկուսացվածություները, գրուցակիցների և այլ մարդկանց հետ շփման սահմանափակումները առաջ են բերում ճկունության պակաս, փոխարենը համեմատաբար թուլացնելով տագնապալիություները և լարվածություները/ արդյունքները ստացվել են միջին և միջինից ցածր/:

Աղյուսակ 4.

Փակ գրասենյակային պայմաններում աշխատողների անձնային առանձնահատկություների միջին ցուցանիշները

	Անձի առ-ն	M	s
MD	Ինքնագնահատական	7	2,72
A	Մարդամոտություն	7	2,37
B	Ինտելեկտ	4	1,31
C	Հոգևորական կայունություն	7	2,19
E	Իշխելու հակում	6	1,53
F	Իմպուլսիվություն	6	1,70
G	Բարեխղճություն	8	1,80
H	Քաջություն	7	1,73
I	Նրբագգացություն	6	1,51
L	Կասկածամտություն	4	2,22
	Անձի առ-ն	M	s
M	Երագկոտություն	6	2,08
N	Հաշվենկատություն	5	2,24
O	Տագնապալիություն	7	2,22
Q1	ճկունություն	6	2,37
Q2	Ինքնուրույնություն	4	1,94
Q3	Վարքի հսկողություն	6	2,04
Q4	Լարվածություն	6	1,43

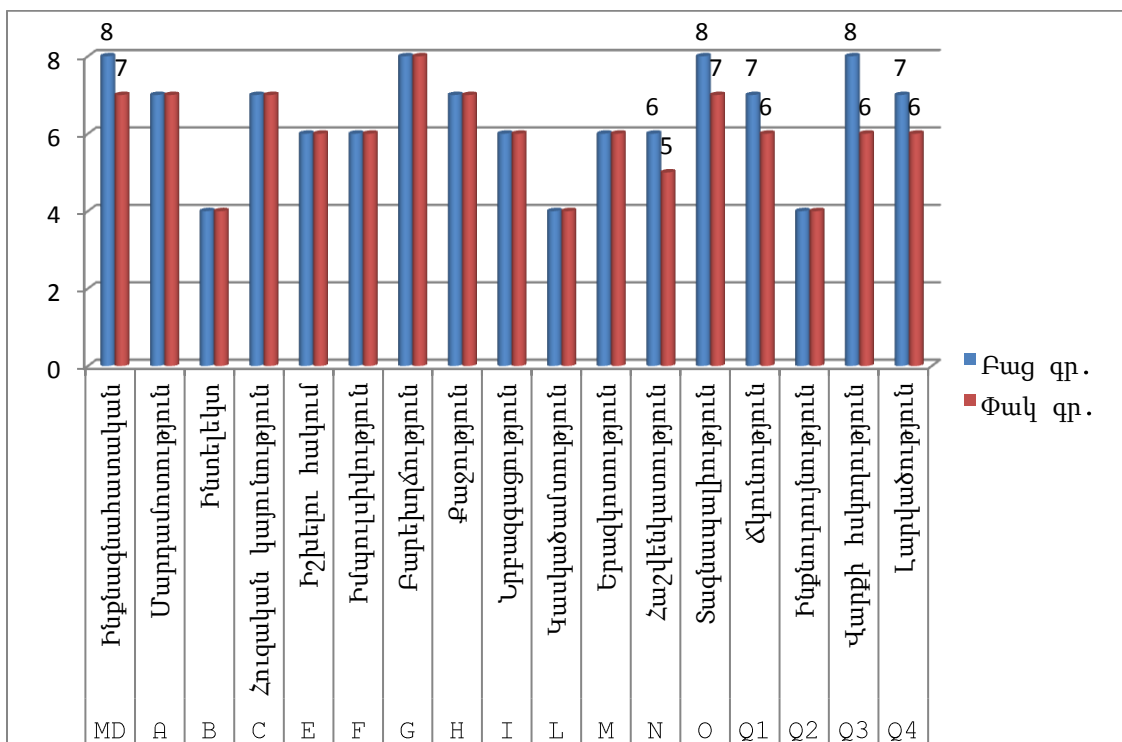
Փակ գրասենյակային պայմանները ևս ունեն իրենց դժվարությունները, սակայն ի տարբերություն բաց պայմանների, այստեղ աշխատակիցը հնարավորություն ունի կազմակերպել իր հանգստի դադարները՝ աշխատանքային ծանրաբեռնվածության և միապաղաղության հաղթահարման համար: Օրինակ, ոչ միայն կարող է ունենալ սուրճի ընդմիջում, \$իզիկական վարժանքի կատարելու, այլ նաև երաժշտություն և սելու հնարավորություն:



Նկար 6. Փակ գրասենյակային պայմաններում աշխատողների անձնային առանձնահատկությունները՝ միջին ցուցանիշներով

Ինչպես նկատեցինք, գրասենյակային աշխատանքն առհասարակ, անկախ նրանից այն բաց, թե փակ տիպի է, աշխատակիցների առումով չի ենթադրում անձնային որակների այս կամ այն տիպի ուղղվածություն, այլ նպաստում է հուզական, վարքային ֆունկցիոնալությանը անկախ անհատական առանձնահատկություններից: Այս պարագայում աշխատանքից հոգնածությունը, աշխատանքի միապաղաղությունը, գրասենյակային պայմանները, ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական ֆունկցիոնալությունները առաջ են գալիս աշխատանքի բնույթից և գործունեության պայմաններից: Այդ ֆունկցիոնալությունները որոշակի տարբերակվածությամբ կարող են արտահայտվել կախված անհատական ֆիզիոլոգիական, տարիքային, սեռային տարբերություններով, և աշխատանքային փորձի առանձնահատկություններով պայմանավորված, սակայն դրանք այդքան էլ չեն անդրադարձնում աշխատանքի միապաղաղության և ծանրաբեռնվածության արդյունքում ի հայտ եկող հոգեհուզական ֆունկցիոնալությունների վրա:

Խաչատուր Գ. և Գյարաբյան Գ. հետազոտությունն են իրականացրել բջջային օպերատորների շրջանում՝ հասկանալու համար, արդյոք խառնվածքային կամ անձնային այլ հատկանիշներով պայմանավորված են սթրեսի նկատմամբ անձի կայունությունը: Մեզ այս հետազոտությունը հետաքրքրել է ելնելով այն հանգամանքից, որ բջջային օպերատորները և ինտերնետ մատակարարները նույնպես աշխատում են գրասենյակային լարված պայմաններում, համակարգիչների հետ, և հիմնականում ունեն աշխատանքի մոնոտոնության և ծանրաբեռնվածության հաղթահարման խնդիրներ: Այսպես նրանց կողմից կատարված ուսումնասիրությունները վկայել են, որ մասնագիտական սթրեսի առաջացման նախադրյալներն են՝ մասնավոր սթրեսը աշխատավայրում, անբարենպաստ միջանձնային հարաբերությունները, անհատի հոգեբանական առանձնահատկությունները՝ մասնավորապես հուզականությունն ու տազնապայնությունը¹⁵⁰:



¹⁵⁰Գասպարյան Խ. Գյարաբյան Գ., Անձնային և հոգեբանական որոշ գործոնների դերը աշխատանքային գործունեության մեջ, Հանրային կառավարում գիտական հանդես, ՊԿԱ, 3-4, 2014, 277-280 էջեր

Նկար 7. Հետազոտվող երկու խմբերի անձնային առանձնահատկությունների միջին ցուցանիշների համեմատությունը

Նկար 7-ում ցուցադրված է երկու տիպի գրասենյակային պայմաններում աշխատող հանրային ծառայողների անձնային առանձնահատկությունների միջին ցուցանիշների համեմատությունները: Նկարից պարզ երևում է, որ տարբերությունները պակասում են ինքնագնահատականի, տագնապայնություն, հաշվեկատարական, վարքի վերահսկողություն և լարվածության գործոններում: Այս գործոնների փոխկապակցվածությունը հանգեցնում է նրան, որ մեկի արտահայտված լինելը անդրադառնում է մյուսի բարձրացմանը, օրինակ վարքի վերահսկողությունը անձի մոտ ընդհանուր լարվածությամբ և տարգանապայնությամբ է պայմանավորված, և այս համակցությունը անդրադառնում ինքնագնահատականի վրա:

**Յետագուտվող փոփոխականների փոխապակցվածություն
ուսումնասիրություն**

	Յուղակա կայուն.	Իմպու լս.	Տագա նա.	Ճկու ն.	Վար քի հսկ ող.	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
Յուղակա տուն	-0,106 0,295	-0,067 0,508	-0,028 0,780	-0,193 0,054	-0,092 0,363	-0,016 0,878
Յուղակա 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
Յետաքրքրո կայ տարո կայուն	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/հանգ ստություն 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

Յետագուտվող անձնային գործոնների և հուղակա վիճակների միջև փոխապակցվածությունը, մեկը մյուսի վրա ունեցած անմիջական և միջնորդավորված կապերը դիտարկելու համար կատարել ենք կոռելյացիոն վերլուծություն հուղակա տնուսի և ինքնազգացողության հարցարանի գործոնների և անձնային 16 գործոնային հարցարանից այն գործոնների միջև, որոնք նշել էին, որպես նկատելի տարբերությամբ արտահայտվածներ՝ հուղակա կայունություն, իմպուլսիվություն, վարքի վերահսկողություն, արվածություն և ճկունություն:

Այսպես կոռելյացիոն վերլուծության արդյունում հակադարձ կապ է արձանագրվել հոլզական կայունության և լարվածության միջև ($r=-0,283$): Նշենք, որ հակադարձ՝ բացասական կապի դեպքում մի գործոնի բարձր արժեքների դեպքում համապատասխանում են մյուս գործոնի ցածր արժեքները¹⁵¹: Ըստ այդմ եթե անձի մոտ բարձր է հոլզական կայունությունը, ապա ցածր է լարվածությունը: 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 փոխկապվածություն ($r=0,348$): Դրական կապի դեպքում մի գործոնի արժեքները համապատասխանում են մյուս գործոնի արժեքների համատեղ: Այսպարագայում հոլզական լարվածության բարձր արտահայտվածության դեպքում արտահայտված է դրսևորվում նաև լարվածություն անձնային հատկանիշը:

¹⁵¹Գալստյան Ա. Ս., Մաթեմատիկական վիճակագրության մեթոդները հոգեբանական հետազոտություններում, Եր.: Հեղ. Հրատ., 2015. – 109 էջ, էջ 44

Աղյուսակ 6.

Հետազոտվող խմբերում անձնային գործոնների միջին արդյունքների T-ցուցանիշները

	Անձնային գործոններ	Հետազոտվող խմբեր	N	M	S	T
MD	Ինքնագնահատական	Բաց գրաս. պայմ.	50	8	1,58	0,01
		Փակ գրաս. պայմ.	50	7	2,72	0,01
A	Մարդամոտոլթյուն	Բաց գրաս. պայմ.	50	7	2,31	0,01
		Փակ գրաս. պայմ.	50	7	2,37	0,01
B	Ինտելեկտ	Բաց գրաս. պայմ.	50	4	1,04	0,01
		Փակ գրաս. պայմ.	50	4	1,31	0,01
C	Հուզական կայունություն	Բաց գրաս. պայմ.	50	7	2,00	0,01
		Փակ գրաս. պայմ.	50	7	2,19	0,01
E	Իշխելու հակում	Բաց գրաս. պայմ.	50	6	1,77	0,01
		Փակ գրաս. պայմ.	50	6	1,53	0,01
F	Իմպուլսիվություն	Բաց գրաս. պայմ.	50	6	1,73	0,01
		Փակ գրաս. պայմ.	50	6	1,70	0,27
G	Բարեխղճություն	Բաց գրաս. պայմ.	50	8	2,12	0,01
		Փակ գրաս. պայմ.	50	8	1,80	0,01
H	Քաջություն	Բաց գրաս. պայմ.	50	7	1,85	0,01
		Փակ գրաս. պայմ.	50	7	1,73	0,01
I	Նրբազգացություն	Բաց գրաս. պայմ.	50	6	1,46	0,01
		Փակ գրաս. պայմ.	50	6	1,51	0,01
	Անձնային գործոններ	Հետազոտվող խմբեր	N	M	S	T
L	Կասկածամոտոլթյուն	Բաց գրաս. պայմ.	50	4	1,39	0,01
		Փակ գրաս. պայմ.	50	4	2,22	0,01
M	Երակոտոլթյուն	Բաց գրաս.	50	6	1,60	0,01

		պայ մ.				
		Փակ գրաս. պայ մ.	50	6	2,08	0,01
N	Չաշվենկատություն	Բաց գրաս. պայ մ.	50	6	1,62	0,01
		Փակ գրաս. պայ մ.	50	5	2,24	0,01
O	Տազնապալիություն	Բաց գրաս. պայ մ.	50	8	1,92	0,01
		Փակ գրաս. պայ մ.	50	7	2,22	0,01
Q1	Ճկունություն	Բաց գրաս. պայ մ.	50	7	1,77	0,01
		Փակ գրաս. պայ մ.	50	6	2,37	0,01
Q2	Ինքնուրույնություն	Բաց գրաս. պայ մ.	50	4	1,32	0,27
		Փակ գրաս. պայ մ.	50	4	1,94	0,01
Q3	Վարքի հսկողություն	Բաց գրաս. պայ մ.	50	8	1,90	0,01
		Փակ գրաս. պայ մ.	50	6	2,04	0,01
Q4	Լարվածություն	Բաց գրաս. պայ մ.	50	7	1,92	0,01
		Փակ գրաս. պայ մ.	50	6	1,43	0,01

P < 0,01 N = 100

Այժմ դիտարկենք երաժշտության ընկալման և դրա ազդեցությունը ինքնազգացողության վրա մեր հիմնական գիտափորձի արդյունքները:

Մեր փորձարկվողների երկու խմբերը լսել են երաժշտությունները, և համապատասխան հարցաթերթիկում 1-3 և 3-1 բևեռային գնահատման սանդղակով նշել են երաժշտության ազդեցության աստիճանը տրամադրության, ինքնազգացողության և ակտիվության հիման վրա, և գրառել են գույնգործիչի հուզական ապրումներ, որոնք ի հայտ են եկել յուրաքանչյուր երաժշտությունը լսելիս: Այս գործոնների փոփոխությունը գրանցելու համար կատարել ենք նաև հոգեվիճակների գնահատում՝ կիրառելով ԻՍՏ (ինքնազգացողություն),

ակտիվություն, տրամադրություն) մեթոդի հայերեն կրճատ տարբերակը¹⁵²:

Գնահատումը կատարվել է երաժշտությունը լսելուց առաջ և հետո (տե՛ս հավելված 4.): Դուրս ենք բերել նույն երաժշտական կատարման ազդեցության աստիճանը տրամադրության, ինքնազգացողության և ակտիվության վրա: Իրականացրել ենք նախնական չափում ֆոնային վիճակը դուրս բերելու համար, ապա նույն չափումները իրականացվել են յուրաքանչյուր երաժշտությունը լսելուց հետո: Աղյուսակ 1-ում ցույց են տրված տրամադրություն գործոնի վերաբերյալ յուրաքանչյուր խմբի միջին ցուցանիշները և միջին ցուցանիշների տարբերությունները ամեն երաժշտական կատարման համար:

Աղյուսակ 7.

Տրամադրության ցուցանիշներ

№	Տրամադրություն	n= 100	Տարբերություն	Ֆոն- S5
1	Ֆոն	5		
2	S1	4.1	-0,9	
3	S2	3,8	-0.4	
4	S3	3,6	-0.2	
5	S4	4,8	+1,2	
6	S5	5,6	+0.8	+0.6

Ինչպես երևում է աղյուսակ 7-ից երաժշտական կատարում 4-ից հետո տրամադրության ցուցանիշը զգալիորեն փոխվել է: Իսկ ամենացածր ցուցանիշը գրանցվել է 3-րդից հետո:

Աղյուսակ 8-ում ցույց են տրված ինքնազգացողություն գործոնի խմբային միջին ցուցանիշները և միջին ցուցանիշների տարբերությունները յուրաքանչյուր երաժշտության համար:

Աղյուսակ 8.

Ինքնազգացողության ցուցանիշներ

¹⁵² Ավանեսյան Յ. Մ. Սարրոտի կիրառական հոգեբանություն /Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, Էդիտ-Պրինտ, 2001, 122 էջ

№	Ինքնազգացողություն	N= 100	Տարբերություն	Ֆոն-Ի5
1	Ֆոն	5.3		
2	Ի1	4,6	-0.7	
3	Ի2	4,5	-0.1	
4	Ի3	4,1	-0.4	
5	Ի4	5.1	+1	
6	Ի5	5,6	+0,5	+0.3

Ինչպես երևում է աղյուսակ 8-ից ինքնազգացողության ցուցանիշը ևս զգալիորեն փոխվել է 4-րդ երաժշտությանից հետո: Սակայն այս գործոնի համար ամենաքիչ ցուցանիշը ունի երաժշտական 2-րդ կատարումը:

Աղյուսակ 9-ում ցույց են տրված ակտիվություն գործոնի խմբային միջին ցուցանիշները և միջին ցուցանիշների տարբերությունները յուրաքանչյուր երաժշտության համար:

Աղյ ու ս ա կ 9.

Ակտիվ ու թ յ ան ց ու ց ան հ շ ն եր

№	Ակտիվ ու թ յ ու ն	n= 100	Տարբեր ու թ յ ո ւ ն	Ֆոն-Ա5
1	Ֆոն	5.4		
2	Ա1	4.9	-0.5	
3	Ա2	3.4	-1,5	
4	Ա3	3.3	-0.1	
5	Ա4	3.9	+0.3	
6	Ա5	4.9	+1	-0.5

Ինչպես երևում է աղյ ու ս ա կ ի ց, 9-րդ երաժշտական կատարումից հետո ակտիվ ու թ յ ան ց ու ց ան հ շ ն եր զգալ ի որեն նվազել է, իսկ 5-ից հետո՝ զգալ ի որեն աճել :

Աղյ ու ս ա կ 10-ում ց ու յ ց են տրված ռեկաբսացիոն ազդեց ու թ յ ան աստիճանի միջին խմբային ց ու ց ան հ շ ն եր ը :

Աղյ ու ս ա կ 10.

Ռեկաբսի զգացող ու թ յ ան ց ու ց ան հ շ ն եր

№		n= 100	Տարբեր ու թ յ ո ւ ն	Ֆոն- R5
1	Ռեկաբս 1	2.7		
2	Ռեկաբս 2	2.8	+0.1	
3	Ռեկաբս 3	2.5	-0,3	
4	Ռեկաբս 4	3.9	+1.4	
5	Ռեկաբս 5	3.6	-0.3	+0.9

Ինչպես երևում է աղյ ու ս ա կ ի ց այ ս անգամ կրկին երաժշտական 4-րդ կատարումը ու ն ե ց ել է ամենամեծ դրական ազդեց ու թ յ ու ն ը ռեկաբսացիոն վիճակի վրա: Փորձարկվողները այ ն գ ն ա հ ա տել են հանգստացնող, երաժշտ ու թ յ ան ավարտից հետո նշել են, որ ց ան կ ալ ի է ն որ ի ց լ ս ել : Երաժշտ ու թ յ ու ն ը լ ս ել ու ց հետո հաճել ի զգացող ու թ յ ու ն ն եր են առաջ ա ց ել :

Այժմ դիտարկենք ֆոնային ցուցանիշի և խմբային միջին ցուցանիշի տարբերությունները:

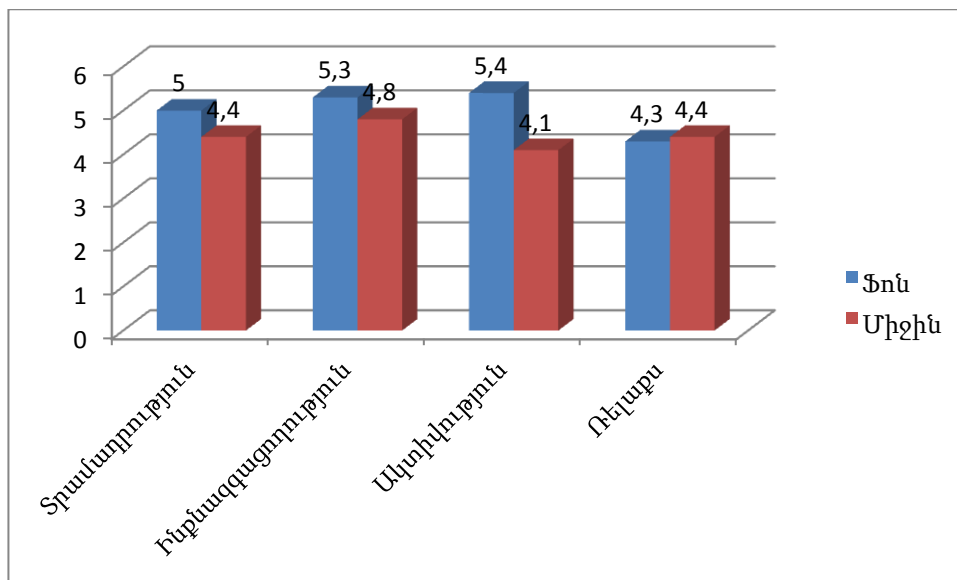
Աղյուսակ 11.

Ֆոնային և միջին ցուցանիշների տարբերություն

№	ԻՍՏ-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

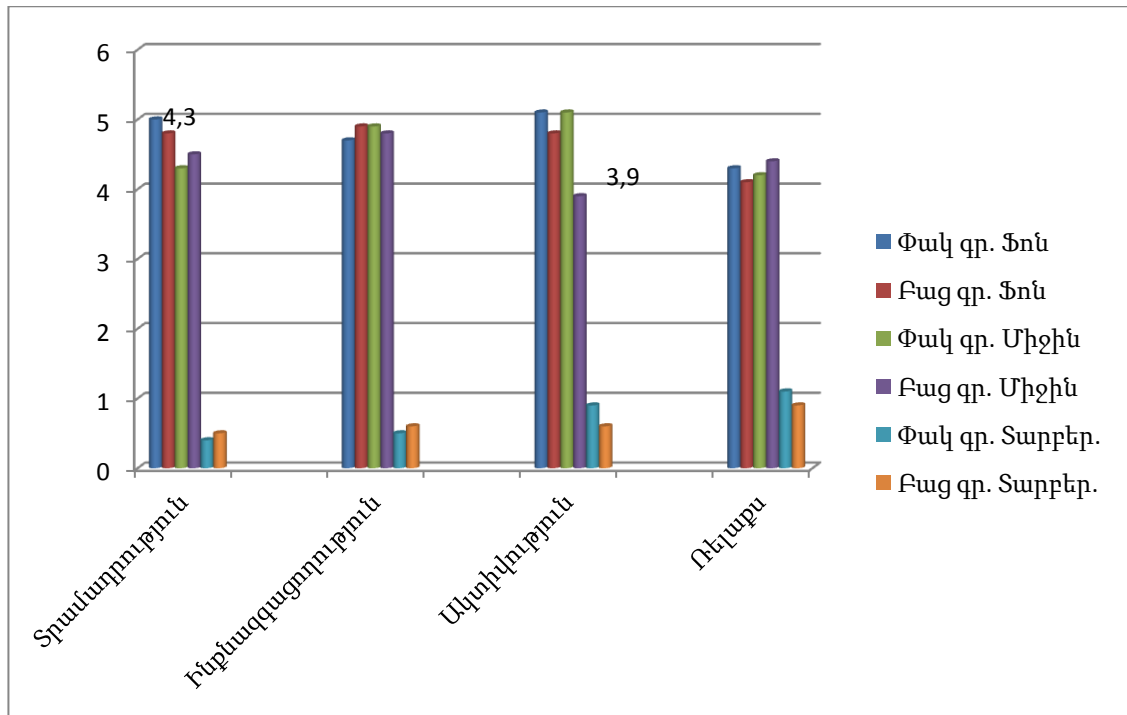
Ինչպես երևում է աղյուսակ 11-ից, ակտիվության միջին ցուցանիշը ֆոնային ցուցանիշի համեմատ նվազել է: Նվազման չափը ըստ այս թեստի նորմաների 0,5 միավորից բարձրը ունի նշանակալի տատանում (max=7.0, mid.= Դ3,5):

Նկար 8-ում ցույց է տրված ամեն մասնակցի համար ֆոնի և վերջնական տվյալի տարբերությունը ամեն գործոնի համար:



Նկար 8. Ֆոնային և միջին ցուցանիշների տարբերությունները

Տրամադրու թյան, ինքնագգացողու թյան, ակտիվու թյան և ռելաքսի գգացողու թյան գնահատումներից հետագոտվող երկու խմբերում առանձնակի տարբերու թյու ն չենք արձանագրել :



Նկար 9. Բաց և փակ գրատեսչակային պայմաններում աշխատակիցների գնահատման ցուցանիշների համեմատու թյու ն

Դիտարկելով բաց և փակ գրատեսչակային պայմաններում աշխատակիցների ցուցանիշները, նշանակալի տարբերու թյու ններ նկատվում են հետևյալ կողմերով: Երաժշտու թյու ն և և սելուց առաջ, ակտիվու թյու նը զգալիորեն նվազել է բաց գրատեսչակային պայմաններում աշխատակիցների մոտ, իսկ փակ գրատեսչակային պայմաններում աշխատակիցների մոտ պահպանվել է նույն ակտիվու թյու նը: Որոշակի փոփոխու թյու ն է առկա նաև տրամադրու թյան հետ կապված. փակ գրատեսչակային պայմաններում աշխատակիցների մոտ տրամադրու թյան անկում է նկատվում: Այս տրամադրու թյան անկումը՝ տխրու թյան առաջացումը կարելի է բացատրել նրանով, որ փակ գրատեսչակային պայմաններում աշխատակիցների աշխատանքային օրը անցնում է

հիմնականում մենոթյան մեջ, իսկ հանգստացնող երաժշտությունը ընդծում է ինքնամփոփությունը:

Ինչպես արդեն նշել էինք, երաժշտության ներգործությունը գնահատվել էր նաև հարցումով, որտեղ փորձարկվողները բևեռային նշում և 0-3 միավոր գնահատում էին երաժշտությունը լսելու ընթացքում իրենց մոտ ի հայտ եկող հուզական զգացողությունը:

Աղյուսակ 12.

Սթենիկ և ասթենիկ զուգորդումների ամփոփման աղյուսակ

	Փակ գրատեսչակային պայմաններ		Բաց գրատեսչակային պայմաններ	
	Տիրություն, Տիր, մռայլ, մտահոգ	Ուրախություն, Ուրախ, կենսուրա, հանգիստ	Տիրություն, Տիր, մռայլ, մտահոգ	Ուրախություն, Ուրախ, կենսուրա, հանգիստ
Երաժշտ. 1	35	15	37	13
Երաժշտ. 2	28	22	26	24
Երաժշտ. 3	29	21	33	17
Երաժշտ. 4	17	33	15	35
Երաժշտ. 5	19	31	22	28

Աղյուսակ 12-ում ներկայացված են այն հիմնական հուզական հակազդումները, որոնք ի հայտ են եկել հինգ երաժշտությունները լսելու ընթացքում: Դրանք գրեթե չեն տարբերվում երկու հետազոտվող խմբերում: Այսպես, 30-35 պատասխան գրանցվել է ասթենիկ հուզական զուգորդումներում առաջին երաժշտության համար, 29-33՝ երրորդ երաժշտության

համար, և նշանակալի քիչ, այսինքն 19-22 ասթենիկ գուգորդումներ՝ հինգերորդ երաժշտության համար:

Սթենիկ, այսինքն ակտիվացնող, աշխուժացնող գուգորդումներ գրանցվել են ամենաշատը չորրորդ երաժշտության համար՝ 33-35, 22-24՝ երկրորդ երաժշտության համար: Իսկ առաջին և երրորդ երաժշտությունները ավելի շատ կրել են պասիվացնող բնույթ:

Իսկ այժմ դիտարկենք փակ և բաց գրասենյակներում աշխատող հանրային ծառայողների կողմից երաժշտությունները լսելու ընթացքում ինքնազգացողության՝ դրական և բացասական գնահատումները: Ինչպես արդեն նշել էինք, հարցաթերթիկում ինքնազգացողությունը գնահատելու հնարավորություն է տրվել բևեռային՝ լավ և վատ կողմերով: Այդպես են գնահատվել նաև մյուս բաղադիր չները՝ տրամադրությունը և ակտիվությունը:

Աղյուսակ 13.

Ինքնազգացողության գնահատման ցուցանիշները
հետազոտվող երկու խմբերում

	Փակ գրասենյակային պայմաններ		Բաց գրասենյակային պայմաններ	
	Ինքնազգաց. Վատ, լարված, անաշխատունակ	Ինքնազգաց. Լավ, թուլացած, առույգ	Ինքնազգաց. Վատ, լարված, անաշխատունակ	Ինքնազգաց. Լավ, թուլացած, առույգ
Երաժշտ. 1	18	32	11	39
Երաժշտ. 2	11	39	13	37
Երաժշտ. 3	8	42	13	37
Երաժշտ. 4	6	44	7	43
Երաժշտ. 5	2	48	13	37

Ինչպես երևում է աղյուսակ 13-ում, երկրորդ երաժշտությանը բաց գրասենյակի աշխատողների կողմից որպես դրական ինքնազգացողությունն առաջացնող գնահատվել է 39 հոգու կողմից, իսկ ամենահոգեկարգավորիչ ցուցանիշները գնահատվել են հինգերորդ երաժշտության հետ կապված (48 հոգի)՝ վաս ինքնազգացողության գնահատական տվել է երկու անձ (հետազոտվողների թիվը՝ 50) փակ գրասենյակային պայմանների դեպքում: Գրեթե բոլոր երաժշտությունները բաց գրասենյակի աշխատողների մեծ մասի կողմից դրական են գնահատվել, նույն պատկերը փակ գրասենյակային պայմաններում աշխատողների կողմից է, բայց ավելի քիչ քանակով:

Ինչ վերաբերում է ակտիվության գնահատմանը, ապա այս պարագայում ունենք հետաքրքիր պատկեր: Առաջինը երաժշտությունը փակ գրասենյակի աշխատողներից 28-ի համար եղել է պասիվացնող, իսկ 12-ի համար՝ ակտիվացնող: Յակարակ պատկերն է բաց տիպի գրասենյակում՝ 39 հոգի առաջին երաժշտությունը գնահատել է որպես ակտիվացնող, իսկ 11 հոգի՝ որպես պասիվացնող: Այս մասին ևս մեկ անգամ նշել ենք, որ բաց գրասենյակն իր բնույթով ավելի բարենպաստ է խմբային ակտիվության համար: Օրինակ, եթե անհատի համար երաժշտությունը այդքան էլ ակտիվացնող չէ, ապա խմբային լսման դեպքում այն կարող է դառնալ հաճելի:

Աղյուսակ 14.

Ակտիվության գնահատման ցուցանիշները երկու հետազոտվող խմբերում

	Փակ գրասենյակային պայմաններ		Բաց գրասենյակային պայմաններ	
	Ակտիվություն ցրված, դանդաղ կոտ, անգործ	Ակտիվություն ուշ ադիր, արագ, գործունյա	Ակտիվություն ցրված, դանդաղ կոտ, անգործ	Ակտիվություն ուշ ադիր, արագ, գործունյա
Երաժշտ.	28	12	11	39

1				
Երածջ տ. 2	16	34	16	34
Երածջ տ. 3	22	28	18	32
Երածջ տ. 4	6	44	17	33
Երածջ տ. 5	8	42	13	37

Բացի հարցումից փորձարկվողները տվել են նաև այն գուճգորդությունները, որոնք իրենց մոտ առաջ են եկել պատկերների տեսքով, որպես սինեսթեզիայի արդյունք: Տեսություններից գիտենք, որ լսողատեսողական սինեսթեզիան պատկերավոր է դարձնում լսողական անալիզատորից գրգռման հետևանքով առաջ եկած զգայությունը, և սաայնքան մեխանիկական բնույթ է կրում, որ նույնիսկ տեսողական առաջ եկած պատկերից կարող ենք հստակ հասկանալ լսողական զգայության առաջ բերած ապրումները: Այս մասին են փաստարկում բազմաթիվ հոգեֆիզիոլոգիական հետազոտություններ, որոնք ամփոփված են Յ. Ռ. Շիֆմանի «Զգայություն և ընկալում» աշխատության մեջ¹⁵³

Աղյուսակ 15.

Չուճգորդումների ամփոփման աղյուսակ /n - 100/

	Հանգստություն	Տխրություն	Հայտենիք	Գյուղ	Բնություն	Տեղաանանություն +սոս	Թաղում	Մանկություն	Գիշեր (քուն)
Երածջ տություն 1	40	14	11						35
Երածջ տություն 2	19	4	23	17	37				
Երածջ տություն 3	22	34	3		11	13	17		
Երածջ տություն 4	29	13			33			20	5
Երածջ տություն	48	19		2	15			16	

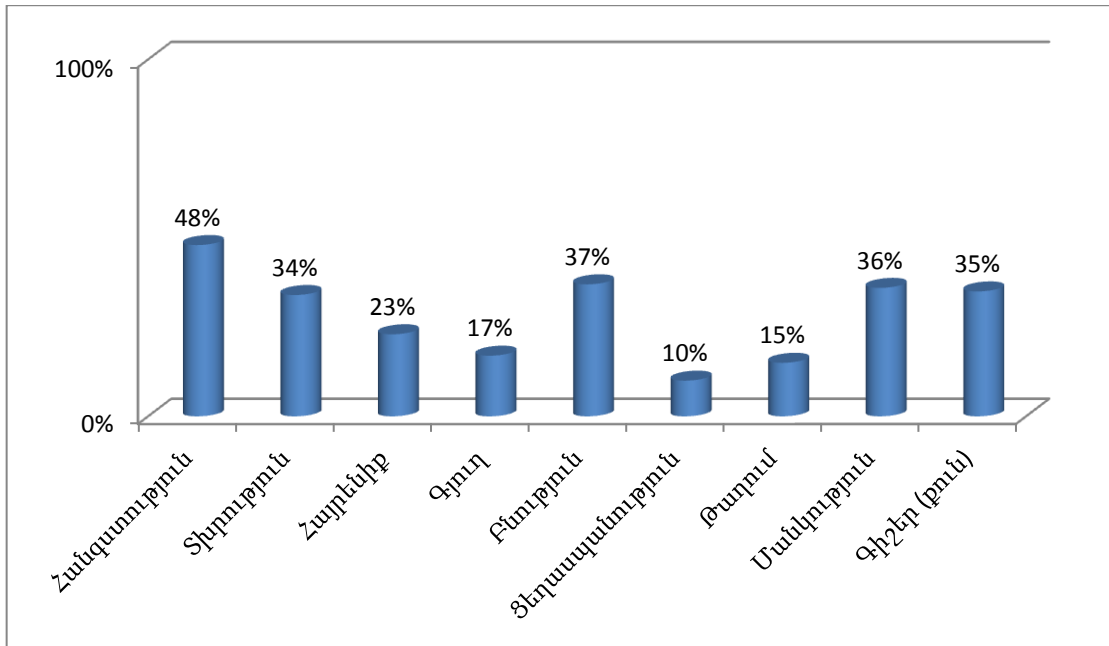
¹⁵³ Шиффман Х. Р. Ощущение и восприятие, СПб, Питер, 2003, 928 с.

5									
	158	84	37	19	96	13	17	36	40

Յամակարգելով հետազոտվողների կողմից արձանագրված տեսողական պատկերները՝ դուրս ենք բերել հետևյալ ամենաշատ արտահայտված տեսակները: Դրանք են՝

- հանգստություն – խաղաղ պայմաններ, հաճելի մարդիկ, ժպիտներ, ուրախ հիշողությունները, մոր կերպար, ռոմանտիկ իրադրություն, խարույկող երեկո և այլն:
- Տխրություն – անձրևային եղանակ, բաժանում, մենակություն, կարոտ, լռություն, հորիզոն, օվկիանոս, տիեզերք և այլ: Ինչպես տեսնում ենք, նույնիսկ տխրությունը իր մեջ պարունակում է հանգստություն՝ առանց ագրեսիայի տեսարաններ:
- Յայրենիք – քաղաքային այգիներ, մանուկներ, ընտանեկան միջավայր, մայրաքաղաքային տեսարաններ, ճամպորդություն, արվեստի գործեր, շատրվաններ և այլն:
- Գյուղ – սարեր, անտառներ, բացատներ, ձիեր կանաչ դաշտերում, կնեդանիներ, ծաղկած ծառեր, մրգեր, այգիներ և այլն:
- Բնություն – ծաղիկներ, գետեր, լճեր, օվկիանոսներ, նավարկություն, տարվա եղանակներ, տերևներ, քամի, բնության գույներ և այլն:
- Ողբ – պատերազմական իրավիճակ, հարազատի կորուստ, լաց, տխրություն, զոհեր, մեծ աղետներ, ցանր հիվանդություններ և այլն:
- Թաղում – տխուր վիճակ, անխոս տեսարան, թաղման արարողություն և այլն:
- Մանկություն – փոքր երեխաներ, խաղեր, ճիչեր, մանուկների վազք, ընտանիքի անդամներ, երջանկություն, ժպիտներ և ուրախության լոգոներ, արև և այլն:

- Գիշեր - քնած վիճակ, մուժ սենյակ, խարույկ, խաղաղ քուն, մարմնի թուլություն, ննջելու պրոցես, քնած երեխան այլև:



Նկար 10. Երածչ տուժյունն լսելու ընթացքում առաջ եկած սեսողական սինթեզումների և զուգորդյունների ամենատարածված տեսարանները

Չոգեկան վիճակների նախնական գնահատմամբ դուրս էինք բերել, որ հետագոտվող խմբում հիմնականում միջինից բարձր է գրանցվել ակտիվությունը, կայտառությունը և ինքնագագոդության լարվածությունը: Երածչ տական կատարումները լսելուց հետո հոգեվիճակների գնահատման արդյունքները ցույց են տվել, որ զգալիորեն նվազել է ակտիվությունը, ինքնագագոդության լարվածությունը փոխակերպվել է լավ ինքնագագոդության, տրամադրության ցուցանիշը զգալիորեն փոփոխվել է դեպի հանգստության, խաղաղության:

Չուգորդական ապրումների և հույզերի բնուգարիչները նույնպես եղել են ակտիվության վիճակը նկարագրող բառերից (կայտառ, ուրախ, ինքնավստահ, առույգ և այլն) անցում դեպի հանգստության վիճակը նկարագրող բառերի (հանգստություն, քնած

տխրութիւն, խաղաղութիւն, երանութիւն, թուլացում և այլն): Ընդհանրացնելով հետազոտութեան հիմնական արդյունքը պարզ դարձավ, որ բնույթով հանգիստ, հանդարտ և մեղմ տոնայնութիւնով երաժշտական կատարումները լսելիս մարդու մոտ առաջ է գալիս հանդարտութեան, խաղաղութեան զգացողութիւն, \$ֆիզիոլոգիական թուլութիւն, նույնիսկ քնկոտութիւն, նվազում է ակտիվութիւնը, միևնույն ժամանակ պահպանվում է դրական ինքնազգողութիւնը և կայուն տրամադրութիւնը:

Ինչպես արդեն նշել ենք, մեր հետազոտութիւնում ուսումնասիրել ենք ոչ միայն երաժշտութեան ազդեցութիւնը հոգեկան վիճակների վրա, այլ նաև հոգեֆիզիոլոգիական այն փոփոխութիւնները, որոնք ի հայտ են գալիս հոգեկան վիճակի կամ ինքնազգացողութեան փոփոխութեան դեպքում: Յոգեֆիզիոլոգիական չափման ընթացքում հաշվի ենք առնել նաև վեգետատիվ փոփոխութիւնները, որոնց գնահատման համար կիրառել ենք գնահատման սանդղակ ըստ հոլզակի գրգռվածութեան արտաքին ցուցանիշների աճման կարգի: Նմանատիպ չափումների, վերլուծութիւնների կամ նկարագրութիւնների ժամանակ իրականացրել ենք որակական վերլուծութիւն՝ օգտագործելով փորձարարական հոգեբանութեան մեջ ընդունված արձանագրութեան մոդելները¹⁵⁴:

Այսպես մեր կողմից ուսումնասիրող գրասենյակային աշխատակիցները մոտ արձանագրել ենք նաև սրտխփոցի և շնչառութիւն փոփոխութիւնները \$ոնային և երաժշտութիւնը լսելուց հետո: \$ոնային գրառումները իրականացրել ենք աշխատանքային ժամերի ընթացքում՝ սկզբում, մեջտեղում և ավարտից առաջ: Այժմ դիտարկենք դրանց արդյունքները:

Այսուհետև 16.

\$ֆիզիոլոգիական չափումների պատասխանները

Յոգեֆիզիոլոգիական գործոններ	Փակ գր.	Բաց գր.	Փակ գր.	Բաց գր.	Փակ գր.	Բաց գր.
-----------------------------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

¹⁵⁴ Ավանեսյան Յ. Մ., Յոգեբանական գիտափորձերի արակտիկում, Ուսումնամեթոդական ուղեցույց, Եր.: 2015.-50 էջ, 11-12 էջեր

	\$ոև	\$ոև	Միջի ն	Միջի ն	Տարբե ր.	Տարբե ր.
	Չարկերկայի ն ճնշում		Չարկերկայի ն ճնշում		Սրտխոց	
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
1	2		3		4	
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

Ֆիզիոլոգիական չափումների արդյունքնում եղել են անհատական ցուցանիշներ կապված զարկերակային ճնշման նորմայից ցածր կամ բարձր դրսևորումներով, կամ նորմային ոչ համապատասխան սրտփոցներով, 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 \$ոնային պատկերը, իսկ մյուս սյունակում ներկայացված է երաժշտական դադաներով աշխատանքային օրվա ավարտին: Շնչառական փոփոխությունները գրանցվել են երաժշտությունները և սելու ընթացքում:

Վեգետատիվ փոփոխությունների գրանցման արդյունքների վերլուծություններից նկատելի դարձավ, որ փակ գրասենյակային պայմաններում աշխատող հանարային ծառայողների մոտ զարկերակային ճնշման \$ոնային 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 վարվածություն, հոգնածություն, ճնշվածություն, քան փակ տիպի գրասենյակում աշխատողների մոտ: Նկատելի է նաև, որ փակ տիպի գրենսակային աշխատողների մոտ վեգետատիվ փոփոխություններ առանձնապես չեն գրանցվել, երաժշտական դադներից հետո զարկերակային ճնշումը ավելի կարգավորված է, բայց \$ոնային համեմատնտարբերությունները կտրուկ չեն: Իսկ բաց տիպի գրասենյակային աշխատողների մոտ երաժշտական դադարներից հետո նկատելի է \$իզիոլոգիական վիճակի տարբերություններ, զարկերակային ճնշումն ավելի կարգավորված, սրտխփոցները ավելի շատ են մոտնորմային, ընդհանուր օրգանիզմի վիճակն ու ինքնազգացողությունը դրական է: Ցանկանում ենք փաստել նաև, որ մեր կողմից մշակված երաժշտություններից 3-րդ, 4-րդ և 5-րդ կատարումները ամենից արդյունավետն են կարգավորել վեգետատիվ նյարդային համակարգի փոփոխությունները դեպի վավ ինքնազգացողության և ընդհանուր հոգնածության հաղթարաման համար ավելի կիրառական են եղել:

Աղյուսակ 17.

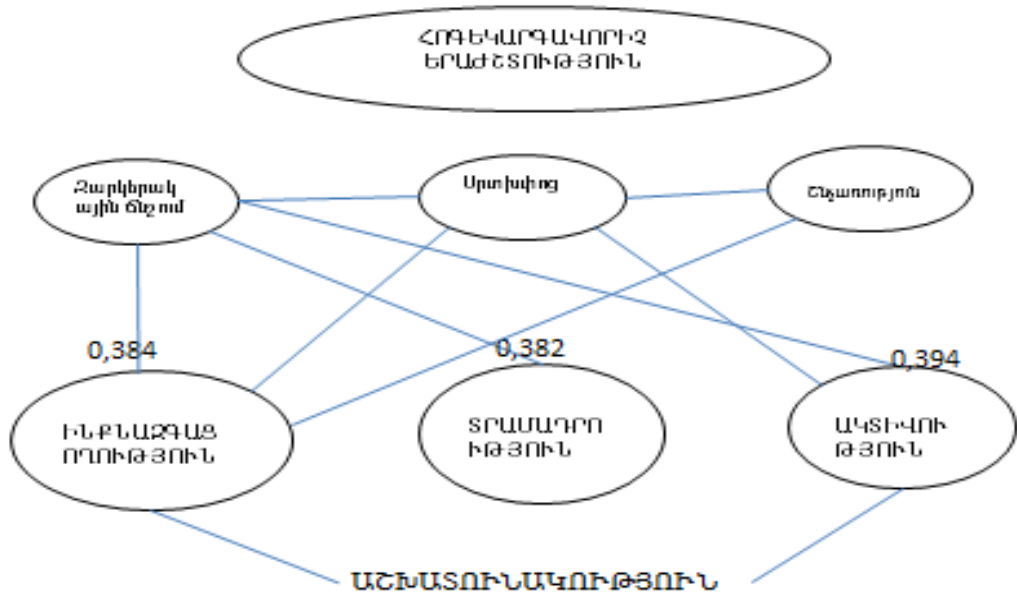
Յոգեկարգավորիչ երաժշտությունների ունկնդրման ցուցանիշներ

Յոգեկարգավորիչ երաժշտությունների ունկնդրման գրաֆիկ		
Աշխատատեղեր	Բաց գրասենյակային պայմաններ	Փակ գրասենյակային պայմաններ
Աշխատանքային օրվա սկիզբ	Ակտիվացնող երաժշտություն 5-10 րոպե	Ակտիվացնող երաժշտություն 5-10 րոպե
Աշխատանքային օրվա միջանկյալ ժամ	Յանգստացնող երաժշտություն 5-15 րոպե	Յանգստացնող երաժշտություն 5-15 րոպե
Աշխատանքային օրվա ավարտ	Ակտիվացնող կամ հանգստացնող երաժշտություն 5-10	Ակտիվացնող կամ հանգստացնող երաժշտություն 5-10

	րոպե	րոպե
	Չամընդհանուր լսում	Անհատական լսում

Չե տազոտության իրականացման ընթացքում մեր առջև դրված է եղել նաև խնդիր դիտարկելու երաժշտական դադարների տևողության և հաճախականության ազդեցության արդյունավետությունը: Փորձարկումներ ենք իրականացրել փոքր խմբերով՝ աշխատանքային ակտիվության տարբեր ժամերին: Փորձարկումից պարզ դարձավ, որ առավոտյան, աշխատաժամի մեկնարկին նպատակահարմար է լսել ակտիվացնող երաժշտություն, իսկ ընդմիջմանը, այսինքն՝ աշխատանքային չորրորդ-հինգերորդ ժամի ընթացքում լսել և ակտիվացնող և հանգստացնող երաժշտություն՝ կախված աշխատակցի հոգնածության աստիճանից և նախասիրությունից: Իսկ աշխատանքային օրվա ավարտին, վերջին մեկ ժամվա ընթացքում լսել ընդհանուր տոնուսը բարձրացնող և դրական հույզեր առաջացնող երաժշտություն:

Չաշվի առնելով, որ ընդհանուր առմամբ երաժշտության կամ երգի տևողությունը փորձարկվողները արդյունավետ են գնահատել հինգ րոպեից ոչ պակաս, տաս րոպեից ոչ ավել երաժշտություն լսելը, բացառությամբ անհատական որոշ դեպքերի: Ամփոփելով փորձարկումների արդյունքները, փորձել ենք դուրս բերել երաժշտական դադարների գրաֆիկը բաց և փակ տիպի գրասենյակային աշխատակիցների համար:



Նկար 11.3 անրայ ին ծառայ ողի աշխատու նակու թյ ան պահպանման կոռելյ աջիոն պ իադա

Այ սպես, ամփոփելով մեր կողմից իրականացված հետազոտության բոլոր արդյունքները, կարող ենք հավաստել .

- Երաժշտության 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 աշխատու նակության իջեցմանը:
- Բոլոր տիպի գրասենյակների համար կիրառական է երաժշտաթերապիան:
- Երաժշտաթերապիան ունի ընդհանուր դրական ազդեցություն, սակայն երաժշտության ոճի, լսելու տևողության,

դադարների հաջորդականության փոփոխման ավելի լայն հնարավորություն ունեն փակ տիպի գրասենյակում աշխատողները:

- Չամապատասխան մշակված երաժշտությունը (մաքուր գործիքավորում, ակտիվացնող, հանգստացնող, առանց էթնիկ բաղադրիչների, դրական գույնգործություններ առաջ բերող), 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:

3.4 Զետագոտության արդյունքների քննարկում և ամփոփում

Մեր հետագոտության փորձարարական արդյունքները համեմատելու համար ընտրվել են տարբեր նմանատիպ հետագոտության փորձարարական արդյունքեր, որոնք իրականացվել են տարբեր մասնագետների կողմից:

□Պերցեպտիվ գործընթացների քրեստոմատիա□ ձեռնարկում Ս. Ամիրյանը համալրել է բազմաթիվ հետագոտություններ, որոնք վերաբերում են զգայությունների մեխանիզմներին և ընկալման առանձնահատկություններին: Այնտեղ ներկայացված հոդվածներից առավել մեր ուշադրությունը գրավել է Ա. Ն. Լեոնտևի զգայական արտացոլման մեխանիզմի մասին նյութը, որտեղ հեղինակը ներկայացնում է լսողական անալիզատորի գործունեության մի շարք առանձնահատկություններ: Այնտեղ նշվում է. □Ամենաքիչ շարժողական զգայության օրգաններից մեկը անկասկած լսողությունն է: Կիրառելով բարձրձայնային տարբերակիչ զգայության շեմերի հետագոտության հատուկ մեթոդիկան, որը հիմնված է տարբեր տեմպերի ձայների օգտագործման վրա, փորձարարական ճանապարհով ապացուցել ենք, որ տարբերակիչ բարձրձայն զգայունակության շեմերի և տրված բարձրության վոկալիզացիայի ճշգրտությունն է առկա: Այսինքն ձայների ինտոնացիայի ճշգրտության միջև և ինտոնացիայի միջև որոշիչ կապ կա¹⁵⁵: Զետագոտությունը ցույց է տվել, որ ձայնի իմաստային ընկալումը կախված է վերջինիս որոշակի կոնկրետ հատկություններից՝ մասնավորապես բարձրության և տեմպով: Սա ևս մեկ անգամ փաստում է մեր կողմից առաջադրված այն դրույթը, որ հոգեկարգավորիչ երաժշտությունը պետք է ունենա համապատասխան մշակվածություն տևողության, տոնայնության, բարձրության և տեմպերի հետկապված:

Յ. Շիֆմանը ընկալումը բնութագրում է որպես հոգեբանական համալիր գործընթացների արդյունք, որոնցում ներգրավված են

¹⁵⁵ Պերցեպտիվ գործընթացների քրեստոմատիա, կազմող Ս.Ս. Ամիրյան, Եր.: ԵՊՀ իրատ, 2016թ., 136էջ, էջ 82-83

այնպիսի հասկացություններ, ինչպիսիք են իմաստը, փոխադարձ կապերը, համատեքստը, սուբյեկտիվ գնահատականը, անհատի նախկին փորձը և հիշողությունը¹⁵⁶: Ահասաէ, այն հիմնական առանցքային մոտեցումը, որը մեր կողմից իրականացված գիտափորձի հիմքն է հանդիսանում այն կետով, որ իմաստ արտահայտող պատկերները, երաժշտությունների սուբյեկտիվ ընկալումը, դրանց տրված տեսողական գույնագործումների առանձնահատկությունները կապված կենսական փորձից, տարիքից, սեռից և ընդհանուր ապրեցեացիոն զանգվածից և այլն: Խոսքը գնում է այստեղ այն մասին, որ երաժշտությունների գույնագործական պատկերների վերլուծությունները կարևորել ենք նպատակ ունենալով ավելի օբյեկտիվ դիտարկելու երաժշտության թողած հուզական արձագանքը, դրա բովանդակությունը և հոգեկարգավորիչ բնույթը:

Յետազոտություններից մեկում իրականացվել և փորձարարական տեսանկյունից ուսումնասիրվել է հոգեկան վիճակի ինքնակառավարման թրեյնինգային ծրագրի արդյունավետությունը, որը ենթադրում է հետևողական անցումը ինքնակառավարման իրական մակարդակից դեպի որակային ավելի բարձր մակարդակ: Որպես հետազոտության եզրակացության է կատարվել, որ հոգեկան վիճակի ինքնակառավարումը բնորոշվում է անհատական վիճակի առանձնահատուկ արտահայտմամբ, արտաքին և ներքին հոգեֆիզիոլոգիական միջավայրի արտացոլման համապատասխանությամբ, իր դինամիկայի արտահայտմամբ՝ ձևավորվելով անհատական ձեռքբերումներով¹⁵⁷:

Եվս մեկ հետազոտությունն հետաքրքրել է մեզ, քանի որ հետազոտությունը իրականացվել է հաշվապահների հետ, ովքեր, ինչպես և գրասենյակային աշխատողները երկար ժամանակ անցկացնում են ստատիկ դիրքում և ուշադրության անընդհատ կենտրոնացման մեջ: Ստացվել է այն կարծիքը, որ հետաձգման գործընթացի արդյունքների միջին ցուցանիշներով հաշվապահները ունեն ավելի բարձր լարվածություն,

¹⁵⁶ Шиффман Х. Р. Ощущение и восприятие, СПб, Питер, 2003, 928 с., 22-54 էջեր

¹⁵⁷ Гусева А. С., Лёшин В. В. Развитие аутопсихологических способностей личности. Методы и технологии. Учебно-метод. пособ. М.: РАГС, 2000.- 68 с.

անհանգստություն և սթրեսի ավելի ու ժգին արտահայտում: Ավելի ուշ ենթադրվել է, որ հետաձգման գործընթացի մակարդակը չի ազդում սթրեսի մակարդակի վրա: Նման հետազոտությունների կարևորությունը հոգեբանության մեջ պայմանավորված է անձի մասնագիտական գործունեության ազդեցության հետ, նրա արդյունավետության, աշխատունակության և հաջողության նվազմամբ՝ արտահայտվելով սուր հոլզական ապրումներով և մասնագիտական ոլորտի անհաջող արդյունքներով¹⁵⁸:

Դիտարկենք ևս մեկ հետազոտություն, որտեղ օգտագործվել են մեր մեթոդներին հապատասխան մեթոդներ: Թեսթավորման արդյունքում աուդիովիզուալ ազդեցությունից առաջ և հետո է. Ն. Աշանինը և Դ. Վ. Կուլակովը նշեցին, որ առաջին հիմնական խմբում նյարդահոգեբանական վիճակից առաջ և հետո կարգավորիչ տվյալների համեմատությունը աճել է 72,7%-ով (11-ից 8) ցուցանիշներ՝ ինքնազգացողություն, ակտիվություն և տրամադրություն (թեսթ «САН»), գունային թեսթ (СО, ВК) և աշխատունակության (ОКС): Բացի դրանից, այս խմբում զգալի նվազել է ռեակտիվ տագնապի մակարդակը (Սպիլբերգեր-Խանինի թեսթ): Ստացված տվյալները ցույց են տալիս, որ հոգեհոլզական վիճակի առավել արտահայտված դրական փոփոխություններ ակնհայտ են հիմնական խմբում, որտեղ էներգոսենսորային շնչառական տեխնոլոգիայում արտահայտվում է ցուցանիշի 63.6% կարգավորում: Այն դեպքում, երբ ГПС –ի աշխատակիցների մոտ ցուցանիշները համապատասխանաբար 36.4% է¹⁵⁹:

Նմանատիպ հետազոտությունն է կատարվել նաև սպորտի հոգեբանության ոլորտում: Մարզիկների սպորտային հաջողությունները պայմանավորված է նրանց աշխատունակության կայունությունից և մարզումային օրվա ընթացքում դրական հոգեվիճակների ապահովումից, որոնք առավել ազդեցություն ունեցող են լինում, եթե մարզումային օրը անցում է ռեժիմով կարգավորված, իսկ ընթացքում

¹⁵⁸ Տես՝ Նոլյև տեղում

¹⁵⁹ Ашанина Е.Н., Кулаков Д.В. Теория и практика коррекции дезадаптивных нервно-психических состояний с помощью аудиовизуального воздействия и биологически обратной связи. Монография. Вып.2. - СПб.: Политехника-сервис, 2012. - 101с., էջ 60

հոգեկարգավորիչ միջամտությունները նդահանուր են համապատասխան դադարներով: Այս կապակցությամբ հետազոտություններ են իրականացել Թ. Սոֆյանը և Ա. Ստեփանյանը, ովքեր իրենց «Հոգեկարգավորման մեթոդների կիրառումը բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության գործընթացում» հոդվածում քննարկում են հետազոտություն, որի նպատակն է հոգեկարգավորման հնարաքների կիրառմամբ բարձրացնել և պահպանել մարզիկների աշխատունակությունը¹⁶⁰: Որպես հոգեկարգավորիչ մեթոդներ նրանք կիրառել են ակտիվացնող և հանգստացնող (ռելաքսացիոն) երաժշտությունների ունկնդրումը: Հետազոտությունները ցույց է տվել, որ երաժշտությունը այն առավել արդյունավետ միջոցներից է, որի կիրառումը թուլացնում է մարզումներից առաջ եկած ֆիզիկական և հոգեբանական գերլարվածությունը:

Նախկինում նույնպես իրականացվել են նման կիրառական բնույթի փորձեր մարզիկների հոգեբանական պատրաստության համակարգում հոգեկարգավորման մեթոդի՝ ձայնագրության կիրառման փորձեր (Մ. Մկրտումյան, Հ. Ավանեսյան, 1989):¹⁶¹ Նաև ևս նմանատիպ եզրակի փորձերից է՝ Ս. Խուդոյանի և ԵՊՀ մագիստրոս Ն. Մնացականյանին (2006), մշակված և ներկայացված ձայնասկավառակի վրա երաժշտական ուղեկցությամբ վերբալ ներշնչանքի մեթոդը: Այն հիմնականում նախատեսված է բարդ հոգեվիճակների, սթրեսային ախտահարումների, ֆրոստրացիոն ֆոնի հաղթահարմանը: Նշված մարդու հոգեկան վիճակի կարգավորման փորձերի օրինակները ունեն հատուկ ուղղվածություն, պահանճում են հատուկ պայմաններ և երկար տևողություն: Այս հետազոտությունների արդյունքները ներկայացված են տարբեր գիտական հոդվածներում¹⁶²:

¹⁶⁰ Սոֆյան Թ. Շ., Ստեփանյան Ա. Գ., Հոգեկարգավորման մեթոդների կիրառումը բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության գործընթացում, Հոգեբանական սպասարկման հիմնախնդիրները բարձր նվաճումների սարրտում, Առաջին միջազգային գիտաժողովի նյութերի ժողովածու, Երևան, 23-26, հոկտեմբեր, 2017, 170-175 էջեր

¹⁶¹ Мкртумян М.П., Аванесян Г.М. Методика обучения приемам психорегуляции в спорте/ Метод. рекомендации, Арм ГИФК, Ереван, 1989. - 35 с.

¹⁶² Խուդոյան Ս. Ս., Չգիտակցվող ենթաշեմային ներշնչանքների հոգեթերապիական արդյունավետությունը, Տեսական և կիրառական հոգեբանության արդի

Ներշնչվողականության հոգեթերապևտիկ արդյունավետության վերաբերյալ հետազոտություններ են իրականացվել 2014 թ.-ին դարոցականների շրջանում: Արդյունքները ցույց են տվել, որ ներշնչվողականության ցածր մակարդակ է դրսևորվում հատկապես ագրեսիվության և տագնապայնության բարձր մակարդակ ունեցող երեխաների շրջանում, և որ, ներշնչվողականության մակարդակը ակնհայտորեն բարձր է ամաչկոտության բարձր շեմ ունեցող երեխաների մոտ:¹⁶³

Հետազոտության մեջ, որը իրականացվել է էլեկտրական կայանի աշխատակիցների մոտ, գնահատվել է ֆունկցիոնալ վիճակի հոգեբանական ինքնակառավարման արդյունավետությունը տարբեր մասնագիտական հաշոդողություն ունենալու դեպքում և կարճատև և արվածության պայմաններում: Ինչպես արդեն ասվել է նման հետազոտությունների համեմատությունը թույլ է տվել կարևորել մեր աշխատանքին բնորոշ առանձնահատկությունները: Մտնողական հաստատում է, որ արդյունավետ ինքնակառավարման հիմքում ընկած է մասնագիտական փորձի հիման վրածեղծված՝ ընթացիկ իրավիճակը ռեֆլեքսորեն գնահատելու կարողություն և համապատասխանաբար՝ և արված պայմաններում ինքնակառավարման դրսևորում: Ենթադրվում է, որ օպերատորների մոտ օպտիմալացման արդյունքը հստակ դիֆերենցվում է ընթացիկ վիճակի ռեֆլեքսիվ գնահատման համակարգում՝ սուբյեկտիվ հարմարավետության աճ, և արվածության զգացողության նվազում, հոգնածության վերացում, հուզական ֆունկցիոնալացում¹⁶⁴:

Իրականացվել են նյարդահոգեբանական և հուզական և արվածության պրոֆիլակտիկայի ուսումնասիրություն և աշխատանքային գործունեության ընթացքում. մասնագիտական սթրեսի գործոններ, սթրեսի ազդեցությունը աշխատունակության վրա, աշխատանքի հանդեպ մոտիվացիան, աշխատողների

հիմնախնդիրները միջազգային գիտաժողովի նյութեր, Էդիտորիալ հրատ., 2011թ., 442 էջ, 134-135 էջեր

¹⁶³Խուդոյան Ա. Ս. Ներշնչվողականության առանձնահատկությունները նախադարձական և կրտսեր դարոցական տարիքում, Արդիականության մարտահրավերները. Փիլիսոփայական և հոգեբանական հիմնախնդիրներ, ԵՊՀ - 95, Միջազգային գիտաժողովի նյութեր, Եր.: ԵՊՀ հրատ., 2014, 492 էջ, էջ 188-191

¹⁶⁴Титова М. А. Эффективность психологической саморегуляции функционального состояния как фактор профессиональной успешности. Диссертация кандидата психологических наук, 190003, М.: 2015/ http://www.psy.msu.ru/science/autoref/titova/titova_diss.pdf, էջ 164

առողջությունը: Արդյունքները հնարավորություն են տալիս հասկանալ անձնակազմի հոգեբանական առանձնահատկությունները և ընդգծել աշխատակիցների հետ վարվեցողության մեթոդներ, ինչպես նաև աշխատողների սթրեսի դեմ պայքարելու արդյունավետ միջոցներ:¹⁶⁵

Վերլուծությունը ցույց է տվել, որ մասնագիտական գործունեության ընթացքում միապաղաղության հաղթահարման խնդիրը նաև մի շարք ֆիզիոլոգների ուսումնասիրության պատճառ է հանդիսացել: Ե. Կարիմովի ուսումնասիրության նպատակը ենթադրում է հաշվի առնել մարդու անհատական բնութագրի առավել կարևոր հատկանիշներ, որոնք առանձնանում են երկարատև մոնոտոնային գործունեության իրենց հատուկ ֆունկցիոնալությամբ: Տազնապի մակարդակի որոշման Սալիբերգերի, ԻՍ-ՇԱՌ թեստերի և հարցաթերթիկի արդյունքների ընդհանրացումը ցույց տվեց, որ բոլոր խմբերի մոտ օպերատորական գործունեությունից հետո նվազել է ակտիվությունը միջինում 14% և ինքնազգացողությունը՝ միջինում 17%, անհատական տազնապի և տրամադրության ցուցանիշները չեն փոխվել, իսկ իրավիճակային տազնապի ցուցանիշը աճել է 30%:¹⁶⁶ Այս հետազոտության արդյունքների համեմատական վերլուծությունը ևս մեկ անգամ ամրագրվեց մեր ընտրված մեթոդների նպատակահարմարությունը և հոգեվիճակի օպերատիվ գնահատման համար դրանց արդյունավետությունը:

¹⁶⁵ Мошенская О. А., Дмитриев А. П., Зубрияднова Н. С., Нестерова К. Г. Исследование стрессоустойчивости работников муниципальных предприятий/
<https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-stressoustoychivosti-rabotnikov-munitsipalnyh-predpriyatiy>

¹⁶⁶ Каримова Е. Д. Комплексное исследование индивидуальных особенностей человека, влияющих на развитие состояния монотонии при выполнении операторской деятельности. Автореф. диссертации кандидата биологических наук, М.: 2013//
<http://www.ihna.ru/files/synopsis/aKarimova13.pdf>, էջ 10

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒ ԹՅՈՒՆՆԵՐ

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 վերլուծությանը բացահայտեց, որ համացանցում տարածված թերապևտիկ կայքերը, ՅուԹուբյան ձայնագրությանները, 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 ներազդման արդյունավետության օրինաչափությանները (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 հյուսվածության 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 մոտավելի հաճախ են դրսևորվում մենակության, ձանձրության, հոգեհոգնածության և միապաղաղության զգացողությունները: Միևնույն ժամանակ աշխատանքից առաջացած ֆիզիկական և հոգեկան հոգնածությունը նրանք կարողանում են ավելի ազատոճով և անհատական նախասիրություններով հաղթահարել,

օրինակ թեթև վարժանքներ կատարել, սուրճի կամ թեյի ընդմիջում կազմակերպել, մարմնի դիրքի հարմար փոփոխություններ անել և այլն:

8. Յետազոտությունները 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 սահմանափակված չեն սոցիալական հաղորդակցմամբ, բայց բարձր է վարքի վերահսկողությունը: Աշխատանքից հոգնածության հաղթահարման և կանխարգելման համար նրանց հնարավորությունները սահմանափակված են՝ դժվարություններ են կարողանում կազմակերպել ֆիզիկական վարժանքներ, ընդմիջումներ, երաժշտություն 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: Այս
եզրակացության կիրառական բաղադրիչը հանդիսանում է
«Երաժշտական դադարների ընտրության առաջարկ»-ը (Էջ 124):

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԱՌԱՋԱՐԿՈՒ ԹՅՈՒՆՆԵՐ

Բաց և փակ տիպի գրասենյակներում աշխատողների հոգնածություն, հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական ծանրաբեռնվածություն, միապաղաղություն հաղթահարման և կանխարգելման նպատակով, ինչպես նաև նրանց մոտ աշխատունակություն պահպանման գործընթացի արդյունավետ ապահովումը պահանջում է բարդ և համակողմանի հոգեբանական աջակցություն և աշխատանքների կազմակերպում: Հաշվի առնելով մեր կողմից իրականացված հետազոտություններից և ուսումնասիրություններից ստացված արդյունքները՝ կարող ենք առաջարկել մի քանի առանցքային կողմեր և գործնական լուծումներ:

1. Հաշվի առնելով այն հանգամանքը, որ գրասենյակը լինի բաց թե փակ ոճի, այն հագեցված է ժամանակակից տեղեկատվական տեխնոլոգիաներով, և յուրաքանչյուրն իր գործունեությունը կազմակերպում է դրանց կիրառության շնորհիվ, ուստի երաժշտական համապատասխան դադարների կիրառումը աշխատանքային օրվա ընթացքում ավելի իրատեսական է և արդյունավետ:
2. Գրասենյակի յուրաքանչյուր աշխատակցի անձնային առանձնահատկություններից, նախասիրություններից, աշխատանքի ծանրաբեռնվածություն և միապաղաղություն բնույթից ելնելով, կարող ենք մշակել երաժշտաթերապիայի անհատական գրաֆիկ՝ հաշվի առնելով երաժշտության ոճը, դադարների տևողությունը, հաճախականությունը և հերթափոխությունը:
3. Եվ ընդհանուր, և անհատական երաժշտաթերապևտիկ հոգեկարգավորիչ այս համակարգը կամ մոդելը հնարավոր է վերամշակել նաև որպես հավելված նախատեսված ժամանակակից SS հարթակների համար: Այն հնարավորություն կտա անձին ոչ միայն ունենալ երաժշտությունների իր պաշարը, այլ չափել դրանց կիրառության ընթացքում օրգանիզմի պասիվությունը և

ակտիվությունը, հանգիստ և տոնուս վիճակը՝
արձանագրելով սրտխփոցները և շնչառությունը:

Երաժշտական դադարների ընտրության առաջարկ:

Հանրային ծառայողների աշխատունակության պահպանման (8 ժամվա ընթացկում), հոգնածության կանխարգելման և նրանց հոգեկան գործընթացների կարգավորման, հոնգակալի և արվածության թուլացման համար արդյունավետ է երեք, չորս կամ հինգ րոպե տևողության, աշխատանքային օրվա ընթացքում երեք անգամ՝ սկզբում, ընթացքում և ավարտին, համապատասխան՝ հանգստացնող կամ ակտիվացնող, մշակված երաժշտության համընդհանուր կամ անհատական ունկնդրում:

Երաժշտական դադարների համար տեսահոլովակ ընտրությանը նպատակահարմար է իրականացնել <https://www.youtube.com> կայքում [168]: Մեր հետազոտության արդյունքների վերլուծությանը (կոնտեստ վերլուծությանը) և ամփոփումը (փորձարարական արդյունքների ամփոփում) թույլ տվեց ընտրել համապատասխան բովանդակության, տևողության և բնույթի երաժշտական տեսահոլովակներ: Ընտված հոլովակները առաջարկվում է լասել (առանց տեսանյութի դիտելու):

1. Ընդհանուր բնույթի՝ հանգստացնող

- ❖ Անվանում՝ “RELAXING PIANO - Music - Белый Шум” - ծավալ՝ 4.2 КБ <https://www.youtube.com/watch?v=oUmqsetmQyw> –
- ❖ Անվանում՝ “Нежная лечебная музыка здоровья и для успокоения нервной системы” - <https://www.youtube.com/watch?v=uAQVTXxrvMw>
- ❖ Անվանում՝ “ Meditation Music , Nature Sounds” - <https://www.youtube.com/watch?v=X04gGAavHQM>

2. Ընդհանուր բնույթի՝ ակտիվացնող

- ❖ Անվանում՝ “Музыка для привлечения энергии, силы и душевного изобилия” - <https://www.youtube.com/watch?v=iAQxJauETIA>- ծավալ՝ 4. КБ
- ❖ Անվանում՝ “Фоновая активная релакс музыка для работы, творчества”- <https://www.youtube.com/watch?v=XSePQcOE0B0>- ծավալ՝ 3.9 КБ
- ❖ Անվանում՝ Classical Music for Brain Power – Mozart - <https://www.youtube.com/watch?v=7JmprpRIsEY>- ծավալ՝ 3.8 КБ

3. Ազգային բնույթի

- ❖ Անվանումը՝ «Duduk & Organ: Sireci yar's taran (Armenian Folk song / Soundtrack «Glad...» - <https://www.youtube.com/watch?v=OxeXHbYxick> - ծավալ՝ 4 КБ
- ❖ Անվանումը՝ «Армения и Армянский дудук Armenia & Armenian duduk» - <https://www.youtube.com/watch?v=iXFq1qNIJNo&feature=youtu.be> - ծավալ՝ 4 КБ
- ❖ Անվանումը՝ «Божественно! Скрипка и дудук» - <https://www.youtube.com/watch?v=4Pj7ZIBhq2c> - ծավալ՝ 4.1 КБ

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Աղուզուզյան Ռ. Վ., Պապոյան Վ. Ռ. և ուր., Անձի կենսագործունեության հոգեբանական անվտանգություն. Մենագրություն, ԵՊՀ հրատ., Եր., 2015, 142 էջ
2. Ամիրյան Դ. Ս., Գործարարության հոգեբանական նախադրյալները, Եր.: Լիմուշ, 2010.-156 էջ
3. Անձի հոգեբանական անվտանգության հիմնախնդիրները /Ռ. Վ. Աղուզուզյան, Ս.Ս. Ամիրյան և ուր., Կոլեկտիվ մենագր., Եր.: ԵՊՀ, 2009, - 164 էջ
4. Ավանեսյան Յ. Մ. Սպորտի կիրառական հոգեբանություն/Ուսումնական ձեռնարկ, \$ԿՀՊԻ, Եր., 2001. - 122 էջ
5. Ավանեսյան Յ. Մ., Հոգեբանական գիտափորձերի պրակտիկում, Ուսումնամեթոդական ուղեցույց, Եր.: 2015.- 50 էջ
6. Ավանեսյան Յ. Մ. Մասնագիտական պիտանելիության հոգեբանական չափանիշների համադրության վերլուծությունը/Հոգեկան առողջության հայկական հանդես. N 3 (1), 2012, էջ 13-17
7. Ավանեսյան Յ. Մ. Սպորտի կիրառական հոգեբանություն /Ուսումնական ձեռնարկ, Եր. և, Եդիտ-Պրինտ, 2001, 122 էջ
8. Ավանեսյան Յ. Մ. Փորձարարական հոգեբանություն /Ուսումնական ձեռնարկ. Եր. Եդիտ-Պրինտ. 2010. -288 էջ
9. Արզումանյան Ս., Մկրտչյան Ս., Սարգսյան Վ., Կիրառական հոգեբանության պրակտիկում, Եր., 2-րդ հրատ., 2002թ. 392 էջ
10. Բաբայան Յ. Ա. Հոգեբանական պատրաստության հիմնախնդիրները բարձր նվաճումների սպորտում: Ուս. ձեռնարկ, Եր., 2007, 121 էջ:
11. Գալստյան Ա. Ս., Մաթեմատիկական վիճակագրության մեթոդները հոգեբանական հետազոտություններում, Եր.: Հեղ. Հրատ., 2015. – 109 էջ
12. Գասպարյան Խ. Գյարաթյան Գ., Անձնային և հոգեբանական որոշ գործոնների դերը աշխատանքային գործունեության մեջ,

Հանրային կառավարում գիտական հանդես, ՊԿԱ, 3-4, 2014, 277-280
Էջեր

13. Եղիզարյան Վ., Ինքնակառավարում, Եր.: Դար, 2008, 136 էջ
14. Լոբյան Ա., Կառավարիչների հոլգական այրման արտանիշի դրսևորման պայմանավորվածությունը կազմակերպական գործունեություն /Տեսական և կիրառական հոգեբանության արդի հիմնախնդիրները IVրդ միջազգային գիտաժողովի նյութեր. Եր.: Էդիթ Պրինտհրատ., 2013թ., 455 էջ, 81-83 էջեր
15. Լոբյան Ա. Բ. Հանրային ծառայության կառավարչի հոգեբանական պատրաստման համակարգի կառուցարկման հայեցակարգային հիմքերը ՀՀ-ում. Հոգեբ. գիտ. դոկ. ատենախոս. սեղմագիր, ՀՊՄՀ, Եր. 2016
16. Խաչատրյան Ա., Կառավարիչների սթրեսակայունության դրսևորման առանձնահատկությունները, Արդիականության մարտահրավերները. Փիլիսոփայական և հոգեբանական հիմնախնդիրներ, ԵՊՀ -95, Միջազգային գիտաժողովի նյութեր, Եր.: ԵՊՀ հրատ, 2014, 492 էջ, 401-404 էջեր
17. Խուղոյան Ա. Ս. Ներշնչվողականության առանձնահատկությունները նախադպրոցական և կրտսեր դպրոցական տարիքում, Արդիականության մարտահրավերները. Փիլիսոփայական և հոգեբանական հիմնախնդիրներ, ԵՊՀ - 95, Միջազգային գիտաժողովի նյութեր, Եր. : ԵՊՀ հրատ, 2014, 492 էջ, 188-192 էջեր
18. Խուղոյան Ս. Ս., Չգիտակցվող ենթաշեմային ներշնչանքների հոգեթերապևտիկ արդյունավետությունը, Տեսական և կիրառական հոգեբանության արդի հիմնախնդիրները միջազգային գիտաժողովի նյութեր, Էդիտ Պրինտհրատ., 2011թ., 442 էջ, 134-136 էջեր
19. Կոստանյան Ա. Հ. Ձայնային ըմբռնումների դերը դպրոցականների շարժումների զարգացման գործում, Սովետահայ հոգեբանության: Ընտիր էջեր: /կազմ. Հ. Ս. Թուրունջյան/, ԵՊՀ հարտ., 1988, 287 էջ
20. Հալաջյան Վ., Անձի հոգեվիճակների և աշխատունակության կարգավորման համար երաժշտաթերապիայի կիրառման

- հիմնախնդիրները, Արդի հոգեբանություն և գիտական հանդես, հ 1., Եր., 2018, 63-68 էջեր
21. Հարությունյան Ս. Հ., Ցավի հոգեբանություն, Եր.: 2015, 104 էջ
 22. Հոգեդիագնոստիկա: Ուսումնական ձեռնարկ/Կազմ.՝ Ռ. Ստեփանյան, Ա. Գալստյան, Եր.: ԵՊՀ հրատ., 2012, 210 էջ
 23. Հոգակամային ոլորտի հոգեբանության պրակտիկում, Ուս. Ձեռնարկ/Կազմ.՝ Ն. Ա. Հարությունյան, Է. Վ. Ասրիյան, Լ. Ս. Ստեփանյան.- Եր.: Հեղ. Հրատ., 2014.-172 էջ
 24. Մարգարյան Վ. Հ., Մարտական գործունեության հոգեբանական հիմքերը: Ազ-գային ռազմավարական հետազոտությունների ինստիտուտ (մենագրություն): Եր., 2009, 284 էջ
 25. Մկրտումյան Մ.Պ., Արտակարգ իրավիճակների հոգեբանության կանխարգելման և վերականգնողական հիմնախնդիրները: Ուս. Ձեռնարկ.-Եր.: Չանգակ-97, 2008. - 320 էջ
 26. Մկրտումյան Մ. Պ., Ժամանակակից մարտահրավերներին անձի հակազդման հոգեբանական առանձնահատկությունները //Բանբեր Երևանի Համալսարանի, Փիլիսոփայություն, հոգեբանություն, 131.4, 2010, 45-49 էջեր:
 27. Մկրտումյան Մ. Պ., ճգնաժամային իրավիճակներում կամային ինքնակարգավորման հոգեբանական մեխանիզմները, Կիրառական հոգեբանության արդի հիմնախնդիրները: Միջբուհական գիտական հոդվածների ժող.-Եր.: Չանգակ-97, 2007.- 248 էջ, 71-80 էջեր
 28. Նաղդյան Ռ. Մ. Ներդրվեզվաբանական ծրագրավորման գիտակարգը Հայաստանում. Գիտական հանդես Արդի հոգեբանություն, 2, 2018, էջ 92-97
 29. Պետրոսյան Լ. Հ., Անձի մասնագիտական զարգացման հոգեբանական օրինաչափությունները, Եր.: ՀՀ Պետական կառավարման ակադեմիա, 2016թ.-284 էջ
 30. Պետրոսյան Լ. Հոգակամ հատկանիշների ազդեցությունը ենթակաների կողմից ղեկավարի ընկալման վրա. /Փորձարարական հետազոտությունները հոգեբանությունում, Եր.: ԵՊՀ, 2012, 75-80 էջեր

31. Պերցեպտիվ գործընթացների քրեստոմասիա, կազմող Ս.Ս. Ամիրյան, Եր.: ԵՊՀ հրատ, 2016թ., 136 էջ
32. Պողոսյան Ի. Ա., Ուշադրությունը և իմացական գործընթացների զարգացումը երաժշտական պարապմունքների միջոցով, Եր.: «Ասողիկ», 2008թ., 24 էջ
33. Սարգսյան Դ. Յ., Յոգեկարգավորման տեխնիկաների կիրառության կարևորումը սպորտային մարզումներում, Յոգեբանական սպասարկման հիմնախնդիրները բարձր նվաճումների սպորտում, Առաջին միջազգային գիտաժողովի նյութերի ժողովածու, Եր., 23-26, հոկտ-ր, 2017, 163-169 էջեր
34. Սելյե, Յ., «Սթրես առանց դիսթրեսի», Եր. Լոնյս, 1983, 138 էջ
35. Սոֆյան Թ. Ծ., Ստեփանյան Ա. Գ., Յոգեկարգավորման մեթոդների կիրառումը բարձրակարգ մարզիկների պատրաստության գործընթացում, Յոգեբանական սպասարկման հիմնախնդիրները բարձր նվաճումների սպորտում, Առաջին միջազգային գիտաժողովի նյութերի ժողովածու, Եր., 23-26, հոկտեմբեր, 2017, 170-175 էջեր
36. Аболин Л. М., Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека: монография / Казань: Издательство Казанского университета, 1987. – 264 с.
37. Абульханова-Славская К. А. Типология активности личности в социальной психологии // Психология личности и образ жизни / под ред. Шороховой. М., 1987. с. 10-14.
38. Аванесян Г. М. Психологические закономерности регуляторных механизмов работоспособности человека в напряжённых условиях деятельности. Автореф. диссертации доктора психологических наук, АГПУ, – Ереван, 2004
39. Аванесян Г.М. Анализ соответствия психологических критериев профессиональной пригодности//Армянский вестник “Психическое здоровье”, N 3 (1), 2012, С. 13-17;
40. Августевич С. И., Румянцева Т. А., Журавлев С. Е. Послесменная релаксация как способ снижения производственного утомления// Способы изучения и предупреждения производственного утомления/ Под ред. Г.Я. Габова, Ю.Б. Карпова. Пенза: Б. и, 1984. с. 86 – 88.

41. Агузумцян Р.В., Папоян В.Р. и соавт. Психологическая безопасность жизнедеятельности. Ереван, Изд-во ЕГУ, 2015.- 142с.
42. Агузумцян Р.В., Петросян Л., Погосян С., Нормативная направленность личности специалистов служебной деятельности, Академия государственного управления РА, Ереван, 2018.-120с.
43. Алексеев А. В. Познай себя, или ключ к резервам психики Автор: Издательство: Феникс Год: 2003. – 220с.
44. Асеев В. Г. Психология труда. Иркутск: Иркут. ун-т, 2005.- 342 с.
45. Асмолов А. Г. Классификация неосознаваемых явлений и категория деятельности// Вопросы психологии 1980. № 3.с.49-50
46. Ассаджиоли Р. Психосинтез, теория и практика. От душевного кризиса к высшему "Я". - М.: 1994, - 314с.
47. Ашанина Е.Н., Кулаков Д.В. Теория и практика коррекции дезадаптивных нервно-психических состояний с помощью аудиовизуального воздействия и биологически обратной связи. Монография. Вып.2. - СПб.: Политехника-сервис, 2012. - 101с.
48. Банников В. В. Влияние социально-психологических компонентов стрессоустойчивости на эффективность деятельности персонала организации: дис. канд. психол. наук: М., 2003. с. 156.
49. Баранов А.А. Стрессоустойчивость в структуре личности и деятельности учителей высокого и низкого профессионального мастерства. Автореф. дисс. канд. психол. наук. - СПб, 1997.
50. Безносков С. П. Теоретические основы изучения профессиональной деформации личности. СПб.: СПбГУ, 1995. - 167 с.
51. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л., 1988, - 270 с.
52. Бодров В. А. Отечественной инженерной психологии – 40 лет // Психологический журнал. 1999. № 2. – с.. 5 – 20.
53. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление/ - М.: ПЭР СЭ, 2006. - 528 с.
54. Бойко А. В., Ковленко Е. В. Влияние музыки на функциональное состояние организма женщин, занимающихся оздоровительной аэробикой// Журнал: Фундаментальные исследования, Издательский Дом "Академия Естествознания". N 10-14, 2013. – с.3071-3075

55. Бочкарев Л. Л. Психология музыкальной деятельности. М.: Изд-во ИП РАН, 1997, - 352с.
56. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. — 200 с.
57. Введение в музыкотерапию / Г.-Г. Декер-Фойгт., СПб.: Питер, 2003. 208 с
58. Вилюнас В., Психология эмоций. СПб.: Питер, 2008,- 496с.
59. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Стратегии и модели преодолевающего поведения//Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности/под ред. Г.С. Никифорова и др. СПб.: Речь, 2001. с. 311-322.
60. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика.- М.: Питер, 2008. - 336 с.
61. Востоков В. Ф., Советы белого тибетского ламы, СПб, ДИЛЯ, 2001, 224с.
62. Вудсон У., Коновер Д. Справочник по инженерной психологии для инженеров и художников-конструкторов. - М.: МИР, 1968- 518с.
63. Геворкян С. Р. Психологические особенности конфликта в сфере управления// Научный журнал “Проблемы педагогики и психологии”, Ереван, 2011, N 3, с. 80-91
64. Гильманов С.А. Роль музыки в саморегуляции психических состояний//Материалы Первой Всероссийской научно-практической конференции. Казанский государственный университет, 13-15 ноября 2008, Часть I. - Казань.: ЗАО «Новое знание», 2008. – 648 с., . 230-234.
65. Григорьева М. В., Психология труда, М.: Высшее образование, 2006. - 192 с.
66. Григорьевна М.Н. Психологические факторы профессиональной адаптации диспетчеров экстренных служб. Автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата психологических наук, 19.00.13. М.: 2007
67. Гройсман А. Л., Теория и практика аутогенной тренировки, 1980; Психическая саморегуляция, 1983; Эверли, Розенфельд, 1985.
68. Гройсман А.Л. Клиническая психология, психосоматика и психопрофилактика, М.: Магистр-Пресс, 2002. - 452 с.
69. Гройсман А.Л. Медицинская психология: Лекции для врачей слушателей курсов последипломного образования. Ч. 1, 2, М.: Изд. Магистр, 1995. – 154с.
70. Гусева А. С., Лёшин В. В. Аутопсихологические способности государственных служащих и их реализация в профессиональной

- деятельности// Акмеология в системе деятельности госслужащих. - М.: РАГС, 1998.- с. 113-124.
71. Гусева А. С., Лёшин В. В. Развитие аутопсихологических способностей личности. Методы и технологии. Учебно-метод. пособ. М.: РАГС, 2000.- 68 с.
 72. Гянджумян Э. Г., Экопсихологические особенности воздействия массовой музыки, Музыкальная Армения, 1-2 (40-41), 2011, 52-58 с.
 73. Данилова Н. Н. Стрессоустойчивость как индивидуальная особенность.// I Международная конференция памяти А.Р. Лурия. / Сб. докладов под ред. Е.Д. Хомской, Т.В. Ахутиной. - М.: МГУ, 1998. с. 177-192.
 74. Дергаева И. А. Комплексное исследование восприятия и психологического воздействия музыки. Автореф. кандидата психологических наук, 19.00.01, Ярославль, 2005
 75. Деркач А. А. Акмеология: учебное пособие /А. А. Деркач, В. Г. Зазыкин. Санкт-Петербург: Питер, 2003. - 256 с.
 76. Дикая Л. Г., Журавлев А. Л., Занковский А. Н. Современное состояние и перспективы исследований адаптации и реализации профессионала в условиях непрерывных социально-экономических изменений // Институт психологии Российской Академии Наук. Организационная психология и психология труда. - 2016. - №1. - С. 7-48
 77. Дикая Л. Г., Журавлев А. Л., Занковский А. Н., «Проблемы психологии саморегуляции психических состояний субъекта профессиональной деятельности: в контексте метасистемного подхода» /Сборник Психология психических состояний. Вып. 7, Изд. Отечество, Казань, 2009. с. 292-314
 78. Дружилов С. А. Основы психологии профессиональной деятельности инженеров-электриков: монография. М.: Академия Естествознания, 2010. 119 с.
 79. Дружилов С.А. Психологические факторы здоровья человека и детерминанты его негативных психических состояний в труде/ Журнал Международный журнал экспериментального образования. 2013. № 10 (часть 2), с. 250-253
 80. Думов Е. Л., М. Nöcker-Ribaupierre, Андрущенко Н. В., Иова А. С. Музыкотерапия недоношенных новорождённых детей: успехи и перспективы // Вестник Северо-Западного государственного медицинского университета им. И.И. Мечникова. 2015. Том 7, № 4. с. 76–83.

81. Задубовская Е., Лечение колокольным звоном.-СПБ: Лениздат «Ленинград», 2006.-192с.
82. Зеер Э.Ф. Психологические факторы профессиональной деформации// <http://www.elitarium.ru/rabota-dejatelnost-professionalnaja-deformacija-stanovlenie-lichnosti-specialist-professija-povedenie-harakter-psihika/>
83. Иванова Н. Л., Подольский Д. А. Гарантии государственных гражданских служащих как элемент современной кадровой политики // <https://cyberleninka.ru/article/n/garantii-gosudarstvennyh-grazhdanskih-sluzhaschih-kak-element-sovremennoy-kadrovoy-politiki>(дата: 11.01.19)
84. Ильин Е. П. Психология воли. 2-е изд. - СПб.: Питер, 2009. - 368 с
85. Ильин Е. П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности. СПб.: Питер, 2008. - 432 с.
86. Кальюла П., Мари – Лийз И., Индрек Ави, Рейсберг Р., Памятка работы в офисе, изд. Agentuur La Escwador OU, 2017, 51 с.
87. Каримова Е. Д. Комплексное исследование индивидуальных особенностей человека, влияющих на развитие состояния монотонии при выполнении операторской деятельности. Автореф. диссертации кандидата биологических наук, М.: 2013// <http://www.ihna.ru/files/synopsis/aKarimova13.pdf>
88. Карпов А. В. Психология труда: учебник для бакалавров / 2-е изд. М.: Издательство Юрайт, 2013. - 350 с.
89. Климов Е. А., Носкова О. Г. История психологии труда в России. М.:1992.- 221 с.
90. Климов Е. А. Введение в психологию труда: Учебник для вузов. – М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 1998. - 350 с.
91. Колосова Р.П., и др.. Экономика персонала: Учебник. М., 2010. — XXIV, 896 с.
92. Котелова Ю. В. Очерки по психологии труда. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1986. - 120 с.
93. Котик М. А. Психология и безопасность, изд. 3-е, Таллинн: Валгус, 1989. -448 с.
94. Котик М.А. Курс инженерной психологии. Изд-во: Валгус, 1978. – 364 с.
95. Куликов Л.В. Соотношение объективных и субъективных оценок образных способностей человека //Психологическая наука и практика. Тезисы докл. и сообщений к научно-практич. конф. 17-19 июня 1987, Новосибирск, 1987, с. 260-261.

96. Куликов, Л.В., Психология настроения.- Изд-во: СПб: Санкт-Петербургский Университет, 1997.- 234 с.
97. Левитов Н. Д. Психология труда. М.: «Учпедгиз», 1963.-340с.
98. Леер Е. И., Зверева С. Особенности влияния музыки разных направлений на физиологические характеристики активности сердца юношей и девушек 14-16 лет // Молодой ученый. 2013. №1. - с. 310-318. <https://moluch.ru/archive/48/6120/> (дата обращения: 30.01.2018).
99. Леонова А. Б, Кузнецова А. С., Психологические технологии управления состоянием человека, http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=12005591
100. Ломов Б. Ф. Человек и техника: Очерки инженерной психологии. — Л.: Изд-во Ленинградского государственного университета, 1963. — 256 с.
101. Лучинина О. Личностно-ориентированная музыкальная психокоррекция. - Астрахань, Проект "LENOLIUS", 2013. - 178 с.
102. Маркова А. К. Психология профессионализма. – М.: Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. – 312 с.
103. Матюшенко Е. Т. Изучение стрессоустойчивости и степени эмоциональной реактивности у мужчин и женщин // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 11., с. 801–805.
104. Медушевский В. О закономерностях и средствах художественного воздействия музыки. М.: Музыка, 1976. - 254 с.
105. Мошенская О. А., Дмитриев А. П., Зубриядова Н. С., Нестерова К. Г. Исследование стрессоустойчивости работников муниципальных предприятий/ <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-stressoustoychivosti-rabotnikov-munitsipalnyh-predpriyatij>
106. Мунипов В. М., Зинченко В. П., Эргономика: человекоориентированное проектирование техники, программных средств и среды: Учебник. - М.: Логос, 2001. - 356 с.
107. Налбандян М. А., Мигунова М. Г., Музикотерапия и ее становление в науке и практике, УДК 398.221, КАНТ, 2(5), август 2012, 113-116 с.
108. Небылицын В. Д., Психофизиологические исследования индивидуальных различий, Издательство «Наука», М., 1976.-334с.
109. Ненахов И. Г., Степкин Ю.И. Оценка работоспособности сотрудников испытательного лабораторного центра (на примере ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в воронежской области»)//Журнал: Universum: медицина и

- фармакология, N3 (37), 2017, [https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-rabotosposobnosti-sotrudnikov-ispytatelnogo-laboratornogo-tsentra-na-primere-fbuz-tsentra-gigieny-i-epidemiologii-v\(22.01.2018, 0:22\)](https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-rabotosposobnosti-sotrudnikov-ispytatelnogo-laboratornogo-tsentra-na-primere-fbuz-tsentra-gigieny-i-epidemiologii-v(22.01.2018, 0:22))
110. Николаева Н. В., Коноплева И. Н. Выраженность стрессового напряжения и работоспособность сотрудников правоохранительных органов/Журнал: Психология и право. Изд-во: Московский государственный психолого-педагогический университет, N2, 2014, с.87-100
 111. Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика, Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1999. — 176 с.
 112. Психодиагностика стресса: птактикум /сост. Р. В. Купрянов, Ю. М. Кузьмина, М-во образ. и науки РФ, Казань, 2012, - 212с.
 113. Платонов К. К. – выдающийся отечественный психолог XX века: Материалы юбилейной конференции, посвященной 100- летию со дня рождения К.К. Платонова, Изд-во “Институт психологии РАН”, 2007, 270с.
 114. Платонов К. К. Вопросы психологии труда. М., 1962.
 115. Платонов, К.К. Вопросы психологии труда/К.К. Платонов – 2-е изд., доп. – М.: Медицина, 1970. – 264 с.
 116. Профилактика стрессового состояния работников при различных видах профессиональной деятельности/Методические рекомендации, М. 2008//<https://meganorm.ru/Data2/1/4293830/4293830643.htm>
 117. Прохоров А. О. Смысл и психическое состояние: феноменология и закономерности взаимоотношений // Психология психических состояний. Сборник статей. Выпуск 6. Казань, КГУ, 2006. 578 с. С. 8-21
 118. Психологическая энциклопедия, 2-е изд., Под.ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. СПб.: Питер, 2006, 1096с., Ё 2 106
 119. Психология личности в трудах зарубежных психологов: хрестоматия / сост. А.А. Реан. – Санкт-Петербург: Питер, 2000. – 320 с
 120. Психология менеджмента: Учебникдлявузов /Подред. Г. С. Никифорова. — 2-е изд., - СПб.: Питер, 2004. С.295
 121. Психология состояний: Учебное пособие / Под ред. А.О. Прохорова. – М.: Изд-во. «Когито-Центр», 2011. – 624 с.
 122. Психология труда: под.ред. проф. А. В. Карпова, -М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2004, - 352с.

123. Рождественская В. И. К вопросу о проявлениях силы нервной системы при разных видах монотонной работы // Проблемы дифференциальной психофизиологии. М., 1977. Т. 9. с. 96–107
124. Романова Е. С. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы, 2-е изд. СПб.: Питер, 2003. 464 с.
125. Рыбников В. Ю., Ашанина Е.Н. Психология копинг-поведения специалистов опасных профессий: монография/Всерос. центр. экстрен. и радиац. медицины МЧС России. -СПб.: Политехника сервис, 2011. -120 с.
126. Саргсян Д. Ю., Значение психологической подготовки врачей в экстремальных ситуациях, Психология стресса и совладающего поведения, Материалы 3 международной научно-практической коференции, том 2, Кострома, 26-28 Сентября, 2013, 156-158с.
127. Секач М.Ф. Психология здоровья: Учебное пособие для высшей школы.— М: Академический Проект, 2003. — 192 с.
128. Смольянинова С. В. Влияние музыки на психическое состояние человека//Научно-практический электронный журнал “Аллея Науки”, №13 2017 <https://alley-science.ru/>
129. Субботин С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристика метаиндивидуальности учителя: Автореф. дис. .канд. психол. наук. Пермь, 1992.
130. Судаков К. В. Теория функциональных систем как основа модульного образования в высшей школе . Конференция «Высшее образование для XXI века». 2006, - №4. , 39-42 с.
131. Титова М. А. Эффективность психологической саморегуляции функционального состояния как фактор профессиональной успешности. Диссертация кандидата психологических наук, 190003, М.: 2015/ http://www.psy.msu.ru/science/autoref/titova/titova_diss.pdf
132. Урбанова А. А. Психология управления, учебное пособие, Минск, Харвест, 2007, - 640с.
133. Финогенко Е.И. Психология профессиональной деятельности: учеб. пособие. Иркутск: Изд-во ИрГТУ, 2012. – 144 с.
134. Хачатрян А. Р. Личностно-профессиональное развитие будущих руководителей в процессе образования, Высшая школа: опыт, проблемы,

перспективы: материалы VII Международной научно-практической конференции. М., РУДН, 17-18 апреля 2014, 500-504 с.

135. Хьелл П., Зиглер Д. Теории личности. 3-е изд. - СПб.: Питер, 2008. - 607 с
136. Цзен Н. В., Пахомов Ю. В., Психотренинг: игры и упражнения, М.: Физкультура и спорт, 1988, - 272с.
137. Черкасова М.А. Теоретические подходы к выявлению сущности понятия «профессиональное выгорание» // Вестник института: преступление, наказание, исправление, Актуальные вопросы психологии, педагогики и социальной работы, 2011. № 15. с. 54-56.
138. Шейко Л.В. Влияние музыки на работоспособность и психоэмоциональное состояние людей 40-60 лет в процессе занятий оздоровительным плаванием// Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у фізкультурній освіті. Вісник №129, Том III. с. 339-344
139. Шиффман Х. Р. Ощущение и восприятие, СПб, Питер, 2003, 928 с.
140. Шутова Н. В. Структурно-динамический подход к использованию музыки в воздействии на личность// Вестник Санкт-Петербургского университета, Сер. 12. 2009. Вып. 3. Ч. II. с.282-288
141. Alfredo Raglio, Lapo Attardo and el., Effects of music and music therapy on mood in neurological patients, World J Psychiatr. Mar 22, Published online Mar 22, 2015. 5(1): p.68-78
142. Avanesyan H.M. The effect of activity and psycho-regulation on the rehabilitation of people after natural calamities. Revue Itinéraires, Actes des journee Internationales d'Etudes, jan. 4, Paris, 1993, p. 143-146
143. Baumann A., Muijen M., Mental health and well-being at the workplace – protection and inclusion in challenging times/ WHO Regional Office for Europe, 2009, http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0018/124047/e94345.pdf
144. Briner R. B., Relationships between work environments, psychological environments and psychological well-being, Occup. Med. Vol. 50, 299-303, 2000
145. Da-Yee Jeung, Changsoo Kim, and Sei-Jin Chang, Emotional Labor and Burnout: A Review of the Literature, Yonsei Med J 2018 Mar;59(2):p.187-193
146. Hockey R., Gaillard A. W K., Burov O., Operator functional state: the assessment and prediction of human performance degradation in complex tasks. NATO Scientific Affairs Division, Series I, Life and behavioral sciences, Amsterdam; Washington, DC: IOS Press, 2003, v. 355.

147. Hudson Davies, Discussion On The Physical And Mental Effects Of Monotony In Modern Industry/The British Medical Journal, Vol. 2, No. 3427 (Sep. 11, 1926), pp. 472-479
148. Loukidou E., Loan-Clarke J., Daniels K., Boredom in the workplace: More than monotonous tasks/ International Journal of Management Reviews 11(4), pp. 381 - 405
149. Joanne Loewy and el., The Effects of Music Therapy on Vital Signs, Feeding, and Sleep in Premature Infants, PEDIATRICS Volume 131, Number 5, May 2013, 903-918
150. Luthe, W. (Ed.). Autogenic therapy. Vol. 1 – 6. New York: Grune & Stratton, 1969 – 1974
151. Moumdjian L. , Sarkamo T. , Leone C. , Leman M. , Feys P. , Effectiveness of music-based interventions on motricity or cognitive functioning in neurological populations: a systematic review., 2017 Jun;53(3):466-482. doi: 10.23736/S1973-9087.16.04429-4. Epub 2016 Nov 23.
152. Psychology at work: Improving wellbeing and productivity in the workplace, The British Psychological Society 2017, 106 p.
153. Rose D. M., Seidler A., Nübling M., Associations of fatigue to work-related stress, mental and physical health in an employed community sample/ BMC Psychiatry. 2017; 17: p.167.
154. Stansfeld S, Candy B., Psychosocial work environment and mental health—a meta-analytic review. Scand. Journal Work Environ Health 2006;32(6): pp.443-462
155. Sukwon Kim, Ben D. Cranor, Young S. Ryu, Proceedings of the XXI-st Annual International Occupational Ergonomics and Safety Conference Dallas, Texas, USA 11-12 June 2009 © International Society of Occupational Ergonomics and Safety 317 ISBN # 97809652558-4-4 Fatigue: Working Under The Influence,p. 317-322
156. Sunil Gupta, Role of Industrial Psychology and Monotony in Financial Sector, International Journal for Research in Management and Pharmacy, Vol. 4, Issue 3, April:2015//http://www.raijmr.com/ijrmp/wp-content/uploads/2017/11/IJRM_P_2015_vol04_issue_03_02.pdf
157. http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=12005591 А. С. Кузнецова, А. Б. Леонова, «Психологические технологии управления состоянием человека»:

158. The Past, Present and The Future of Public Administration in Central and Eastern Europe: Editors: Mirko Vintar, Allan Rosenbaum, Gyorgy Jenei, Wolfgang Drechsler, Published by NISPAcee Press, Bratislava, 2013
159. Van der Koll B., The body keeps the score: memory and the evolving psychobiology of posttraumatic stress //Harvard Review of Psychiatry. 1994, N1, 253-265pp.
160. <https://www.bostonmagazine.com/health/2013/05/15/music-therapy//>
161. [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4369551/Effects of music and music therapy on mood in neurological patients](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4369551/Effects_of_music_and_music_therapy_on_mood_in_neurological_patients)
162. [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27879960//Effectiveness of music-based interventions on motricity or cognitive functioning in neurological populations: a systematic review.](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27879960//Effectiveness_of_music-based_interventions_on_motricity_or_cognitive_functioning_in_neurological_populations:_a_systematic_review.)
163. <https://www.bbc.com/russian/vert-cap-38677259//> Как работа в открытом офисе вредит нашей умственной деятельности
164. <http://stresseraser.ru/allostaticheskaya-nagruzka.html//>Аллостатическая нагрузка
165. <http://stresseraser.ru/allostaticheskaya-nagruzka.html//>Аллостатическая нагрузка
166. https://hy.wikipedia.org/wiki/Գլխավոր_էջ_-հայերեն,
167. <https://www.wikipedia.org/-անգլերեն>, <https://ru.wikipedia.org/wiki/-ռուսերեն>
168. <http://ijevanlib.ysu.am/wp-content/uploads/2018/04/Բժշկական հոգեբանական թյուր ուղևորությունները և նրանց ազդեցությունը հոգեբանության վրա>
169. Յամացական մոնոնոկոնտինյուսները`
<https://www.youtube.com/watch?v=oUmqsetmQyw> –
<https://www.youtube.com/watch?v=uAQVTXxrvMw>
<https://www.youtube.com/watch?v=X04gGAavHQM>
<https://www.youtube.com/watch?v=iAQxJauETIA->
<https://www.youtube.com/watch?v=XSePQcOE0B0->
[https://www.youtube.com/watch?v=7JmrrpRIsEY-»](https://www.youtube.com/watch?v=7JmrrpRIsEY-) -
<https://www.youtube.com/watch?v=OxeXHbYxick> -
<https://www.youtube.com/watch?v=iXFq1qNIJNo&feature=youtu.be>
<https://www.youtube.com/watch?v=4Pj7ZIBhq2c>
164. https://hy.wikipedia.org/wiki/Գլխավոր_էջ_-հայերեն,
<https://www.wikipedia.org/-անգլերեն>, <https://ru.wikipedia.org/wiki/-ռուսերեն>

ᐱᐱᐱᐱᐱᐱᐱᐱ

Հավելված 1.

Հրահանգ. Խնդրում ենք նկարագրել Ձեր ներկայիս վիճակը՝ յուրաքանչյուր դրսևորման համար կատարելով նշում համապատասխան բևեռում:

ՏՐԱՄԱԴՐՈՒ ԹՅՈՒՆ <i>Տխուր, Մռայլ, Մտահոգ</i>	3	2	1	0	1	2	3	ՏՐԱՄԱԴՐՈՒ ԹՅՈՒՆ <i>Ուրախ, Կենսուրախ, Հանգիստ</i>
ԻՆՔՆԱԶԳԱՑՈՂՈՒ ԹՅՈՒՆ <i>Վատ, Լարված, Անաշխատունակ</i>	3	2	1	0	1	2	3	ԻՆՔՆԱԶԳԱՑՈՂՈՒ ԹՅՈՒՆ <i>Լավ, Թուլացած, Առողջ</i>
ԱԿՏԻՎՈՒ ԹՅՈՒՆ <i>Ցրված, Դանդաղկոտ, Անգործ</i>	3	2	1	0	1	2	3	ԱԿՏԻՎՈՒ ԹՅՈՒՆ <i>Ուշադիր, Արագ, Գործունյա</i>

Հավելված 2.

Ձեզ ներկայացվում են տարբեր բնութագրումներ դրական և բացասական բնեռներով: Ուշադիր կարդացեք և յուրաքանչյուր գույգից ընտրեք աջ կամ ձախ բնութագրումը, որն առավել է համապատասխանում Ձեզ: Այնուհետև շրջանակի մեջ վերցրեք համապատասխանության աստիճանը բնութագրող թիվը, ելնելով այն տրամաբանության հից, որ բնութագրումը թույլ անում է Օթվին մոտենալով: Ընտրեք 0-ն միայն այն դեպքում, երբ ընդհանրապես չեք կարողանում կողմնորոշվել:

1	Լավ իսթնագագողություն	3	2	1	0	1	2	3	Վատ իսթնագագողություն
2	Ակտիվ	3	2	1	0	1	2	3	Պասիվ
3	Ցրված	3	2	1	0	1	2	3	Ուշադիր
4	Ուրախ	3	2	1	0	1	2	3	Տխուր
5	Հոգնած	3	2	1	0	1	2	3	Հագստացած
6	Անհոգ	3	2	1	0	1	2	3	Մտահոգ
7	Դանդաղաշարժ	3	2	1	0	1	2	3	Արագաշարժ
8	Կենտրոնացած	3	2	1	0	1	2	3	Ցրված
9	Վատ տրամադրություն	3	2	1	0	1	2	3	Լավ տրամադրություն
10	Կայտառ	3	2	1	0	1	2	3	Ծույլ
11	Հանգիստ	3	2	1	0	1	2	3	Դյուրագրգիռ
12	Հանգստանալու ցանկություն	3	2	1	0	1	2	3	Աշխատելու ցանկություն
13	Ուժով լի	3	2	1	0	1	2	3	Ուժասպառ
14	Հասկանալի դժվարություն	3	2	1	0	1	2	3	Հասկանալի հեշտություն
15	Անտարբերություն	3	2	1	0	1	2	3	Հետաքրքրված
16	Լարված	3	2	1	0	1	2	3	Թուլացած
17	Տոկոս	3	2	1	0	1	2	3	Սպառված
18	Չեզոք	3	2	1	0	1	2	3	Անհանգիստ
19	Գրգռված	3	2	1	0	1	2	3	Քնկոտ
20	Գոհունակ	3	2	1	0	1	2	3	Դժգոհ

Հավելված 3.

Չրահանգ- Ձեզ առաջարկվում են հարցեր, որոնք թույլ կտան բացահայտել Ձեր որոշ անձնային որակներ: Կից տրվում է նաև պատասխանների թերթիկը, որում նախքան աշխատանքը սկսելը դուք պետք է գրեք Ձեր անունն ազգանունը և մյուս պահանջվող տվյալները: Յուրաքանչյուր հարց ունի պատասխանների երեք հնարավոր տարբերակ՝ ա/, բ/, գ/ : Պատասխանելիս Դուք պետք է ընտրեք դրանցից մեկը, որը Ձեր կարծիքով ավելի ճիշտ է արտահայտում Ձեր տեսակետը և պատասխանների թերթիկում տվյալ հարցի համարի դիմաց ջնջեք համապատասխան տառը: Անպայման պատասխանեք բոլոր հարցերին հերթականությամբ, ոչ մի հարց բաց չթողնելով: Աշխատեք հնարավորին չափ քիչ ընտրել միջին տարբերակը, որը գրեթե միշտ համապատասխանում է անորոշ պատասխանին: Պատասխանելիս երկար մի խորհեք մանրուքների վրա և մի ծախսեք շատ ժամանակ, տվեք այն պատասխանը, որը առաջինն է հայտնվում մտքում:

1. Ես կարծում եմ, որ իմ հիշողությունը ունի հիմնավելի և ավելի քան առաջ էր.

ա/այո, բ/դժվար է ասել, գ/ոչ:

2. Ես լիովին կկարողանայի ապրել մենակ՝ մարդկանցից հեռու.

ա/այո, բ/երբեմն, գ/ոչ:

3. Եթե ես ասեի, որ երկինքը գտնվում է ներքևում, իսկ ձմռանը շոգ է, ապա հանցագործին պետք է անվանեի՝

ա/ավագակ, բ/սուրբ, գ/ամպ:

.....

 (կրճատված)

103. Ես կարող եմ իմ ընկերական վերաբերմունքով մարդկանց մոլորություն մեջ գցել, չնայած որ իրականում նրանք ինձ դուր չեն գալիս.

ա/այո, բ/երբեմն, գ/ոչ:

104. Որքա՞ր չի վերաբերվում մյուս երկուսին.

ա/մտածել, բ/տեսնել, գ/լսել:

105. Եթե Մարիամի մայրը Արամի հոր քույրն է, ապա ո՞վ է Արամը Մարիամի հոր համար.

ա/եղբորորդի /բրոջ որդի/, բ/զարմիկ, գ/

մորեղբայր/հորեղբայր:

Յավելված 4.

Հրահանգ. Խնդրում ենք, ունկնդրած 5 երաժշտական ստեղծագործություններից յուրաքանչյուրի համար գնահատել ռեկաքսացիոն ազդեցության մակարդակը 1-5 միավորով.

Անվանում	Թուլություն				Ուժգնություն
	1	2	3	4	5
1. Առաջին	1	2	3	4	5
2.Երկրորդ	1	2	3	4	5
3.Երրորդ	1	2	3	4	5
4.Չորրորդ	1	2	3	4	5
5.Հինգերորդ	1	2	3	4	5

Հրահանգ. Խնդրում ենք, նշել ինչ այլ զուգորդումնեւ ունեցաք յուրաքանչյուր երաժշտական կատարումը լսելու ընթացքում.

Անվանում	Զուգորդում
1. Առաջին	
2.Երկրորդ	
3.Երրորդ	
4.Չորրորդ	
5.Հինգերորդ	

Հավելված 5.

Հարգելի ունկնդի՛ր, խնդրում ենք համապատասխան երաժշտությանը և սելուց հետո փոքր վանդակում նշում կատարեք այն զգացողության մոտ, որը հստակ զգացել եք.

Տիեզերական երանգներ	
Հանգստություն	Լարվածություն
Թուլություն	Ակտիվություն
Քնկոտություն	Անորոշություն
Հաճույք	Տհաճություն
Երանություն	Անտարբերություն
Հիացմունք	Ձանձրույթ
Կարող եք նշել ձեր տարբերակը կամ թողնել մեկնաբանություն	

Դասական երաժշտություն	
Հանգստություն	Լարվածություն
Թուլություն	Ակտիվություն
Քնկոտություն	Անորոշություն
Հաճույք	Տհաճություն
Երանություն	Անտարբերություն
Հիացմունք	Ձանձրույթ
Կարող եք նշել ձեր տարբերակը կամ թողնել մեկնաբանություն	

Ժողգործիքային երաժշտություն	
Հանգստություն	Լարվածություն
Թուլություն	Ակտիվություն
Քնկոտություն	Անորոշություն
Հաճույք	Տհաճություն
Երանություն	Անտարբերություն
Հիացմունք	Ձանձրույթ
Կարող եք նշել ձեր տարբերակը կամ թողնել մեկնաբանություն	

Հիթային երանգեր	
Հանգստություն	Լարվածություն
Թուլություն	Ակտիվություն
Քնկոտություն	Անորոշություն
Հաճույք	Տհաճություն
Երանություն	Անտարբերություն
Հիացմունք	Ձանձրույթ
Կարող եք նշել ձեր տարբերակը կամ թողնել մեկնաբանություն	

Ռոք	
Հանգստություն	Լարվածություն
Թուլություն	Ակտիվություն
Քնկոտություն	Անորոշություն
Հաճույք	Տհաճություն
Երանություն	Անտարբերություն
Հիացմունք	Ձանձրույթ
Կարող եք նշել ձեր տարբերակը կամ թողնել մեկնաբանություն	

Հեղինակային հարցարան

Սույն հեղինակային հարցարանը ունի գուտ հետազոտական նպատակ,
ուստի խնդրում ենք յուրաքանչյուր հարցին պատասխանել անկեղծ, ըմբռնելով հարցի ընդհանուր իմաստը

Տարիք _____

Սեռ _____ Մասնագիտություն _____

1. Նշված տեսահոլովակներից ո՞րն է Ձեզ դուր գալիս և ո՞րն էք առավել հաճախ դիտել *(խնդրում ենք դիտել տեսահոլովակները)*

Դիտել եմ / Հավանում եմ

- տեսահոլովակ 1

https://www.youtube.com/watch?v=sztFHij0_W0

- տեսահոլովակ 2

<https://www.youtube.com/watch?v=nIZUIR9dLiM>

- տեսահոլովակ 3 <https://www.youtube.com/watch?v=ss7EJ-PW2Uk>

- տեսահոլովակ 4

<https://www.youtube.com/watch?v=tKVzm0SBYtQ>

- տեսահոլովակ 5

<https://www.youtube.com/watch?v=Tmtfhud4cUE>

2. Ի՞նչն է Ձեզ դուր գալիս նախընտրած տեսահոլովակում

- Կատարումը
- Տեսահոլովակի ոճը
- Գործիքավորման ոճը
- Հոլովակի գույները
- Ձեր տարբերակը _____

3. Նշված երգերից, ո՞րն է Ձեզ դուր գալիս և ո՞րն էք առավել հաճախ սել *(խնդրում ենք լսել երգերը)*

Դիտել եմ / Հավանում եմ

- Երգ 1 https://www.youtube.com/watch?v=ekyBU_G23Hc
- Երգ 2 <https://www.youtube.com/watch?v=4oHGVpjq0I>
- Երգ 3 <https://www.youtube.com/watch?v=8MwxeynyrRs>
- Երգ 4 <https://www.youtube.com/watch?v=orL-w2QBiN8>
- Երգ 5 https://www.youtube.com/watch?v=LEHny_pGtL0

4. Ի՞նչն է Ձեզ դուր գալիս նախընտրած երգի մեջ

- Կատարումը
- Ոճը
- Երաժշտական ձևավորումը
- Տրամադրությունը
- Ձեր տարբերակը _____

5. Ո՞ր երգը կնախընտրեք ավելի շատ լսել, և ո՞րն է Ձեզ ավելի շատ դուր գալիս

Լսել եմ / Չավանում եմ

- Երգ 1 https://www.youtube.com/watch?v=ekyBU_G23Hc
- Երգ 2 <https://www.youtube.com/watch?v=4oHGVpjq0I>
- Երգ 3 <https://www.youtube.com/watch?v=8MwxeynyrRs>
- Երգ 4 <https://www.youtube.com/watch?v=orL-w2QBiN8>
- Երգ 5 https://www.youtube.com/watch?v=LEHny_pGtL0

6. Ի՞նչն էք հավանում ընտրած երգում

- համագտությունը
- ակտիվացնումը
- ազգային/հայկական տարրերը
- Չեմ կողմնորոշվում
- Ձեր տարբերակը _____

7. Ի՞նչ տևողություն երգեր էք լսում աշխատանքի ժամերին

- 3-5 րոպե
- 7-10 րոպե
- 10-15 րոպե
- 20-30 րոպե
- Ձեր տարբերակը _____

8. Ի՞նչ էք օգտագործում երգը լսելու համար

- համակարգիչ
- հեռախոս

- ռադիո
- հեռուստացույց
- Ձեր տարբերակը _____

9. Աշխատանքային օրվա որ ժամերին էք երաժշտությու
 Լսում

- առավոտյան
- ընդմիջմանը
- երկրորդ կեսին
- տարբեր ժամերին
- Նշեք Ձեր նախընտրած ժամը _____

10. Աշխատանքային օրվա ընթացքում Ձեր գործընկերները
 Լսում են կամ դիտում են տեսահոլովակներ

- Այն եզակի դեպքերում
- ոչ բոլորը
- բոլորը
- միայն ես
- Ձեր տարբերակը _____

Շնորհակալ ու թյուև պատահանել ու համար

