

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱԶԳԱՅԻՆ ԱԿԱԴԵՄԻԱ
ՎԻԼ իսոփայ ու թյան, սոցիոլոգիայի եվ իրավունքի ինստիտուտ

ԱՄԻՐ ՄՈՐԱՄԱԴ ՇԱՐՍԱՎԱՐԱՆԻ

սոցիալական հարաբերությունները սթրեսային
աշխատանքային պայմաններում

ԱՏԵՆԱԽՈՍՈՒԹՅՈՒՆ

ԻԲ.00.01 – «Սոցիոլոգիական հետազոտություններ
մեթոդաբանություն, տեսություններ, սոցիալական
տեխնոլոգիաներ և գործընթացներ» մասնագիտությամբ
սոցիոլոգիական գիտությունների թեկնածուի գիտական աստիճանի
համար

Գիտական ղեկավար՝ ՀՀ ԳԱԱ ակադեմիկոս,
սոց. գիտ դոկտոր, պրոֆեսոր Գ. Ա Պողոսյան

ԵՐԵՎԱՆ 2019

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Էջ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....	3
ԳԼՈՒԽ 1. ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԵՎ ՍԹԵՍՆԵՐԻ ԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ.....	28
1.1. ՍՈՑԻՈԼՈԳԻԱԿԱՆ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ.....	28
1.2. ՍՈՑԻԱԼ-ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ.....	33
1.3. ՄԱՐԴՈՒ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ/ՄԻՋԱՆՁՆԱՅԻՆ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ ԱՄԲՈՂՋԱԿԱՆ ՏԵՍԱԿԵՏԸ.....	39
1.4. ՍԹԵՍՆԵՐԻ ԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՆԵՐԸ.....	42
1.5. ՍԹԵՍԻ ՄԱՍԻՆ ՍՈՑԻԱԼ-ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ.....	44
1.6. ՖՈՐԵՔՍ ՄԱՆՐԱԾԱԽԱՌԵՎՏՐԻ ԾՈՒԿԱ.....	47
ԳԼՈՒԽ 2. ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՆ ՍԹԵՍԱՅԻՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒՄ.....	50
2.1. ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԱՓԱՆԻՃՆԵՐԸ.....	50
2.2. ՀԳԱՑՄՈՒՆՔԱՅԻՆ ԿԱՊԵՐԻ ԵՎ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ՀԱՄԱՏԵՔՍԵՐԸ.....	54
2.3. ՀԵՏԱՀՈՏՈՒԹՅԱՆ ՄԵԹՈԴԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԿԱՌՈՒՑՎԱԾՔԸ.....	59
ԳԼՈՒԽ 3. ՖՈՐԵՔՍ ՏԱՐԱԴՐԱՄԻ ԱՌԵՎՏՐԱԿԱՆՆԵՐԻ ԴԵՊԵ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅՈՒՆ.....	76
3.1. ՀԵՏԱՀՈՏՈՒԹՅԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ.....	77
3.2. ՀԵՏԱՀՈՏՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ.....	113
3.3. ՀԵՏԱՀՈՏՈՒԹՅԱՆ ՍԱՀՄԱՆԱՓԱԿՈՒՄՆԵՐԸ ԵՎ ԱՌԱՋԱՐԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՀԵՏԱԳԱՌՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ.....	136
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ.....	138
ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ.....	148
ՀԱՎԵԼՎԱԾՆԵՐ.....	180

ՆԵՐԱՃՈՒԹՅՈՒՆ

Թեմայի արդիականությունը

Յեռնոդուստրիալ ներկա դարաշրջանում մարդկության կարևորագույն մտահոգություններից մեկը աշխատանկիցների առողջության և անվտանգության ապահովումն է: Այն նպատակ ունի աշխատողներին հարմարեցնել և աշխատանքային միջավայրը, որպեսզի ապահովի աշխատողների ֆիզիկական, հոգեկան և սոցիալական բարեկեցության ամենաբարձր մակարդակի խթանումն և պահպանումը: Վերջինս ամրագրված է որպես Աշխատանքի միջազգային կազմակերպության (ԱՄԿ) և Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության (ԱԶԿ) գլխավոր նպատակ: ԱԶԿ-ը համարում է, որ մասնագիտական առողջապահական ծառայությունները պետք է պատասխանատու լինեն աշխատողի և, եթե հնարավոր է, նրա ընտանիքի համար¹:

Աշխատանքային առողջության պահպանումը ներառում է գիտելիքների լայն շրջանակ, ընդգրկված են գիտության ամենատարբեր ոլորտների ներկայացուցիչներ, բնապահպանության մասնագետներ, քիմիկոսներ, թունաբաններ, բժիշկներ, բուժքույրեր, անվտանգության մասնագետներ և այլն: Բոլոր նրանք, ովքեր շահագրգռված են աշխատավայրում աշխատողների առողջության ապահովման խնդրով²: Ցանկացած երկրի աշխատուժի առողջական վիճակը անմիջական և ուղղակի ազդեցություն ունի նրա տնտեսության վրա: Աշխատանքային հիվանդություններով և վնասվածքներով պայմանավորված ընդհանուր տնտեսական կորուստները հսկայական են: Աշխատանքի միջազգային կազմակերպությունը (ԱՄԿ) հաշվարկել է, որ 1997թ. աշխատանքի հետ կապված հիվանդությունների և վնասվածքների հետևանքով առաջացած ընդհանուր տնտեսական վնասները կազմել են աշխարհի համախառն ազգային արդյունքի մոտ 4 տոկոսը³: Այս կապակցությամբ

¹Edmonds, E. L. (2013). An Account of the Founding of H.M. Inspectorate of Mines and the Work of the First Inspector Hugh Seymour Tremeneheere. *British Journal of Industrial Medicine*, 20(3), 210–217; Burton, J. (2010). WHO healthy workplace framework and model: Background and supporting literature and practice. Geneva, Switzerland: World Health Organization (WHO); Pp. 15-16; Ali, B. (2008). *Fundamental principles of occupational health and safety*. Geneva, Switzerland: International Labour Office (ILO); P. 22.

²Tadesse, T., & Admassu, M. (2006). *Occupational health and safety*. Harare, Ethiopia: University of Gondar Press; Pp. 6-7.

³Houtman, I., & Jettinghoff, K. (2007). *Raising awareness of stress at work in developing countries: A modern hazard in a traditional working environment*. Geneva, Switzerland: World Health Organization; P.11.

նոր տվյալները վկայում են տարվա ընթացքում մասնագիտական հիվանդություների և խնդիրների 160 մլն դեպքի մասին: Այսպիսով մասնագիտական առողջության խնդիրը դարձնելով հիմնական հոգեբանական առողջության ամենահրատապ խնդիրներից մեկը⁴:

Աշխատուժը երկրի զարգացման ողնաշարն է: Առողջ, լավ պատրաստված և մոտիվացված աշխատուժը մեծացնում է արտադրողականությանը և ստեղծում հարստության, որն անհրաժեշտ է հանրության լայն շերտերի բարեկեցության համար: Աշխատանքի հետ կապված հիվանդություների մասշտաբների ճշգրիտ գնահատումը դժվար գործընթաց է և պայմանավորված է մի շարք գործոններով⁵.

1. Շատ խնդիրներ թերագնահատվում են առողջապահական մասնագետների և գործատուների կողմից և չեն ներառված տվյալների հավաքագրման համակարգերում:
2. Առողջապահական մասնագետների և գործատուների կողմից բացահայտված մասնագիտական առողջության խնդիրները չեն գնահատվում որպես աշխատանքի հետ կապված խնդիրներ:
3. Աշխատանքին առնչվող որոշ առողջական խնդիրներ չեն հաղորդվում, քանի որ դրանց առնչությունն աշխատանքի հետ միանշանակ չէ և որովհետև հաշվետվության պահանջները խիստ չեն:
4. Քանի որ մասնագիտական առողջության շատ խնդիրներ կանխարգելելի են, այդ խնդիրների շարունակությունն իսկ ենթադրում է, որ ինչ-որ անհատ կամ խումբ իրավաբանորեն և տնտեսապես պատասխանատու է դրանց առաջացման կամ շարունակման համար:

Աշխատանքային առողջության խնդիրներն առանձնակի են առնչվում սթրեսային աշխատանքային ոլորտների հետ: Պաշտոնական տվյալներով, արդյունաբերական երկրներում բանվորները հարածուն դժգոհում են աշխատանքային սթրեսի և գերծանրաբեռնվածության առկայությունից: Պարզվել է, որ սոցիալ-հոգեբանական գործոնները խստորեն կապված են առողջական խնդիրների, այդ թվում՝ անքնության, դեպրեսիայի, հոգնածության և մասնագիտական այրման համախտանիշների, ինչպես նաև սիրտ-

⁴Neira, M. (2016). *Healthy workplaces: A model for action*. Geneva, Switzerland: World Health Organization (WHO); P. 4

⁵Tadesse, T., & Admassu, M. (2006). *Occupational health and safety*. Harare, Ethiopia: University of Gondar Press; P. 8.

անոթային հիվանդությամբ ունենալու բարձր ռիսկերի հետ: Հաշվարկները ցույց են տալիս, որ զարգացող երկրների աշխատողների միայն 5-10 տոկոսին, իսկ արդյունաբերական երկրների՝ 20-50 տոկոսին (մի քանի բացառությամբ) են հասանելի աշխատավարձի առողջության ապահովմանն ու անվտանգությանն ուղղված համապատասխան ծառայությունները: Նույնիսկ զարգացած տնտեսությամբ ունեցող երկրներում, աշխատանքային միջավայրերի մեծ մասը պարբերաբար չեն ենթարկվում ստուգման՝ աշխատանքային առողջության և անվտանգության տեսանկյունից⁶:

Աշխատավարձ, որպես կենսական իրադարձությամբ ունենալու սթրեսի հնարավոր կարևոր աղբյուր, առանձնանում է զուտ այնտեղ անցկացրած ժամաքանակի պատճառով⁷: Սթրեսը ժամանակակից ապրելակերպի անխուսափելի հետևանք է: Սթրեսը վարվածության մի վիճակ է, որն անմիջական առնչությամբ ունի անձի զգացմունքների, մտավոր գործընթացների և ֆիզիկական միջավայրի հետ⁸: Ի դեպ, սթրեսն ավելի շատ տարածված է հատկապես այն աշխատակիցների մոտ, ովքեր իրենց աշխատանքային իրավիճակի նկատմամբ ունեն պակաս վերահսկողություն: Վերջին տարիներին աշխատանքային սթրեսին նվիրված ուսումնասիրություններ իրականացվել են բուժքույրերի, բժիշկների, ոստիկանության աշխատակիցների, ուսուցիչների, արժույթային շուկայի աշխատակիցների և դասախոսների շրջանում, սակայն բուհական աշխատակիցների շրջանում աշխատանքային սթրեսի վերաբերյալ քիչ հետազոտությամբ ունենալու են կատարվել⁹:

Աշխատանքային սթրեսը ժամանակակից աշխարհի առավել լուրջ առողջական խնդիրներից մեկն է¹⁰: Որպես ուսումնասիրության առարկային հոգեբանության և սոցիոլոգիայի ու բժշկագիտության

⁶Rafieemanesh, E., Lotfi, H., Taheri, R., & Rahimpour, F. (2013). The role of occupational examinations in early diagnosis of diseases of workers. *Iran Occupational Health*, 10(3), 12-19.; P. 13.

⁷Erkutlu, H. V., & Chafra, J. (2006), Relationship between leadership power base and job stress of subordinates: example from boutique hotels. *Management Research News*, 29(5), 287-294.

⁸Jayashree, R. (2010). Stress management with special reference to public sector bank employees in Chennai. *International Journal of Enterprise and Innovation Management Studies*, 1(3), 34- 35.

⁹Plattner, I. E., & Mberengwa, D. S. (2010). Occupational stress among university secretaries in Botswana, *Tydskrif vir Menslike hulpbronbestuur*, 8(1), 2-6.

¹⁰Shahsavarani, A. M., Marz Abadi, E. A., & Hakimi Kalkhoran, M. (2015). Stress: Facts and Theories through literature review. *International Journal of Medical Reviews*, 2(2), 230-241; Pp. 232-234; Lu, L., Cooper, C. L., Kao, S.-F., & Zhou, Y. (2003), Work stress, control beliefs and well-being in Greater China: An exploration of sub-cultural differences between the PRC and Taiwan. *Journal of Managerial Psychology*, 18(6): 479-487.

կիրառական հետազոտություններին ամենատարածված թեմաներից է¹¹: Ըստ մասնագետների աշխատանքային սթրեսը դարձել է կազմակերպական վարքագծի ուսումնասիրման կարևոր թեմամի շարք պատճառներով¹²:

1. Սթրեսը վնասակար հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական ազդեցություն ունի աշխատակիցների վրա,
2. Սթրեսը հանդիսանում է կադրերի հոսունություն և աշխատակիցների բացակայություններին հիմնական պատճառը,
3. Մեկ աշխատակցի կողմից ապրած սթրեսը կարող է ազդել մյուս աշխատակիցների անվտանգության վրա,
4. Վերահսկելով դիսֆունկցիոնալ սթրեսը, անհատներն ու կազմակերպությունները կարող են ավելի արդյունավետ կառավարվել:

Աշխատանքային սթրեսն անմիջական ազդեցություն ունի կազմակերպության աշխատակիցների և կառավարիչների գործունեության արդյունավետության վրա: Կազմակերպությունում սթրեսը նախ և առաջ հետևանք է անմիջականորեն իրականացվող աշխատանքի: Շատերը անտեղյակ են իրենց կազմակերպությունում առկա աշխատանքային սթրեսից: Նրանք այդ մասին չեն ել մտահոգվում, քանի որ կարծում են, թե աշխատանքային սթրեսը միայն ազդում է իրենց աշխատանքի արդյունավետության վրա: Մինչդեռ սթրեսը վտանգավոր է նաև մարդու առողջության համար: Ավելին, այն կարող է առաջացնել սրտի կաթված կամ միգրեն, որը կարող է հանգեցնել մահվան: Մասնագիտական և աշխատանքային սթրեսի հաղթահարման խնդիրը մեծ ուշադրություն է պահանջում: Առանձին դեպքերում, երբ մարդիկ չեն գիտակցում աշխատանքային սթրեսի առկայությունը, այն կարող է հանգեցնել վատթարագույն հետևանքների, օրինակ՝ մասնագիտական այրման և նույնիսկ ինքնասպանության¹³:

¹¹Cooper, CL, & Payne, R. (1994). Healthy Mind; Healthy Organization— A Proactive Approach to Occupational Stress. *Human Relations*. 47: 455-471; Shahsavarani, A. M., Marz Abadi, E. A., & Hakimi Kalkhoran, M. (2015). Stress: Facts and Theories through literature review. *International Journal of Medical Reviews*, 2(2), 230-241; Pp. 232-234.

¹²Menati, W., Niazi, M., Menati, R., Khazail, S., & Yasini, A. (2015). The relationship between job stress measured by effort-Reward imbalance model and mental health in the nurses working in government hospitals of Ilam. *Sadra Journal of Medical Sciences*, 3(4), 247-258; P. 249; Jayashree, R. (2010). Stress management with special reference to public sector bank employees in Chennai. *International Journal of Enterprise and Innovation Management Studies*, 1(3), 34- 35.

¹³Shahsavarani, A. M., Marz Abadi, E. A., & Hakimi Kalkhoran, M. (2015). Stress: Facts and Theories through literature review. *International Journal of Medical Reviews*, 2(2), 230-241; Pp. 232-234; Yahaya, N., Yahaya, A., Tamyas, F. A., Ismail, J. & Jaalam, S.,

Աշխատողի աշխատանքային միջավայրը չի կարելի դիտարկել նրա ընտանեկան միջավայրից ու սոցիալական հարաբերություներին անկախ: Դրանք միմյանց փոխընդունում են: Աշխատողը հաճախ սեփական աշխատանքային մտահոգություները տեղափոխում է ընտանեկան միջավայր, դրանք կիսում իր մտերիմների հետ, այնպես՝ ինչպես նա իր ոչ-պաշտոնական միջավայրում ու սոցիալական հարաբերություներում առաջացած անհանգստություներն է տեղափոխում աշխատավայր: Մյուս կողմից նշված միջավայրերն ունեն փոխադարձաբար խթանող ազդեցություներ, կամ որ նույնն է, մեկը մյուսի սթրեսն ավելացնել ու կամ նվազեցնել ու ներուժ¹⁴:

Սոցիալական հարաբերություները մարդկանց սթրեսի մակարդակի պահպանման կարևոր գործոն են: Այսպես, օրինակ աշխատանքային մեծ ծանրաբեռնվածության դեպքում կարող է առաջանալ նաև միջանձնային սթրես: Դրա պատճառ կարող է լինել ամեն ինչի մասին հավաստիանալ ու չափազանց մեծ հակումը, անապահով կապվածության ոճը, անձնային ու ճանաչողական ոճի առանձնահատկություները, միջանձնային սթրեսին ոչ համարժեք արձագանքները, միջանձնային հակասություներին առկա ունեցողությունը¹⁵: Ավելի ինչ, սոցիալական հարաբերություներում առկա խնդիրները հաղթահարելու համար մարդիկ դիմում են այնպիսի անընդունելի միջոցների, ինչպիսին իմպուլսիվության դրսևորումն է և/կամ ալկոհոլի օգտագործումը: Այն ավելի է խորացնում գոյություն ունեցող հակասություները, ինչը հավանաբար կարող է վտանգի ենթարկել միջանձնային կապերն ու նպաստել դրանց վատթարացմանը¹⁶:

Սոցիալական աջակցության ցանցերն արդյունավետ են համարվում սովորաբար այն դեպքերում, երբ ունենում են կանոնակարգված պաշտպանական մեխանիզմներ, ինչը ճշգրտումներ է

(2010). The Effect of Various Modes of Occupational Stress, Job Satisfaction, Intention to Leave and Absenteeism Companies Commission of Malaysia. *Australian Journal of Basic and Applied Sciences*, 4(7): 1676-1679.

¹⁴Ghasemzadeh-Ashtiani, A., Rabiei, M., & Kazemzade-Beytali, M. (2015). The relationship of individual accountability with job stress and work deviant behavior among nurses. *Journal of Clinical Nursing and Midwifery*, 4(1), 27-38; P. 28; Tadesse, T., & Admassu, M. (2006). *Occupational health and safety*. Harare, Ethiopia: University of Gondar Press; P. 8.

¹⁵Menati, W., Niazi, M., Menati, R., Khazail, S., & Yasini, A. (2015). The relationship between job stress measured by effort-Reward imbalance model and mental health in the nurses working in government hospitals of Ilam. *Sadra Journal of Medical Sciences*, 3(4), 247-258; P. 250; Ghasemzadeh-Ashtiani, A., Rabiei, M., & Kazemzade-Beytali, M. (2015). The relationship of individual accountability with job stress and work deviant behavior among nurses. *Journal of Clinical Nursing and Midwifery*, 4(1), 27-38; P. 29.

¹⁶Eshgh, Z. M., Aghaeinejad, A. A., Peyman, A., Amirkhani, A., & Cheregosha, M. (2015). Relationship between occupational stress and mental health in male personnel of medical emergency in Golestan province. *Journal of Research Development in Nursing & Midwifery*, 12(1), 29-38; P. 30.

մտցնում հոգեական և ճանաչողական վարքագծի, ինչպես նաև համագործակցության մեջ: Սոցիալական փոխգործակցության և հաղորդակցության կարողությունների անհատական տարբերությունների իմացությունը նպաստում է պահանջվող սոցիալական աջակցության բնույթի և չափի, ընդհանրապես սոցիալական աջակցության տարբեր կողմերի ընկալումների (օրինակ՝ սոցիալական աջակցության կարիքի ընկալման, սոցիալական աջակցությունից գոհ լինելու) ճշգրտմանը: Մասնավորապես, բացասական ընկալումներն ու տրամադրություններն զգալու և դրանց անդրադառնալու միտումը կարող է պատճառ դառնալ, որ ուրիշները կարծեն թե նրանց ոչ միայն անհանգստացնում են այդ ընկալումների ու տրամադրությունների փաստը, այլ հենց իրենց է հարկավոր սոցիալական աջակցություն¹⁷:

Թեմայի գիտական մշակվածություն և աստիճանը

Աշխատվայրն իր էությունից լարվածություն և սթրես է առաջացնում աշխատուժի համար ամբողջ աշխարհում: Ըստ առկա գնահատականների, արդյունաբերական երկրների բոլոր աշխատողների գրեթե 50 տոկոսը գտնում է, որ իրենց աշխատանքը «հոգեպես ծանր» է: Ժամանակի սղությամբ, ծանրաբեռնված աշխատանքով, գործազրկության վտանգով պայմանավորված հոգեբանական սթրեսն առավել մեծ տարածում է գտել վերջին տասնամյակում: Բացասական սոցիալ-հոգեբանական հետևանքներ ունեցող գործոնների շարքում են նաև պատասխանատվության բարձր մակարդակ ունեցող աշխատատեղերը կամ տնտեսական մտահոգությունները, միապաղաղ կամ մշտական կենտրոնացում պահանջող աշխատանքները, հերթափոխային աշխատանքը, բռնության սպառնալիք պարունակող այնպիսի աշխատատեղեր, ինչպիսիք են ոստիկանության կամ բանտային աշխատանքը, մեկուսացված աշխատանքը: Հոգեբանական սթրեսը և ծանրաբեռնվածությունը կապված են քնի խանգարումների, մասնագիտական այրման համախտանիշի, սթրեսի, նյարդայնության և դեպրեսիայի հետ: Այս առնչությամբ առկա են նաև սիրտ-անոթային խանգարումների,

¹⁷Moradi, M., & Cheraghi, A. (2015). The relationship of social supports to psychological well-being and depression: The mediating roles of self-esteem and basic psychological needs. *Developmental Psychology Iranian Psychologists*, 11(43), 297-312; P. 298; Flynn, M., Kecmanovic, J., & Alloy, L. R. (2010). An examination of integrated cognitive-interpersonal vulnerability to depression: The role of rumination, perceived social support, and interpersonal stress generation. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 456-466.

մասնավորապես սրտի իշեմիկ հիվանդության և հիպերտոնիայի բարձր ռիսկի վերաբերյալ առողջապահական տվյալներ: Աշխատանքային միջավայրում, հոսգական սթրեսը կարող է ծագել մի շարք հոգեբանական գործոններից, որոնք աշխատողը համարում է անբավարար, զայրացնող, կամ բարոյալքող¹⁸:

Աշխատանքային սթրեսների նվազեցումը կապված է ոչ միայն առկա դժվարությունները հաղթահարելու գործում մարդկանց օգնելու, այլև մասնագիտական կողմնորոշման արդյունավետ համակարգի, աշխատանքային ժամերի հարմար դասավորվածության, աշխատանքի ճիշտ պլանավորման, աշխատանքային մեթոդների և կառավարման արդյունավետ համակարգերի առկայության հետ:

Ոչ բոլոր աշխատանքային սթրեսներին ենթարկվելն է վտանգավոր, օրինակ՝ որոշ դեպքերում, երբ առավելագույն թույլատրելի ենթարկվածությանը չի հատում նորմայի սահմանը: Նման դեպքերը կարելի է դուրս թողնել լայնածավալ գնահատումից: Դա կրճատում է ընդհանուր գնահատման և դրան հետևող մոնիտորինգի գործընթացները: Ճանաչումը հիմքեր է ստեղծում ստացված տեղեկությունների հիման վրա հետագա գնահատում իրականացնելու համար: Տվյալ ոլորտում աշխատողների սթրեսի ենթարկվելու քանակությունը հաշվարկելու համար պարտադիր չէ ամրագրել ցանկացած աշխատատեղում աշխատակցի սթրեսի ենթարկվելու փաստը: Դա ավելորդ, կրկնակի աշխատանք է, որից խուսափումը խնայում է ժամանակ, ջանքեր և, ի վերջո, գումար¹⁹:

Սթրեսը բազմաթիվ բացասական ազդեցություններ է ունենում աշխատողի և նրա մասնագիտական /կազմակերպչական/ գործունեության վրա: Ուժգին մկանային հոգնածության և սթրեսների ազդեցությունը ուղեղի և զգայական օրգանների (աչքի, ականջի և այլնի) վրա հանգեցնում է կենտրոնական նյարդային համակարգի զգալի լարվածության և, հետևաբար ընդհանուր հոգնածության, որն իր հերթին արտահայտվում է աշխատունակության ընդհանուր նվազեցմամբ և հաստատության

¹⁸Qanbari, S., Rad, R. B., & Soltanzadeh, V. (2015). Influence of psychological needs of workspace from service training: Examination of the mediating role of personnel's sociability. *Quarterly Journal of Training & Development of Human Resources*, 12(6), 103-123; P. 104.

¹⁹Eshgh, Z. M., Aghaeinejad, A. A., Peyman, A., Amirkhani, A., & Cheregosha, M. (2015). Relationship between occupational stress and mental health in male personnel of medical emergency in Golestan province. *Journal of Research Development in Nursing & Midwifery*, 12(1), 29-38; P. 31.

անարդյունավետությամբ: Դա նույնիսկ ազդում է մարմնի այն օրգանների վրա, որոնք հազիվ թե որևէ ջանք թափած լինեն: Ուղեղից, ողնուղեղից և ծայրամասային նյարդերից բաղկացած նյարդային համակարգը, պատասխանատու է մարմնի գործառնության մեծ մասի գիտակցական և անգիտակցական վերահսկման համար: Դրանք իրականացվում են ազդակների ստացման ու մեկնաբանման գործընթացի, ինչպես նաև տեղեկատվությունը օրգանների նյարդային վերջույթներին փոխանցելու միջոցով: Աշխատանքային միջավայրի (ֆիզիկական, քիմիական, հոգեբանական և սոցիալական) սթրեսորների բացասական ազդեցությունները արտահայտվում են միջարք ձևերով²⁰:

Քանի որ պարզվել է, որ աշխատանքի հետ կապված սոցիալ-հոգեբանական խանգարումները գլխավոր աշխատանքային առողջական խնդիրներից են, ԱՄՆ-ի մասնագիտական անվտանգության և առողջության ազգային ինստիտուտը NIOSH²¹ առաջարկել է աշխատողների սոցիալ-հոգեբանական առողջության պահպանման և խթանման ազգային ռազմավարություն: Այդ ռազմավարությունը շեշտը հիմնականում դնում է աշխատանքային սթրեսի նվազեցման և աշխատողների հոգեկան առողջության ծառայությունների ապահովման վրա:

Սթրեսածին գործոնների վերահսկմանն ուղղված ջանքերը կենտրոնանում են այնպիսի միջոցների օգտագործման վրա, որոնք ապահովում են աշխատանքի անվտանգությունն ու մասնագիտական ներուժի դրսևորումը, դրանց օժանդակող սոցիալական միջավայրի ստեղծումը, այն է՝ բովանդակալից, ստեղծագործ, գնահատվող աշխատանք, որոշումների կայացմանն ու աշխատանքային միջավայրի վերահսկմանը աշխատողի մասնակցության ապահովումը:

Ժամանակակից մասնագիտական գրականության մեջ մարդուն սթրեսից պաշտպանող սոցիալական աջակցության կարևոր հանգամանք է համարվում այն ընկալումը, որ ուրիշները (նույնիսկ մեկ վստահելի անձ) պաշտոն օգնություն են ցուցաբերել ու մարդու

²⁰ Qanbari, S., Rad, R. B., & Soltanzadeh, V. (2015). Influence of psychological needs of workspace from service training: Examination of the mediating role of personnel's sociability. *Quarterly Journal of Training & Development of Human Resources*, 12(6), 103-123; P. 105.

²¹ NIOSH (2004). *NIOSH Worker Health Chart book* (Pub. No. 2004-146). Cincinnati, OH, USA: National Institute for Occupational Safety and Health; P. 2.

հանդեպ: Այս առումով, ուրիշների կողմից անհրաժեշտ ռեսուրսների ապահովման մասին համոզմունքը կարող է խթանել պահանջները բավարարելու մարդու ենթադրյալ կարողությունը և այդպիսով փոխել իրավիճակի գնահատականն ու պակասեցնել արդյունքում առաջացող սթրեսը: Համոզմունքն այն մասին, որ աջակցությունը հասանելի է, կարող է նաև թուլացնել իրադարձության հանդեպ հուզական և սոցիալ-հոգեբանական արձագանքները կամ փոփոխել անհարմարվողական վարքագծային պատասխանները²²:

Ըստ ուղղակի ազդեցության մոդելի անկախ նրանից, թե անձը սթրեսի է ենթարկվել թե ոչ, սոցիալական կապվածությունը օգտակար է: Հիմքեր կան ենթադրելու, որ սոցիալական ինտեգրումը հիմնականում գործում է ուղղակի ազդեցությունների միջոցով: Սոցիալական ցանցի մասնակիցները ենթակա են սոցիալական վերահսկման և մյուս մասնակիցների ճնշումներին, որոնք ազդում են առողջության պահպանմանն ուղղված՝ հասարակության կողմից ընդունելի վարքագծերի վրա: Ենթադրվում է, որ սոցիալական ինտեգրումը նաև ազդում է անհատի ինքնության զգացողության և նրա հուզական տոնի վրա: Դերերի հայեցակարգերը, որոնք մի խումբ մարդիկ կիսում են, օգնում են ղեկավարել սոցիալական փոխգործակցությունը, ապահովելով տարածված ակնկալիքներն այն մասին, թե ինչպես պետք է մարդիկ հանդես գան տարբեր դերերում: Նորմատիվ դերերի ակնկալիքներն իրականացնելու ժամանակ, անհատները ձեռք են բերում ինքնության, կանխատեսելիության ու կայունության, նպատակի ու իմաստի, պատկանելիության, անվտանգության և ինքնարժևորման զգացում²³:

Նաև ենթադրվում է, որ ուրիշների հետ շփվելը նույնպես նպաստում է սթրեսների կարգավորմանը, ավելացնելով դրական հույզերը և օգնելով սահմանափակել բացասական հուզական իրավիճակների ու ժգնությունն ու տևողությունը: Ենթադրվում է, որ այդ դրական ըմբռնումներն ու զգացմունքները օգտակար են,

²² Moradi, M., & Cheraghi, A. (2015). The relationship of social supports to psychological well-being and depression: The mediating roles of self-esteem and basic psychological needs. *Developmental Psychology Iranian Psychologists*, 11(43), 297-312; P. 299; Royani, Z., & Asadi, N. (2015). Assessing the relation between social support and depression among patients undergoing hemodialysis in Kerman city. *Hospital Quarterly*, 14(2), 79-85; P. 80.

²³ Qanbari, S., Rad, R. B., & Soltanzadeh, V. (2015). Influence of psychological needs of workspace from service training: Examination of the mediating role of personnel's sociability. *Quarterly Journal of Training & Development of Human Resources*, 12(6), 103-123; P. 104.

քանի որ դրանք նվազեցնում են հոլսահատությունը և հանգեցնում սեփական անձի մասին հոգ տանելու ավելի մեծ մոտիվացիայի կամ նյարդաէնդոկրին ազդեցությունների նվազեցմանն ու դիմադրողականության ուժեղացմանը: Ցանցային կապերի լայն շրջանակ ունենալը նաև ապահովում է տեղեկատվության բազմաթիվ աղբյուրներ, որը կարող է ազդել առողջության համար նշանակալից վարքագծերի վրա, հանգեցնել առկա առողջապահական ծառայությունների ավելի արդյունավետ օգտագործմանը կամ օգնել անհատին խոլսափելու սթրեսային կամ այլ բարձր ռիսկային իրավիճակներից²⁴:

Այս արդյունքները վկայում են, որ սոցիալական փոխգործակցությանն ու հարաբերություններին վերաբերող սոցիալական հմտությունների ցանկացած առաջընթաց կարող է բարելավել մարդկանց հաղորդակցման մշակույթը, նվազեցնել նրանց սթրեսն ու կարգավորել հոլզական վիճակներն ու արձագանքները: Ի դեպ, պարզվել է, որ նույնիսկ կառուցողական սերտ սոցիալական հարաբերությունները արդեն նվազեցնում են սթրեսի մակարդակը և նպաստում մարդկանց սուբյեկտիվ բարեկեցությանն ու առողջությանը: Մասնավորապես, համաճարակաբանական ուսումնասիրությունները հակադարձ համեմատական կապ են բացահայտել սիրելի անձնավորության հետ ամուսնացած լինելու կամ կենակցելու և հիվանդությունների ու մահվան միջև²⁵:

Արդյունավետ հաղորդակցությունը և սոցիալական հարաբերություններն օպտիմալ մակարդակի վրա պահպանելը համարվում է սոցիալական հաջողության հիմք: Այն ներառում է բազմաթիվ հմտություններ: Սոցիալական հաղորդակցությունը լեզվի տեսակ է և երեխաները ծնվում են այս լեզուն սովորելու տարբեր ունակություններով, ճիշտ այնպես, ինչպես որ նրանք ունեն սովորելու տարբեր ունակություններ: Սակայն, մարդու հետ աշխատելով և քաջալերանքի միջոցով կարելի է նրան արդյունավետ

²⁴Alizadeh, A., Galougahi, M. H. K., Jamali, Z., Barati, M., & Azizi, M. (2015). The role of emotional regulation and spirituality on occupational stress of military nurses. *Nurse and Physician in Combat*, 25, 17-22; P. 17; Azami, Y., Sohrabi, F., Borjali, A., & Choupan, H. (2014). Effectiveness of emotion regulation training based on Grass model on reduction of impulsivity of substance-dependent individuals. *Quarterly Journal of Research on Addiction*, 8(30), 127-141; P. 130.

²⁵Alizadeh, A., Galougahi, M. H. K., Jamali, Z., Barati, M., & Azizi, M. (2015). The role of emotional regulation and spirituality on occupational stress of military nurses. *Nurse and Physician in Combat*, 25, 17-22; P. 18.

հաղորդակցման հմտություններ սովորեցնել: Սոցիալական հմտությունների բարելավումը կարող է օգնել մարդուն հասնել ու բարեկեցության ավելի բարձր մակարդակների և պակաս առողջական խնդիրների, այդ թվում՝ սթրեսի հաղթահարման և սթրեսների կարգավորման ոլորտներում²⁶:

Սոցիալական հարաբերություններն առանցքային նշանակություն ունեն մարդու կենսագործունեության ցանկացած դրսևորման համար: Դրա համար էլ շատ հետազոտողներ փորձել են մշակել ուսումնական ծրագրեր, որոնց միջոցով կարելի է լուծել նույնիսկ սոցիալական փոխգործակցության լուրջ խնդիրները²⁷:

Մի ծավալուն աշխատանքում, դպրոցական տարիքի երեխաներին ուսուցանել են սոցիալական հմտությունների լայն շրջանակ, որը հիմնականում վերաբերում է սոցիալական խնդիրների լուծմանը և հաղորդակցության մշակույթի բարելավմանը: Ծրագիրը նպատակ ունի բարելավել ու դպրոցում օրինակելի վարքի օժանդակմանը, հատկապես այն աշակերտների, որոնց բացասական վարքը խանգարում է վերջիններիս ակադեմիական նվաճումներին ու բնականոն սոցիալական զարգացմանը: Արդյունքները վկայել են սոցիալական հարաբերությունների պահպանման աճը, ինչպես նաև լարվածության և սթրեսի նվազումը²⁸:

Մարդկանց մոտ խաթարված հարաբերությունները վերականգնելուն ուղղված սոցիալական հմտությունների ուսուցման արդյունավետությունը ուսումնասիրելու նպատակով, Քուրթզը և Մյուզերը²⁹ կատարել են ծանր հոգեկան խնդիրներին, մասնավորապես շիզոֆրենիային դիմակայելուն ուղղված սոցիալական հմտությունների ուսուցման պատահական, վերահսկվող փորձերի մետա-վերլուծություն: Ծուրջ 1.521 մասնակիցներ ներառող 22 ուսումնասիրությունների արդյունքները վերլուծվել են: Ուսումնասիրության ընդհանուր արդյունքները պաշտպանում են սոցիալ-հոգեբանական

²⁶ Azami, Y., Sohrabi, F., Borjali, A., & Choupan, H. (2014). Effectiveness of emotion regulation training based on Grass model on reduction of impulsivity of substance-dependent individuals. *Quarterly Journal of Research on Addiction*, 8(30), 127-141; P. 129.

²⁷ Nasab, M. E., Xoshk, A. A., Azarmi, H., Roxi, A. S. (2014). The predicting role of difficulty of emotion regulation and tension tolerance on susceptibility to addiction of university students *Quarterly Journal of Research on Addiction*, 8(29), 49-63; P. 51.

²⁸ Elliott, S.N. & Gresham, F.M. (2011). *Social skills improvement system (SSIS) intervention guide*. Minneapolis, MN, USA: Pearson. Translated into Persian by N. Mohammadi). Tehran, Iran: Yavaran Publications; P 32.

²⁹ Kurtz, M. M., & Mueser, K. T. (2008). A meta-analysis of controlled research on social skills training for schizophrenia. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(3), 491-504.

գործունեության բարելավմանն ուղղված սոցիալական հմտության ունենրի ուսուցման արդյունավետությանը ծանր հոգեկան խանգարումների վերականգնողական աշխատանքներում:

Նշված ուսումնասիրության ունենրի համաձայն, ապացուցվել է, որ սոցիալական հմտության ունենրի ուսուցումը կարող է բարելավել սոցիալական հարաբերության ունենրն ու շփումները և հետևաբար՝ նվազեցնել սթրեսը: Սակայն, հրապարակված ուսումնասիրության չկա աշխատողների, հատկապես սթրեսային աշխատանքային ոլորտներում աշխատող մարդկանց, սթրեսի կրճատման և սոցիալական հարաբերության ունենրի բարելավման վրա նման դասընթացների ուղղակի ազդեցության վերաբերյալ: Ներկա հետազոտությանը նվիրված է սթրեսային աշխատանքային ոլորտներում աշխատող մարդկանց մոտ սթրեսի, սոցիալական հարաբերության ունենրի և սթրեսների կարգավորման գործընթացների վրա սոցիալական հմտության ունենրի ուսուցման արդյունավետության գնահատմանը:

Ատենախոսության նպատակներն ու խնդիրները

Սույն ուսումնասիրության հիմնական նպատակն է սթրեսային աշխատանքային ոլորտներում, սոցիալական հարաբերության ունենրի և սթրեսների կարգավորման գործընթացի գնահատումը: Ուսումնասիրության խնդիրներն են.

1. Սթրեսային աշխատանքային ոլորտներում սոցիալական փոխանակման գնահատում,
2. Սթրեսային աշխատանքային ոլորտներում սոցիալական կապվածության գնահատում,
3. Սթրեսային աշխատանքային ոլորտներում սթրեսների կարգավորման գործընթացի գնահատում,
4. Սթրեսային աշխատանքային ոլորտներում սթրեսի գնահատում,
5. Սթրեսային աշխատանքային ոլորտներում սոցիալական փոխանակման վրա սոցիալական հմտության ունենրի ուսուցման դասընթացի (SSTC) ազդեցության ունենրի գնահատում,
6. Սթրեսային աշխատանքային ոլորտներում սոցիալական կապվածության վրա սոցիալական հմտության ունենրի ուսուցման դասընթացի ազդեցության ունենրի (SSTC) գնահատում,

7. Սթրեսային աշխատանքային ոլորտներում սթրեսների կարգավորման գործընթացի վրա սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացի ազդեցությունների (SSTC) գնահատում,

8. Սթրեսային աշխատանքային ոլորտներում սթրեսի վրա սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացի ազդեցությունների (SSTC) գնահատում:

Յետազոտության մեթոդաբանական և գիտական հիմքերը

Սույն հետազոտության մեջ ուսումնասիրության նպատակներին համապատասխան և լավագույն արդյունքների հասնելու նպատակով կատարվել է մի շարք տարբեր մեթոդների համադրում: Ուսումնասիրության բնույթի պատճառով, աշխատանքը բաղկացած է երկու մասից: Առաջին մասի կառուցվածքը լայնածիփ (cross-sectional) է, իսկ երկրորդինը՝ կիսափորձարարական: Յետազոտության առաջին մասում, նախնական ընտրանքի վերաբերյալ տվյալների հավաքագրման համար կիրառվել է սոցիալական դիտարկման խաչաձև ուսումնասիրություն: Լայնածիփ հետազոտությունները հիմնված են դիտարկման վրա և ներառում են տվյալների հավաքում մի բազմությունից կամ այն ներկայացնող ենթաբազմությունից, տվյալ ժամանակահատվածում: Դրանք դեպք-վերահսկում կամ այսպես կոչված (case-control) հետազոտություններից տարբերվում են նրանով, որ ուղղված են ամբողջ ուսումնասիրվող հանրության վերաբերյալ տվյալների հավաքագրմանը, այն դեպքում երբ դեպք-վերահսկում հետազոտությունները որպես կանոն ներառում են միայն հատուկ բնութագիր ունեցող անհատների, կամ, այլ կերպ ասած, ընդհանուր բնակչության մասը ներկայացնող ընտրանքի: Խաչաձև ուսումնասիրությունները նկարագրական ուսումնասիրություններ են (ոչ լոնգիտյուդալ, ոչ էլ փորձարարական): Ի տարբերություն դեպք-վերահսկում հետազոտությունների, դրանք կարող են օգտագործվել մեկնաբանելու ոչ միայն ռիսկի գործակիցը, այլև բացարձակ և

հարաբերական ռիսկերը (որը երբեմն կոչվում է տարածվածության ռիսկի գործակից կամ PRR)³⁰:

Երկրորդ մասում, հետազոտության կառուցվածքը դարձել է կիսափորձարարական՝ կիրառված ընտրանքի մեթոդի արդյունքում, որի մեկնաբանությունը նրա տրվում է ատենախոսության երկրորդ գլխի երրորդ բաժնում (2.3): Փորձարարական կառուցվածքն ունի լիարժեք և ամբողջական փուլեր, որոնք ժամանակավորապես շարունակվում են, պահանջված փորձարարության կիրառման պատշաճության և համապատասխանության մասին համոզվելու համար³¹: Սույն ուսումնասիրության փորձարարական կառուցվածքի հիմքը հսկիչ խմբի նախնական և հետագա թեստավորումն է: Այդ կառուցվածքը բաղկացած է երկու փորձարարական և հսկիչ խմբերից: Յուրաքանչյուր խումբ հետազոտվել (գնահատվել) է երկու անգամ:

Հսկիչ խմբի նախաթեստ/հետթեստի կառուցվածքը դիտարկվում է երկու անգամ, մեկը փորձարարական միջամտությունից առաջ և մյուսը՝ դրանից հետո: Խմբեր կազմվելու նպատակով, հետազոտողը մասնակիցների կեսին ընդգրկել է փորձարարական խմբում, իսկ մյուս կեսին՝ հսկիչ խմբում, պատահական ընտրանքի միջոցով: Հետևաբար կազմվել են երկու հավասար խմբեր և երկու խմբերի կախյալ փոփոխականների գնահատումը կատարվում է միևնույն ժամանակ և միևնույն իրավիճակում³²:

Հետազոտության բարոյահոգեբանական կողմն ապահովվելու նպատակով բոլոր մասնակիցները (նախնական կամավոր մասնակիցները և փորձարարական փուլի մասնակիցները) լրացրել են գրավոր համաձայնությունը: Մասնակիցները տեղեկացվել են գիտափորձը ցանկացած պահի և ցանկացած պատճառով թողնելու հնարավորության մասին: Նրանց անանունությունն ու գաղտնիությունը ապահովվելու նպատակով, բոլոր մասնակիցների անձնական տվյալները, որոնք ցույց են տալիս մասնակիցների ինքնության հետ կապված որևէ ակնարկ/հետք, հանվել են հետազոտության փաստաթղթերից: Բոլոր մասնակիցները

³⁰Delavar, A. (2016). Research methodology in psychosocial and educational sciences. Tehran, Iran: Virayesh; P. 38; **Hassanzadeh, R. (2015)**. Research methods in Behavioral sciences. Tehran, Iran: Savalan Publications; P. 138; **Yasrebi, R. (2015)**. Experimental design in psychosocial research. Tehran, Iran: SAMT; P. 287.

³¹**Hassanzadeh, R. (2015)**. Research methods in Behavioral sciences. Tehran, Iran: Savalan Publications; P. 239; **Houman, H. A. (2007)**. Understanding scientific method in behavioral sciences. Tehran, Iran: SAMT; P. 256.

³²**Yasrebi, R. (2015)**. Experimental design in psychosocial research. Tehran, Iran: SAMT; P. 288; **Hassanzadeh, R. (2015)**. Research methods in Behavioral sciences. Tehran, Iran: Savalan Publications; P. 235.

վարձատրվել են մասնակցության համար: Բացի այդ, հետազոտության գործիքների կիրառման արդյունքները հաղորդվել են մասնակիցներին և նրանց տրվել է մասնագիտական խորհրդատվություն, իրենց խնդիրներն անհատապես լուծելու նպատակով: Այդ խորհրդատվությունը կարող է նրանց համար ուղեցույց հանդիսանալ իրենց անձնական խնդիրները լուծելու եղանակների առնչությամբ:

Վերլուծության միավորները եղել են հետազոտական խմբերը: Առաջին փուլում վերլուծության միավորն եղել է ամբողջ ընտրանքը, իսկ երկրորդ փուլում առկա են եղել վերլուծության երկու միավորներ՝ փորձարարական և հսկիչ խմբեր, որոնք համեմատվել են միմյանց հետ:

Հետազոտության փոփոխականները

Ներկա հետազոտությունում առկա են կախյալ, անկախ և վերահսկվող փոփոխականներ: Հետազոտության անկախ փոփոխականն է սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացը (SSTC): Սոցիալական հմտությունը ուրիշների հետ փոխգործակցությունն ու շփումը հեշտացնող ցանկացած հմտություն է: Սոցիալական կանոններն ու հարաբերությունները ստեղծվում, հաղորդակցվում և փոփոխվում են խոսքային և ոչ խոսքային եղանակներով: Այս հմտությունները ձեռք բերելու հիմնական գործընթացը կոչվում է սոցիալականացում³³:

Հետազոտության կախյալ փոփոխականներն են սոցիալական հարաբերությունները, սթրեսների կարգավորման գործընթացը և սթրեսը: Սոցիալական հարաբերությունները գնահատվել են սոցիալական փոխանակման և կապվածության միջոցով: Սոցիալական փոխանակումը համարվում է մարդկանց միջանձնային հարաբերություններից ստացված օգուտների (թաքնված և բացահայտ) հաշվարկը՝ նրանց կատարած ներդրումների դիմաց³⁴: Կապվածությունը սահմանվում է որպես երեխայի և նրա խնամողի

³³Shahsavarani, A. M., Zoghifard, E., Mishamandi, M. E., Mahmoodabadi, M., Mohammadi, A., & Sattari, K. (2016). The efficacy of psycho-religious training on improvement of organizational behavior and mental health. *Journal of Fundamental and Applied Sciences* (Article in Press); P. 7; Katouli, M. B., Ahadi, M., Afzoun, J., Heyrati, H., & Shahsavarani, A. M. (2016). Comparison of hopelessness and self-efficacy of refugee/immigrant Afghan youth with native Persian cohorts: A preliminary study. *International Journal of Humanities and Cultural Studies (IJHCS)*, S1, 2523-2533.; P. 2.

³⁴Shahsavarani, A. M., Shirinkam, M. S., Pourtalebiyan, M., Fayazi, M., Nourbakhsh, S., & Sattari, K. (2015). Community capacity building (CCB) for facilitation of marriage for young adults via social capital. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 4(S1), 1986-1995; P. 1989

հարաբերությունների հուզական մթնոլորտ, որը հանգեցնում է հետագա կյանքում կապվածության տարբեր դրսևորումների³⁵։ Սթրեսների կարգավորում եզրույթն առաջին անգամ ներկայացրել է Ռախմանը³⁶, ով այն առաջ է քաշել որպես խոստումնալից նկարագրական հասկացություն, որն առանձնակի կարևորության ու կիրառում կարող է ունենալ սթրեսին առնչվող խնդիրների համար։ Ռախմանն այս եզրույթն օգտագործել է անդրադառնալով համար այն եղանակներին, որոնց անհատը դիմում է իր ամենօրյա սթրեսային իրադարձությունները կարգավորելու համար։ Նա սթրեսների կարգավորման գործընթացը սահմանում է որպես «գործընթաց, որի ընթացքում հուզական խանգարումները կլանվում են և նվազում, մինչև որ այլ ապրումները և վարքը կկարողանան շարունակվել առանց խափանվելու»։ Սոցիալ-հոգեբանական մոտեցումներում սթրեսը լարվածության և ճնշման զգացողությունն է։ Չափից ավելի սթրեսը հանգեցնում է շառփիզիկական խնդիրների, որոնք կարող են վնասակար լինել³⁷։

Վերահսկվող փոփոխականները բաղկացած են «\$որեքս»-ի մանրածախ առևտրականների խմբից (ովքեր ունեն առնվազն 2 անընդմեջ տարիների փորձ «\$որեքս»-ի մանրածախ առևտրում, իրենց բանկային հաշվում ունեն 500-ից 5000 ԱՄՆ դոլարի չափով գումար և հետազոտության ընթացքում առևտրով են զբաղվել), նրանք ԻԻՅ քաղաքացիներ և Թեհրանի բնակիչներ են, չունեն կենտրոնական նյարդային համակարգի (ԿՆՅ) և տեսողական համակարգի որևէ պաթոլոգիայի պատմություն, որևէ տեսակի գունակություն (գնահատված գունակություն իշիհարա թեստով), չունեն տեսողական ագնոզիայի պատմություն, չունեն էնցեֆալիտ և ԿՆՅ այլ հիվանդություններ, ներկայումս տեսողական և ուշադրության կենտրոնները վնասող որևէ դեղորայք չեն օգտագործում, չունեն թմրադեղի հանդեպ կախվածություն և/կամ չեն չարաչափում դրանք։ Գիտափորձի բոլոր փուլերն իրականացվել են կեսօրից հետո ժամը

³⁵Shahsavarani, A. M., Heyrati, H., Mohammadi, M., Jahansouz, S., Saffarzadeh, A., & Sattari, K. (2016a). Social Exchange Theory and Attachment Theory: Combination of Sociological and Psychological approaches to form a bio-psychosocial viewpoint to human social and interpersonal relationships. *International Journal of Humanities and cultural Studies*, S1, 451-467; P. 454.

³⁶Rachman, S. (1980). Emotional processing. *Behavior Research and Therapy*, 18, 51-60; P. 51.

³⁷Shahsavarani, A. M., Marz Abadi, E. A., & Hakimi Kalkhoran, M. (2015). Stress: Facts and Theories through literature review. *International Journal of Medical Reviews*, 2(2), 230-241; P. 230.

15-ից 19-ը՝ ցերեկային ռիթմերի տատանումները վերահսկելու նպատակով:

Հետազոտության հարցադրումները և գիտական վարկածները

Հետազոտության գլխավոր հարցադրումն այն է թե «արդյո՞ք սթրեսն ազդում է սոցիալական հարաբերությունների և սթրեսների կարգավորման գործընթացի վրա՝ սթրեսային աշխատանքային ոլորտներում»: Այս ընդհանուր խնդիրը հանգեցնում է ուսումնասիրության երկրորդական հարցադրումներին, այդ թվում՝

1. Արդյո՞ք սթրեսը և սոցիալական հարաբերությունները կապված են միմյանց հետսթրեսային աշխատանքային ոլորտներում:
2. Արդյո՞ք սթրեսը և սթրեսների կարգավորման գործընթացը կապված են միմյանց հետսթրեսային աշխատանքային ոլորտներում:
3. Արդյո՞ք սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացը (SSTC) կարող է կրճատել սթրեսը սթրեսային աշխատանքային ոլորտներում:
4. Արդյո՞ք սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացը (SSTC) կարող է բարելավել սոցիալական հարաբերությունները սթրեսային աշխատանքային ոլորտներում:
5. Արդյո՞ք սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացը (SSTC) կարող է բարելավել սթրեսների կարգավորման գործընթացը սթրեսային աշխատանքային ոլորտներում:

Համաձայն վերը առաջադրված խնդիրների, հետազոտության վարկածներն են՝

1. Սթրեսը և սոցիալական հարաբերությունները կապված են միմյանց հետսթրեսային աշխատանքային ոլորտներում:
2. Սթրեսը և սթրեսների կարգավորման գործընթացը կապված են միմյանց հետսթրեսային աշխատանքային ոլորտներում:
3. Սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացը (SSTC) կարող է կրճատել սթրեսը սթրեսային աշխատանքային ոլորտներում:
4. Սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացը (SSTC) կարող է բարելավել սոցիալական հարաբերությունները սթրեսային աշխատանքային ոլորտներում:

5. Սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացը (SSTC) կարող է բարելավել սթրեսների կարգավորման գործընթացը սթրեսային աշխատանքային ոլորտներում:

Հետազոտության գիտական նորույթը

Սույն ուսումնասիրությունը ներառում է մի շարք նորույթներ: Առաջին հերթին, ըստ առկա գրականության վերլուծության, ներկայումս իրանում և Հայաստանում չկա հրատարակված աշխատանք, որը նվիրված լինի սոցիալական հարաբերությունների գնահատմանը՝ սոցիալական և անհատական առումներով, մասնավորապես սոցիալական փոխանակման և կապվածության տեսանկյունից: Ըստ Բուգենթալի³⁸, այս երկու հարթությունները գնահատում են մարդու սոցիալական հարաբերությունների սոցիալական և անձնական որակների տարբերկողմերը: Այսպիսով, ատենախոսության առաջին նորույթն այն է, որ մարդու սոցիալական կյանքի բոլոր կողմերը ուսումնասիրվում են միասնականության մեջ:

Երկրորդ նորույթը, հետազոտության փոփոխականների գնահատման համար կիրառվել են վերջերս մշակված և ստանդարտացված սոցիալական փոխանակման ոճերի հարցաթերթը (SESQ)³⁹, սթրեսների կարգավորման գործընթացի սանդղակը (EPS-25)⁴⁰ և սերտ հարաբերությունների փորձի հարցաթերթի վերանայված տարբերակը (ECR-R, կապվածության գնահատում)⁴¹: Այս ամենն օգտագործվել են ատենախոսության մեջ, ինչի նախադրյալը չկա իրանի բնակչության շրջանում՝ ոչ առանձին-առանձին, ոչ բոլորը՝ միասին, և ոչ էլ՝ սթրեսային աշխատանքային ոլորտներում:

Երրորդ նորույթը թիրախային հանրության, այն է՝ «Ֆորեքս» մանրածախ առևտրականների ուսումնասիրությունն է: «Ֆորեքս» առևտրականների և նրանց աշխատանքային ոլորտների, ինչպես նաև նրանց աշխատանքային սթրեսի վերաբերյալ առկա է սահմանափակ քանակի գրականություն, և այդ հրապարակված աշխատանքները

³⁸ Bugental, D. B. (2000). Acquisition of the algorithms of social life: A domain-based approach. *Psychological Bulletin*, 126(2), 187-219; Pp. 209-210.

³⁹ Leybman, M. J., Zuroff, D. C., & Fournier, M. A. (2011). A five-dimension model of individual differences in social exchange styles. *Personality and Individual Differences*, 51, 940-945.

⁴⁰ Baker, R., Thomas, S., Thomas, P. W., Gower, P., Santonastao, M., & Whittlesea, A. (2010). The Emotional Processing Scale: Scale refinement and abridgement (EPS-25). *Journal of Psychosomatic Research*, 68, 83-88.

⁴¹ Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item-response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365.

ակադեմիական տեսանկյունից հիմնավորված հոդվածներ և/կամ ուսումնասիրություններ չեն⁴²։ Հետևաբար ներկա ուսումնասիրությունը կարող է համարվել «ֆորեքս» մանրածախ առևտրականների սոցիալական կյանքի տարբեր կողմերի գնահատմանն ուղղված առաջին աշխատանքը։

Չորրորդ նորույթն այն է, որ մեր ուսումնասիրությունը ներառում է երկու համատեղ՝ (ա) սթրեսային աշխատանքային ոլորտի աշխատողների սոցիալական կյանքի տարբեր կողմերի, և (բ) նման աշխատողների սոցիալական կյանքի բարելավման վրա սոցիալական հմտությունների ուսուցման արդյունավետության գնահատում։

Հինգերորդ նորույթը վերաբերում է ուսումնասիրության թիրախային հանրության որակին։ Չանազան խնդիրների պատճառով, «ֆորեքս» առևտուրը, որը կատարվում է վիրտուալ իրականության հարթակներում և ոչ մի իսկական գումար չի փոխանակում, չի համարվում այնքան արդյունավետ, որքան որ ֆիզիկական իրականության մեջ իրականացվող առևտուրը։ Բացի դրանից, այդ հարթակում մանրածախ մակարդակի առևտուրն իրանում համարվում է անօրինական։ Հետևաբար «ֆորեքս» մանրածախ առևտուրը թաքնված է և գաղտնի։ Ի հավելումս, քանի որ ֆինանսական հարցերի հետ կապված անհրաժեշտ է ունենալ դոկարային կամ եվրոյով բանկային հաշիվ, իրանցի մանրածախ առևտրականների մեծ մասն ունեն հավելյալ խնդիրներ, իրանի դեմ կիրառված պատժամիջոցների պատճառով։ Այս խնդիրների ամբողջությունը պահանջում է սույն ատենախոսության մեջ հանդիպող թիրախային հանրության առավել խորը ուսումնասիրություն։

Պաշտպանության ներկայացվող հիմնական դրույթները

1. Սույն ուսումնասիրության հիմնական գաղափարը ֆինանսական շուկաների, որպես սթրեսային աշխատանքային ոլորտների, աշխատակիցների փոխհարաբերությունների հիմնական առանձնահատկությունների բնորոշումն ու գնահատումը և դրանցում միջամտելն է։ Հիշյալ հիմնական առանձնահատկությունները ներառում են սոցիալական և

⁴² Coulling, A. (2013). *Forex for beginners*. USA: Create Space Independent Publishing Platform 352 pp.; Volman, B. (2011). *Forex price action scalping: An in-depth look into the field of professional scalping*. USA: Light Tower Publishing; 358 pp.; Galati, G. & Melvin, M. (2004). Why has FX trading surged? Explaining the 2004 triennial survey. *BIS Quarterly Review*, December 2004, 67-74.

միջանձնային հարաբերությունների սոցիալ-հոգեբանական այն բաղադրիչները, որոնք կապված են սոցիալ-աշխատանքային սթրես զգալու և դրան արձագանքելու հետ, այդ թվում՝ սոցիալական փոխանակման ոճերին, կապվածության տեսակներին, սոցիալ-հոգեբանական սթրեսին և սթրեսների կարգավորմանը, որոնք համառոտ կերպով կներկայացվեն:

2. Աշխատանքային միջավայրում սոցիալական և միջանձնային հարաբերությունները, որոնք ձևավորում են կազմակերպական վարքագիծը, համարվում են կազմակերպության գործունեության արդյունավետության առանցքային բաղադրիչներ: Այդ առանձնահատկությունները հետազոտվել են երկու լայնորեն տարածված տեսությունների շրջանակներում՝ սոցիալական տեսանկյունից՝ սոցիալական փոխանակման տեսության (SET) և հոգեբանական տեսանկյունից՝ կապվածության տեսության: Հիշյալ երկու տեսություններն էլ փորձարարական տեսանկյունից հաստատված են և ունեն հաստատված տեսական հիմքեր: Մասնագիտական գրականության համաձայն, սոցիալական փոխանակման ոճերը և կապվածության տեսակները նշանակալից ազդեցություն ունեն սոցիալ-աշխատանքային միջավայրերում զգացած սթրեսի, ինչպես նաև տարբեր համայնքներում և սոցիալական խմբերում սթրեսին արձագանքելու եղանակի վրա: Սոցիալական կապիտալի տեսությունում անդրադարձ է կատարվել սոցիալական փոխանակման ոճերի կարևորությանը: Այնուամենայնիվ մինչ օրս որևէ հոդված չի հրատարակվել սթրեսային աշխատանքային ոլորտներում, մասնավորապես՝ ֆինանսական շուկաներում և Ֆորեքսում առկա սոցիալական փոխանակման և կապվածության ոճերի մասին: Սույն հետազոտությունը փորձում է բացահայտել առկա այնպիսի սկզբունքներ, որոնք կնպաստեն իրանում Ֆորեքս մանրածախ առևտրով զբաղվող մարդկանց սոցիալական հարաբերությունների էությունն ավելի լավ հասկանալու գործին:

3. Սթրեսն ինքնին ազդում է մարդկային կյանքի շատ կողմերի վրա, սկսած կենսաբանական և ապրելակերպի հետ կապված հարցերից մինչև հոգեբանական գործունեության և առավել լայն

մակարդակում՝ հասարակական կյանքում, այնպիսի կողմերի վրա ինչպիսիք են մարդկանց սոցիալական հարաբերությունները, կազմակերպական ամբողջականությունն ու արտադրողականությունը և սոցիալական համերաշխությունը: Գրականության վերլուծության արդյունքում պարզվել է, որ սթրեսը և սոցիալական ու միջանձնային հարաբերությունները փոխկապակցված են: Սթրեսի բարձր մակարդակները կարող են վատթարացնել սոցիալական/միջանձնային հարաբերությունների որակն ու քանակը, իսկ թույլ/ոչ պատշաճ սոցիալական/միջանձնային հարաբերություններն էլ իրենց հերթին կարող են առաջացնել սթրեսի բարձր մակարդակ: Ընդհակառակը, պարզվել է, որ սթրեսի մակարդակի նվազումը նպաստավոր է սոցիալական հարաբերությունների բարելավման համար, իսկ սոցիալական և հաղորդակցման հմտությունների բարելավումն էլ իր հերթին հանգեցնում է սթրեսի մակարդակի նվազմանը հասարակության տարբեր հատվածների մոտ, ինչպես նաև տարբեր աշխատանքային ոլորտներում: Մարդկանց կողմից սթրեսն զգալու եղանակը ներկայացված է սթրեսների կարգավորում կոչվող հասկացության շրջանակներում, որը ցույց է տալիս սթրեսային իրադարձություններն ու իրավիճակները հասկանալու և դրանց արձագանքելու գործընթացում ներգրավված սոցիալ-հոգեբանական տարբեր գործոններ: Իրանում Ֆորեքս մանրածախ առևտրով զբաղվող մարդկանց սոցիալական սթրեսի կարգավիճակը և նրանց կողմից սթրեսների կարգավորումը բնորոշվել է որպես այս սթրեսային աշխատանքային ոլորտի մեկ այլ կարևոր կողմ:

4. Ֆորեքսի սթրեսային աշխատավայրի սոցիալական և միջանձնային բաղադրիչների ներկայիս իրավիճակը հասկանալը կարևոր գործ է, սակայն ոչ բավարար: Սույն ուսումնասիրությունը մեկ այլ քայլ է իրավիճակը փոխելու, սոցիալական հարաբերությունները բարելավելու, սթրեսները նվազեցնելու և դրանց կարգավորումը խթանելու ուղղությամբ՝ նպատակ ունենալով Ֆորեքս մանրածախ առևտրով զբաղվող մարդկանց մոտ զարգացնել աշխատանքային պահանջներին ավելի և ավ հարմարվելու կարողությունը: Այդ ուղղությամբ, հաշվի առնելով

մասնագիտական գրականությանը և նախկինում արված բացահայտումները, կիրառվել է Սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացը (SSTC), որը հարմարեցվել է թիրախային բնակչության կարիքներին (ըստ հետազոտության փոփոխականների նախնական սկզբունքների) և իրականացվել նման սոցիալական միջամտության արդյունավետությունը գնահատող համեմատական կառուցվածքով: Չնայած, որ նման միջամտությունը տարածված է դպրոցական և բուհական միջավայրերում, այն սոցիալական հմտությունների ուսուցման միանգամայն նոր դասընթաց է Ֆորեքսի սթրեսային աշխատանքային ուժ: Հետաքննող և հետազոտարկման արդյունքները բացահայտել են նման քայլի նպատակահարմարությունը և ծախսարդյունավետությունը միկրոսոցիոլոգիական մասշտաբում: Արդյունքները ցույց են տվել, որ Սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացը հետազոտության մասնակիցների մոտ նվազեցրել է սթրեսը, բարելավել է սոցիալական փոխանակման և կապվածության ոճերը, և խթանել սթրեսների կարգավորման գործընթացը: Հետևաբար գործընթացի վերջում կարելի էր եզրակացնել, որ միկրոսոցիոլոգիական մակարդակում մեր ջանքերը նպաստել են աշխատուժի սոցիալական և միջանձնային փոխհարաբերությունների բաելավմանը՝ խիստսթրեսային աշխատանքային մի ոլորտում:

Հետազոտության տեսական և գործնական նշանակությունը

Սույն հետազոտությունը կարող է ապագայում ավելի մեծ բացահայտումների հնարավորություն տալ կապված միջարք կարևոր տեսական ու գործնական հարցերի հետ: Առաջին, երկար ժամանակ ենթադրվել է, որ սոցիալական փոխանակման տեսությունն (SET) առնչվում է սոցիալական հարցերին և որևէ կապ չունի ներանձնային/հոգեբանական գործոնների հետ: Այս ոլորտում նոր պատկերացումները ցույց են տվել, որ բազմաթիվ ներանձնային և հոգեբանական գործոններ կապված են մարդկանց սոցիալական փոխանակման ոճերի հետ⁴³: Սույն հետազոտությունն ուղղված է բացահայտելու աշխատավայրում սոցիալական փոխանակման

⁴³ Zhao, Q., Chen, C., Wang, J., & Cheng, P. (2017). Determinants of backers' funding intention in crowdfunding: Social exchange theory and regulatory focus. *Telematics and Informatics*, 34, 370-384; P. 371.

գործընթացի վրա ազդող հոգեբանական հիմքերը/գործոնները: Բացի այդ, մինչ օրս հետազոտողները սոցիալական փոխանակումը համարել են անփոփոխ և նախապես ձևավորված սոցիալական գործընթաց, որը չի կարող փոփոխվել մինչև տեղի չունենան սոցիալական և համայնքային մեզո և մակրո մակարդակի փոփոխություններ⁴⁴: Սույն հետազոտությունն առաջինն է, որը Սոցիալական հմտությունների դասընթացը (SST) կիրառել է որպես մոդուլ՝ բարելավելու սոցիալական փոխանակման ոճերը աշխատանքային միջավայրում: Նման դասընթացը կարող է նպաստել սոցիալական փոխգործակցության վերաբերյալ մեր ընկալումների փոփոխմանը և ձևավորելու միջանձնային հարաբերություններին առնչվող առավել հարմարեցված սոցիալական տեսություն:

Սույն հետազոտության երկրորդ նշանակությունը առնչվում է կապվածության տեսության տիրույթի հետ: Կապվածության ոճերի փոփոխմանը վերաբերող մոտեցումները բարդ են, երկարատև և ենթադրում են անձնական ու անհատական եղանակով իրականացվող թանկարժեք հոգեբանական միջամտություն, որը կոչվում է զգացմունքների վրա կենտրոնացված թերապիա (EFT): Հոգեթերապիայի նման ծրագիրն իր լավագույն և ընդարձակ եղանակով կարող է լինել խմբային ընտանեկան թերապիա, որը չի կարող լայնորեն կիրառվել աշխատանքային և սոցիալական միջավայրերում⁴⁵: Սոցիալական հմտությունների դասընթացի խմբային եղանակով կիրառումը՝ աշխատանքային միջավայրում կապվածության ոճերի բարելավման նպատակով կարող է ստեղծել գործունեության և միջամտությունների նոր ոլորտ, որն ավելին է քան պարզապես ծախսարդյունավետ սոցիալ-հոգեբանական փաթեթ: Այս մոտեցումը կարող է օգնել արդյունաբերական/կազմակերպական հոգեբաններին ավելի լավ հասկանալու և օժանդակելու աշխատուժին՝ պարզ, սակայն արդյունավետ ռազմավարություններով:

⁴⁴ Fischer, A. P., Klooster, A., & Cirhigiri, L. (2018). Cross-boundary cooperation for landscape management: Collective action and social exchange among individual private forest landowners. *Landscape and Urban Planning*, (Article in Press), DOI: <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2018.02.004>; P. 2.

⁴⁵ Wiebe, S. A., & Johnson, S. M. (2017). Creating relationships that foster resilience in Emotionally Focused Therapy. *Current opinions in Psychology*, 13, 65-69; Pp. 65-66.

Ցանկացած հաստատություն/կազմակերպություն ամենակարևոր հարցերից են կազմակերպական վարքագիծը և կազմակերպական արդյունավետությունը: Կազմակերպական վարքագիծը վերաբերում է մարդկանց համագործակցության այն եղանակներին, որոնք ուղղված են աշխատավայրում նպատակային պարտականություններ և առաջադրանքներ իրականացնելու գործին, և ինչպես անհատական, այնպես էլ խմբային մակարդակներում գործողություններն ու ուսումնասիրությունները կենտրոնացված են միջանձնային/սոցիալական դինամիկայի արդյունքների վրա⁴⁶: Կազմակերպական վարքագծի ոլորտում հաճախ կիրառվում են փորձարարական ուսումնասիրություններ՝ կազմակերպության արդյունքները, ինչպես նաև արդյունավետությունը բարելավելու նպատակով⁴⁷: Կազմակերպական արդյունավետությունը սահմանվում է որպես աշխատավայրերում և կազմակերպություններում մարդկային ռեսուրսների օպտիմալացում՝ ուղղված բարելավելու աշխատանքի ինտենսիվությունը և շահութաբերության ցուցանիշները, որոնցում առանցքային դերակատարություն ունեն միջանձնային մարդկային գործոններն ու տարրերը⁴⁸: Այդ երկու լայն տիրույթներում, գործատուները, ինչպես նաև հետազոտողները փորձել են բարելավել միջանձնային փոխգործակցությունը, որպեսզի արդյունավետորեն նվազեցնեն ռեսուրսների վատնումը: Հետևաբար սոցիալական փոխանակման և կապվածության տեսությունների համադրությունը, որը ներառում է աշխատողների աշխատանքային տարածքի կենսահոգեբանասոցիալական տարրերը, կօգնի ավելի լավ հասկանալու աշխատանքային խոչընդոտները և հետևաբար ապահովելու ավելի լավ առաջընթաց: Ավելին, ցանկացած միջամտություն, որը կարող է բարելավել աշխատուժի ներանձնային փոխազդեցությունները, կարող է բարելավել կազմակերպական վարքագիծը և կազմակերպական արդյունավետությունը, որը կարող է համարվել սույն

⁴⁶ Martelli, P. F., Stimmiller, M. K., & Roberts, K. H. (2017). Organizational behavior. In J. Stein (ED.), *Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology* (Pp.757-764). USA: Elsevier. DOI: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809324-5.06506-8>; P. 757.

⁴⁷ Hauser, O. P., Lions, E., & Rogers, T. (2017). Innovation with field experiments: Studying organizational behaviors in actual organizations. *Research in Organizational Behavior*, 37, 185-198. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.riob.2017.10.004>; P. 186.

⁴⁸ Torabi, F., & El-Den, J. (2017). The impact of knowledge management on organizational productivity: A case study on Koosar Bank of Iran. *Procedia Computer Sciences*, 124, 300-310. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.procs.2017.12.159>; P. 303.

հետազոտության ցանկալի գործնական արդյունք: Պայմանավորված այն հանգամանքով, որ Սոցիալական հմտությունների դասընթացը ծախսարդյունավետ և արագ խմբային միջամտություն է, ֆինանսական շուկաները/կազմակերպությունները դրանից ավելի շատ կշահեն քան մանրամասն մշակված ռազմավարական կառավարման մոտեցումներից, որոնք ունեն բարձր գին և ուշ արդյունք տվող նախագծեր: Իրականում այն կհանգեցնի ներդրումների ավելի մեծ վերադարձի և շահութաբեր կլիների ինչպես գործատուների, այնպես էլ հասարակության համար:

Ինչպես արդեն նշել ենք, սույն հետազոտությունն առաջինն է, որ համադրել է սոցիալական փոխանակման և կապվածության տեսությունները՝ նպատակ ունենալով առավելագույնի հասցնել սոցիալական հարաբերություններին վերաբերող մոտեցումների արդյունավետությունը: Մինչ օրս որևէ հոդված չի հրատարակվել երկու արդյունավետ սոցիալական և հոգեբանական տեսությունների նման համադրման վերաբերյալ: Միջանձնային հարաբերությունների վերաբերյալ հետազոտություններին պակասում է մի տեսական հիմք, որում հաշվի կառնվեն մարդկային կյանքի բոլոր կողմերը: Սույն հետազոտությունը կարող է օգնել հետագա հետազոտողներին ընդլայնել ու միջանձնային փոխգործակցության և դրանում ներգրավված գործոնների վերաբերյալ գիտելիքները, հատկապես աշխատավայրում իրականացվող նման փոխգործակցության առնչությամբ: Բացի այդ, սույն ուսումնասիրությունը քննության է ենթարկում աշխատուժի շարքերում սոցիալական լարվածությունը նվազեցնելու և թուլացնելու որոշակի գործնական լուծումներ: Այն փաստը, որ գործատուներն ու կազմակերպությունները կարող են կարգավորել աշխատողների աշխատանքային միջավայրին և կենսատարածքին վերաբերող շատ խնդիրներ՝ կիրառելով պարզ, արագ և ծախսարդյունավետ միջոցներ կարող է նպաստել ավելի ճկուն աշխատանքային միջավայրերի առաջացմանը: Ուստի կազմակերպական արդյունավետությանն ուղղված միջամտության ծախսարդյունավետ մոդուլների մշակումը կարող է լինել նման տեսական ու գործնական համադրության մեկ այլ առավելություն,

որը կհանգեցնի առավել մեծ ավելացված արժեքի առաջացմանը աշխատավայրի բոլոր տիրույթներում:

Սույն հետազոտության արդյունքները ներդրվել են Իրանի Թեհրան քաղաքի Նիք Ավարան կյանքի հմտությունների ինստիտուտում, որտեղ կիրառվել են հետազոտության միջամտական փուլերը և դրանք այդտեղ ներառվել են հաստատության վերապատրաստման ծրագրերում:

Հետազոտության փորձաքննությունը

Սույն ատենախոսական աշխատանքը կատարվել է ՀՀ ԳԱԱ փիլիսոփայության, սոցիոլոգիայի և իրավունքի ինստիտուտի սոցիոլոգիայի բաժնում, որտեղ կատարվել է նաև աշխատանքի քննարկումը:

Աշխատանքի հիմնական դրույթներն արտացոլվել են հեղինակի հրատարակած մենագրությունում և տասնութ գիտական հոդվածներում:

Ատենախոսության կառուցվածքը

Ատենախոսությունը բաղկացած է ներածությունից, երեք գլուխներից՝ ենթագլուխներով, եզրակացությունից, գրականության ցանկից և հավելվածներից: Ատենախոսության ընդհանուր ծավալը 194 էջ է:

ԳԼՈՒԽ 1. ՍՈՑԻԱԼ ԱԿԱՆ ՀԱՐԱՔԵՐՈՒ ԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԵՎ ՍԹԵՍՆԵՐԻ ԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ՎԵՐԱՔԵՐՅԱԼ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

1.1. ՍՈՑԻՈԼ ՈԳԻԱԿԱՆ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Սոցիալ ական հարաբերություններ

Սոցիալ ական հարաբերությունները կամ փոխգործակցությունները երկու կամ ավելի անհատների միջև հարաբերությունն է: Անհատի անկախ գործելու և ազատ որոշում կայացնելու կարողությունից բխող սոցիալ ական հարաբերությունները կազմում են սոցիալ ական կառուցվածքի հիմքը: Սոցիալ ական հարաբերությունների էության մասին հիմնարար ուսումնասիրությունների կարելի է հանդիպել դասական սոցիոլոգների աշխատանքներում, այդ թվում՝ Մաքս Վեբերի սոցիալ ական գործողության տեսության⁴⁹: Սոցիալ ական գործողությունն ասելով հասկանում ենք անհատների (կամ սուբյեկտների) գործողություններն ու արձագանքները: Ըստ Մաքս Վեբերի «գործողությունը 'սոցիալ ական' է, եթե գործող անձը հաշվի է առնում ուրիշների վարքագիծը և այդ իսկ պատճառով դրանք նախաճանաչում է կողմնորոշում»⁵⁰: Մարդկանց և անհատների միջև հարաբերությունները ամբողջ աշխարհում ցանկացած տեսակի մարդկային համայնքի հիմք են հանդիսանում⁵¹:

Մարդկային պատմությունը վկայում է, որ մարդը միշտ ապրել է հասարակության կամ համայնքի մեջ, որը երկու և/կամ ավելի մարդկանց միջև հարաբերությունների համատեքստում ունի մի շարք կանոնակարգեր, կանոններ և արժեքներ: Միջանձնային հարաբերությունները երկու կամ ավելի մարդկանց միջև կապն է, սկսած անցողիկից մինչև տևական: Այդ կապը կարող է հիմնված լինել ենթադրության, սիրո, համերաշխության, սովորական գործարար հարաբերությունների կամ սոցիալ ական պարտավորության մեկ այլ տեսակի վրա: Միջանձնային հարաբերությունները ձևավորվում են ընտանեկան, սոցիալ ական, կրոնական և այլ համատեքստերում, այդ

⁴⁹ **Fadul, J. & Estoque, R. A. (2016).** *Textbook for an Introductory Course in Sociology*. Canada: Lulu Enterprises, Inc; Translated into Persian By Tabaeian, L., Hamzavi, F., & Ganji, H.; Tehran, Iran: Hamavaran Press, Pp. 28-34.

⁵⁰ **Weber, M. (2015).** *Economy and Society: An Outline of Interpretive Sociology*. Translated into Persian by H. R. Assar. Tehran, Iran: Vares Publications; Pp. 56-57.

⁵¹ **Larijani, Z. M., Vakili, M., Gofranipour, F., & Mirmohammadkhani, M. (2015).** Effects of health education program on Behvarz's interpersonal communication skills in Semnan University of Medical Sciences. *Koomesh*, 16(2), 229-238; P. 230.

թվում՝ ընտանեկան կամ ազգակցական կապերի, ընկերական և ամուսնական հարաբերությունների, կոլեգաների հետ հարաբերությունների, աշխատավայրում, ակումբներում, թաղամասում և պաշտամունքի վայրերում ստեղծված հարաբերությունների համատեքստերում: Հիշյալ հարաբերությունները սովորաբար ազդեցություն են կրում և (կամ) կարգավորվում են օրենքով, սովորույթներով կամ երկկողմ համաձայնությամբ և սոցիալական խմբերի ու հասարակության, որպես մի ամբողջության, հիմք են հանդիսանում⁵²:

Հարաբերությունը սովորաբար դիտարկվում է որպես երկու անհատների միջև կապ, օրինակ՝ ռոմանտիկ և ինտիմ հարաբերությունը կամ ծնող-երեխա հարաբերությունը: Անհատները կարող են նաև հարաբերություններ ունենալ մարդկանց խմբերի հետ, օրինակ՝ հոգևոր հովվի և նրա ժողովի, հորեղբոր/մորեղբոր և ընտանիքի, կամ քաղաքապետի և քաղաքի միջև հարաբերությունը: Ի վերջո, խմբերը կամ նույնիսկ ազգերը կարող են հարաբերություններ ունենալ միմյանց հետ, թեև սա շատ ավելի լայն տիրույթ է, քան միջանձնային հարաբերությունների թեմայում ընդգրկված տիրույթը: Հարաբերություններին վերաբերող գիտական աշխատանքների մեծ մասը անդրադառնում է միջանձնային հարաբերությունների փոքր ենթաբաժնի, այդ թվում՝ սիրային զուգընկերներին, զույգերին⁵³:

Բոլոր մշակույթներում սոցիալական հարաբերությունները կարող են դասակարգվել հաշվի առնելով ազգակցական կապի մակարդակը կամ սոցիալական փոխանակման տեսակները: Բոլոր մշակույթներն ապահովում են լեզվական հասկացություններ և հոգեբանական ազդակներ, որոնք օգնում են տարբերակելու գեներտիկ և ամուսնական ազգակցական կապերի, ինչպես նաև ընկերության մակարդակները: Ավելի ընդհանուր առումով, անհատների սոցիալական աշխարհները ներառում են միջանձնային

⁵² Karin, H. Q., Qane, H. F., & Forouhi, A. (2015). Ali bin Musa Al-Riza and Islamic life style in social relationships. *Razavi Culture*, 3(9), 59-89; P. 60; Fard, A. B. (2015). Related Social factors to life tensions of women who are family-care takers in Kashan and Aran and Bidgol. *Scientific-Research Quarterly of Social Welfare*, 14(54), 111-145; P. 113.

⁵³ Ahmadian, H., Shamsaie, F., & Rahbar, M. (2014). The association between attachment style and nurses interpersonal relationship. *Psychiatric Nursing*, 2(1), 55-62; P. 56; Rosenfeld, M. J. (2005). A critique of Exchange theory in mate selection. *American Journal of Sociology*, 110(5), 1284-1325.

շփման տեսակների լայն բազմազանությունն՝ ընտանիքի ներսում և դրանից դուրս⁵⁴:

Սոցիալ ակաճ փոխանակման տեսություն (SET)

Սոցիալ ակաճ փոխանակման տեսությունը (SET) սոցիալ ակաճ փոփոխությունն ու կայունությունը մեկնաբանում է որպես կողմերի միջև համաձայնեցված փոխանակումների գործընթաց: Ըստ սոցիալ ակաճ փոխանակման տեսության, բոլոր մարդկային հարաբերությունները ձևավորվում են ներդրումների և շահույթների սուբյեկտիվ վերլուծության արդյունքում և այլ ընտրանքների համեմատությամբ: Այդ տեսությունն արմատներ ունի տնտեսագիտությունում, հոգեբանությունում և սոցիոլոգիայում: Սոցիալ ակաճ փոխանակման տեսությունը ներկայացնում է ռացիոնալ ընտրության տեսության և ստրուկտուրալ իզմի հիմնական դրույթները⁵⁵:

Տիբոն և Քելլին փոփոխության են ենթարկել սոցիալ ակաճ փոխանակման տեսությունը, նպատակ ունենալով ուսումնասիրել խմբի սոցիալ ակաճ հոգեբանությունը: Նրանք անդրադարձել են հարաբերություններում առկա հարաբերական ներդրումների ու շահույթների մասին պատկերացումներին և հարաբերությունների բավարարման վերաբերյալ խմբի հետևություններին: Համեմատությունը սոցիալ ակաճ փոխանակման կարևոր բաղադրիչ է և ապահովում է այն չափանիշը, որով գնահատվում են բոլոր հարաբերությունները: Համեմատական չափանիշները սուբյեկտիվ են և անձից անձ ու խմբից խումբ տարբերվում են⁵⁶:

Սոցիալ ակաճ հարաբերությունները Սոցիալ ակաճ փոխանակման տեսության (SET) համառոտում

Սոցիալ ակաճ փոխանակման տեսությունը ներառում է պատկերացումներ և՛ հարաբերության և՛ համատեղ

⁵⁴Karin, H. Q., Qane, H. F., & Forouhi, A. (2015). Ali bin Musa Al-Riza and Islamic life style in social relationships. *Razavi Culture*, 3(9), 59-89; P. 63; Fard, A. B. (2015). Related Social factors to life tensions of women who are family-care takers in Kashan and Aran and Bidgol. *Scientific-Research Quarterly of Social Welfare*, 14(54), 111-145; P. 115; Lang, F. R., Wagner, J., & Neyer, F. J. (2009). Interpersonal Functioning across the lifespan: Two principles of relationship regulation. *Advances in Life Course Research*, 14, 40-51.

⁵⁵Shahsavarani, A. M., Shirinkam, M. S., Pourtalebiyan, M., Fayazi, M., Nourbakhsh, S., & Sattari, K. (2015d). Community capacity building (CCB) for facilitation of marriage for young adults via social capital. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 4(S1), 1986-1995; P. 1989; Liang, J., Krause, M. N., & Bennet, J. M. (2001). Social exchange and well-being: Is giving better than receiving? *Psychology and Aging*, 16, 511-523.

⁵⁶Daeian, H., Mortazavi, S., & Nouri, A. (2015). Modeling of the effect of perceived organizational support on citizenship behaviors. *Research Letter of Executive Management*, 10(1), 13-33; P. 16; Ward, C., & Berno, T. (2012). Beyond social exchange theory: Attitudes toward tourists. *Journal of Tourism Research* (Article in Press). doi:10.1016/j.jannals.2011.02.005.

պարտավորությունների մասին⁵⁷: Սոցիալական փոխանակման տեսության մեջ գնահատումը հիմնված է երկու տեսակի համեմատության վրա. համեմատության մակարդակ և այլընտրանքի համեմատության մակարդակ: Համեմատության մակարդակը (CL) որոշակի հարաբերության մեջ պարգևատրումների և ներդրումների մասին մարդկանց պատկերացումներն արտահայտող չափանիշ է: Այլընտրանքի համեմատության մակարդակը (CLalt) մարդու կողմից հարաբերություններից ակնկալվող պարգևների նվազագույն մակարդակն է, հաշվի առնելով այլընտրանքային հարաբերություններից կամ մենությունից սպասվող պարգևները⁵⁸:

Լեյբմանը, Չուրոֆը, Ֆուրնիերը, Քելլին և Մարտինը⁵⁹ առանձնացրել են սոցիալական փոխանակման երկու տեսակ. Արդարացի դաշինքի ստեղծում (EAB՝ սոցիալական փոխանակման հարաբերությունների ստեղծման և պահպանման գործում շահ փնտրելու, հավասարությունն պահպանելու և ներդրումներ կատարելու միտումը) և դաշինքի աջակուրջ կառավարում (VAM՝ փոխադարձ հարաբերություններում ներդրումներն ու շահույթները վերահսկելու, հարաբերությունների կողմերի հետ բանակցություններում հաստատուն լինելու և հարաբերությունները դադարեցնելուն պատրաստ լինելու միտումը): Արդար դաշինքի ստեղծումը և դաշինքի աջակուրջ կառավարումը տարբերվում են հոգեբանության մեջ առկա անձնային առանձնահատկությունների հինգ գործոնով մոդելից և կապվածության ոճերից, սակայն պարզվում է, որ կանխատեսելի կապի մեջ են այդ փոփոխականների հետ, այսինքն՝ էքստրավերտ և մարդամոտ անձինք ավելի հակված են արդար դաշինքի ստեղծմանը, այն դեպքում երբ անզիջում և չշփվող մարդիկ ավելի հակված են դաշինքի աջակուրջ կառավարմանը: Բացի այդ, արդար դաշինքի ստեղծումը և դաշինքի աջակուրջ կառավարումը կարող են կանխատեսել սուբյեկտիվ և օբյեկտիվ գործոններով և փոքր աշխատանքային խմբերում:

⁵⁷Lavelle, R., Rupp, D., & Brockner, J. (2007). Taking a multi-foci approach to the study of justice, social exchange, and citizenship behavior: The target similarity model. *Journal of Management*, 33, 841-866; Daeian, H., Mortazavi, S., & Nouri, A. (2015). Modeling of the effect of perceived organizational support on citizenship behaviors. *Research Letter of Executive Management*, 10(1), 13-33; P. 18.

⁵⁸Berger, C. R., Roloff, M. E., & Roskos-Ewoldsen, D. R. (2017). *The handbook of communication science* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA, USA: Sage Publications, Inc; Translated into Persian By Heidari, A. & Alavi, K.; Tehran, Iran; Jame'e Sanji; Pp. 35-39.

⁵⁹Leybman, M. J., Zuroff, D. C., Fournier, M. A., Kelly, A. C., & Martin, A. E. (2011). Social exchange styles: Measurement, validation, and application. *European Journal of Personality*, 25, 198-210; P. 205.

Սցիոլոգիական և հոգեբանական հասկացությունները միմյանց մոտեցնելու նպատակով Լեյբմանը, Չուրոֆը և Ֆուրնիերը⁶⁰ մշակել են սոցիալական փոխանակման ոճերի հարցաթերթը (SEQ), որպես անհատական տարբերությունների չափման միջոց՝ սոցիալական փոխանակման տիրույթում: Այդ հարցաթերթում սոցիալական փոխանակման ոճերը (SES) սահմանվել են Էվոլյուցիոն հոգեբանության առումով և ծածկում են տիրույթի ավելի քան շրջանակ քան նախկինում գոյություն ունեցող չափման սանդղակները: Սանդղակի անհատական հատկանիշների շատ ցուցանիշներ առաջարկում են և բարձրակարգ և ստորակարգ գործոններ, որպեսզի սանդղակն օգտագործողները կարողանան որոշել թե արդյոք հետամուտ են լինելու պարզության թե համակողմանիության: Լեյբմանը և այլոք⁶¹ կանխատեսել են, որ արդար դաշինքի ստեղծումը և դաշինքի աջակուրջ կառավարումը կարող են առաջանալ չորս ստորակարգ գործոններից՝ շահագործող լինելուց (խթանում է շահերը, ձգտելով նվազագույնի հասցնել ներդրումները), արդար լինելուց (խթանում է շահերը, հանձն առնելով ներդրումները), օգտակար լինելուց (հանձն է առնում ներդրումները, առանց անպայմանորեն շահ ակնկալելու կամ խթանելու), և ինդիվիդուալ իզմը (հետաքրքրված չէ քիչ ներդրումներ և քիչ շահույթ ենթադրող դաշինքներով):

⁶⁰Leybman, M. J., Zuroff, D. C., & Fournier, M. A. (2011). A five-dimension model of individual differences in social exchange styles. *Personality and Individual Differences*, 51, 940-945. P. 940.

⁶¹Leybman, M. J., Zuroff, D. C., Fournier, M. A., Kelly, A. C., & Martin, A. E. (2010). Social exchange styles: Measurement, validation, and application. *European Journal of Personality*, 25, 198-210; P. 208.

1.2. ՍՈՑԻԱԼ-ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Միջանձնային հարաբերություններ

Միջանձնային հարաբերությունները երկու կամ ավելի անձանց միջև հզոր, խորը և մոտ կապվածություններ/շփումն է, որը տևողությամբ կարող է տատանվել կարճից տևականի միջև⁶²: Անձի վերաբերյալ գրականությունը ընդգծում է միջանձնային հարաբերությունները որպես ուղի, որի միջոցով անհատական տարբերություններն ազդում են հոգեկան առողջության արգասիքների վրա: Մասնավորապես կարծիք կա, որ էքստրավերտության բարձր մակարդակների արդյունքում ձևավորվում են ավելի լավ հարաբերություններ և հետևաբար բարելավում հոգեկան առողջությունը⁶³:

Ընդհանուր առմամբ հայտնի է, որ հարաբերություններում փոխազդեցությունների «նորմերը, դերերը, կանոնները, ավանդույթները, ընկալումներն ու ակնկալիքները» հիմնականում սահմանվում և փոխանցվում են մշակույթի միջոցով: Սակայն պարզվել է, որ մշակութային ազդեցությունները տարածվում են միջանձնային փոխազդեցությունների մեկնաբանման ու արտահայտման սահմաններից դուրս: Պարզվել է, որ մշակույթը ոչ միայն ազդում է հարաբերությունների արտաքին (այսինքն՝ վարքագծային), այլ ներքին (այսինքն՝ ներկայացման) դրսևորումների վրա: Օրինակ՝ կան բավականին մեծ թվով ապացույցներ հույզերի արտահայտման մշակութային տարբերությունների մասին, որ ընկած են անձնական հարաբերությունների հիմքում⁶⁴:

Միջանձնային հարաբերության կարևոր կողմերից է միջանձնային ձգողականությունը: Միջանձնային

⁶² Baxti, M., Tourabi, M., & Qolipour, A. (2015). Organizational behavior as a mediator between perceived organizational support and social capital. *Management studies in development and Evaluation*, 21(66), 25-46; P. 28; Heydarzadegan, A., Farehang, A., & Qorbani, M. (2015). Simple and multiple relations between personnel development and organizational commitment. *New Approach to Educational Management*, 5(3), 43-58; P. 44; Simpson, J. A., & Campbell, L. (2017). *The Oxford handbook of close relationships*. New York, USA: Oxford University Press; Translated into Persian by Nazari, A., Sarabi, K., Sobhi, O., Mazinan, T; Theran, Iran: Virasteh; Pp. 165-167.

⁶³ Alipour, Z., Eskandari, N., Tahme, A. I., Faezipour, A., Abedini, Z., & Khoramirad, A. (2015). Relationship between personality characteristics and use of antibiotics among college students. *Holistic Nursery and Midwifery*, 25(77), 46-54; P. 47; Maybery, D. J. (2004). Incorporating interpersonal events within uplift measurement. *Social Indicators Research*, 68, 35-57.

⁶⁴ Moradi, M., & Cheraghi, A. (2015). The relationship of social supports to psychological well-being and depression: The mediating roles of self-esteem and basic psychological needs. *Developmental Psychology Iranian Psychologists*, 11(43), 297-312; P. 300; Lalonde, R. N., Hynie, M., Pannu, M., & Tatla, S. (2004). The role of culture in interpersonal relationships: Do second generation south Asian Canadians want a traditional partner? *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35(5), 503-524.

ձգողականությունը անձի ցանկությունն է լինելու մեկ այլ անձի հետ: Կյանքի ընթացքում մարդուն գրավում են բազմաթիվ այլ մարդիկ, սակայն, բնականաբար ոչ նրա հանդիպած յուրաքանչյուր մարդ: Կան բազմաթիվ գործոններ, որոնք որոշում են թե անձն ում կարող է գրավել և այն թե որքան հզոր է այդ գրավչությունը: Ըստ նախկինում կատարված ուսումնասիրությունների, անձին գրավելու ազդանշանները կարող են հիմնված լինել փոխգործակցության մեջ ներգրավված անձանց առանձնահատկությունների և վարքագծի վրա⁶⁵: Դրանցից են ֆիզիկական գրավչությունը, ենթադրյալ և/կամ իրական նմանությունները և փոխադարձությունը⁶⁶:

Կան նաև մարդուն գրավելու ազդանշաններ, որոնք կապված են երկու անձանց փոխգործակցության ընացքում տիրող իրավիճակի առանձնահատկությունների հետ: Դրանք են մոտիկության, մտերմության և մերձավորության ազդեցությունները, իրավիճակի կամ նոր ու անսովոր իրավիճակի ազդեցության տակ առաջացած զգացմունքային գրգռումը: Մարդուն գրավելու ազդանշանները հեշտացնում են փոխգործակցության նախաձեռնումն ու մտերմիկ հարաբերության հաստատումը⁶⁷: Երբ ինչ-որ անձ մարդկանց գրավում է, նրանք այդ անձին ներգրավում են իրենց շփման գործընթացում: Բաց շփման գործընթացի միջոցով մտերմությունն է զարգանում: Շփումը ճանապարհ է հարթում ինքնաբացահայտման համար: Երկու մարդ միմյանց բացահայտում են փորձի, հույզերի և / կամ ֆիզիկական շփման միջոցով, որոնք նվազեցնում են փոխգործակցության մեջ առկա անորոշությունները⁶⁸: Չույզն այնուհետև սկսում է միմյանց հետ կիսել ամենազաղտնի ինֆորմացիան, որը հանգեցնում է մտերմիկ հարաբերությունների⁶⁹:

⁶⁵ **Billedo, C. J. F. (2009).** The formation of interpersonal attraction and intimate relationships on internet relay chat: An exploratory study. *Philippines Social Sciences review*, 60(1), 1-32.

⁶⁶ **Mirhaghjoui, S. N., Nayebi, N., Teymouri, R. M., & Leily, E. K. (2015).** Communication skills and related factors within patient by nursing student. *Holistic Nursery and Midwifery*, 24(76), 93-101; P. 94; **Franzoi, S. L. (2015).** *Social Psychology* (5th Ed.). New York, NY, USA: McGraw-Hill Higher Education; Translated into Persian by Bahari, H., Tvalaei, B.; Tehran, Iran: Bartarin Nashr Publications; Pp. 135-139.

⁶⁷ **Billedo, C. J. F. (2009).** The formation of interpersonal attraction and intimate relationships on internet relay chat: An exploratory study. *Philippines Social Sciences review*, 60(1), 1-32; Pp. 2-4.

⁶⁸ **Kalenteri, A., & Arani, S. S. H. (2015).** City and social relations: Investigation of the relation between social withdrawal and the level of received social support with the experience of loneliness. *Urban Sociology and Study*, 5(16), 87-118; P. 91.

⁶⁹ **Nahavandi, L., Sadeqi, T., & Firouzian, N. (2016).** *Psychology of social interactions: Interpersonal actions and behaviors*. Tehran, Iran: Amjadi Publications; P. 67; **Franzoi, S. L. (2015).** *Social Psychology* (5th Ed.). New York, NY, USA: McGraw-Hill Higher Education;

Կապվածության տեսությունը

Կապվածության տեսության համաձայն բոլոր մարդիկ ունեն բնածին ցանկություն մոտ գտնվելու ուրիշներին՝ կարիքի ժամանակ կամ աղետալի իրավիճակում, որպեսզի բարելավեն իրենց գոյատևման հեռանկարները: Անհատի մոտ ապահովության զգացումը զարգանում է այնքանով, որքանով, որ նրա՝ մարդկանց հետ մտերմանալու նման ջանքերը հաջողվում են: Ապահովության այս զգացումը (կամ դրա պակասը) այնուհետև դառնում է նրա անհատական կապվածության ոճի հիմքը, և որը համեմատաբար անփոփոխ է մնում անհատի ամբողջ կյանքի ընթացքում⁷⁰: Կապվածության ոճի ձևավորումը պայմանավորված է միջանձնային հարաբերությունները կարգավորող գործընթացների տարբեր կողմերով և ազդում է սոցիալական փոխգործակցության մեջ մարդկանց զգացմունքների, մտքերի, վերաբերմունքի և վարքագծերի վրա⁷¹:

Կապվածությունն իր իսկ էությամբ նշանակում է զգացմունքային կապանհատի և կապվածության օբյեկտի միջև: Նման կապը երկու մեծահասակի միջև կարող է լինել երկկողմանի և փոխադարձ, սակայն երեխայի և խնամողի միջև այդպիսի կապերը հիմնված են երեխայի ապահովության, անվտանգության և պաշտպանվածության կարիքի վրա, հիմնականում նորածին և մանուկ հասակում: Ըստ կապվածության տեսության երեխաները կապվում են իրենց խնամողների հետ բնազդաբար, գոյատևման և ի վերջո գենետիկական բազմացման նպատակով⁷²: Այստեղ կենսաբանական նպատակը գոյատևումն է, իսկ հոգեբանական նպատակը՝ անվտանգությունը: Կապվածության տեսությունը մարդկային հարաբերությունների սպառնիչ նկարագրությունն է և ոչ էլ կապվածությունը՝ սիրո և ջերմության հոմանիշ, թեև այդ

Translated into Persian by Bahari, H., Tvalaei, B.; Tehran, Iran: Bartarin Nashr Publications; P. 140; **Sternberg, R. J. (1986)**. Liking versus loving: A comparative evaluation of theories. *Psychological Bulletin*, 102(3), 331-345.

⁷⁰**Harms, P.D. (2011)**. Adult attachment styles in the workplace. *Human Resource Management Review*, 21, 285-296.

⁷¹**Shahsavariani, A. M., Heyrati, H., Mohammadi, M., Jahansouz, S., Saffarzadeh, A., & Sattari, K. (2016a)**. Social Exchange Theory and Attachment Theory: Combination of Sociological and Psychological approaches to form a bio-psychosocial viewpoint to human social and interpersonal relationships. *International Journal of Humanities and cultural Studies*, S1, 451-467; P. 457; **Troisi, A., Alcini, S., Coviello, M., Nanni, R.C., & Siracusano, A. (2010)**. Adult attachment style and social anhedonia in healthy volunteers. *Personality and Individual Differences*, 48, 640-643.

⁷²**Bretherton, I., Munholland, K.A. (2010)**. Internal Working Models in Attachment Relationships: A Construct Revisited. In J., Cassidy, & P.R., Shaver, *Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications* (2nd Ed) (pp. 102-130). New York, NY, USA: Guilford Press.

զգացողությունները կարող են արտահայտել կապի առկայությունը: Երեխա-մեծահասակ հարաբերություններում, երեխայի կապը կոչվում է «կապվածություն», իսկ խնամողի փոխադարձ համարժեք կապը՝ «հոգատարության կապ»⁷³:

Սովորական մարդկային կապվածության վարքագծերն ու հոլյզերը ադապտիվ են: Մարդու էվոլյուցիան ցույց է տալիս, որ մարդն ունեցել է ընտրության հնարավորություն այն սոցիալական վարքագծերի հարցում, որոնք անհատական կամ խմբային գոյատևումն առավել հավանական են դարձնում: Ծանոթ մարդկանց մոտ մնացող մանկահասակ երեխաների մոտ սովորաբար դիտարկվող կապվածության վարքագիծը, վաղ ադապտացման միջավայրում ունեցել է առավելություններ անվտանգության տեսանկյունից և այսօր ևս ունի նման առավելություններ: Վաղ հարմարվողականության միջավայրը նման է ներկայիս որսորդների և հավաքողների հասարակություններին⁷⁴:

Շատ երեխաներ կապվածության վարքագիծ են դրսևորում մեկից ավելի անձանց հանդեպ: Այս անձանց նկատմամբ երեխայի վերաբերմունքը նման չէ և երեխան խիստ հակված է կապվածության վարք դրսևորել հիմնականում մեկ որոշակի անձի հանդեպ, որը կոչվում է «մոնոտրոպիա»: Հետազոտողներն ու տեսաբանները հրաժարվել են այս հասկացությունից այն իմաստով, որ այն կարող է նշանակել, որ որոշակի անձի հետ կապը որակապես տարբերվում է այլ մարդկանց հետ կապից: Առաջ է քաշվում այն միտքը, որ մանկան սոցիալական միջավայրի մի շարք անձինք կարող են առնվազն որոշակի աջակցություն և հանգիստ ապահովել նրա համար, երբ ենթադրվում է, որ նրա կապվածության հիմնական օբյեկտը, որպես կանոն մայրը, անհասանելի է կամ չի արձագանքում նրականչին⁷⁵:

Կապվածությունը չափահաս տարիքում

Ի սկզբանե կապվածության տեսության ուշադրության կենտրոնում են եղել մայր/խնամող-երեխա զույգի

⁷³ Afshari, Z., Mootabi, F., & Panaghi, L. (2015). The mediating role of early maladaptive schemas in relation between attachment styles and marital satisfaction. *Family Psychology*, 2(1), 59-70; P. 60; Arfaei, S., Rahimi, H., & Ghodusi, Z. (2014). Relation between attachment styles and mental health among nurses. *Iran Journal of Nursing*, 27(88), 11-21; P. 18.

⁷⁴ Bowlby, J. (2015). *The making and breaking of affectional bonds* (2nd Ed). London, UK: Routledge; Translated into Persian by Rahmani, N.; Tehran, Iran: Besat; Pp. 38-43.

⁷⁵ Akbarzade, M., Rafiee, B., Asadi, N., & Zare, N. (2015). Effect of relaxation training and maternal fetal attachment on the prevalence of sporadic fetal heart decelerations and fetal heart beat variability in primiparous mothers. *Journal of Gorgan University of Medical Sciences*, 17(2), 16-23; P. 17.

փոխգործակցություններն ու հարաբերությունները, սակայն վերջին տարիներին ինչպես կլինիկական, այնպես էլ գիտական շրջանակներում հետաքրքրության զգալի աճ է նկատվում չափահասների կապվածության թեմայի հանդեպ: Ուորտի հետազոտողները պնդում են, որ կապվածության տեսությունն ու կապվածություն հասկացությունը կարևոր են սոցիալական ճանաչողության և ռացիոնալ վարքագծի համար՝ ամբողջ կյանքի ընթացքում: Մեծահասակների կապվածության մասին տեսությունը Բոուլբիի և Էյնսվորթի կապվածության տեսության ընդլայնված ձևն է, որը նախագծվել է բացատրելու ճանաչողական, զգացմունքային և վարքագծային անհատական տարբերությունները, որոնք ի հայտ են գալիս դեռահասների և մեծահասակների սերտ հարաբերությունների համատեքստում: Չափահասների՝ իրենց կապվածության մասին հայտարարությունների հիմքում ընկած է անապահովության երկու հարթություն: Առաջին հարթության՝ կապվածությամբ պայմանավորված անհանգստության հետ են առնչվում մոտ և պաշտպանված լինելու ուժեղ ցանկությունը, լքվելու մասին խիստ անհանգստությունը և կապվածությամբ պայմանավորված անհանգստությանը դիմակայելու գերակտիվացնող ռազմավարությունների կիրառումը: Երկրորդ հարթությունը՝ կապվածությամբ պայմանավորված խուսափողականությունն է, որն առնչվում է մտերիմ հարաբերություններից անհարմարություն և զգալու, հուզական հեռավորություն պահպանելու և անկախությանը նախապատվություն տալու, ինչպես նաև կապվածությամբ պայմանավորված վշտին դիմակայելու համար ապաստիվացնող ռազմավարությունների կիրառման հետ⁷⁶: Կապվածության տեսությունը կարող է վերաբերել դեռահասների և մեծահասակների այն հարաբերություններին, որոնք ապահովում են հետևյալ չափանիշները՝ (ա) մոտ կապի պահպանումը – կապվածության օբյեկտին մոտ լինելու գերադասումը, հատկապես սթրեսի և կարիքի ժամանակ, (բ) կապվածության օբյեկտին դիմելը որպես ապահով ապաստարան, որը մեղմացնում է վիշտը, հանգիստ է ապահովում,

⁷⁶Besharat, M. A., Asadi, M. M., & Tavalaeyan, F. (2016). Mediating role of ego strength in the relationship between attachment styles and cognitive emotion regulation strategies. *Developmental Psychology*, 12(46), 107-119; P. 109; Troisi, A., Alcini, S., Coviello, M., Nanni, R.C., & Siracusano, A. (2010). Adult attachment style and social anhedonia in healthy volunteers. *Personality and Individual Differences*, 48, 640-643.

խրախուսում է և աջակցում, (գ) կապվածության օբյեկտի ընդունումը որպես անվտանգ հիմք, որը մեծացնում է մարդու ապահովության զգացումը, որն իր հերթին ապահովում է ուսումնասիրելու, ռիսկի դիմելու և ինքնազարգացման կարողությունը, և (դ) բաժանման վշտի զգացումը, երբ կապվածության օբյեկտը ժամանակավորապես կամ մշտականորեն անհասանելի է ⁷⁷:

Հասուն տարիքում անհատի համար ապահով հիմք ձևավորելու դեպքում, կապվածության ոճն ունենալու է դրական արդյունքներ, այդ թվում՝ մեղմություն, զգացմունքների բացահայտ արտահայտում, փոխադարձ և սոցիալական հարաբերություններում հույզերի առավել արդյունավետ կարգավորում, ինքնաբացահայտման բարձր մակարդակ և գուցենկերոջ ինքնաբացահայտմանը նպաստելու կարողություն, նվիրվածություն, վստահություն և հարաբերությունից բավարարված լինելու զգացում ⁷⁸:

⁷⁷ Omidvar, B., Xundabi, F. B., Fatehizadeh, M., Etemadi, A., & Qanizadeh, A. (2015). Efficacy of cognitive behavioral consult and attachment-oriented family consult on improvement of depressive symptoms among female youth. *Psychological Methods and Models*, 6(20), 87-101; P. 89; Zilcha-Mano, S., Mikulincer, M., & Shaver P.R. (2011). An attachment perspective on human-pet relationships: Conceptualization and assessment of pet attachment orientations. *Journal of Research in Personality*, 45, 345-357.

⁷⁸ Besharat, M. A., Asadi, M. M., & Tavalaeayan, F. (2016). Mediating role of ego strength in the relationship between attachment styles and cognitive emotion regulation strategies. *Developmental Psychology*, 12(46), 107-119; P. 110; Omidvar, B., Xundabi, F. B., Fatehizadeh, M., Etemadi, A., & Qanizadeh, A. (2015). Efficacy of cognitive behavioral consult and attachment-oriented family consult on improvement of depressive symptoms among female youth. *Psychological Methods and Models*, 6(20), 87-101; P. 88; Razezghi, N., Mazaheri, M. A., Ahadi, H. (2015). The role of attachment styles in mate selection preferences. *Developmental Psychology*, 11(44), 405-415; P. 407.

1.3. ՄԱՐԴՈՒ ՍՈՑԻԱԼ ԱԿԱՆ/ՄԻՋԱՆԱԶՆԱՅԻՆ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ ՄԱԲՈՂՋԱԿԱՆ ՏԵՍԱԿԵՏԸ

Միջանձնային հարաբերությունները սահմանելու համար նախ պետք է սահմանել հարաբերությունն եզրույթը: Պարզ ասած հարաբերությունն ասելով հասկանում ենք մեկ անձից մյուս անձին հասկացությունների և/կամ իմաստների փոխանցում: Որքան ճշգրիտ ու հստակ է այդ փոխանցումը, այնքան ավելի արդյունավետ է հարաբերությունը: Ուստի սոցիալական և միջանձնային հարաբերությունը կարող է սահմանվել որպես գործընթաց, որի ընթացքում անձը՝ հարաբերականորեն ամուր կապի սահմաններում իր ունեցած տեղեկատվությունը փոխանցում է մյուս անձին (անձանց) խոսքային կամ ոչ խոսքային եղանակով: Այս կարողությունը համարվում է սոցիալական հաղորդակցման և մարդկային համայնքների ու հասարակությունների սոցիալական ամբողջականության հիմնական աղբյուրը⁷⁹:

Տարբեր տեսություններ անդրադարձել են սոցիալական և միջանձնային հարաբերությունների տարբեր կողմերին: Սոցիալական փոխանակումը և դրա տարբեր ոճերը լավագույնս մեկնաբանում են սոցիալական հարաբերություններում մարդկային հաղորդակցության հիմքում ընկած պատճառները: Պետք է նշել, որ սոցիալական կապի տալի տեսության հիմնական տեսություններից է սոցիալական փոխանակման տեսությունը: Սոցիալական կապի տալը միջանձնային հարաբերություններում արժեքավոր կապերի և ոչ նյութական երկարատև ներդրումների արդյունք է: Շատ սոցիալական գործողություններ, այդ թվում՝ սոցիալ ամենավաղագիծը կարող են նպաստել հասարակությունում և համայնքներում սոցիալական կապի տալի ավելացմանը: Ավելին, սոցիալական կապի տալի ավելացման նպատակով, որպես սոցիալ-հոգեբանական մոտեցում առաջարկվել է իմաստության ուսուցումը: Նշված բոլոր տեսակետները կարևորում են մարդկանց կարողությունների զարգացումն ու նրանց սոցիալական կապի տալի ավելացումը՝ սոցիալական հարաբերությունների հզորացման և

⁷⁹ Ahmadin, H., Shamsaie, F., & Rahbar, M. R. (2015). The association between attachment style and nurses interpersonal relationship. *Psychonursing*, 2(1), 55-62; P. 57.

խթանման միջոցով: Դեռևս սոցիալ ական կապիտալ ի գնահատման միակ փաստերի վրա հիմնված և հաստատված էմպիրիկ մեթոդը սոցիալ ական փոխանակման միջոցով դրա գնահատումն է⁸⁰: Հետևաբար պարզվում է, որ սոցիալ ական փոխանակման տեսությունը կարող է շատ լավ լուսաբանել սոցիալ ական և միջանձնային հարաբերությունների սոցիալ ական կողմերը:

Այուս կողմից, *Կապվածության տեսությունը* հրաշալի կենսահոգեբանական համապարփակ տեսություն է, որն անդրադառնում է մարդու կենսաբանական և հոգեբանական զարգացմանն ու էվոլյուցիային նրա ծնվելուց մինչև ծերությունը: Կապվածության տեսության տեսաբանները նույնիսկ ապացույցներ են ձեռք բերել այն մասին, որ սոցիալ ական և միջանձնային հարաբերություններն ունեն օնտոգենետիկական և ֆիլոգենետիկական հիմքեր: Այս տեսակետներն էական նշանակություն ունեն հասկանալու մարդու սոցիալ ական և միջանձնային հարաբերությունների ձևավորման և զարգացման հիմքերը: Կապվածության տեսության արդյունքում ձևավորվել են սոցիալ -հոգեբանական միջամտությունների ժամանակակից մեթոդը, որը միտված է բարձրացնելու և հեշտացնելու միջանձնային հարաբերությունները, հատկապես ընտանիքներում, և կոչվում է զգացմունքների վրա կենտրոնացված թերապիա⁸¹:

Ընդհանուր առմամբ պարզվում է, որ վերոնշյալ երկու տեսությունների համադրությամբ կարելի է բացատրել մարդու սոցիալ ական կյանքի կենսահոգեբանական կողմերի դերը սոցիալ ական փոխգործակցություններում և հարաբերություններում: Այնպես որ, մարդու կենսաբանական առանձնահատկությունների հետ միասին կարելի է դիտարկել նաև նրա հոգեբանական և սոցիալ ական առանձնահատկությունները: Այնուամենայնիվ պետք է նկատել, որ մասնագիտական գրականության վերլուծության արդյունքում առայժմ ի հայտ չեն եկել էմպիրիկ կամ հետազոտական ապացույցներ, որոնք

⁸⁰Shahsavarani, A. M., Hakimi Kalkhoran, M., Alirezaloo, N., & Sattari, K. (2015). Teaching for wisdom as a strategy to improve quality of life and aggregate social capital. *J. Appl. Environ. Biol. Sci.*, 5(9S), 143-149; Shahsavarani, A. M., Hakimi Kalkhoran, M., Alirezaloo, N., Mirzaei, R., & Sattari, K. (2015). Prosocial Behavior as a Means of Improvement of Quality of Life and Accumulation of Social Capital. *J. Appl. Environ. Biol. Sci.*, 5(9S), 138-142.

⁸¹Soltani, A., Molazade, J., Mahmoodi, M., Hosseini, S. (2013). A Study on the Effectiveness of Emotional Focused Couple Therapy on Intimacy of Couples. *Procedia- Social and behavioral Sciences*, 83, 461-465. Sattari, K., & Shahsavarani, A. M. (2007). The use of Attachment Theory in couples therapy. *3rd Congress on Family and Sexual Health*. Tehran, Iran.

կապշտպանեին այս տեսական վարկածը: Հետագայում պետք է իրականանա ուսումնասիրություններ, որոնք առավել բավարարողյունքներ կապահովեն սոցիալական և միջանձնային հարաբերությունների այս կողմի վերաբերյալ: Այդուհանդերձ թվում է, որ այս տեսական հիմքը կարող է պատշաճել մանկետ հանդիսանալ միջոլորտային միմոտեցման համար, որը սոցիալական ու հոգեբանական տեսությունները կապում է միմյանց հետ: Պարզվում է, որ գիտական նոր դարաշրջանում, գիտության տարբեր ճյուղերի տարանջատման ու բաժանման երկարատև ավանդույթից հետո, տարբեր ոլորտների, հատկապես, հոգեբանության և սոցիոլոգիայի միաձուլումը կարևոր նախապայման է ավելի և ավելի հասկանալու մարդկային կյանքի հիմքում ընկած մեխանիզմները:

1.4. ՍՔԵՄԱՆԵՐԻ ԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ԳՈՐԾՆԹԱՑՆԵՐԸ

Տարբեր ու ռոտների հեղինակներ կարևորել են զգացմունքների մոտիվացիոն հիմքը: Ենթադրվում է, որ զգացմունքները ձևավորվում են դրդապատճառների երկու հիմնական և էվոլյուցիոն համակարգերի շուրջ, որոնք անվանվել են տարբեր եզրույթներով, ինչպիսիք են՝ «որոնողական և պաշտպանական», «պահպանական և պաշտպանական» կամ «գրավիչ և վանող», որոնք ցույց են տալիս զգացմունքային գործողությունների երկակիությունը: Գործառնական տեսանկյունից, անատոմիական առումով տարբեր այս համակարգերի զարգացման արդյունքում ձևավորվել է ադապտիվ վարքագիծը, որն անհրաժեշտ է գոյատևմանն սպառնացող իրավիճակներում: Պաշտպանական համակարգն ակտիվանում է օրգանիզմի ֆիզիկական գոյատևման համար վտանգ ազդարարող կամ ուղղակիորեն այն սպառնացող համատեքստում: Այն համակարգում է համապատասխան խուսափման կամ հարձակման վարքագիծը: Ընդհակառակը, որոնողական համակարգով են պայմանավորված օրգանիզմի բարեկեցությունը խթանող իրավիճակները: Այն ձևավորում է մոտեցման վարքագիծ գրավիչ ազդակների, այդ թվում՝ սննդի կամ զուգընկերոջ հանդեպ: Զգացմունքային արձագանքները և սուբյեկտիվ ապրումները կարող են բաժանվել երկու հիմնական զգացմունքային հարթությունների՝ հեղոնիստական արժեքականության և զգացմունքային ակտիվացման: Փորձարարական և կլինիկական ուսումնասիրությունները, հատկապես նշած և կորիզին (amygdale) վերաբերող ուսումնասիրությունները, ցույց են տվել, որ նման արձագանքներն ունեն նյարդային հիմք⁸²:

Անդրադառնալով սթրեսների կարգավորման գործընթացին Ռախմանը⁸³ նշում է, որ մարդիկ հիմնականում հաջողությամբ կարգավորում են իրենց կյանքում տեղի ունեցած տհաճ միջադեպերի մեծ մասը: Հիմնվելով կլինիկական և փորձարարական

⁸² Morris, E. A., & Hirsch, J. A. (2016). Does rush hour see a rush of emotions? Driver mood in conditions likely to exhibit congestion. *Travel Behaviour and Society*, 5, 5-13. Pp. 5-6; Sarabia-Cobo, C. M., Garcia-Rodriguez, B., Navas, J., & Ellgring, H. (2016). Emotional processing in patients with Mild Cognitive Impairment: the influence of the valence and intensity of emotional stimuli. *Journal of the Neurological Sciences*, (Article in Press), doi: 10.1016/j.jns.2015.07.034; P. 4.

⁸³ Rachman, S. (1980). Emotional processing. *Behavior Research and Therapy*, 18, 51-60; P. 51.

դիտարկումների վրա, Ռախմանը⁸⁴ առաջ է քաշել այն միտքը, որ տագնապային խանգարումների ժամանակ վախի նվազումն է հայտ է գալիս՝ զգացմունքների հաջող կարգավորման մշոցով և որ թերապիայի ընթացքում աֆեկտ հարուցող ազդակներին համապատասխան չափով ենթարկվելը օգնում է սթրեսների կարգավորմանը: Որոշ հեղինակներ մշակել և ընդլայնել են զգացմունքների փոխակերպման մեխանիզմների տեսական հիմքը և նշում են, որ սթրեսների հաջող կարգավորումն առաջանում է վախի զգացողության հիմքում ընկած հիշողության համակարգերում առկա տեղեկատվության փոխակերպման արդյունքում⁸⁵:

Հոլգական կոնֆլիկտի կարգավորման ընթացքում, զգացմունքները կարգավորելու բացահայտ հրահանգի բացակայության դեպքում, դրանք կարգավորվում են ինքնաբերաբար: Սթրեսների կարգավորումը կարող է նաև իրականացվել սթրեսի ազդակի վրա ուղեղի վերահսկողական մեխանիզմի գիտակցված կիրառմամբ: Նշված կարգավորման համար ամենաշատ ուսումնասիրված ռազմավարությունը վերազնահատումն է: Դա ճանաչողական տեխնիկա է, որով փոփոխվում է ազդակի գնահատականը, որպեսզի փոփոխի դրա հոլգական արձագանքը առաջացնող կարողությունը⁸⁶: Վերազնահատումը ներառում է և՛ սկզբնական զգացմունքային գնահատման գործընթացը և՛ հատուկ վերազնահատման գործընթացը, որով ստեղծվում է հավելյալ դրական գնահատական, որը մրցում է սկզբնական բացասական զգացմունքային գնահատման հետ⁸⁷:

⁸⁴Rachman, S. (2001). Emotional processing with special reference to post-traumatic stress disorder. *International Review of Psychiatry*, 13(3), 164–171; P. 165.

⁸⁵Foa, E. B., Huppert, J. D., & Cahill, S. P. (2006). Emotional processing Theory: An update. In Rothbaum B. O. (Ed.), *Pathological Anxiety: Emotional Processing in Etiology and Treatment* (Pp. 3-24), New York, NY, USA: Guilford Publications; P. 18.

⁸⁶Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291.

⁸⁷Potthoff, S., Garnefski, N., Mikloski, M., Ubbiali, A., Domniguez-Sanchez, F. J., Martins, E. C., et al. (2016). Cognitive emotion regulation and psychopathology across cultures: A comparison between six European countries. *Personality and Individual differences*, 98, 218-227; Pp. 218-219; Hopfinger, L., Berking, M., Bockting, C. L. H., & Ebert, D. D., (2016). Emotion regulation mediates the effect of childhood trauma on depression. *Journal of Affective Disorders*, 198, 189-197; P. 190.

1.5. ՍՔԵՄԱԿԱՆ ՍՈՑԻԱԼ-ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Կենսաբանական մոտեցումներում, սթրեսը մարդու պատասխանն է սթրես առաջացնող գործոնին, օրինակ՝ միջավայրային պայմաններին կամ ազդակներին: Սթրեսը մարտահրավերին արձագանքելու մարմնի մեթոդն է: Մարդու մարմինն արձագանքում է սթրեսին սիմպաթիկ նյարդային համակարգի ակտիվացման միջոցով, որը կախված սթրեսային իրադարձությունից, դրսևորվում է պայքարի կամ փախուստի մեխանիզմներով: Սթրեսը սովորաբար բնութագրվում է որպես բացասական կամ դրական վիճակ, որը կարող է ազդել անձի հոգեկան կամ ֆիզիկական բարօրության վրա⁸⁸:

Ֆիզիոլոգիական սթրեսն ունենում է մի շարք ֆիզիկական արձագանքներ, որոնք ի հայտ են գալիս որպես սթրես առաջացնող գործոնի ուղղակի ազդեցություն, որն առաջացնում է մարմնի հոմեոստազի խանգարում: Հոգեբանական կամ ֆիզիկական հավասարակշռության անմիջական խախտման դեպքում, մարմինն արձագանքում է խթանելով նյարդային, էնդոկրին և իմունային համակարգերը: Այդ համակարգերի արձագանքն առաջացնում է մի շարք ֆիզիկական փոփոխություններ, որոնք մարմնի վրա ունենում են և՛ կարճաժամկետ և՛ երկարաժամկետ ազդեցություն: Սթրեսի փոքր քանակը կարող է լինել ցանկալի, օգտակար, և նույնիսկ առողջարար: Դրական սթրեսն օգնում է բարելավել մարզական կատարողականը: Այն նաև նշանակալից գործոն է մոտիվացիայի, հարմարվողականության և միջավայրին արձագանքելու առումով⁸⁹:

Սթրեսի վերաբերյալ հոգեբանական մոտեցումները այն դիտարկում են որպես լարման և լարվածության զգացում: Սթրեսի փոքր քանակը կարող է լինել ցանկալի, օգտավետ, շահավետ և նույնիսկ առողջության համար անհրաժեշտ: Դրական սթրեսը կարող է մեծացնել ֆունկցիոնալ և սոմատիկ կարողությունները: Ավելին, դրական սթրեսը համարվում է մոտիվացիայի, ադապտացիայի և

⁸⁸Koolhaas, J. M., Bartolomucci, A., Buwalda, B., de Boer, S. F., Flügge, G., Korte, S. M., Meerlo, P., et al. (2011). Stress revisited: A critical evaluation of the stress concept. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 35, 1291–1301.

⁸⁹Spiers, J. G., Chen, H. C., Cuffe, J. S. M., & Sernia, C. (2016). Acute restraint stress induces rapid changes in central redox status and protective antioxidant genes in rats. *Psychoneuroendocrinology*, 67, 104-112; P. 104; Shahsavarani, A. M., Marz Abadi, E. A., & Hakimi Kalkhoran, M. (2015c). Stress: Facts and Theories through literature review. *International Journal of Medical Reviews*, 2(2), 230-241; P. 232; Jöels, M., Pu, Z., Wiegert, O. Oitzl, M. S., & Krugers, H. J. (2006). Learning under stress: How does it work? *TRENDS in Cognitive Sciences*. 10(4), 152-157; P. 153.

շրջակա միջավայրին համապատասխան ձևով արձագանքելու համար կարևոր գործոն: Չափից ավելի սթրեսը, սակայն, կարող է հանգեցնել տարբեր ֆիզիկական և հոգեբանական խնդիրների և նույնիսկ լուրջ վնաս հասցնել տվյալ անհատին և ուրիշներին⁹⁰: Ի դեպ, սթրեսը համարվում է նորմալ կենսահոգեբանաոցիալ ական պատասխան այն իրադարձություններին և երևույթներին, որոնք մարդկանց մոտ առաջացնում են սպառնալիքի, վշտի, տխրության և անհավասարության զգացում: Երբ մարդը սպառնալիք/վտանգ է զգում, իրական, թե մտացածին, մարմնի պաշտպանական համակարգն անմիջապես ակտիվանում է և գործի է դրվում ավտոմատացված մի գործընթաց, որը կոչվում է սթրեսի պատասխան: Ժամանակի ընթացքում, հոգեբանական սթրեսը կարող է մարդկանց մոտ առաջացնել ֆիզիոլոգիական, ինչպես նաև ֆունկցիոնալ փոփոխություններ, որոնք վնասակար են և կյանքի համար վտանգ են ներկայացնում⁹¹:

Սթրեսը կարող է լինել արտաքին և կապված լինել շրջակա միջավայրի հետ: Սակայն այն կարող է նաև առաջանալ ներքին ընկալումների արդյունքում, որոնք պատճառ են դառնում, որ անձի մոտ առաջանա անհանգստություն կամ այլ բացասական զգացմունքներ, որևէ իրավիճակի առնչությամբ, ինչպիսիք են ճնշումները, անհանգստությունը և այլն, որոնք անհատն այնուհետև համարում է սթրեսային, օրինակ՝ հետորավմատիկ սթրեսային խանգարման դեպքում: Այն արտաքին գործոնները, որոնք ինքնին վտանգավոր կամ սթրեսային չեն, այդպիսիք են համարվում, հետորավմատիկ սթրեսային խանգարում ունեցող անձի համար: Խթանները կարող են լինել սթրեսային, օրինակ՝ երբ մարդը հայտնում է սթրես զգալու մասին, երբ ռադիոյով լսում է որևէ երգ կամ տեսնում է որևէ առարկա, որը կարող է նրան հիշեցնել անցյալում կատարված ինչ-որ վտանգավոր իրադարձության մասին և անշուշտ առողջության համար առաջացնել միշտից այլ կողմնակի ազդեցություններ: Մարդիկ սթրես են տանում կամ երևույթներն

⁹⁰Shahsavarani, A. M., Marz Abadi, E. A., & Hakimi Kalkhoran, M. (2015c). Stress: Facts and Theories through literature review. *International Journal of Medical Reviews*, 2(2), 230-241; P. 230.

⁹¹Spies, J. G., Chen, H. C., Cuffe, J. S. M., & Sernia, C. (2016). Acute restraint stress induces rapid changes in central redox status and protective antioxidant genes in rats. *Psychoneuroendocrinology*, 67, 104-112; P. 104; san Jose, A. M., Oreja-Guevara, C., Lorenzo, S. C., Notario, L. C., Vega B. R., & Perez, C. B. (2016). Psychotherapeutic and psychosocial interventions for managing stress in multiple sclerosis: The contribution of mindfulness-based interventions. *Neurologia*, 31, 113-120; P. 114.

ընկալում են որպես վտանգավոր, երբ չեն հավատում, որ խոչընդոտները (ազդակները, մարդկանց, իրավիճակները և այլն) հաղթահարելու իրենց ռեսուրսները բավարարում են հանգամանքների պահանջին: Երբ մարդը մտածում է, որ իր վրադրված պահանջները գերազանցում են դրանք հաղթահարելու իր կարողությունը, ապանասթրեսի է ենթարկվում⁹²:

⁹²**Dedert, E. A., Hicks, T. A., Dennis, P. A., Calhoun, P. S., & Beckham, J. C. (2016).** Roles of inter-individual differences and intra-individual acute elevations in early smoking lapse in people with posttraumatic stress disorder. *Addictive Behaviors*, 60, 171-176; Pp. 171-172; **Shahsavarani, A. M., Ashayeri, H., Alimohammadi, S., & Sattari, K. (2012).** The effect of stress on visual selective attention according to Extraversion. *Clinical Psychology & personality (Daneshvar-e-Raftar)*, 19(6), 1-14; P. 2.

1.6. ՖՈՐԵՔՍ ՄԱՆՐԱՃԱՆԱՌԵՎՏՐԻ ՇՈՒԿԱ

Քանի որ սույն հետազոտության ընտրանքը ձևավորվել է Ֆորեքս մանրաձախ առևտրի հատվածի Ֆորեքս առևտրականներից և Ֆորեքս առևտրի շուկան իր էությունամբ սթրեսային աշխատանքային ոլորտ է, տվյալ աշխատանքային ոլորտի նկարագրությունը կարևոր նշանակություն ունի: Արտարժույթի շուկան աշխատում է ֆինանսական հաստատությունների միջոցով և գործում է մի քանի մակարդակներով: Կուլիսների ետևում բանկերը դիմում են փոքր թվով ֆինանսական ընկերությունների, որոնք հայտնի են որպես «դիլերներ», և որոնք ակտիվորեն ներգրավված են մեծ քանակությամբ արտարժույթի առևտրի գործում: Արտարժույթի փոխանակման դիլերների մեծ մասը բանկերն են, ուստի այս գաղտնի շուկան երբեմն կոչվում է «միջբանկային շուկա», չնայած որ մի շարք ապահովագրական ընկերություններ և այլ տեսակի ֆինանսական ընկերություններ են ներգրավված նրանում: Արժույթային գործառնություններ իրականացնող դիլերների միջև առևտուրը կարող է լինել շատ մեծ, ներառելով հարյուր միլիոնավոր դոլարներ: Ինքնիշխանության հարցի բերումով, երբ երկու արժույթ է ներգրավված գործունեության մեջ, Ֆորեքսն ունենում է իր գործողությունները կարգավորող փոքր (առկայության դեպքում) վերահսկիչ մարմին⁹³:

Ֆորեքս շուկայի ամենաստորին մակարդակի վրա են գտնվում Ֆորեքս մանրաձախ առևտրականները: Արտարժույթի մանրաձախ հարթակների ի հայտ գալով, մանրաձախ սպեկուլյատիվ անհատ առևտրականները կազմում են այս շուկայի աճող հատվածը, ինչպես չափերով, այնպես էլ նշանակությամբ: Ներկայումս, նրանց մասնակցությունը անուղղակի է՝ բրոքերների և բանկերի միջոցով: Գոյություն ունեն երկու հիմնական տեսակի մանրաձախ արտարժույթային բրոքերներ, որոնք արտարժույթի սպեկուլյատիվ առևտրի հնարավորություն են ընձեռում: Դրանք են *բրոքերներն* ու *դիլերները* կամ *շուկա ստեղծողները*: *Բրոքերները* ծառայում են

⁹³ Talebi, H., Hoang, W., & Gavrilova, M. L. (2016). Multi-Scale Foreign Exchange Rates Ensemble for Classification of Trends in Forex Market. *Procedia Computer Science*, 29, 2065-2075; Pp. 2065-2066; Levinson, M. (2014). *Guide to financial markets* (6th Ed.). London, UK: Profile Books LTD; E-book; Pp. 22-24.

որպես հաճախորդի գործակալ՝ լայն արտարժույթային շուկայում, փնտրելով շուկայում մանրածախ պատվերի լավագույն գինը և զբաղվում այդ գործով մանրածախ հաճախորդի անունից: Նրանք շուկայում ձեռք բերված գնից բացի գանձում են կոմիսիոն կամ հավելավճար: Ընդհակառակը, *դիլերները* կամ *շուկա ստեղծողները*, որպես կանոն, գործարքում հանդես են գալիս որպես տնօրեն՝ ընդդեմ մանրածախ հաճախորդի, և հայտարարում են որոշակի գին, որով նրանք պատրաստ են կատարել գործարքը⁹⁴:

Ֆորեքս շուկան կենդանի շուկա է, որտեղ ամեն պահի կարող է տեղի ունենալ արժույթային միտումների ցանկացած փոփոխություն և շուկայի կանխատեսելիությունը սովորաբար ցածր է: Չնայած առևտրականները հաճախ ունենում են առևտրի ավելացում և նվազում, մի գործոն մշտական սպառնալիք է հանդիսանում: Դավաճառողի սթրեսն է: Իրենց առօրյա կյանքում, առևտրականները ենթարկվում են սթրեսի մեծ քանակությամբ⁹⁵: Իհարկե, ընդհանուր բնակչությունը նույնպես ենթարկվում է սթրեսի բարձր ու անառողջ մակարդակների: Սակայն առևտրականի սթրեսը դրսևորվում է այլ կերպ, այնպես որ հաճախ այն մնում է չբացահայտված և, հետևաբար անվերահսկելի: Դա կարող է ազդել առևտրականի առողջության, առևտրային կարողությունների և կյանքի վրա: Այսօրվա աշխարհում առևտուրը կարող է լինել ամենաշահավետ, բայց նաև ամենասթրեսային, մասնագիտություններից մեկը: Ցավոք, սթրեսի բարձր մակարդակը, ինչը հանգեցնում է վախի, անհանգստության, խուճապի և այլնի, արտարժույթի առևտրի մի մասն է: Առևտրականի կյանքը լի է անորոշություններով: Յուրաքանչյուր ոք, ով ցանկանում է կատարել լուրջ մասշտաբների արտարժույթի առևտուր, պետք է կարողանա կարգավորել սթրեսի բեռը, ինչպես նաև նվազեցնել այն⁹⁶:

Ֆինանսական շուկաներում աշխատող մարդկանց մեծ մասն իրենց գործունեության ընթացքում առճակատվում են բազում հոլգական/հոգեբանական խնդիրների հետ: Վերոհիշյալ մարդկանց

⁹⁴Shin, J. K., & Subramanian, C. (2016). Monetary policy and noise traders: A welfare analysis. *Journal of Macroeconomics*, 49, 33-45; P. 34.

⁹⁵Talebi, H., Hoang, W., & Gavrilova, M. L. (2016). Multi-Scale Foreign Exchange Rates Ensemble for Classification of Trends in Forex Market. *Procedia Computer Science*, 29, 2065-2075; P. 2066.

⁹⁶Vajda, W. (2014). Could a trader using only "old" technical indicator be successful at the Forex market? *Procedia Economics and Finance*, 15, 318-325; P. 319.

շարքում են \$որեքս առևտրականները, հատկապես անհատ մանրածախ առևտրականները, ովքեր մեծ ջանքեր են գործադրում ուսումնասիրելու գների տրամագրերում փոփոխության օրինաչափությունները, որն, իրոք, լարված աշխատանք է և համարվում է ֆիզիկական և հոգեկան սթրեսի, ինչպես նաև լարվածության և առողջական խնդիրների առաջացման պատճառ։ Այնուամենայնիվ, շուկայի փոփոխությունների գործընթացը կանխատեսելու բոլոր ջանքերը չեն կարող երաշխավորել արտարժույթի առևտրականների հաջողությունը, և հետևաբար, որպես առողջական խնդիրների երկրորդ փուլ, նրանց մոտ հիմնականում ի հայտ են գալիս տագնապայնություն և սթրեսի հետ կապված այլ խնդիրներ⁹⁷։ Բացի այդ, արտարժույթի մանրածախ մակարդակի անհատական առևտուրը, ինչպես ֆինանսական տիրույթի փոխանակման և ֆոնդային բոլոր մյուս շուկաները, պահանջում է շուկայի շարունակական դիտարկում։ Այս հանգամանքը պահանջում է զգալի ժամանակ և կարող է լինել սոցիալական հարաբերություններից հրաժարվելու պատճառ։ Արտարժույթի առևտրականը պարտավոր է հաճախակի հետևել իր աշխատանքային արժույթային տրամագրերը և ուշադրություն դարձնել փոփոխություններին ու դրանց նախորդող նշաններին ու ազդանշաններին, որպեսզի նա կարողանա դադարեցնել որոշ սկսվող գործարքներ, կամ սկսել ուրիշները։ Այդ գործողությունը սովորաբար տեղի է ունենում բազմաթիվ անգամ ամեն օր։ Կարելի է ենթադրել, որ վերոհիշյալ գործընթացը նվազեցնում է նորմալ սոցիալական հաղորդակցության քանակը և սոցիալական հարաբերությունների վրա ծախսված ժամանակը, հետևաբար կարող է սոցիալական հարաբերություններից հրաժարվելու պատճառ դառնալ։ Այսպիսով, սոցիալական հարաբերությունների հմտություններ կիրառելու նվազման պատճառով, առևտրականներն աստիճանաբար անկարող են դառնում նորմալ և օպտիմալ կերպով գործել։ Այս անարդյունավետությունը կարող է նրանց մտահոգել և ավելացնել նրանց անհանգստությունը իրենց կապերում և

⁹⁷ Galati, G. & Melvin, M. (2004). Why has FX trading surged? Explaining the 2004 triennial survey. *BIS Quarterly Review*, December 2004, 67-74; P 67; Fraser-Smapson, G. (2013). *Intelligent Investing: A Guide to the Practical and Behavioural Aspects of Investment Strategy*. London, UK: The Palgrave Macmillan; Pp. 13-24.

սոցիալական հարաբերություններում: Պարզվում է, որ այս երևույթները սովորական են համարվում ֆինանսական շուկաներում⁹⁸: Այնուամենայնիվ ցավոք դրանք գիտականորեն չեն ուսումնասիրվել այս աշխատանքային ոլորտում:

⁹⁸**Fraser-Smapson, G. (2013).** Intelligent Investing: A Guide to the Practical and Behavioural Aspects of Investment Strategy. London, UK: The Palgrave Macmillan; Pp. 13-24.

ԳԼՈՒԽ 2. ՍՈՑԻԱԼ ԱԿԱՆ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՆ ՍԹԵՍԱՅԻՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒՄ

2.1. ՍՈՑԻԱԼ ԱԿԱՆ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՉԱՓԱՆԻՇՆԵՐԸ

Սոցիոլոգիան հաճախ սահմանվում է որպես գիտություն «սոցիալական հարաբերությունների» մասին⁹⁹։ Դասական տեսանկյունից, սոցիոլոգիական գրականության մեջ Վեբերը¹⁰⁰ սոցիալական հարաբերությունների հայեցակարգը ներկայացրել է «սոցիալական գործողություն» հայեցակարգի շրջանակներում։ Այն ներկայացնում է այնպիսի հասկացությունների վերլուծությունը, ինչպիսիք են օգտագործումը, սովորությունը, եսասիրությունը, օրինաչափ կարգը, հակամարտությունը, ասոցիացիան, ուժը և գերիշխանությունը։

Մյուս դասական սոցիոլոգ Մարքսը, ըմբռնման վերաբերյալ իր մոտեցման կենտրոնում է առել սոցիալական հարաբերություններն ու դրանցից բխող պատճառահետևանքային հատկությունները։ Դրա մի օրինակ է այն ճանապարհը, որով կուտակման գործընթացը պայմանավորվում է դասակարգային հարաբերությամբ։ Ըստ Մարքսի¹⁰¹ սոցիալական հարաբերությունը կարող է սահմանվել, առաջին հերթին, որպես (ա) անհատների միջև հարաբերություն, եթե նրանք պատկանում են միևնույն խմբին, կամ (բ) խմբերի միջև հարաբերություն, կամ (գ) անհատի և խմբի միջև հարաբերություն։ Խումբը կարող է լինել էթնիկ կամ ազգակցական, սոցիալական հաստատություն կամ կազմակերպություն, սոցիալական դաս, ազգ կամ գենդերային խումբ։ Հետևաբար սոցիալական հարաբերությունը պարզապես չի նույնանում միջանձնային կամ անհատական հարաբերության հետ, թեև հարաբերությունների այդ բոլոր տեսակները ենթադրում են միմյանց առկայությունը։ Սոցիալական

⁹⁹ Mucha, J., (2006). The concept of “social relations” in classic analytical interpretative sociology: Weber and Znaniecki. In, J. Malinowski and A. Pietruszczak (eds.), *Essays in Logic and Ontology (Poznań Studies in the Philosophy of the Sciences and the Humanities, vol. 91; Pp. 119–142)*. Amsterdam, Holland/New York, NY, USA: Rodopi.

¹⁰⁰ Weber, M. (2015). *Economy and Society: An Outline of Interpretive Sociology*. Translated into Persian by H. R. Assar. Tehran, Iran: Vares Publications (P. 151).

¹⁰¹ Marx, K. (2016). *Capital: A Critique of Political Economy* (Vol. 3). Translated into Persian by R. Dousti, & A. Mohammadi. Tehran, Iran: Roshangarane Danesh Publications; P. 101; Marx, K. (2015). *Capital: A Critique of Political Economy* (Vol. 2). Translated into Persian by R. Dousti, & A. Mohammadi. Tehran, Iran: Roshangarane Danesh Publications; P. 38; Marx, K. (2014). *Capital: A Critique of Political Economy* (Vol. 1). Translated into Persian by R. Dousti, & A. Mohammadi. Tehran, Iran: Roshangarane Danesh Publications; P. 174.

հարաբերությունը հանդիսանում է մի խումբ մարդկանց միասնական սոցիալական բնութագիրը:

Ներկայումս, գիտելիքների կուտակման արդյունքում, շատ հասկացություններ են առաջացել սոցիոլոգիական տիրույթներում, այդ թվում՝ «սոցիալական հարաբերություններ» հասկացության վերաբերյալ: Ինչ-որ իմաստով սոցիալական հարաբերությունը նորմատիվորեն կարելի է համարել հասկացություն, որը սահմանում է երկու կամ ավելի անձանց միջև հարաբերություններն ու ակնկալվող փոխգործակցության մոդելը, որը բխում է սոցիալական վերահսկողությանը ենթակա դերերի ստանձնումից և սոցիալական դիրքից: Այս համակարգը նաև ներառում է այդ մարդկանց միջև կապը, որն օբյեկտիվ կամ սուբյեկտիվ է, ինչպես նաև այն իրավիճակը, որում իրականացվում են հարաբերության մասնակիցների պարտականությունները և պատասխանատվությունը: Մի կողմի վարքագիծը առաջացնում է մյուս կողմի արձագանքը¹⁰²: Սոցիալական հարաբերությունների օրինակները կարող են լինել տարբեր, այդ թվում՝ ծնողական և ամուսնական: Սոցիալական հարաբերությունները կարելի է բնութագրել ըստ ութ հիմնական չափանիշների: Այսպիսով՝ վերագրված կամ ածանցյալ հարաբերություններ, օժանդակող կամ ինքնանպատակ հարաբերություններ, պաշտոնական կամ ոչ պաշտոնական հարաբերություններ, ցրված կամ կենտրոնացած հարաբերություններ, շարունակական կամ ժամանակավոր հարաբերություններ, էգալիտար կամ ոչ էգալիտար հարաբերություններ, միատարր կամ ոչ միատարր հարաբերություններ, մտերմիկ և պաշտոնական հարաբերություններ, որոնք նաև հայտնի են որպես ջերմ և սառը հարաբերություններ¹⁰³:

Մինչ օրս սոցիալական հարաբերությունների և անհատական առողջության միջև կապի վերաբերյալ բազմաթիվ լուսաբանումներ են նեկայացվել: Դրանք նշում են, որ առավել ինտենսիվ սոցիալական հարաբերությունները կարող են նպաստել անհատի

¹⁰²Moog, S. & Stones, R. (2015). *Nature, social relations and human needs: Essays in honour of Ted Benton*. Translated by S. Qiami, & R. Hourian. Tehran, Iran: Virayeshan Pp.109-110.

¹⁰³Therborn, G. (2015). *The world: A beginner's guide* Translated into Persian by M. Fakhari Assl. Tehran, Iran: Gandjineh Danesh; P. 94.

համար սոցիալական աջակցության և առողջապահության, ինչպես նաև ոչ պաշտոնական ապահովագրական ծառայությունների հասանելիությանը¹⁰⁴: Բացի այդ, սոցիալական հարաբերությունների վերաբերյալ տեսություններն ու հետազոտությունները ենթադրում են, որ անհատի բարեկեցությունը, սթրեսի մակարդակը, վարքագիծը և մոտիվացիաները կարող են ազդեցություն կրել նրա սոցիալական հարաբերություններից¹⁰⁵:

Որոշ ուսումնասիրություններ ինտերակտիվ կառույցները, կապերը և ցանցերը, մասնակցությունը և ներգրավվածությունը համարում են սոցիալական կապիտալի տեսակներ¹⁰⁶: Ինտիմ հարաբերությունների կամ սոցիալական ցանցերի միջոցով ստեղծված կապի, մասնակցության կամ մտերմության միջոցով առաջացած պատկանելության զգացումով, սոցիալական հարաբերություններում և կառուցվածքներում ներդրված ռեսուրսները կարող են տարբեր աստիճաններով մոբիլիզացվել, որպեսզի նպաստեն նպատակային գործողությունների իրականացմանը, հետամուտ լինեն անձնական շահերի ապահովմանը, ինչպես նաև խթանեն համայնքների կամ ամբողջ հասարակության բարօրությունը: Փորձարարական բացահայտումները ցույց են տալիս, որ որպես կանոն ամուր սոցիալական աջակցություն ունեցող մարդիկ առավել առողջ են լինում: Հետևաբար լավ սոցիալական հարաբերությունները ուղիղ համեմատական կապի մեջ են անհատական և սոցիալական բարեկեցության բարելավման հետ¹⁰⁷: Իհարկե, սերտ սոցիալական փոխգործակցությունը կամ ուժեղ սոցիալական կապերը կարող են բացառել կողմնակի անձանց

¹⁰⁴Giordano G. N., & Lindstrom M., (2010). The impact of changes in different aspects of social capital and material conditions on self-rated health over time: a longitudinal cohort studies. *Social Science and Medicine*, 70, 700-710; Pp. 700-701.; Ferlander, S., & Makinen, I. H. (2009). Social capital, gender and self-rated health. Evidence from the Moscow Health Survey 2004. *Social Science and Medicine*, 69, 1323–1332; Pp. 1325-1326.

¹⁰⁵McQuaid, R. J., McInnis, O. A., Paric, A., Al-Yawer, F., Matheson, K., & Anisman, H. (2016). Relations between plasma oxytocin and cortisol: The stress buffering role of social support. *Neurobiology of Stress*, 3, 52-60; Pp. 52-53; Schmitz, M. F., & Crystal, S. (2006). Social relations, coping and psychological distress among persons with HIV/AIDS. *Journal of Applied Social Psychology*, 30, 665–685.

¹⁰⁶Shahsavarani, A. M., Shirinkam, M. S., Pourtalebiyan, M., Fayazi, M., Nourbakhsh, S., & Sattari, K. (2015d). Community capacity building (CCB) for facilitation of marriage for young adults via social capital. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 4(S1), 1986-1995; Pp. 1988-1990.

¹⁰⁷Fujisawa, Y., Hamano, T., & Takegawa, S. (2009). Social capital and perceived health in Japan: An ecological and multilevel analysis. *Social Science & Medicine*, 69(4), 500-505.

ներգրավումը, սահմանափակել անհատի ազատությունը և վնասակար դառնալ լայն հասարակության համար¹⁰⁸:

Սոցիալական հարաբերություններն իրենք իրենցով կարևոր չեն: Այն, ինչ իրականում կարևոր է դրանց «որակն» է, կամ այլ կերպ ասած, արդյո՞ք այս հարաբերությունները համարվում են «գոհացուցիչ» թե ոչ: Անշուշտ, միայն գոհացուցիչ հարաբերությունները կարող են ապահովել այն բարոյական աջակցությունը, որը անհրաժեշտ է, որպեսզի բուժերային ազդեցությունը գործի: Ավելին, խելամիտ է թվում ենթադրել, որ փոխադարձ աջակցության մեխանիզմները, առողջությանն առնչվող տեղեկատվության տարածումը և առողջ վարքագծի խթանումը կարող են տեղի ունենալ միայն որակյալ հարաբերությունների համատեքստում: Վերջին 20 տարիների ընթացքում, անհատի առողջության վրա սոցիալական փոխգործակցությունների ազդեցությունը լայնորեն ուսումնասիրվել է առողջապահական տնտեսագիտության և սոցիալական համաճարակաբանության վեարաբերյալ գրականության մեջ: Անդրադարձ է կատարվել առանձին անհատների կյանքում հարաբերությունների ոլորտի տարբեր կողմերին՝ սկսած ընտանիքի և ընկերների հետ հարաբերություններից մինչև տարբեր սոցիալականություն և համայնքային միավորումներին նրանց անդամակցությանը և կոլեկտիվ գործողություններ իրականացնելու նրանց կարողությանը: Սոցիալական փոխգործակցությունները կարող են բարելավել առողջությունն առնվազն չորս եղանակով. առողջապահական տեղեկատվության փոխանցման հեշտացմամբ, փոխադարձ աջակցության մեխանիզմների ստեղծմամբ, սոցիալական այնպիսի նորմերի զարգացման խթանմամբ, որոնք նպաստում են առողջարար վարքագծերի ձևավորմանը, բարոյական և զգացմունքային աջակցությամբ, որը մեղմացնում է հիվանդության հետ կապված հոգեբանական սթրեսը¹⁰⁹:

¹⁰⁸ Carrasco, M. A., & Bilal, U. (2016). A sign of the times: To have or to be? Social capital or social cohesion? *Social Science & Medicine* (Article in Press), doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.05.012>; Pp. 5-8; Li, W., & Lau, M. (2012). Interpersonal relations and subjective well-being among preadolescents in china. *Child Indicators Research*, 5, 587-608; P. 605-606; Fujisawa, Y., Hamano, T., & Takegawa, S. (2009). Social capital and perceived health in Japan: An ecological and multilevel analysis. *Social Science & Medicine*, 69(4), 500-505; P. 503.

¹⁰⁹ Turley, R. N., Gamoran, A., McCarty, A. T., & Fish, R. (2017). Reducing children's behavior problems through social capital: A causal assessment. *Social Science Research*, 61, 206-217; Pp. 207-208; Fiorillo, D., & Sabatini, F. (2011). Quality and quantity: The

2.2. ՀԱՍՏԱՌԻՆՔԱՅԻՆ ԿԱՊԵՐԻ ԵՎ ՀԱՐԱՔԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՍՈՑԻԱԼ ԱԿԱՆ ՀԱՄԱՏԵՔՍՏԵՐԸ

Սթրեսների կարգավորում

Հոլյզերի ուսումնասիրության ոլորտը շատ ընդարձակ է: Այն ներառում է տարբեր մոտեցումներ, սկսած հոլյզերի պատմությունից, փիլիսոփայությունից և սոցիոլոգիայից մինչև հոլյզերի նյարդահոգեբանությունը, փորձարարական հոգեբանությունը և հոգեթերապիան: Սթրեսների կարգավորման հետ այս մոտեցումներից որոշների կապը բավականին թույլ է, իսկ մյուսներինը՝ շատ մոտ: Հոլյզերի արտաքին դրսևորումներ, հոլզական ապրումներ և հոլզական գրգռվածությունը հասկացությունները ձևավորվել են որպես հոլյզի երեք հիմնական բաղադրիչներ, իսկ հոլյզերի արտացոլումը՝ որպես երկրորդային բաղադրիչ, որը ներառում է երեք հիմնական բաղադրիչների մասին մտքերը: Ուսումնասիրությունները համարում են, որ հոլյզերի արտաքին դրսևորումներն ունեն չորս հիմնական գործառնություններ: Դրանք նպաստում է գրգռվածության կարգավորմանը, օգնում են մարդուն ճանաչել ինքն իրեն, զարգացնում են դժվարություններին դիմագրավելու հմտությունները և ի վերջո, հանգեցնում է միջանձնային հարաբերությունների բարելավմանը¹¹⁰:

Հոլյզերը հզոր ներուժ ունեն ներգործելու սոցիալական հարաբերությունների վրա՝ հոլյզերի արտաքին դրսևորումների միջոցով, որը հիմնականում լինում է ոչ խոսքային: Ենթադրվում է, որ հոլյզերի արտաքին դրսևորումներն արտահայտում են ներքին ապրումների և արտաքին աշխարհի միջև կապը, և հետևաբար ունեն մեծ գործնական և տեսական կարևորություն: Բնականոն առօրյա կյանքում հոլյզերի արտաքին դրսևորումները վերաբերում են այն միջոցներին, որոնցով մարդիկ փոխանակում են իրենց փորձը և ազդեցություն ունենում հարաբերությունների վրա: Թերապիայի

role of social interactions in individual health. Munich Personal RePEc Archive, <http://mpra.ub.uni-muenchen.de/29777/>; Retrieved at 24/02/2017. P. 3.

¹¹⁰ Daviese, H., Wolz, I., Leppanen, J., Fernandez-Aranda, F., Schmidt, U., & Tchanturia, K. (2016). Facial expression to emotional stimuli in non-psychotic disorders: A systematic review and meta-analysis. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 64, 252-271; P. 253; Theurel, A., Witt, A., Malster, J., Lejeune, F., Fiorentini, C., Barisniko, K., & Gentaz, E. (2016). The integration of visual context information in facial emotion recognition in 5- to 15-year-olds. *Journal of Experimental Child Psychology*, 150, 252-271; Pp. 252-254.

առումով, հոլգական վարքագիծը և գործողությունները կարևոր տեղեկատվություն են ապահովում այն մասին, թե ինչպես են իրենց զգում հիվանդները, ինչպես են կարգավորում իրենց զգացմունքները և ինչպես են նրանք վերաբերվում իրենց թերապևտին¹¹¹:

Հոլյգերի արտաքին դրսևորումներն էական նշանակություն ունեն ինքնաճանաչման խթանման առումով: Հիվանդներին հաճախ խրախուսում են իրենց զգացմունքներն արտահայտել թերապիայի ընթացքում, որպեսզի նրանց օգնեն ճանաչել և հասկանալ իրենց ապրած հոլյգերը: Հոլյգի արտաքին դրսևորումը առանցքային տարր է համարվում հոգեկան խնդիրների և նոլյնիսկ հոգեբանական/հոգեբուժական խանգարումների համար: Հոգեկան առողջության մասնագետները փորձում են հիվանդներին օգնել գտնելու հոլյգերի արտահայտման նոլրբ հավասարակշռվածություն, որն ի վերջո հանգեցնում է հիվանդների ինքնաճանաչման բարելավմանը և մարդկանց հետ հարաբերվելու առավել լավ եղանակների կիրառմանը¹¹²:

Սթրեսների կարգավորման մոդելը, ինչպես շատ այլ մոդելներ, ենթադրում է, որ անհատի հոլյգերի արտահայտման խթանը նրա բնական ֆիզիոլոգիական պատասխանն է վշտին: Որոշ տեսաբաններ հոլյգերի արտահայտումը դիտարկում են որպես վճռորոշ վարքագիծ, որը ներգործում է շրջապատի վրաորոշակի նպատակների հասնելու համար, և որպես այդպիսին այն հիմնավորում է հոլյգերի առկայությունը: Այլ տեսաբաններ հոլյգերի արտահայտումը ֆիզիոլոգիապես կարևոր են համարում վիշտը կամ բացասական հոլգական ապրումներով պայմանավորված գրգռվածությունը նվազեցնելու առումով¹¹³:

Սթրեսների կարգավորման մոդելը հոլգական ապրումներին վերաբերող մեխանիզմները տարբերակում է հոլյգերի արտաքին դրսևորումների և վերաբերող մեխանիզմներից: Մինչդեռ

¹¹¹Gilam, G., & Hendler, T. (2016). With love, from me to you: Embedding social interactions in affective neuroscience. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 68, 590-601; Pp. 591-592.

¹¹²Cantisano, N., Afzali, M. H., & Munoz-Sastre, M. T. (2016). Health outcomes resulting from the quality of emotional expression in HIV/AIDS patients. *European Review of Applied Psychology*, 66(3), 95-100; P. 96; Gilam, G., & Hendler, T. (2016). With love, from me to you: Embedding social interactions in affective neuroscience. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 68, 590-601; P. 593.

¹¹³Esteves, J., Wheatley, L., Mayall, C., & Abbey, H. (2013). Emotional processing and its relationship to chronic low back pain: Results from a case-control study. *Manual Therapy*, 18(6), 541-546; Pp. 541-542; Baker, R., Thomas, S., Thomas, P. & Owens, M. (2007). Development of a new emotional processing scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 62, 167-178; P. 168.

գործնական առումով դրանք հավանաբար անբաժանելի են: Ու որտի հեղինակները կարծում են, որ տեսականորեն օգտակար է հոլզակյան ապրումները տարբերակել հոլյգերի արտաքին դրսևորումներից: Այս մոդելը ենթադրում է, որ հոլզակյան ապրումների վերահսկումն ավելի հիմնարար ու վնասակար է քան հոլյգերի արտահայտման վերահսկումը¹¹⁴: Հոլյգերի արտահայտումը վարքագծային է: Այսպիսով, դրան վերաբերող մեխանիզմներն են արտահայտման իրական և երևակայական հետևանքները, արտահայտման մշակութային և ընտանեկան ընդունելի կանոնները և համոզմունք այն մասին, որ անհատն իրավունք ունի «պոռթկալ»: Այս մեխանիզմները կարող են տարբերվել նրանցից, որոնք վերաբերում են հոլզակյան ապրումներին, որոնք իհարկե փորձարարական են, այլ ոչ թե բացահայտ վարքագծային: Նմանօրինակ հոլզակյան ապրում կարող է լինել հոլյգի չափազանց սաստիկ զգացումը, հոլյգերի ոչ համարժեք զգացումը կամ անզգայությունը: Կարևոր է այն, թե ինչպես է սկզբնական բացասական շարժառիթը գրանցվում, որ հոլյգերը որպես ամբողջություն են զգացվում, այլ ոչ թե առանձին սոմատիկ բաղկացուցիչների տեսքով: Կարևոր է նաև հոլզակյան ապրումների պատճառների և իմաստի ըմբռնումը: Կարճ ասած, հոլզակյան ապրումներն ավելի շատ մատնացույց են անում խթան հանդիսացող իրադարձությանը, իսկ հոլյգերի արտահայտումը՝ վարքագծային արձագանքին¹¹⁵:

Ռախմանը¹¹⁶ խոստովանում է, որ շատ ավելի հեշտ է մեկնաբանել հոլյգերի ոչ լիարժեք քան հաջողված կարգավորումը: «Ինչպես այս ամենը ենթադրում է, առավել հեշտ է ուղղակիորեն առնչվել սթրեսների կարգավորման ձախողումների քան հաջողությունների հետ: Ընդհանուր առմամբ հոլյգերի հաջողված կարգավորման մասին կարելի է դատել կարևոր իրադարձությունների մասին մարդու խոսելու, դրանք պատկերացնելու, դրանց մասին լսելու կամ դրանց մասին հիշելու ունակությամբ՝ առանց տագնապ կամ

¹¹⁴ Baker, R., Thomas, S., Thomas, P. & Owens, M. (2007). Development of a new emotional processing scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 62, 167–178. P. 172.

¹¹⁵ Esteves, J., Wheatley, L., Mayall, C., & Abbey, H. (2013). Emotional processing and its relationship to chronic low back pain: Results from a case-control study. *Manual Therapy*, 18(6), 541-546; P. 544; Baker, R., Thomas, S., Thomas, P. W., Gower, P., Santonastao, M., & Whittlesea, A. (2010). The Emotional Processing Scale: Scale refinement and abridgement (EPS-25). *Journal of Psychosomatic Research*, 68, 83-88; Pp. 86-87.

¹¹⁶ Rachman, S. (2001). Emotional processing with special reference to post-traumatic stress disorder. *International Review of Psychiatry*, 13(3), 164–171.

անհանգստությունը զգալու (pp. 165): Սթրեսների կարգավորումը զգացմունքային արձագանքի աստիճանական կրճատումն է ժամանակի ընթացքում: Ըստ Ռախմանի սթրեսների կարգավորումը հաջողված է համարվում, երբ մարդը վերադառնում է «չխանգարված վարքագծի զգացմունքային խանգարման նվազումից հետո» (pp. 165):

Սթրեսների կարգավորում եզրույթի սահմանումը ըստ էության Ռախմանի առաջարկած սահմանումն է, այսինքն՝ «գործընթաց, որի ընթացքում հոգական խանգարումները կլանվում են և նվազում, մինչև որ այլ ապրումները և վարքը կկարողանան շարունակվել առանց խափանվելու»: Սակայն պետք է նաև հաշվի առնել այն հոգեբանական, նյարդահոգեբանական և հոգեֆիզիոլոգիական մեխանիզմների ուսումնասիրությունը, որոնցով այդ փոփոխությունը կամ «կլանումը» տեղի է ունենում: Սթրեսների կարգավորում եզրույթի առկա սահմանումները հիմնականում ունեն բացասական շեշտադրում: Դրանք ավելի շատ վերաբերում են անհանգստացնող իրադարձություններին ու արձագանքներին քան թե չեզոք և դրական իրադարձությունների կարգավորման եղանակներին: Բացասական հոգական վիճակների, այդ թվում՝ անհանգստության, վշտի ու զայրույթի համար, պարզ է թե ինչը պետք է փոխվի կամ կլանվի: Սակայն դրական հոգական վիճակների համար պակաս հստակ է թե ինչը պետք է փոխվի¹¹⁷:

Վերոհիշյալ մոդելը սահմանում է սթրեսների կարգավորմանը նպաստող և խոչընդոտող փոփոխականները: Սթրեսների կարգավորումը խթանող հանգամանքներից են անհանգստացնող ազդակների հետ վերահսկված, կանխատեսված առճակատումը, իսկ այն խոչընդոտողներից են հանկարծակի, անկանխատեսելի, ինտենսիվ առճակատումը: Մոդելի այս հատվածն, իհարկե, ազդեցություն է կրում վարքագծային բուժման գերիշխող մեթոդներից: 1980-ականների կեսերին՝ վարքագծային տեսակետների և ճանաչողական հասկացությունների ներկայացման միջև ընկած ժամանակահատվածում ձևավորված բուն մոդելի հիմնական տեսական սահմանափակումը սթրեսների կարգավորման գործընթացի վրա

¹¹⁷ Baker, R., Thomas, S., Thomas, P. W., Gower, P., Santonastao, M., & Whittlesea, A. (2010). The Emotional Processing Scale: Scale refinement and abridgement (EPS-25). *Journal of Psychosomatic Research*, 68, 83-88. Pp. 86-87.

ճանաչողական ազդեցությունների բացակայությունն էր¹¹⁸: Այս թերությունը շտկման փուլում է և այժմ ավելի տարածված է սթրեսների ճանաչողական կարգավորման մասին գաղափարը, որն իր մեջ ներառում է ճանաչողական փոփոխականների հզոր և երբեմն գերակա ազդեցությունը: Ընդհանուր առմամբ անհատի պատկերացումներն ու գնահատականները միանշանակ ազդում են կարգավորման գործընթացի վրա: Թյուրմբռնումները և սխալ պատկերացումները կարող են խոչընդոտել սթրեսների կարգավորմանը, իսկ ճշգրիտ գնահատականներն ու պատկերացումները՝ դյուրացնել այն: Այսպիսով, ճանաչողական-վարքագծային թերապիայի համատարած որդեգրումը կարող է դիտվել որպես հույզերի կարգավորումը դյուրացնող միջոց¹¹⁹:

¹¹⁸ **Rachman, S. (2001).** Emotional processing with special reference to post-traumatic stress disorder. *International Review of Psychiatry*, 13(3), 164–171.

¹¹⁹ **Baker, R., Thomas, S., Thomas, P. W., Gower, P., Santonastao, M., & Whittlesea, A. (2010).** The Emotional Processing Scale: Scale refinement and abridgement (EPS-25). *Journal of Psychosomatic Research*, 68, 83-88; Pp. 86-87; **Baker, R., Thomas, S., Thomas, P. & Owens, M. (2007).** Development of a new emotional processing scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 62, 167–178; P. 176.

2.3. ՀԵՏԱԶՈՏՈՒ ԹՅԱՆ ՄԵԹՈԴԱԲԱՆՈՒ ԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԿԱՌՈՒ ՑՎԱՆՔԸ

Հետազոտության կառուցվածքը

Սույն հետազոտությունը կազմված է երկու մասից: Առաջին մասի կառուցվածքը խաչաձև է, իսկ երկրորդինը՝ կիսափորձարարական: Հետազոտության առաջին մասում, նախնական ընտրանքի տվյալների հավաքագրման համար կիրառվել է խաչաձև ուսումնասիրությունը¹²⁰: Հետազոտության երկրորդ մասի կառուցվածքը կիսափորձարարական է՝ ելնելով ընտրանքի մեթոդից, որը մեկնաբանվել է համապատասխան բաժնում: Ներկա ուսումնասիրության փորձարարական կառուցվածքի հիմքը հսկիչ խմբի նախաթեստն ու հետթեստն են: Այդ կառուցվածքի բաղկացուցիչ մասերն են երկու՝ փորձարարական և հսկիչ խմբերը, որոնք դիտարկվում (գնահատվում) են երկու անգամ¹²¹: Հսկիչ խմբի նախաթեստ/հետթեստի կառուցվածքը դիտարկվում է երկու անգամ՝ փորձարարական միջամտությունից առաջ և հետո: Խմբեր կազմվելու նպատակով, հետազոտողը մասնակիցների կեսին ընդգրկում է փորձարարական խմբում, իսկ մյուս կեսին՝ հսկիչ խմբում, պատահական ընտրանքի միջոցով: Հետևաբար կազմվում են երկու հավասար խմբեր և երկու խմբերի կախյալ փոփոխականների գնահատումը կատարվում է միևնույն ժամանակ և պայմաններում¹²²: Հաշվի առնելով այս խնդիրները, մշակվել է վերոհիշյալ կառուցվածքի նախագիծը, որը ներկայացվում է աղյուսակ 2.1-ում: Այդ նկարում D_e և D_c ցույց են տալիս համապատասխանաբար փորձարարական և հսկիչ խմբերի նախաթեստի և հետթեստի միավորների միջև տարբերությունները¹²³:

¹²⁰ Rezamanesh, Y., Aftasi, N., & Qanbari, B. (2015). Statistics and methodology in social and behavioral sciences. Tehran, Iran: Asre Roshan [Persian]; P. 310.

¹²¹ Kumar, R. (2016). *Research methodology: A Step-by-step guide for beginners*. Translated into Persian by N. Hakimi Kafi. Tehran, Iran: Nedaye Danesh [Persian]; P. 152; Housman, H. A. (2007). Understanding scientific method in behavioral sciences. Tehran, Iran: SAMT [Persian]; P. 125.

¹²² Kumar, R. (2016). *Research methodology: A Step-by-step guide for beginners*. Translated into Persian by N. Hakimi Kafi. Tehran, Iran: Nedaye Danesh [Persian]; P. 121.

¹²³ Housman, H. A. (2007). Understanding scientific method in behavioral sciences. Tehran, Iran: SAMT [Persian]; P. 214.

Աղյ ու սակ 2.1. Հետազոտության կառուցվածքի ընդհանուր ակնարկ

Կառուցվածք. Հսկիչ խմբի նախաթեստ/հետաթեստ					
	Պատահական ընտրություն L	Նախաթեստ	Փորձարարական միջամտություն X	Հետաթեստ	արդյունք
Փորձարարական խումբ (E)	R	O ₁	X	O ₂	O ₂ -O ₁ =D _e
Հսկիչ խումբ	R	O' ₁		O' ₂	O' ₂ -O' ₁ =D _c

Սույն հետազոտության մեջ սոցիալական փոխանակման տեսությունը, կապվածությունը, սթրեսների կարգավորումը և սթրեսը գնահատվել են որպես կախյալ փոփոխականներ: Ընտրանքի լիարժեք մեկնաբանությունը, հետազոտության կազմակերպումը, անկախ փոփոխականների մեկնաբանությունը, ինչպես նաև կախյալ փոփոխականների գնահատումը ներկայացված են համապատասխան բաժնում:

Հետազոտական բազմություն

Ելնելով հետազոտության նպատակից, հետազոտական բազմությունը կազմվել է Ֆորեքսի այն առևտրականներից, ովքեր հանդիսանում են ԻԻՀ քաղաքացիներ, ունեն ֆորեքս առևտրի առնվազն 2 տարվա աշխատանքային փորձ, ունեն 500-ից 5000 ԱՄՆ դոլար մնացորդով անձնական բանկային հաշիվ և հետազոտության ընթացքում զբաղված են եղել առևտրով: Ինչ վերաբերում է տեղեկատվության պակասին կապված Իրանի ֆորեքս առևտրականների հետ ընդհանրապես և մասնավոր առևտրով զբաղվող ֆորեքսի առևտրականների հետ մասնավորապես, ապա այդ բնակչության վերաբերյալ հստակ տեղեկատվություն չկա:

Ընտրանքը և ընտրանքի մեթոդը

Սույն ուսումնասիրության մեջ ընտրանքի մեթոդը պատահական և ձևագնդի, ինչպես նաև շերտավորված պատահական ընտրանքի համադրությունն է: Պատահական ընտրանքը (ակնթարթային, հարմար կամ հնարավոր ընտրանք) հավանականության վրա չհիմնված ընտրանքի տեսակ է, որը ընդգրկում է բնակչության հասանելի հատվածից կատարված ընտրանք: Ձևագնդի ընտրանքի մեթոդում, ուսումնասիրության մասնակիցներն օգտագործվում են

ընտրանքում ավելի շատ մասնակիցներ հավաքագրելու համար¹²⁴: Պատահական և ձևագնդի ընտրանքի կիրառմամբ և հաշվի առնելով ուսումնասիրության հսկիչ փոփոխականները, ստացվել են արտարժույթի 308 առևտրականներ (միջին տարիքը=33.8, SD=3.9), (կանայք=95, միջին տարիքը=33.4, SD=3.1; տղամարդիկ=213, միջին տարիքը 34.5, SD=4.1): Այնուամենայնիվ, նրանցից ընդամենը 216 են համաձայնել մասնակցել ուսումնասիրությանը (կանայք=43, միջին տարիքը=33.2, SD=3.6; տղամարդիկ=163, միջին տարիքը=34.7, SD=4.2):

Որոշակի մեծության պարզ պատահական ընտրանքում ('SRS') շրջանակի բոլոր նմանօրինակ ենթաբազմություններին տրվում է հավասար հավանականություն¹²⁵:

Համաձայն ուսումնասիրության կառուցվածքի, որը նման է փորձարարական հետազոտությանը (որում մասնակիցների պատահական ընտրությունն չի կարելի), պատահական և ձևագնդի ընտրանքի միջոցով ձևավորվել է 216 հոգուց բաղկացած նախնական ընտրանքային խումբը, իսկ 178 հոգի (միջին տարիքը=33.5, SD=3.8) կարողացել են մտնել կիսափորձարարական փուլ՝ համաձայն հսկիչ փոփոխականների սթրիկտիվ փուլի (կանայք=37, միջին տարիքը=32.9, SD=3.9; տղամարդիկ=141, միջին տարիքը=33.9, SD=3.7): Քանի որ ընտրանքում ընդգրկվել են երկու սեռերի ներկայացուցիչներ, կիրառվել է շերտավորված պատահական ընտրանքը, որպեսզի հաշվի առնվի սեռերի հարաբերակցությունը (իգական=20%, արական=80%; 1:4): Ընտրվել են երկու՝ 20 մասնակցից բաղկացած հավասար խմբեր, որոնցից նշանակվել են փորձարարական (իգական=4, միջին տարիքը=32.6, SD=3.2; արական=16, միջին տարիքը=33.2, SD=3.1) և հսկիչ խմբերը (իգական=4, միջին տարիքը=32.8, SD=3.4; արական=16, միջին տարիքը=33.5, SD=3.7):

Հասկացությունների սահմանում՝ սեռական և գործառնական սահմանումներ

Սույն ուսումնասիրության մեջ կախյալ փոփոխականներ են սոցիալական փոխանակումը, կապվածությունը, սթրեսների կարգավորումը և սթրեսը, իսկ անկախ փոփոխականը՝ սոցիալական

¹²⁴Moore, D. S., McCabe, G. P., & Craig, B. (2016). *Introduction to the practice of statistics* (7th edition). Translated into Persian by E. Asrafzade, & S. Morshednia. Tehran, Iran: Zehtab Publications; P. 416.

¹²⁵Rezamanesh, Y., Aftasi, N., & Qanbari, B. (2015). *Statistics and methodology in social and behavioral sciences*. Tehran, Iran: Asre Roshan [Persian]; P. 108.

հմտությունների ուսուցման դասընթացը: Ստորև մեկնաբանվելու են հիշյալ փոփոխականները: Հետազոտության մասնակիցները արտաբերության առարկաներ են, որոնց սահմանումը նույնպես ստորև տրվելու է:

Սոցիալական փոխանակում

Տեսական սահմանում

Ըստ սոցիալական փոխանակման տեսության (SET), մարդիկ ուղղակիորեն կամ անուղղակիորեն հաշվարկում են իրենց միջանձնային հարաբերություններում կատարված ներդրումների դիմաց ստացված օգուտը¹²⁶, և համապատասխանաբար ընկալում այդ հարաբերությունները փոխանակման երեք օրինաչափությունների առումով՝ (1) փոխադարձ, որում ներդրված ռեսուրսներն ու ձեռքբերումները հավասար են, (2) փոխադարձից ավելի, երբ ձեռքբերումները գերազանցում են ներդրումներին, և (3) փոխադարձից պակաս, որում ներդրված ռեսուրսները գերազանցում են ձեռքբերվածներին¹²⁷:

Գործառնական սահմանում

Սույն ուսումնասիրությունում սոցիալական փոխանակումը վերաբերում է սոցիալական փոխանակման ոճերի հարցաթերթում (SESQ) մասնակիցների միավորներին: SESQ-ում գնահատված սոցիալական փոխանակման ոճերը ներառում են վերահսկում, արդարություն, ինդիվիդուալիզմ, շահույթ և չափից ավելի ներդրում, ինչպես նաև շահույթի հետապնդում (Արդարացի դաշինքի ստեղծում, EAB) և ծախսերի հանդեպ զգոնություն (Դաշինքի աջակցություն, VAM) երկու գերգործոնները¹²⁸:

Կապվածություն

Տեսական սահմանում

Կապվածության տեսությունը նկարագրում է մարդկանց միջև երկարատև հարաբերությունների դինամիկան և այն, թե ինչպես է

¹²⁶Blau, P. M. (2014). *Exchange and power in social life*. Translated into Persian by M., Taqizade, & M. Lotfian. Tehran, Iran: Sepanta Publications; P. 34.

¹²⁷Zhao, Q., Chen, C., Wang, J., & Chen, P. (2017). Determinants of backers' funding intention in crowd funding: Social exchange theory and regulatory focus. *Telematics and Informatics*, 34(1), 370-384; P. 372; Shahsavarani, A. M., Heyrati, H., Mohammadi, M., Jahansou, S., Saffarzadeh, A., & Sattari, K. (2016a). Social Exchange Theory and Attachment Theory: Combination of Sociological and Psychological approaches to form a bio-psychosocial viewpoint to human social and interpersonal relationships. *International Journal of Humanities and cultural Studies*, S1, 451-467; P. 454.

¹²⁸Leybman, M. J., Zuroff, D. C., Fournier, M. A., Kelly, A. C., & Martin, A. E. (2011). Social exchange styles: Measurement, validation, and application. *European Journal of Personality*, 25, 198-210; Leybman, M. J., Zuroff, D. C., Fournier, M. A., Kelly, A., & Martin, A. (2010). Social Exchange Styles: Measurement, validation, and application. *European Journal of personality*, Published Online, DOI: 10.1002/per.785; Retrieved on 24/07/2017; P. 1

երեխայի հետ ծնողների հարաբերությունները ազդում է չափահասության տարիքում մարդկային գործողությունների և վարքագծի զարգացմանը: Կապվածությունը կարող է սահմանվել որպես խնամողի հետ երեխայի հարաբերության հուզական մթնոլորտ, որը հանգեցնում է հետագա կյանքում կապվածության տարբեր դրսևորումների¹²⁹:

Գործառնական սահմանում

Սույն ուսումնասիրության մեջ կապվածությունը վերաբերում է մասնակիցների ստացած միավորներին՝ սերտ հարաբերությունների փորձի հարցաթերթի վերանայված տարբերակից (ECR-R), որը գնահատում է կապվածությամբ պայմանավորված անհանգստությունը և խուսափողականությունը¹³⁰:

Սթրեսների կարգավորում

Տեսական սահմանում

Ռախմանը¹³¹ սթրեսների կարգավորում եզրույթն օգտագործել է անդրադառնալու այն եղանակին, որով անհատը կարգավորում է ամենօրյա սթրեսային իրադարձությունները: Նա սթրեսների կարգավորումը սահմանել է որպես «գործընթաց, որի ընթացքում հուզական խանգարումները կլանվում են և նվազում, մինչև որ այլ ապրումները և վարքը կկարողանան շարունակվել առանց խափանվելու» (էջ 51):

Գործառնական սահմանում

Սույն ուսումնասիրությունում սթրեսների կարգավորումը որոշվել է այն միավորներով, որ մասնակիցներն ստացել են Սթրեսների կարգավորման սանդղակից (EPS-25)¹³²: Այն սթրեսների կարգավորումը գնահատում է ճնշում, չկարգավորված հուզական ապրումներ, թույլ հուզական ապրումներ, չկարգավորված հույզերի նշաններ և խուսափողականություն հինգ հարթություններում, ինչպես նաև արտահայտում սթրեսների

¹²⁹Shahsavariani, A. M., Heyrati, H., Mohammadi, M., Jahansou, S., Saffarzadeh, A., & Sattari, K. (2016a). Social Exchange Theory and Attachment Theory: Combination of Sociological and Psychological approaches to form a bio-psychosocial viewpoint to human social and interpersonal relationships. *International Journal of Humanities and cultural Studies*, S1, 451-467; P. 457; **Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. (2015).** *Synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/ clinical psychiatry* (11th Ed.) Philadelphia, PA, USA: Lippincott Williams & Wilkins; P. 98.

¹³⁰Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item-response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365.

¹³¹Rachman, S. (1980). Emotional processing. *Behavior Research and Therapy*, 18, 51-60

¹³²Baker, R., Thomas, S., Thomas, P. W., Gower, P., Santonastao, M., & Whittlesea, A. (2010). The Emotional Processing Scale: Scale refinement and abridgement (EPS-25). *Journal of Psychosomatic Research*, 68, 83-88.

կարգավորման սանդղակի ընդհանուր միավորը, որը ցույց է տալիս պատասխանողի սթրեսների կարգավորմանն առնչվող ընդհանուր խնդիրները:

Սթրես

Տեսական սահմանումը

Սոցիալ-հոգեբանական մոտեցումներում սթրեսը լարվածության և ճնշման զգացում է: Նրա ախտանիշներից կարող են լինել ճնշվածության և անհանգստության զգացումը, ընդհանուր դյուրագրգռվածությունը, անապահովությունը, նյարդայնությունը, սոցիալական ինքնամեկուսացումը, ախորժակի կորուստը, ընկճվածությունը, խուճապի նոպաները, հյուժվածությունը, արյան բարձր կամ ցածր ճնշումը, մաշկային ցանր, անքնությունը, սեռական ցանկության բացակայությունը (սեռական դիսֆունկցիա), միգրենը, աղեստամոքսային խնդիրներ (փորկապություն կամ լուծ), և կանանց դեպքում դաշտնային ախտանիշներ: Այն կարող է նաև ավելի լուրջ խնդիրներ առաջացնել, ինչպիսիք են սրտի խնդիրները: Փոքր քանակությամբ սթրեսը կարող է ցանկալի, օգտակար և նույնիսկ առողջարար լինել: Դրական սթրեսն օգնում է բարելավել մարզական կարողությունները: Այն նաև կարևոր գործոն է մոտիվացիայի, հարմարվողականության և շրջակա միջավայրին արձագանքելու առումով: Սակայն չափից ավելի սթրեսը կարող է հանգեցնել օրգանիզմի համար վնասակար բազում խնդիրների¹³³:

Գործառնական սահմանումը

Սույն հետազոտության մեջ Սթրեսը մասնակիցների միավորներն են սոցիալական վերահարմարեցման գնահատման սանդղակում, որը նաև հայտնի է որպես Յոլմսի և Դահեի Սթրեսի Սանդղակ (HRSS)¹³⁴, Փեյքելի ամենօրյա սթրեսի լրացուցիչ ցուցակի հետմիասին¹³⁵:

Սոցիալական հմտություններ

Տեսական սահմանումը

¹³³Shahsavarani, A. M., Marz Abadi, E. A., & Hakimi Kalkhoran, M. (2015c). Stress: Facts and Theories through literature review. *International Journal of Medical Reviews*, 2(2), 230-241; P.232.

¹³⁴Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213–218.

¹³⁵Oei, T. I., & Zwart, F. M. (1986). The assessment of life events: Self-administered questionnaire versus interview. *Journal of Affective Disorders*, 10, 185-190.

Սոցիալական հմտությունները ներառում է այլ անձանց հետ փոխգործակցությունն ու հաղորդակցությունը խթանող ցանկացած հմտություն: Սոցիալական կանոնները և հարբերությունները ստեղծվում, փոխանակվում և փոփոխվում են խոսքային և ոչ խոսքային եղանակով: Նմանօրինակ հմտությունները սովորելու հիմնական գործընթացը կոչվում է սոցիալականացում¹³⁶:

Գործառնական սահմանումը

Հետազոտության մեջ սոցիալական հմտությունները հանձնարարվել են մասնակիցներին սոցիալական դասընթացի (SSTC) կիրառման միջոցով, որն ստացվել է ինքնուրույնության հմտությունների վերաբերյալ Կլայնկեի¹³⁷ աշխատանքից, շեշտը դնելով սոցիալական հարաբերությունների հմտությունների, այդ թվում՝ սոցիալական հարաբերություններում հաղթահարման հասկացության, հաղթահարման գործընթացի, հաղթահարման ռազմավարությունների, անհաջողության հաղթահարման, սթրեսի հաղթահարման, զայրույթի հաղթահարման, և տրամալի հաղթահարման խթանման վրա: Յուրաքանչյուր բաժին ներկայացվել է երեք ժամ տևողությամբ մասնագիտացված սեմինարում (ընհանուրյոթ սեմինար), որոնցում խնդիրները և հմտությունները ներկայացվել են խմբային քննարկման մեթոդով:

Արտաթուղթի շուկայի առևտրական

Տեսական սահմանումը

Արտաթուղթի շուկան (forex, FX, կամ արտաթուղթի շուկա) արժույթների առևտրի համաշխարհային ապակենտրոնացված շուկա է: Այս շուկայի հիմնական մասնակիցները խոշոր միջազգային բանկերն են: Աշխարհի ֆինանսական կենտրոնները առևտրային խարիսխ են հանդիսանում տարբեր տեսակի գնորդների ելվածառողների լայն շրջանակի միջև՝ օրը քսանչորս ժամ, բացառությամբ հանգստյան օրերի: Արտաթուղթի մանրածախ հարթակների ի հայտ գալով, անհատական մանրածախ սպեկուլյատիվ առևտրականները կազմում են այս շուկայի զգալի հատվածը, ինչպես

¹³⁶ Anthony, C. J., DiPerna, J. C., & Lei, P. (2016). Maximizing measurement efficiency of behavior rating scales using Item Response Theory: An example with the Social Skills Improvement System — Teacher Rating Scale. *Journal of School Psychology*, 55, 57-69; P. 57; Broekhuizen, M. L., Mokrova, I. L., Burchinal, M. R., Garrett-Peters, P. T. (2016). Classroom quality at pre-kindergarten and kindergarten and children's social skills and behavior problems. *Early Childhood Research Quarterly*, 36(3), 212-222; P. 217.

¹³⁷ Kleinke, C. L. (2016). *Coping with life Challenges* (2nd Ed.). Translated by S. Mohammadkhani. Tehran, Iran: Resane Taxasosi; P. 216.

իրենց մեծությամբ, այնպես էլ կարևորությամբ: Ներկայումս նրանք իրենց անուղղակի մասնակցությունն են բերում բրոքերների կամ բանկերի միջոցով¹³⁸:

Գործառնական սահմանումը

Սույն ուսումնասիրության մեջ արտարժույթի առևտրականներ են համարվում ԻԻՀ այն քաղաքացիները, որոնք ունեն արտարժույթի առևտրի առնվազն 2 անընդմեջ տարվա աշխատանքային փորձ, ունեցել են 500-5000 ԱՄՆ դոլարի միջև տատանվող մնացորդով իրենց անձնական բանկային հաշիվը և ուսումնասիրության ընթացքում զբաղված են եղել առևտրով:

Հսկիչ փոփոխականներ

Մի շարք փոփոխականների նկատմամբ վերահսկողական գործառնականների զգայունության պատճառով սույն ուսումնասիրությունը դիտարկում է հսկիչ փոփոխականների մի լայն շրջանակ: Այս հսկիչ փոփոխականներից են արտարժույթի մանրածախ առևտրական լիները (ուսենալով արտարժույթի առևտրի առնվազն 2 տարվա անընդմեջ աշխատանքային փորձ և 500-5000 ԱՄՆ դոլարի միջև տատանվող մնացորդով անձնական բանկային հաշիվ, ինչպես նաև ուսումնասիրության ընթացքում առևտրով զբաղված լիները), բնակիչ լիները (ԻԻՀ քաղաքացի և թեհրանում բնակվող), կենտրոնական նյարդային համակարգի պաթոլոգիայի պատմություն և չունենալը, տեսողական համակարգի պաթոլոգիայի պատմություն և չունենալը, գունակուրություն և չունենալը (գնահատվում է Իշիհարայի դալտոնիզմ թեստով), տեսողական ազնոգիայի պատմություն և չունենալը, Էնցեֆալիտի և կենտրոնական նյարդային համակարգի այլ հիվանդությունների պատմություն և չունենալը, ներկայումս տեսողական և ուշադրության համակարգերի վրա ազդող դեղորայք չօգտագործելը, թմրանյութերից կախվածության և/կամ թմրանյութերի չարաշահման պատմություն և չունենալը, ներկայումս թմրանյութերից կախվածության և/կամ թմրանյութերի չարաշահման բացակայությունը, փսիխոտիկ խանգարումների (Շիզոֆրենիա, փսիխոտիկ դեպրեսիա և այլն) բացակայությունը

¹³⁸ Lotfian, M., Kohan, M., & Rashidi, T. (2017). *Exchange markets and stock markets in 21th Century*. Tehran, Iran: Sarmaye Farda Publications; P. 35; Bank for International Settlements (2013). Triennial central bank survey: Foreign exchange turnover in April 2013; Preliminary global results. Basel, Switzerland: Monetary and Economic Department, Bank for International Settlements; Pp. 3-4.

անցյալում և/կամ ներկայում, ուշադրության վրա ազդող հոգեբանական և/կամ հոգեկան խանգարման բացակայությամբ անցյալում և/կամ ներկայում: Վերոհիշյալ բոլոր խնդիրները գնահատվել են հետազոտողների կողմից մշակված համակարգված կլինիկական հարցազրույցի և նյարդահոգեբանական սկրինինգի ցանկի կիրառմամբ: Բացի այդ, բոլոր փորձարարական փուլերը իրականացվել են կեսօրից հետո 3-ից մինչև 7-ը, որպեսզի վերահսկվեն ցերեկային ռիթմերի տատանումները:

Գործիքներ

Սույն ուսումնասիրության տվյալների հավաքագրման համար կիրառված գործիքներն են եղել Ժողովրդագրական հարցաթերթը, Իշիհարայի դալտոնիզմի թեստը, սոցիալական փոխանակման ոճերի հարցաթերթը, ECR-R (սերտ հարաբերությունների փորձի հարցաթերթի վերանայված տարբերակը), EPS-25-ը (սթրեսների կարգավորման սանդղակը), և սոցիալական հմտությունների դասընթացը (SSTC), որոնց նկարագրությունը բերված է ստորև:

Ժողովրդագրական հարցաթերթ. հետազոտողի կողմից կազմված հատուկ հարցաթերթը պարունակում է հարցեր տարիքի, կրոնի, կրթության, սոցիալ-տնտեսական մակարդակի, բնակության վայրի և նյարդահոգեբանական հսկիչ փոփոխականների մասին (օր.¹³⁹ ձեռքերից մեկի գերակայությամբ, աչքերից մեկի գերակայությամբ, դալտոնիզմը և վերահսկողական գործառնություններին առնչվող նյարդաբանական կամ զգայական համակարգերի խանգարման բացակայությամբ: Նշված խնդիրների ամբողջական ցանկի համար տե՛ս հսկիչ փոփոխականները):

Իշիհարայի դալտոնիզմի թեստը. Ընտրանքային համախմբի շրջանում մասնակիցների համապատասխանեցման և նյարդաբանական և ընկալման անհամապատասխանությունը նվազեցնելու համար, բոլոր մասնակիցների համար կիրառվել է Իշիհարայի դալտոնիզմի թեստը: Այս թեստն ունի գրքույկ, որում կան ձեռքով նկարված 38 գունավոր պատկերներ և ըստ ցուցումների դրա անցկացմամբ բացահայտվում է թե արդյոք դալտոնիզմի որևէ տեսակ առկա՞ է թե ոչ¹³⁹:

¹³⁹Ishihara, S. (2008). *Ishihara's tests for colour deficiency (38 plates Edition)*. Tokyo, Japan: Kanehara trading Inc.

Սոցիալ ական փոխանակման ոճերի հարցաթերթը. Մասնակից անհատների մոտ սոցիալ ական փոխանակման ոճերի գնահատման նպատակով, բոլոր սկզբնական մասնակիցների նկատմամբ կիրառվել է սոցիալ ական փոխանակման ոճերի հարցաթերթը (SEQ)¹⁴⁰: Այդ հարցաթերթը մասնակցի կողմից ինքնուրույն լրացվող՝ 54 հարցից բաղկացած 5-բալանոց (Լիկերտի) սանդղակով հարցաթերթ է. (1՝ Բնավ նման չէ ինձ, 2, 3՝ Ինչ-որ չափով նման է ինձ, 4, 5՝ Շատ նման է ինձ): Սոցիալ ական փոխանակման այն ոճերը, որոնք գնահատվել են SEQ-ում ներառում են վերահսկումը, արդարությունը, ինդիվիդուալիզմը, շահույթը և չափից ավելի ներդրումը¹⁴¹: Այս հարցաթերթի հուսալիությունը գնահատվել է Քրոնբախի ալֆայի կիրառմամբ, որը վերահսկման համար ցույց է տվել .84, արդարության համար՝ .81, ինդիվիդուալիզմի համար՝ .81, շահույթի համար՝ .75, և չափից ավելի ներդրման համար՝ .68¹⁴²: Բացի այդ, Լեյբմանը և այլոք¹⁴³ սահմանել են երկու գերգործոններ՝ շահույթի հետապնդումը (Արդարացի դաշինքի ստեղծումը, EAB), որպես սոցիալ ական փոխանակման հարաբերություններից ինչ-որ բան ստանալու այն աստիճանը, որի վրա անհատը հիմնվում է, և ծախսերի հանդեպ զգոնությունը (Դաշինքի աջակցությունը, VAM), որը սոցիալ ական փոխանակման հարաբերություններում անհատի ներդրումների հնարավոր աստիճանն է: Այս հարցաթերթը դեռևս չի թարգմանվել և ստանդարտացվել պարսկերենով: Հետևաբար SEQ-ի հարցերը թարգմանվել են պարսկերեն, Հոգեբանության, կենսաբանության և սոցիալ-տնտեսական գիտությունների ինստիտուտի հոգեբանության ֆակուլտետի դոցենտների կողմից: Առաջին փուլում ստեղծվել է փոխհամաձայնեցված անգլերեն-պարսկերեն թարգմանություն, իսկ երկրորդ փուլում, թարգմանիչը հարցաթերթը կրկին թարգմանել է անգլերեն՝ անտեղյակ լինելով սկզբնական անգլերեն սանդղակի մասին: Սկզբնական և թարգմանված

¹⁴⁰Leybman, M. J., Zuroff, D. C., Fournier, M. A., Kelly, A. C., & Martin, A. E. (2011). Social exchange styles: Measurement, validation, and application. *European Journal of Personality*, 25, 198–210; Pp. 198-200.

¹⁴¹Leybman, M. J., Zuroff, D. C., & Fournier, M. A. (2011). A five-dimension model of individual differences in social exchange styles. *Personality and Individual Differences*, 51, 940-945; Pp. 940-941.

¹⁴²Leybman, M. J., Zuroff, D. C., Fournier, M. A., Kelly, A. C., & Martin, A. E. (2011). Social exchange styles: Measurement, validation, and application. *European Journal of Personality*, 25, 198–210; Pp. 198-200.

¹⁴³ibid

տարբերակները գրեթե նույնն են եղել: Հարցաթերթի առավել մանրամասն նկարագրությունը տե՛ս հավելված 2-ում:

Սերտ հարաբերությունների փորձի հարցաթերթի վերանայված տարբերակը (ECR-R). Մասնակիցների կապվածության ոճերը գնահատելու նպատակով կիրառվել է սերտ հարաբերությունների փորձի հարցաթերթի վերանայված տարբերակը (ECR-R)¹⁴⁴, որը պատասխանողների կողմից ինքնուրույն լրացված չափման գործիք է: Սույն գործիքը բաղկացած է 36 հարցերից՝ պատասխանների Լիկերտի սանդղակի յոթ տարբերակով (7՝ միանգամայն համաձայն եմ, 6՝ համաձայն եմ, 5՝ որոշ չափով համաձայն եմ, 4՝ գաղափար չունեմ, 3՝ որոշ չափով համաձայն չեմ, 2՝ համաձայն չեմ, 1՝ բոլորովին համաձայն չեմ), որը գնահատում է կապվածության մեք պայմանավորված անհանգստությունը և խուսափողականությունը:

Սովորաբար կիրառվող ներքին կայունության հուսալիության գնահատականը ECR-R-ի երկու սանդղակների համար՝ առանձին վերցրած և միասին միավորված է .90 կամ ավելի բարձրի Քրոնբախի ալֆայով (ECR-R)¹⁴⁵: Այդ սանդղակը դեռևս չի թարգմանվել և ստանդարտացվել պարսկերենով: Հետևաբար ECR-R-ի հարցերը թարգմանվել են պարսկերեն, հոգեբանության, կենսաբանության և սոցիալ-տնտեսական գիտությունների ինստիտուտի հոգեբանության ֆակուլտետի դոցենտների կողմից: Առաջին փուլում ստեղծվել է փոխհամաձայնեցված անգլերեն-պարսկերեն թարգմանություն, իսկ երկրորդ փուլում, թարգմանիչը հարցաթերթը կրկին թարգմանել է անգլերեն՝ անտեղյակ լինելով սկզբնական անգլերեն սանդղակի մասին: Սկզբնական և թարգմանված տարբերակները գրեթե նույնն են եղել: Հարցաթերթի առավել մանրամասն նկարագրությունը տե՛ս հավելվածում:

Սթրեսների կարգավորման սանդղակ (EPS-25). Մասնակիցների մոտ սթրեսների կարգավորումը գնահատելու նպատակով կիրառվել է սթրեսների կարգավորման սանդղակը (EPS-25)¹⁴⁶ սոցիալական

¹⁴⁴Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item-response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365.

¹⁴⁵Sibley, C. G., & Liu, J. H. (2004). Short-term temporal stability and factor structure of the revised experiences in close relationships (ECR-R) measure of adult attachment. *Personality and Individual Differences*, 36, 969-975; Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item-response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365.

¹⁴⁶Baker, R., Thomas, S., Thomas, P. W., Gower, P., Santonastao, M., & Whittlesea, A. (2010). The Emotional Processing Scale: Scale refinement and abridgement (EPS-25). *Journal of Psychosomatic Research*, 68, 83-88.

հմտությունների ուսուցման դասընթացն անց կացնելուց առաջ և հետո, որպես սթրեսների կարգավորման նախաթեստ և հետթեստ: Այդ սանդղակը բաղկացած է 25 դրական նախադասություններից: Չարցվողները յուրաքանչյուր հարցին պատասխանում են Լիկերտի 10-բալանոց սանդղակով (սկսած 0-ից՝ ամենևին համաձայն չեմ, մինչև՝ լիովին համաձայն եմ), որն սթրեսների կարգավորումը գնահատում է յոթ առումներով՝ ճնշում, չկարգավորված հուզական ապրումներ, թույլ հուզական ապրումներ, չկարգավորված հույզերի նշաններ և խուսափողականություն, ինչպես նաև ցույց տալիս Սթրեսների կարգավորման սանդղակի ընդհանուր միավորը, որն արտահայտում է հարցվողի սթրեսների կարգավորմանն առնչվող ընդհանուր խնդիրները: Բեյքերը և այլոք¹⁴⁷ նշում են Քրոնբախի ալֆայի հետևյալ ցուցանիշները՝ ճնշում՝ .84, չկարգավորված հուզական փորձ՝ .76, թույլ հուզական ապրումներ՝ .82, չկարգավորված հույզերի նշաններ՝ .85, խուսափողականություն՝ .74, և Սթրեսների կարգավորման սանդղակի ընդհանուր միավոր՝ .92: Բացի այդ, ներքին կայունության ցուցանիշը բարձր է եղել՝ ($\alpha > .80$) երեք գործոնների և միջին՝ ($\alpha > .70$) երկուսի համար: Սթրեսների կարգավորման սանդղակի պարսկերեն տարբերակն ունեցել է Քրոնբախի ալֆայի հետևյալ ցուցանիշները՝ ճնշում՝ .84, չկարգավորված հուզական փորձ՝ .76, թույլ հուզական ապրումներ՝ .82, չկարգավորված հույզերի նշաններ՝ .85, խուսափողականություն՝ .74 և Սթրեսների կարգավորման սանդղակի ընդհանուր միավոր՝ .92: Այդ սանդղակը դեռևս չի թարգմանվել և ստանդարտացվել պարսկերենով: Չետևաբար EPS-25-ի հարցերը թարգմանվել են պարսկերեն, Չոգեբանության, կենսաբանության և սոցիալ-տնտեսական գիտությունների ինստիտուտի հոգեբանության ֆակուլտետի դոցենտների կողմից: Առաջին փուլում ստեղծվել է փոխհամաձայնեցված անգլերեն-պարսկերեն թարգմանություն, իսկ երկրորդ փուլում, թարգմանիչը հարցաթերթը կրկին թարգմանել է անգլերեն՝ անտեղյակ լինելով սկզբնական անգլերեն սանդղակի մասին: Սկզբնական և թարգմանված

¹⁴⁷Ibid

տարբերակները գրեթե նույնն են եղել: Հարցաթերթի առավել մանրամասն նկարագրությունը տե՛ս հավելվածում:

Սոցիալ ական վերահարմարեցման գնահատման սանդղակ (SRRS):

Մասնակիցների սթրեսի մակարդակը չափելու համար սույն հետազոտության մեջ կիրառվել է սոցիալ ական վերահարմարեցման գնահատման սանդղակը (SRRS), որը նաև հայտնի է որպես Հոլմսի և Ռահեի սթրեսի սանդղակ (HRSS)¹⁴⁸, Փեյքելի ամենօրյա սթրեսի լրացուցիչ ցուցակի հետ միասին¹⁴⁹: Այդ սանդղակը բաղկացած է սթրեսի տարբեր՝ ամենասովորականից մինչև սթրեսային մակարդակներ պարունակող 63 կյանքի իրադարձություններից: Այդ իրադարձություններից որոշները տրամաբանական են, այն դեպքում երբ մյուսները կարող են համարվել հաճելի: Սակայն դրանք բոլորն էլ պահանջում են անձի կյանքում որոշակի փոփոխությունն առկա իրավիճակին հարմարվելու համար: Մասնակիցներից պահանջվում է կարդալ ցանկը և որոշել թե իրադարձություններից որն առնչություն ունի իրենց հետ: Այնուհետև միավորների գումարը ցույց կտա սթրեսի մակարդակը: Սկզբնական սանդղակի հուսալիությունը Քրոնբախի ալֆայով հաշվարկվել է .79¹⁵⁰, իսկ պարսկերեն տարբերակի համար Քրոնբախի ալֆան եղել է .94: Իրանցի բնակչության ամենօրյա սթրեսային իրադարձությունների գնահատման գործում սանդղակի հիմնավորվածությունը գնահատվել է բարձր¹⁵¹: Հարցաթերթի առավել մանրամասն նկարագրությունը տե՛ս հավելվածում:

Սոցիալ ական հմտությունների ուսուցման դասընթաց (SSTC).

Մասնակիցների սոցիալ ական հարաբերությունները և նրանց սթրեսների կարգավորման գործընթացը խթանելու նպատակով կիրառվել է սոցիալ ական հմտությունների ուսուցման դասընթացը (SSTC), որը ձևավորվել է կյանքի հմտությունների վերաբերյալ Կլայնկեի¹⁵² աշխատանքի հիման վրա, շեշտը դնելով սոցիալ ական հարաբերությունները խթանող հմտությունների վրա: Այս

¹⁴⁸Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213–218.

¹⁴⁹Paykel, E. S. (1997). The interview for recent life events. *Psychological Medicine*, 27, 301-310 ; Oei, T. I., & Zwart, F. M. (1986). The assessment of life events: Self-administered questionnaire versus interview. *Journal of Affective Disorders*, 10, 185-190.

¹⁵⁰Heydari, A., & Namjoo, Z. (2012). Comparison of alexithymia, attachment styles and stress in men and women employees in Ahwaz, Iran. *Journal of New Findings in Psychology*, 20, 21-40 [Persian].

¹⁵¹Mashhadi, H. A., Arizi, H. R., & Malakpour, M. (2007). Comparison of level and resources of mental stress and their relation with demographic characteristics of teachers in regular and exceptional schools. *Daneshvar-e Raftar*, 12(12), 63-72 [Persian].

¹⁵²Kleinke, C. L. (2016). *Coping with life Challenges* (2nd Ed.). Translated by S. Mohammadkhani. Tehran, Iran: Resane Takhasosi; 478 Pp.

հմտությունները լայնորեն կիրառվել են սոցիալական և հարաբերություններին առնչվող հմտությունները բարելավելու, ինչպես նաև սթրեսը թեթևացնելու և հույզերը կարգավորելու նպատակով: Դրանք լայնորեն կիրառվել են իրանական բնակչության տարբեր տարիքի, սոցիալ-տնտեսական տարբեր մակարդակ և տարբեր խնդիրներ ունեցող զանգվածների շարքերում և հետազոտողները այդ հմտությունները կիրառել են առանձին վերցրած կամ միմյանց հետ համադրելով¹⁵³:

Հետազոտության մեջ սոցիալական հմտություններին ուսուցման դասընթացը ընդգրկում է հաղթահարման հայեցակարգը սոցիալական հարաբերություններում, հաղթահարման գործընթացը, հաղթահարման ռազմավարությունները, ձախողման հաղթահարումը, սթրեսի հաղթահարումը, բարկության հաղթահարումը և տրամալի հաղթահարումը: Դասընթացի յուրաքանչյուր հատված ներկայացվել է մեկ երեքժամյա սեմինար-հանդիպման միջոցով (ընդամենը յոթ հանդիպում), որի ընթացքում խնդիրներն ու հմտությունները ներկայացվել են խմբային քննարկման եղանակով (աղյուսակ 2.2): Սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացի առավել մանրամասն նկարագրությունը տե՛ս հավելվածում:

Աղյուսակ 2.2. Սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացի (SSTC) փուլերը

Թիվ	Սեմինարի անվանումը	Բովանդակությունը
1	Հաղթահարման հայեցակարգը սոցիալական հարաբերություններում	Սոցիալական հարաբերությունների սահմանում, սոցիալական հարաբերություններին տեսակները, սկզբնական գնահատում, երկրորդական գնահատում, հաղթահարման սահմանում, հաղթահարման տեսակները, հաղթահարման առավելությունները սոցիալական հարաբերություններում:

153Keshavarzi, M. A., & Aryanpour, S. (2011). The role of social skills training in prediction of Cognitive-somatic stress and anxiety and self-confidence in athletes. Behboud, 14(2), 132-141[Persian]; Qarabaqi, F., & Vafaei, M. A. (2010). Cognitive appraisal, emotionally focused coping with family conflicts and child health: Investigating the Cognitive Stress Theory in school age students. Psychological Studies, 5(4), 169-177 [Persian]; Nassaji, S. G., Peyvastegar, M., Hosseinian, S., Mutabi, F. & Banihashemi, S. (2010). Effectiveness of cognitive-behavioral intervention on coping responses and cognitive emotion regulation strategies in women. Journal of Behavioral Sciences, 4(1), 35-43 [Persian]; Mohammadi, S. D., Torabi, S. A., & Sharaei, B. (2008). The relationship between coping styles and emotional intelligence in students. Iran Journal of Psychiatry and Clinical Psychology, 14(2), 176-183 [Persian].

2	Հաղթահարման գործընթացը	Սոցիալական հարաբերությունների խնդիրների գնահատումը, սթրեսային իրադարձությունների գնահատումը, առօրյա դժվարությունների հաղթահարումը, սոցիալական հարաբերություններում առկա խնդիրների լուծումը
3	Հաղթահարման ռազմավարությունները	Պաշտպանական համակարգերի կիրառումը, սոցիալական խնդիրների լուծումը, մտազրոհ, խմբային և հասարակական քննարկումների կիրառում, լարվածություն թուլացում, վերահսկողություն լուծուս, ինքնազրույց, հումոր, սպորտ, սոցիալական պարգևներ, սպասումների հարմարեցումը իրական սոցիալական իրողություններին, նորմերին և արժեքներին:
4	Ձախողման հաղթահարումը	Ձախողման սահմանում, խնդրի գնահատումը, բանակցում, սոցիալական խնդրի լուծում, հաստատում, անձնական և սոցիալական ունակություն, սոցիալական հատուցում, սոցիալական ցանկություն, սոցիալական ուսուցման կարողությունների զարգացում, հարմարեցում սոցիալական նորմերին և արժեքներին, սոցիալականացման ձևերի շտկում:
5	Սթրեսի հաղթահարում	Սթրեսի սահմանում, սթրեսի տեսակները, սթրես տանելը սոցիալական հարաբերություններում, սոցիալական անհանգստություն, ագորաֆոբիա, սոցիալական սթրեսի գնահատում, սոցիալական կյանքում առկա սթրեսների պատճառների ու աղբյուրների իմացություն, սթրեսը հաղթահարելու կանոնները, սոցիալական հարաբերություններում սթրեսի կառավարման տեխնիկան, ապրելակերպի փոփոխում, սոցիալական պահանջների առավել լավ ըմբռնում:
6	Բարկություն հաղթահարում	Բարկություն սահմանում, բարկության տեսակները, բարկության արմատներն ու պատճառները, բարկությունը պատմության մեջ, բարկությունը սոցիալական կյանքի համատեքստում, բարկության ներդրումը շահույթ հարաբերություններում, բարկության ազդեցությունը սոցիալական կյանքի և հասարակության վրա, բարկության գնահատումը, սոցիալական հարաբերություններում, բարկության հաղթահարումը, բարկության վերահսկումը, հաստատականություն, բարկության ռացիոնալ արտահայտում, բարկության սոցիալական աղբյուրի հաղթահարում, ներողամտություն և սոցիալական հարաբերություններում:

7	Տրավմայի հաղթահարում	Տրավմայի սահմանում, տրավմայի տեսակները, տրավմայի պատճառները, սոցիալական տրավմաները, տրավմաների հաղթահարումը, տրավմայի հետևանքների հաղթահարումը, տրավմայի ենթարկված մարդկանց սոցիալական աջակցությունը, սոցիալական տրավմայի նվազեցում, սեփական իրավունքների պաշտպանությունն սոցիալական տրավմայի դեպքում:
---	----------------------	--

Ընթացակարգ

Հետազոտության սկզբնական մասնակիցների խումբը ձևավորելու նպատակով, պատահական և ձևագնդի ընտրանքի մեթոդների օգնությամբ համապատասխանաբար հավաքվել են 308 ֆորեքս առևտրականներ (իգական սեռի ներկայացուցիչներ=95; արական սեռի ներկայացուցիչներ=213), որոնցից 216 անձինք կամավոր կերպով մասնակցել են հետազոտությանը (իգական սեռի ներկայացուցիչներ=43; արական սեռի ներկայացուցիչներ=173) և սքրինինգի են ենթարկվել հսկիչ փոփոխականի, Իշիհարայի դալտոնիզմի թեստի և ժողովրդագրական հարցաթերթի, ինչպես նաև SESQ, ECR-R, EPS-25 և SRRS-ի միջոցով: Սքրինինգի փուլից հետո, պարզվել է, որ 178 մասնակիցներ (իգական սեռի ներկայացուցիչներ = 37, արական սեռի ներկայացուցիչներ =141) ունեն նվազագույն օպտիմալ նախապայմանը (ըստ հսկիչ փոփոխականների): Հետազոտական խմբերի ձևավորման նպատակով 40 անհատներ ընտրվել են շերտավորված պատահական ընտրանքի միջոցով: Այնուհետև այդ 40 անձանցից ձևավորվել են 20-ական մասնակիցներից բաղկացած 2 հավասար հետազոտական խմբեր՝ փորձարարական և հսկիչ:

Փորձարարական խմբի մասնակիցների համար յոթ անընդմեջ շաբաթ անց է կացվել սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթաց (SSTC), (դասընթացի յուրաքանչյուր մասը՝ մեկ շաբաթ), այն դեպքում, երբ հսկիչ խումբը միայն մասնակցել է սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացի (SSTC) յոթ ազատ, միմյանց հավասար քննարկումների՝ նույն ժամանակահատվածում և նույն շենքում (սակայն տարբեր սենյակներում): Հսկիչ խմբում միայն խոսվել է մասնակիցների սոցիալական հարաբերություններում նրանց խնդիրների և դժվարությունների մասին և նրանց համար չի ապահովվել որևէ դասընթաց կամ մասնագիտական ուղեցույց: Այդ

ազատ քննարկումներն իրականացվել են այն պատճառով, որ էթիկայի տեսանկյունից ճիշտ չէ հսկիչ խմբին թողնել բարելավելու իր կյանքը առանց որևէ միջամտության: Բացի այդ, լուսապսակի էֆեկտը (հսկողության տակ գտնվելը և յոթ հանդիպումից բաղկացած խմբային դասընթացի մասնակցելը) այսպիսով վերահսկվել է: Վերջին հանդիպումից հետո, բոլոր մասնակիցների համար կիրառվել են SESQ, ECR-R, EPS-25 և SRRS, որպես նրանց հետթեստ: Արդյունքների կայունության մասին համոզվելու համար, 8 շաբաթ անց, բոլոր մասնակիցների համար անց է կացվել SESQ, ECR-R, EPS-25, և SRRS, որպես հետազոտի տարկում:

Բոլոր մասնակիցները (նախնական կամավոր մասնակիցները և փորձարարական խմբի մասնակիցները) լրացրել են գրավոր պարտավորագիր: Մասնակիցները տեղեկացվել են գիտափորձը ցանկացած պահի և ցանկացած պատճառով թողնելու հնարավորության մասին: Մասնակիցների անոնիմությանն ու գաղտնիությանը բավարարելու նպատակով, բոլոր մասնակիցների անձնական տվյալները, որոնք ցույց են տալիս մասնակիցների ինքնության հետ կապված որևէ ակնարկ/հետք, հանվել են հետազոտության փաստաթղթերից: Բոլոր մասնակիցները վարձատրվել են մասնակցության համար: Ի հավելումն դրա, հետազոտության գործիքների կիրառման արդյունքները հաղորդվել են մասնակիցներին և նրանց տրվել է մասնագիտական խորհրդատվություն՝ իրենց խնդիրներն անհատապես լուծելու մասին, որպեսզի նրանք ունենան իրենց անձնական խնդիրները լուծելու եղանակների և տեղի վերաբերյալ ուղեցույց:

Վիճակագրական վերլուծության ու ծոթյուններ

Ժողովրդագրական տվյալների վիճակագրական վերլուծության ու ծոթյունների եղանակներն են եղել՝ Նկարագրական ցուցանիշներ, ինչպիսիք են միջինի հաշվարկումը, ստանդարտ շեղումը, կորելյացիոն խաչաձև աղյուսակները, խի քառակուսին, ինչպես նաև ընտրանքի բաշխման վերաբերյալ գրաֆիկները և դիագրամներ: Նկարագրական վերլուծության ու ծոթյունները ներառում են միջինի հաշվարկումը, ստանդարտ շեղումը և հուսալիության վերաբերյալ վերլուծության ու ծոթյուններ (Քրոնբախի ալֆա, Գուտմանի

սլառակտման մեթոդի գործակից) ամբողջ ընտրանքի, ինչպես նաև հետազոտական խմբերի համար առանձին-առանձին: Կանխատեսման վրա հիմնված վիճակագրական մեթոդներ են եղել Պիրսոնի կորելացիայի գործակիցը և անկախ փոփոխականների է-թեստը:

ԳԼՈՒԽ 3. ՖՈՐԵՔՍ ՏԱՐԱԴՐԱՄԻ ԱՌԵՎՏՐԱԿԱՆՆԵՐԻ ԴԵՊԵԻ ՈՒ ՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅՈՒՆ

Ատենախոսության այս գլուխը բաժանված է երկու հիմնական մասերի՝ *կիրառված մեթոդներ* և *հիմնական արդյունքների վերլուծության*։ Առաջին՝ կիրառական մեթոդաբանության մասում, վիճակագրական վերլուծությանն ենք ներկայացված են երեք հստակ հատվածներով, մասնավորապես՝ *ժողովրդագրական վերլուծության* (ընտրանքային համախմբության ժողովրդագրական բնութագրերը), *նկարագրական վերլուծության* (կիրառված գործիքների նկարագրական և վիճակագրական առանձնահատկությունները), և *կանխատեսման վրա հիմնված վերլուծության* (գործիքներից ստացված արդյունքների վերլուծական հետևությունները ըստ հետազոտության վարկածների)։

Սույն գլխի հաջորդ մասում զետեղված է հիմնական արդյունքների վերլուծությունը, ներկայացվում են հետազոտության արդյունքները և մեկնաբանվում ըստ ուսումնասիրության վարկածների։ Այնուհետև անդրադարձ է կատարվում ուսումնասիրության սահմանափակումներին և արվում են որոշ առաջարկություններ հետագա ուսումնասիրությունների համար։ Ատենախոսության վերջին մասը նվիրված է հետազոտության եզրակացությանը։

3.1. ՀԵՏԱԶՈՏՈՒ ԹՅԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ

Ժողովրդագրական վերլուծություն

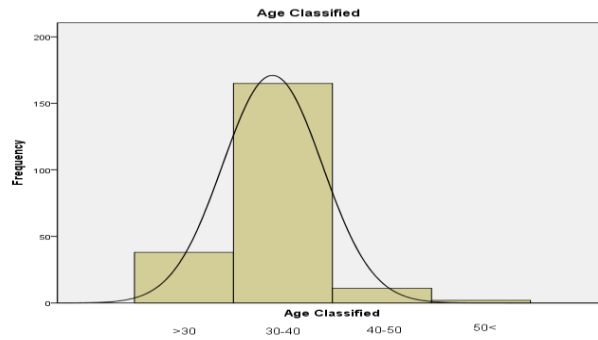
Այս բաժնում ուսումնասիրվել են ընտրանքային համախմբության ժողովրդագրական տվյալները, այդ թվում՝ տարիքը, սեռը, կրթությունը, ընտանեկան կարգավիճակը և նրանց ամսական համախառն եկամուտը: Քանի որ ընտրանքը կազմված է երեք ենթախմբերից (փորձարարական խումբ, հսկիչ խումբ, նախնական մասնակիցներից մնացած խումբ, որոնք չեն մասնակցել փորձարարական փուլին), բոլոր աղյուսակներում, նրանք ցույց են տրվել առանձին խաչածև աղյուսակներով: Բացի այդ, որպեսզի ներկայացված տեղեկատվությունն ավելի հասկանալի լինի, ցանկացած ցուցանիշի համար առանձին ներկայացվել է դրան առնչվող գծագիր:

Առաջին ժողովրդագրական ցուցանիշը մասնակիցների տարիքն է: Ամբողջ ընտրանքային համախմբության՝ ըստ տարիքի բաշխման նկարագրական վերլուծությունը ներկայացված է աղյուսակ 3.1-ում: Մասնակիցների նվազագույն և առավելագույն տարիքը համապատասխանաբար 22 և 54 է: Նրանց մեծամասնություն՝ 76,4 տոկոսի տարիքը տատանվում է 30-40-ի միջև, իսկ նրանց ավելի փոքր մասի՝ ընտրանքային համախմբության 9 տոկոսի տարիքը 50-ից բարձր է:

Աղյուսակ 3.1. Ընտրանքային համախմբության մեջ ընդգրկված անձանց տարիքը

	Հաճախականություն	Տոկոս	Փաստացի տոկոս	Հանրագումարային տոկոս
>30	38	17.6	17.6	17.6
30-40	165	76.4	76.4	94.0
40-50	11	5.1	5.1	99.1
50<	2	.9	.9	100.0
Total	216	100.0	100.0	

Ընտրանքային համախմբության բաշխումն ըստ տարիքի ներկայացված է բաշխման կորի միջոցով նկար 3.1-ում:



Նկար 3.1. Ընտրանքային համախմբության բաշխումն ըստ տարիքի

Ռեսուլտատները ցույց են տալիս, որ մասնակիցների ունեցած դերով պայմանավորված նրանց տարիքի նկարագրական բնութագրերը ստուգելու նպատակով, հետազոտության յուրաքանչյուր ենթախմբի մասնակիցների տարիքը ներկայացված է 3.2 խաչաձև աղյուսակում: Պարզվում է, որ ընդհանուր մասնակիցների մեծամասնությունը 30-40 տարեկան են, որոնցից նախնական մասնակիցներից մնացած խումբը կազմում է ամենամեծ հատվածը (թիվ=136, ամբողջ բազմության 62%), իսկ ամենափոքր հատվածը՝ 50 տարեկանից բարձր խումբը, որը 0% է կազմում փորձարարական և հսկիչ խմբերում:

Աղյուսակ 3.2. Ընտրանքային ենթախմբերի տարիքը

			Խումբ			Ընդամենը
			Փորձարարական	հսկիչ	Նախնական մասնակիցներից մնացած	
Տարիք	30-ից ցածր	Քանակը	4	5	29	38
		Տոկոսը դասակարգված տարիքի շրջանակներում	10.5%	13.2%	76.3%	100.0%
		Տոկոսը խմբի ներսում	20.0%	25.0%	16.5%	17.6%
	30-40 տարի	Քանակը	15	14	136	165
		Տոկոսը դասակարգված տարիքի շրջանակներում	9.1%	8.5%	82.4%	100.0%
		Տոկոսը խմբի ներսում	75.0%	70.0%	77.3%	76.4%
	40-50 տարի	Քանակը	1	1	9	11
		Տոկոսը դասակարգված տարիքի շրջանակներում	9.1%	9.1%	81.8%	100.0%
		Տոկոսը խմբի ներսում	5.0%	5.0%	5.1%	5.1%

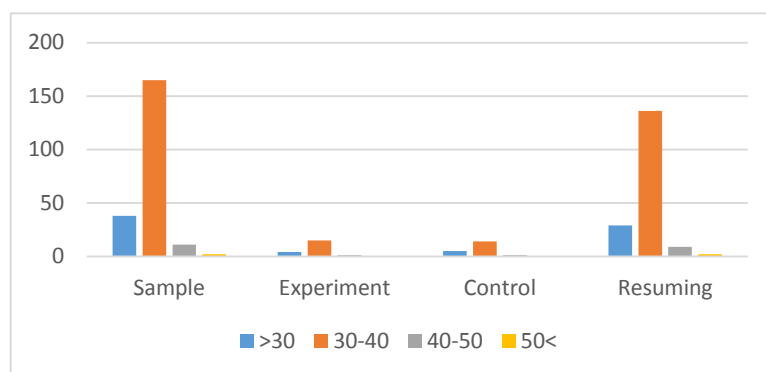
50-ից բարձր	Քանակը	0	0	2	2
	Տոկոսը դասակարգված տարիքի շրջանակներում	0.0%	0.0%	100.0%	100.0%
Ընդամենը	Քանակը	20	20	176	216
	Տոկոսը դասակարգված տարիքի շրջանակներում	9.3%	9.3%	81.5%	100.0%
	Տոկոսը խմբի ներսում	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Տարիքային խմբերի միջև տարբերությունները հաստատելու նպատակով կատարվել է խի քառակուսու թեստը: Արդյունքները ոչ մի նշանակալից տարբերություն չեն ցույց տալիս բոլոր ենթախմբերի տարիքային խմբերի միջև (աղյուսակ 3.3):

Աղյուսակ 3.3. Տարիքային խմբերի խի քառակուսու թեստը

	Արժեք	Df	Վիճակագրական նշանակալիություն (Երկկողմ)
Պիրսոնի խի քառակուսի	1.399	6	966
Չափանականության գործակիցը	1.694	6	946
Գծային-առ-գծային կապ	617	1	432
Փաստացի դեպքերի քանակը	216		

Տարիքի ցուցանիշն ավելի լավ հասկանալու համար, 3.1 նկարում ներկայացված է ընտրանքային համախմբության և դրա բոլոր ենթախմբերի բաշխումն ըստ տարիքի:



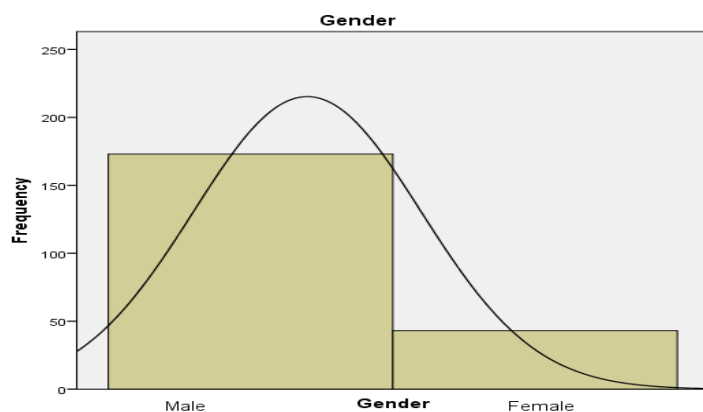
Նկար 3.1. Ընտրանքային համախմբության և դրա բոլոր ենթախմբերի բաշխումն ըստ տարիքի

Հաջորդ ժողովրդագրական ցուցանիշը սեռն է: Ամբողջ ընտրանքային համախմբության՝ ըստ սեռի բաշխման նկարագրական վերլուծությունը ներկայացված է աղյուսակ 3.4-ում: Ըստ աղյուսակի տվյալների, ընտրանքի ճնշող մեծամասնությունը կազմում են տղամարդ մասնակիցները (80.1%), այն դեպքում, երբ կին մասնակիցները ընտրանքային համախմբության ընդամենը 19.9% են կազմում:

Աղյուսակ 3.4. Ընտրանքային համախմբության սեռը

	Հաճախականություն	Տոկոս	Փաստացի տոկոս	Հանրագումարային տոկոս
Արական	173	80.1	80.1	80.1
Իգական	43	19.9	19.9	100.0
Ընդամենը	216	100.0	100.0	

Ընտրանքային համախմբության բաշխումն ըստ սեռի ներկայացված է բաշխման կորի միջոցով նկար 3.2-ում:



Նկար 3.2. Ընտրանքային համախմբության բաշխումն ըստ սեռի

Ռեսուլտատիվության մեջ մասնակիցների ունեցած դերով պայմանավորված նրանց սեռի նկարագրական բնութագրերը ստուգելու նպատակով, հետազոտության յուրաքանչյուր ենթախմբի մասնակիցների սեռը ներկայացված է խաչաձև 3.5 աղյուսակում: Պարզվում է, որ բոլոր մասնակիցների մեծամասնությունը արական սեռի ներկայացուցիչներ են՝ նախնական մասնակիցներից մնացած խմբում (քանակը=141, ամբողջ վիճակագրական հանրության 65%), իսկ նրանց փոքրամասնությունը իգական սեռի՝ փորձարարական և հսկիչ խմբերում (քանակը=4, 1.8% ամբողջ վիճակագրական հանրության):

Աղյուսակ 3.5. Ընտրանքային ենթախմբերի սեռը

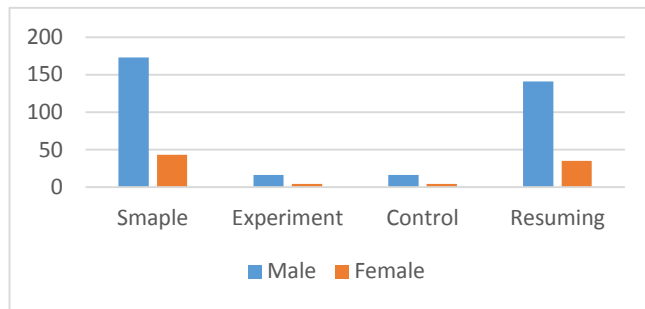
			Խումբ			Ընդամենը
			Փորձարարական	Հսկիչ	Նախնական մասնակիցներից մնացած	
Սեռ	Արական	Քանակը	16	16	141	173
		Տոկոսը սեռի շրջանակում	9.2%	9.2%	81.5%	100.0%
		Տոկոսը խմբի ներսում	80.0%	80.0%	80.1%	80.1%
	Իգական	Քանակը	4	4	35	43
		Տոկոսը սեռի շրջանակում	9.3%	9.3%	81.4%	100.0%
		Տոկոսը խմբի ներսում	20.0%	20.0%	19.9%	19.9%
Ընդամենը		Քանակը	20	20	176	216
		Տոկոսը սեռի շրջանակում	9.3%	9.3%	81.5%	100.0%
		Տոկոսը խմբի ներսում	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Սեռի առումով խմբերի միջև տարբերությունները հաստատելու նպատակով կատարվել է խի քառակուսու թեստը: Արդյունքները սեռի առումով որևէ նշանակալի տարբերություն չեն ցույց տալիս բոլոր ենթախմբերի միջև (աղյուսակ 3.6):

Աղյուսակ 3.6. Խի քառակուսու թեստը ենթախմբերի սեռի համար

	Արժեք	Df	Վիճակագրական Նշանակալիություն (Երկողմ)
Պիրսոնի խի քառակուսի	000	2	1.000
Քառակուսու թեստ	000	2	1.000
Խառաքերակցությունը	000	1	988
Գծային-առ-գծային կապ	216		

Սեռի ցուցանիշն ավելի լավ հասկանալու համար, 3.2 նկարում ներկայացված է ընտրանքային համախմբության և դրա բոլոր ենթախմբերի բաշխումն ըստ սեռի:



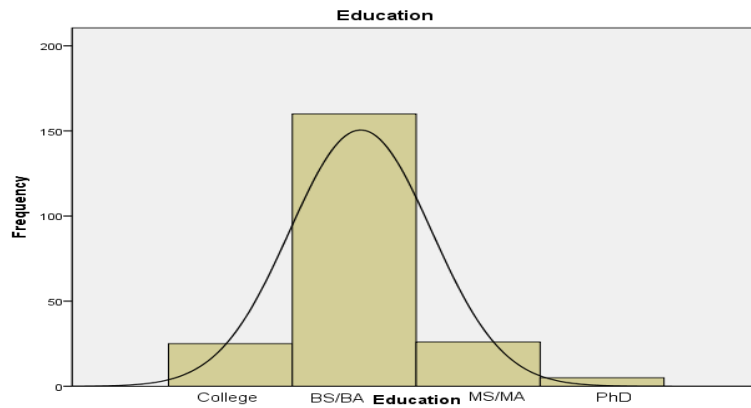
Նկար 3.2. Ընտրանքային համախմբության և դրաբոլ որ ենթախմբերի բաշխումն ըստ սեռի

Երրորդ ժողովրդագրական ցուցանիշը մասնակիցների կրթությունն է: Ամբողջ ընտրանքային համախմբության՝ ըստ կրթության բաշխման նկարագրական վերլուծությունը ներկայացված է աղյուսակ 3.7-ում: Մասնակիցների նվազագույն և առավելագույն կրթական մակարդակը համապատասխանաբար թերի բարձրագույն և գիտությունների տեկնածուի աստիճանն է: Մասնակիցների մեծամասնության՝ 74.1 տոկոսի կրթական մակարդակը բակալավրի աստիճանն է, այն դեպքում երբ ամբողջ ընտրանքային համախմբության միայն 2.3 տոկոսն ունի գիտությունների տեկնածուի աստիճան:

Աղյուսակ 3.7. Ընտրանքային համախմբության կրթությունը

	Հաճախականություն	Տոկոս	Փաստացի տոկոս	Հանրագումարային տոկոս
Թերի բարձրագույն	25	11.6	11.6	11.6
Գիտությունների բակալավր / արվեստների բակալավր	160	74.1	74.1	85.6
Գիտությունների մագիստրոս / արվեստների մագիստրոս	26	12.0	12.0	97.7
Գիտությունների թեկնածու	5	2.3	2.3	100.0
Ընդամենը	216	100.0	100.0	

Ընտրանքային համախմբության բաշխումն ըստ կրթական մակարդակի ներկայացված է բաշխման կորի միջոցով նկար 3.3-ում:



Նկար 3.3. Ընտրանքային համախմբության բաշխումն ըստ կրթական մակարդակի

Ռեսուլտնասիրության մեջ մասնակիցների ունեցած դերով պայմանավորված նրանց կրթական մակարդակի նկարագրական բնութագրերը ստուգելու նպատակով, հետազոտության յուրաքանչյուր ենթախմբի մասնակիցների կրթական մակարդակը ներկայացված է 3.8 խաչաձև աղյուսակում: Պարզվում է, որ բոլոր մասնակիցների մեծամասնությունն ունեն քալավրի աստիճան՝ Նախնական մասնակիցներից մնացած խմբում (քանակը=130, ամբողջ Վիճակագրական հանրության 60.1%), իսկ նրանց նվազագույն հատվածը գիտությունների թեկնածուներ են (քանակը=1, 46% ամբողջ Վիճակագրական հանրության)՝ փորձարարական և հսկիչ խմբերում:

Աղյուսակ 3.8. Ընտրանքային ենթախմբերի կրթությունը

		Խումբ			Ընդամենը
		Փորձարարական	Հսկիչ	Նախնական մասնակիցներից մնացած	
Թերի ֆարձրագուն	Քանակը	1	2	22	25
	Տոկոսը կրթության շրջանակում	4.0%	8.0%	88.0%	100.0%
	Տոկոսը խմբի ներսում	5.0%	10.0%	12.5%	11.6%
Գիտությունների քալավր / արվեստների քալավր	Քանակը	16	14	130	160
	Տոկոսը կրթության շրջանակում	10.0%	8.8%	81.3%	100.0%

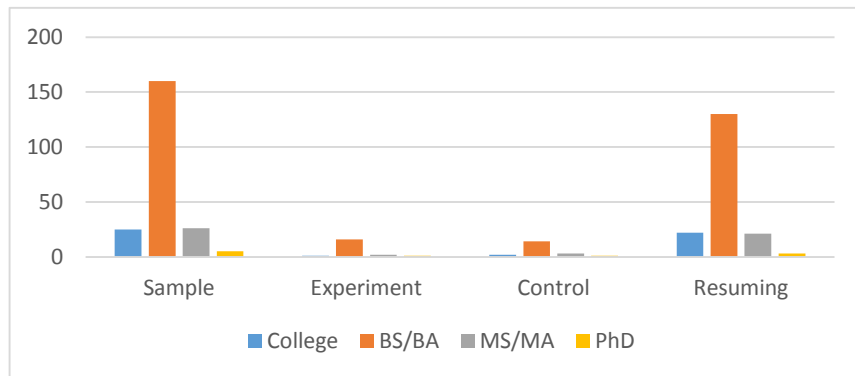
Տոկոսը խմբի ներսում		80.0%	70.0%	73.9%	74.1%
Գիտությունների մագիստրոս / արվեստների մագիստրոս	Քանակը	2	3	21	26
	Տոկոսը կրթության շրջանակում	7.7%	11.5%	80.8%	100.0%
	Տոկոսը խմբի ներսում	10.0%	15.0%	11.9%	12.0%
Գիտությունների թեկնածու	Քանակը	1	1	3	5
	Տոկոսը կրթության շրջանակում	20.0%	20.0%	60.0%	100.0%
	Տոկոսը խմբի ներսում	5.0%	5.0%	1.7%	2.3%
Ընդամենը	Քանակը	20	20	176	216
	Տոկոսը կրթության շրջանակում	9.3%	9.3%	81.5%	100.0%
	Տոկոսը խմբի ներսում	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Խմբերի կրթական մակարդակների միջև տարբերությունները հաստատվելու նպատակով կատարվել է խի քառակուսու թեստը: Արդյունքները ոչ մի նշանակալից տարբերություն չեն ցույց տալիս բոլոր ենթախմբերի կրթական մակարդակների միջև (աղյուսակ 3.9):

Աղյուսակ 3.9. Ենթախմբերի կրթական մակարդակի խի քառակուսու թեստը

	Արժեք	Df	Վիճակագրական Նշանակալիություն (Երկկողմ)
Պիրսոնի խի քառակուսի	2.806	6	833
Քառակուսու խի քառակուսի	2.716	6	844
Ֆիշերի խի քառակուսի	1.294	1	255
Փաստացի դեպքերի քանակը	216		

Կրթական մակարդակի ցուցանիշն ավելի լավ հասկանալու համար, 33 նկարում ներկայացված է ընտրանքային համախմբության և դրա բոլոր ենթախմբերի բաշխումն ըստ կրթական մակարդակի:



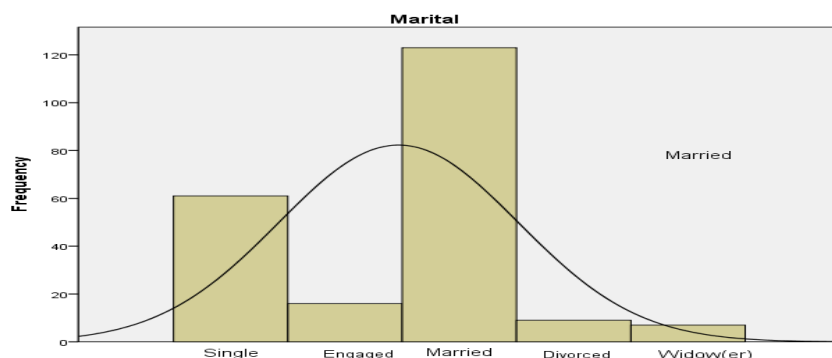
Նկար 3.3. Ընտրանքային համախմբության և դրաբոլ որ ենթախմբերի բաշխումն ըստ կրթական մակարդակի

Չորրորդ ժողովրդագրական ցուցանիշը ընտանեկան կարգավիճակն է: Ամբողջ ընտրանքային համախմբության՝ ըստ կրթության բաշխման նկարագրական վերլուծությանը ներկայացված է աղյուսակ 3.10-ում: Ընտանեկան կարգավիճակի առումով մասնակիցների մեծամասնությունը՝ 56.9 տոկոսը ամուսնացած են, մինչդեռ նրանց նվազագույն հատվածը՝ 3.2 տոկոսը այրի կանայք կամ տղամարդիկ են:

Աղյուսակ 3.10. Ընտրանքային համախմբության նտանեկան կարգավիճակը

	Բաժախականություն	Տոկոս	Փաստացի տոկոս	Բանրագու մարային տոկոս
Ամուրի	61	28.2	28.2	28.2
Նշանադրված	16	7.4	7.4	35.6
Ամուսնացած	123	56.9	56.9	92.6
Ամուսնալուծված	9	4.2	4.2	96.8
Այրի կին /տղամարդ	7	3.2	3.2	100.0
Ընդամենը	216	100.0	100.0	

Ընտրանքային համախմբության բաշխումն ըստ ընտանեկան կարգավիճակի ներկայացված է բաշխման կորի միջոցով նկար 3.4-ում:



Նկար 3.4. Ընտրանքային համախմբության բաշխումն ըստ ընտանեկան կարգավիճակի

Հետազոտության մեջ մասնակիցների ունեցած դերով պայմանավորված նրանց ընտանեկան կարգավիճակի նկարագրական բնութագրերը ստուգելու նպատակով, հետազոտության յուրաքանչյուր ենթախմբի մասնակիցների ընտանեկան կարգավիճակը ներկայացված է 3.11 խաչաձև աղյուսակում: Պարզվում է, որ բոլոր մասնակիցների մեծամասնությունը ամուսնացած են՝ նախնական մասնակիցներից մնացած խմբում (քանակը=105, ամբողջ վիճակագրական հանրության 48.6%), իսկ նրանց նվազագույն հատվածը այրի կանայք կամ տղամարդիկ են (քանակը=0, ամբողջ վիճակագրական հանրության 0%)՝ փորձարարական և հսկիչ խմբերում, ինչպես նաև ամուսնալուծված (քանակը=0, ամբողջ վիճակագրական հանրության 0%)՝ փորձարարական խմբում:

Աղյուսակ 3.11. Ընտրանքային ենթախմբերի ընտանեկան կարգավիճակը

		Խումբ			Ընդամենը	
		Փորձարարական	Հսկիչ	Նախնական մասնակիցներից մնացած		
Ընտանեկան կարգավիճակը	Ամուրի	Քանակը	6	8	47	61
		Տոկոսը ընտ. կարգավիճակի առումով	9.8%	13.1%	77.0%	100.0%
		Տոկոսը խմբի ներսում	30.0%	40.0%	26.7%	28.2%
	Նշանադրված	Քանակը	3	4	9	16
		Տոկոսը ընտ. կարգավիճակի առումով	18.8%	25.0%	56.3%	100.0%
		Տոկոսը խմբի ներսում	15.0%	20.0%	5.1%	7.4%
	Ամուսնացած	Քանակը	11	7	105	123
		Տոկոսը ընտ. կարգավիճակի առումով	8.9%	5.7%	85.4%	100.0%
		Տոկոսը խմբի ներսում	55.0%	35.0%	59.7%	56.9%
	Ամուսնալուծվ	Քանակը	0	1	8	9

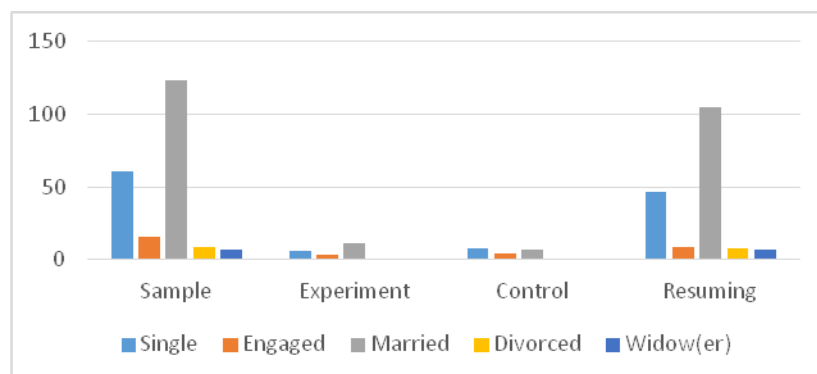
ած	Տոկոսը ընտ. կարգավիճակի առումով	0.0%	11.1%	88.9%	100.0%
	Տոկոսը խմբի ներսում	0.0%	5.0%	4.5%	4.2%
Այրի կին/տղամարդ	Քանակը	0	0	7	7
	Տոկոսը ընտ. կարգավիճակի առումով	0.0%	0.0%	100.0%	100.0%
	Տոկոսը խմբի ներսում	0.0%	0.0%	4.0%	3.2%
Ընդամենը	Քանակը	20	20	176	216
	Տոկոսը ընտ. կարգավիճակի առումով	9.3%	9.3%	81.5%	100.0%
	Տոկոսը խմբի ներսում	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Խմբերի ընտանեկան կարգավիճակի միջև տարբերությունները հաստատելու նպատակով կատարվել է խի քառակուսու թեստը: Արդյունքները ոչ մի նշանակալից տարբերություն չեն ցույց տալիս բոլոր ենթախմբերի ընտանեկան կարգավիճակի միջև (աղյուսակ 3.12):

Աղյուսակ 3.12. Խի քառակուսու թեստը ենթախմբերի ընտանեկան կարգավիճակի համար

	Արժեք	Df	Վիճակագրական Նշանակալիություն (Երկկողմ)
Պիրսոնի խի քառակուսի	12.687	8	123
Քառակուսու թեստ	13.372	8	100
Խառակուսու թեստ	3.183	1	074
Փաստացի դեպքերի քանակը	216		

Ընտանեկան կարգավիճակի ցուցանիշն ավելի լավ հասկանալու համար, 3.4 նկարում ներկայացված է ընտրանքային համախմբության և դրաբոլոր ենթախմբերի բաշխումն ըստ ընտանեկան կարգավիճակի:



Նկար 3.4. Ընտրանքային համախմբության և դրաբոլ որ ենթախմբերի բաշխումն ըստընտանեկան կարգավիճակի

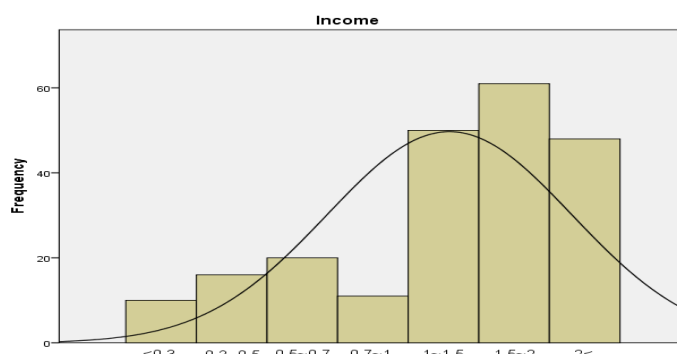
Հինգերորդ ժողովրդագրական ցուցանիշը մասնակիցների ամսական համախառն եկամուտն է: Ամբողջ ընտրանքային համախմբության բաշխման նկարագրական վերլուծությունը ներկայացված է աղյուսակ 3.13-ում: Գործառնական դժվարությունների պատճառով մասնակիցներից խնդրվել էր պարզապես ընտրել իրենց մոտավոր ամսական համախառն եկամուտը: Ամսական ամենամեծ համախառն եկամուտի չափը ամբողջ ընտրանքի 28.2 տոկոսի համար եղել է 1.5 և 2 միլիոն թուրմանի միջև, այն դեպքում երբ ամբողջ ընտրանքի 4.6 տոկոսի համար դրա ամենափոքր չափը եղել է 0.3 միլիոն թուրմանից ցածր:

Աղյուսակ 3.13. Ընտրանքային համախմբության ամսական համախառն եկամուտը

	Հաճախականություն	Տոկոս	Փաստացի տոկոս	Հանրագումարային տոկոս
<0.3	10	4.6	4.6	4.6
0.3~0.5	16	7.4	7.4	12.0
0.5~0.7	20	9.3	9.3	21.3
0.7~1	11	5.1	5.1	26.4
1~1.5	50	23.1	23.1	49.5
1.5~2	61	28.2	28.2	77.8
2<	48	22.2	22.2	100.0
Ընդամենը	216	100.0	100.0	

* Գումարները նշված են միլիոն թուրմանով

Նկար 3.5-ը ցույց է տալիս ընտրանքային համախմբության բաշխումն ըստ ամսական համախառն եկամտի՝ բաշխման կորի միջոցով:



Նկար 3.5. Ընտրանքային համախառնության բաշխումն ըստ ամսական համախառն եկամտի (գումարները նշված են միլիոն թուրմանով)

Ռեսուրսների ընտրանքային մեջ մասնակիցների ունեցած դերով պայմանավորված նրանց ամսական համախառն եկամտի բնութագրերը ստուգելու նպատակով, հետազոտության յուրաքանչյուր ենթախմբի մասնակիցների ամսական համախառն եկամուտը ներկայացված է 3.14 խաչաձև աղյուսակում: Պարզվում է, որ բոլոր մասնակիցների մեծ մասի ամսական համախառն եկամուտը 1.5~2 միլիոն թուրման է նախնական մասնակիցներից մնացած խմբում (քանակը=50, ամբողջ վիճակագրական հանրության 23.1%), իսկ մասնակիցների ամենափոքր հատվածի ամսական համախառն եկամուտը 0.3 միլիոնից ցածր է փորձարարական և հսկիչ խմբերում, ինչպես նաև 0.5~0.7, և 0.7~1 միլիոն թուրման հսկիչ խմբում (քանակը=1, ամբողջ վիճակագրական հանրության 0.46%):

Աղյուսակ 3.14. Ընտրանքային ենթախմբերի ամսական համախառն եկամուտը

			Խումբ			Ընդամենը
			Փորձարարական	Հսկիչ	Նախնական մասնակիցներից մնացած	
Եկամուտ	<300	Չափը	1	1	8	10
		Տոկոսը եկամտի առումով	10.0%	10.0%	80.0%	100.0%
		Տոկոսը խմբի ներսում	5.0%	5.0%	4.5%	4.6%
	300~500	Չափը	2	2	12	16
		Տոկոսը եկամտի առումով	12.5%	12.5%	75.0%	100.0%
		Տոկոսը խմբի ներսում	10.0%	10.0%	6.8%	7.4%
	500~700	Չափը	2	1	17	20
		Տոկոսը եկամտի առումով	10.0%	5.0%	85.0%	100.0%
		Տոկոսը խմբի ներսում	10.0%	5.0%	9.7%	9.3%
	700~1M	Չափը	2	1	8	11

		Տոկոսը եկամտի առումով	18.2%	9.1%	72.7%	100.0%
		Տոկոսը խմբի ներսում	10.0%	5.0%	4.5%	5.1%
		Չափը	5	4	41	50
	1M~1.5M	Տոկոսը եկամտի առումով	10.0%	8.0%	82.0%	100.0%
		Տոկոսը խմբի ներսում	25.0%	20.0%	23.3%	23.1%
		Չափը	4	7	50	61
	1.5M~2M	Տոկոսը եկամտի առումով	6.6%	11.5%	82.0%	100.0%
		Տոկոսը խմբի ներսում	20.0%	35.0%	28.4%	28.2%
		Չափը	4	4	40	48
	2M<	Տոկոսը եկամտի առումով	8.3%	8.3%	83.3%	100.0%
		Տոկոսը խմբի ներսում	20.0%	20.0%	22.7%	22.2%
		Չափը	20	20	176	216
	Ընդամենը	Տոկոսը եկամտի առումով	9.3%	9.3%	81.5%	100.0%
		Տոկոսը խմբի ներսում	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

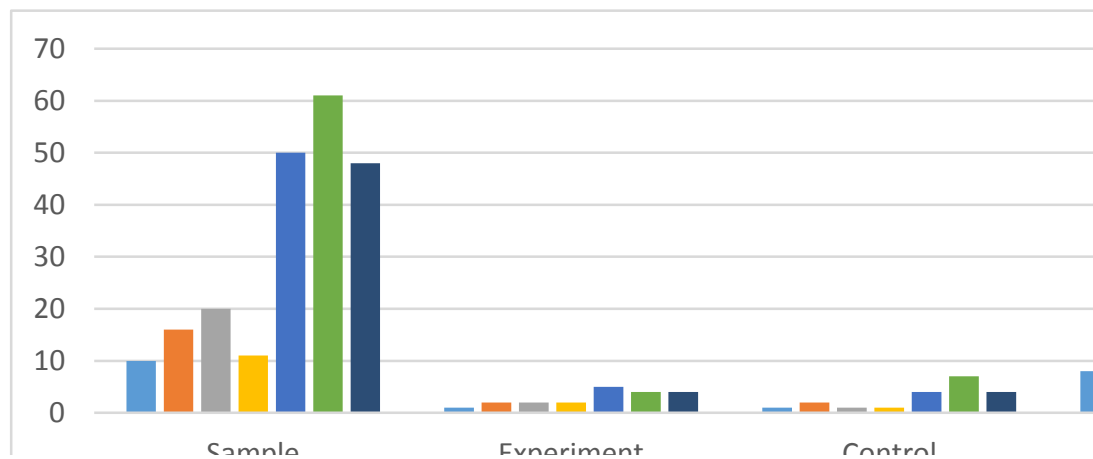
* Գումարները նշված են միլիոն թումանով

Ամսական համախառն եկամտի առումով խմբերի միջև տարբերությունները հաստատելու նպատակով կատարվել է խի քառակուսու թեստը: Ստացված Արդյունքները որևէ նշանակալի տարբերություն չեն ցույց տալիս բոլոր ենթախմբերի միջև (աղյուսակ 3.15):

Աղյուսակ 3.15. խի քառակուսու թեստը ենթախմբերի եկամտի համար

	Արժեք	Df	Վիճակագրական նշանակալիություն (երկկողմ)
Պիրսոնի խի քառակուսի	2.976	12	996
Յալանսկանոնային	2.853	12	996
Խառաքերակցությունը	483	1	487
Փաստացի դեպքերի քանակը	216		

Ամսական համախառն եկամտի ցուցանիշն ավելի է ավ հասկանալու համար, 3.5 նկարում ներկայացված է ընտրանքային համախմբության և դրա բոլոր ենթախմբերի բաշխումն ըստ ամսական համախառն եկամտի:



Նկար 3.5. Ընտրանքային համախմբության և դրաներախմբերի ամսական համախառն եկամուտը

Նկարագրական վերլուծության ու ծոցային ուժ

Այս բաժնում ներկայացվել են հետազոտության ընտրանքի համար թեստերի կիրառման ինչպես նաև հետ-թեստի և հետագա դիտարկումների նկարագրական վերլուծության նկատմամբ: Համապատասխանաբար քննարկվել են սոցիալական փոխանակման ոճերի հարցաթերթի (SESQ), սերտ հարաբերությունների փորձի հարցաթերթի վերանայված տարբերակի (ECR-R), սթրեսների կարգավորման սանդղակի (EPS-25), և սոցիալական վերահարմարեցման գնահատման սանդղակի (SRRS) նկարագրական արդյունքները:

Բոլոր մասնակիցների սոցիալական փոխանակման ոճերը հասկանալու նպատակով կիրառված սոցիալական փոխանակման ոճերի հարցաթերթի (SESQ) նկարագրական արդյունքները ներկայացված են աղյուսակ 3.16-ում: Աղյուսակում ներկայացված են վերահսկումը ($m=3.51$, $SD=.62$), արդարությունը ($m=3.18$, $SD=.63$), ինդիվիդուալիզմը ($m=3.31$, $SD=.72$), շահի հետապնդումը ($m=3.56$, $SD=.47$), չափից ավելի ներդրումը ($m=2.44$, $SD=.72$), ինչպես նաև երկու գերկարևոր գործոնները՝ արդարացի դաշիքի ստեղծումը (EAB; $m=3.17$, $SD=.96$), և դաշիքի աջակցությունը կառավարումը (VAM; $m=2.76$, $SD=1.05$):

Աղյուսակ 3.16. Ընտրանքային համախմբության համար կիրառված սոցիալական փոխանակման ոճերի հարցաթերթի արդյունքների նկարագրական վերլուծության ուժ

	Թիվ	Նվազագույն	Առավելագույն	Միջին	Ստանդարտ շեղում
Վերահսկում	216	1.00	5.00	3.5185	62751

Արդարություն	216	1.00	4.88	3.1840	63026
Ինդիվիդուալ իզմ	216	1.00	5.00	3.3194	72243
Շահի հետապնդում	216	1.75	5.00	3.5660	47295
Հափից ավել ներդրում	216	1.00	5.00	2.4497	72677
Արդարացի դաշիքի ստեղծումը	216	1.38	6.88	3.1788	96354
Դաշիքի աչալ ուրջ կառավարում	216	1.13	5.63	2.7674	1.05741

Բացի վերը բերված աղյուսակից, սոցիալական փոխանակման ոճերի հարցաթերթի կիրառումը փորձարարական և հսկիչ խմբերի համար՝ նախաթեստ, հետթեստ և հետագա դիտարկումների փուլում ներկայացված է աղյուսակ 3.17-ում: Ստացված արդուևնքներն են՝ վերահսկումը (նախաթեստում՝ $m=3.56$, $SD=.27$; հետթեստում՝ $m=3.48$, $SD=.45$; հետագա դիտարկումներում՝ $m=3.57$, $SD=.31$), արդարությունը (նախաթեստում՝ $m=3.11$, $SD=.36$; հետթեստում՝ $m=3.17$, $SD=.43$; հետագա դիտարկումներում՝ $m=3.10$, $SD=.32$), ինդիվիդուալ իզմը (նախաթեստում՝ $m=3.51$, $SD=.37$; հետթեստում՝ $m=3.44$, $SD=.43$; հետագա դիտարկումներում՝ $m=3.44$, $SD=.43$), շահի հետապնդում (նախաթեստում՝ $m=3.53$, $SD=.40$; հետթեստում՝ $m=2.94$, $SD=.82$; հետագա դիտարկումներում՝ $m=2.92$, $SD=.80$), չափից ավել ներդրումը (նախաթեստում՝ $m=2.43$, $SD=.37$; հետթեստում՝ $m=3.09$, $SD=.72$; հետագա դիտարկումներում՝ $m=30.5$, $SD=.71$), ինչպես նաև երկու գերկարևոր գործոնները՝ արդարացի դաշիքի ստեղծումը (նախաթեստում՝ $m=2.27$, $SD=.32$; հետթեստում՝ $m=2.63$, $SD=.54$; հետագա դիտարկումներում՝ $m=2.57$, $SD=.53$), և դաշիքի աչալ ուրջ կառավարումը (նախաթեստում՝ $m=2.30$, $SD=.41$; հետթեստում՝ $m=2.36$, $SD=.48$; հետագա դիտարկումներում՝ $m=2.33$, $SD=.45$):

Աղյուսակ 3.17. Փորձարարական խմբերի համար կիրառված սոցիալական փոխանակման ոճերի հարցաթերթի արդյունքների նկարագրական վերլուծություն

	Թիվ	Նվազագույն	Առավելագույն	Միջին	Ստանդարտ շեղում
Վերահսկում					
Նախաթեստ	40	3.14	4.00	3.5679	.27161
Հետթեստ	40	2.71	4.43	3.4857	.45613
Հետագա դիտարկումներ	40	2.86	4.43	3.5714	.31862
Արդարություն					
Նախաթեստ	40	2.50	3.75	3.1187	.36134
Հետթեստ	40	2.38	4.25	3.1750	.43743

Հետագա դիտարկումներ	40	2.63	3.75	3.1000	.32670
Ինդիվիդուալ իզմ					
Նախաթեստ	40	3.00	4.25	3.5156	.37680
Հետթեստ	40	2.88	4.38	3.4469	.43105
Հետագա դիտարկումներ	40	2.63	4.50	3.4406	.43207
Շահի հետապնդում					
Նախաթեստ	40	2.88	4.13	3.5375	.40549
Հետթեստ	40	1.63	4.50	2.9406	.82770
Հետագա դիտարկումներ	40	1.50	4.25	2.9281	.80008
Հափից ավել ներդրում					
Նախաթեստ	40	1.75	3.00	2.4313	.37441
Հետթեստ	40	1.88	4.50	3.0969	.72528
Հետագա դիտարկումներ	40	1.75	4.25	3.0531	.71493
Արդարացի դաշիքի ստեղծում					
Նախաթեստ	40	1.64	2.73	2.2727	.32420
Հետթեստ	40	1.55	3.64	2.6386	.54096
Հետագա դիտարկումներ	40	1.45	3.55	2.5750	.53184
Դաշիքի աչալուրջ կառավարում					
Նախաթեստ	40	1.56	2.89	2.3000	.41589
Հետթեստ	40	1.33	3.22	2.3639	.48984
Հետագա դիտարկումներ	40	1.33	3.00	2.3333	.45291

Սոցիալ ական փոխանակման ոճերի հարցաթերթի հոլսալ իոլթյան ցուցանիշներն ընդհանուր թեստի համար արտահայտում են բարձր հոլսալ իոլթյան մակարդակ: Այսպիսով Քրոնբախի ալֆայի ցուցանիշը հավասար է .80-ի, իսկ Գոլտմանի պառակտման մեթոդի գործակիցը՝ .71-ի: Քրոնբախի ալֆան և Գոլտմանի պառակտման մեթոդի գործակիցները սոցիալ ական փոխանակման ոճերի հարցաթերթի համար համապատասխանաբար ստացվել են հետևյալ կերպ՝ վերահսկում՝ .88 և .75, արդարություն՝ .79 և .84, ինդիվիդուալ իզմ՝ .68 և .81, շահի հետապնդում՝ .83 և .76, չափից ավել ներդրում՝ .86 և .67, արդարացի դաշիքի ստեղծում՝ .85 և .71, և դաշիքի աչալուրջ կառավարում՝ .78 և .86 (աղյուսակ 3.18):

Աղյուսակ 3.18. Սոցիալ ական փոխանակման ոճերի հարցաթերթի հոլսալ իոլթյան գործակիցներ

	Քրոնբախի ալֆա	Գոլտմանի պառակտման մեթոդի գործակից
Սոցիալ ական փոխանակման հարցաթերթ	.80	.71

Վերահսկում	.88	.75
Արդարություն	.79	.84
Ինդիվիդուալիզմ	.68	.81
Շահի հետապնդում	.83	.76
Չափից ավել ներդրում	.86	.67
Արդարացի դաշիքի ստեղծում	.85	.71
Դաշիքի աչալուրջ կառավարում	.78	.86

Աղյուսակ 3.19-ում ներկայացված են բոլոր մասնակիցների սոցիալական փոխանակման ոճերը հասկանալու նպատակով նրանց նկատմամբ կիրառված սերտ հարաբերությունների փորձի հարցաթերթի վերանայված տարբերակի (ECR-R) նկարագրական արդյունքները: Ինչպես կարելի է տեսնել աղյուսակի տվյալներից, անհանգստությունն ունի 5.24 միջին միավորը և .36 ստանդարտ շեղումը, իսկ խուսափողականությունը՝ 3.10 միջին միավոր և .48 ստանդարտ շեղում ամբողջ ընտրանքային համախմբության համար:

Աղյուսակ 3.19. Սերտ հարաբերությունների փորձի հարցաթերթի վերանայված տարբերակի կիրառման նկարագրական վերլուծություն

	Թիվ	Նվազագույն	Առավելագույն	Միջին	Ստանդարտ շեղում
Կապվածությամբ պայմանավորված անհանգստություն	216	3.61	7.44	5.2469	.36920
Կապվածությամբ պայմանավորված խուսափողականություն	216	1.94	4.78	3.1013	.48336

Բացի վերը բերված աղյուսակից, սերտ հարաբերությունների փորձի հարցաթերթի վերանայված տարբերակի կիրառումը փորձարարական և հսկիչ խմբերի համար՝ նախաթեստ, հետթեստ և հետագա դիտարկումների փուլում ներկայացված է աղյուսակ 3.20-ում: Ստացված արդյունքներն են՝ կապվածությամբ պայմանավորված անհանգստությունը (նախաթեստում՝ $m=5.18$, $SD=.47$; հետթեստում՝ $m=4.47$, $SD=.47$; հետագա դիտարկումներում՝ $m=4.61$, $SD=.56$), իսկ կապվածությամբ պայմանավորված խուսափողականությունը (նախաթեստում՝ $m=2.91$, $SD=.17$; հետթեստում՝ $m=2.92$, $SD=.16$; հետագա դիտարկումներում՝ $m=2.95$, $SD=.21$):

Աղյուսակ 3.20. Սերտիարաբերությունների փորձի հարցաթերթի վերանայ ված տարբերակի կիրառումը փորձարարական խմբում

	Թիվ	Նվազագույն	Առավելագույն	Միջին	Ստանդարտ շեղում
Կապված ությամբ պայմանավորված անհանգստություն					
Նախաթեստ	40	4.72	7.22	5.1875	.47436
Հետթեստ	40	3.39	5.44	4.4778	.41646
Հետազարդի տարկումներ	40	3.39	5.78	4.6153	.56156
Կապված ությամբ պայմանավորված խուսափողականություն					
Նախաթեստ	40	2.22	3.28	2.9194	.17385
Հետթեստ	40	2.33	3.17	2.9250	.16811
Հետազարդի տարկումներ	40	2.33	3.50	2.9597	.21971

Սերտիարաբերությունների փորձի հարցաթերթի վերանայ ված տարբերակի հոսսալիության ցուցանիշներն ընդհանուր թեստի համար արտահայտում են հոսսալիության բարձր մակարդակ։ Այսպիսով Քրոնբախի ալֆայի ցուցանիշը հավասար է .86-ի, իսկ Գուտմանի պառակտման մեթոդի գործակիցը՝ .83-ի։ Քրոնբախի ալֆան և Գուտմանի պառակտման մեթոդի գործակիցները սերտիարաբերությունների փորձի հարցաթերթի վերանայ ված տարբերակի համար համապատասխանաբար ստացվել են հետևյալ կերպ՝ կապված ությամբ պայմանավորված անհանգստությունը՝ .88 և .79, կապված ությամբ պայմանավորված խուսափողականությունը՝ .79 և .81 (աղյուսակ 3.21)։

Աղյուսակ 3.21. Սերտիարաբերությունների փորձի հարցաթերթի վերանայ ված տարբերակի հոսսալիությունը

	Քրոնբախի ալֆա	Գուտմանի պառակտման մեթոդի գործակից
Սերտիարաբերությունների փորձի հարցաթերթի վերանայ ված տարբերակ	.86	.83
Կապված ությամբ պայմանավորված անհանգստություն	.88	.79
Կապված ությամբ պայմանավորված խուսափողականություն	.79	.81

Բոլոր մասնակիցների սոցիալական փոխանակման ոճերը հասկանալու նպատակով նրանց նկատմամբ կիրառված *Սթրեսների կարգավորման սանդղակ (EPS-25)* հարցաթերթի նկարագրական արդյունքները ներկայացված են աղյուսակ 3.22-ում: Աղյուսակի տվյալների համաձայն, նկարագրական ցուցանիշներն են. ճնշում՝ (SUPP) $m=5.52$ և $SD=1.17$, չկարգավորված հոլզմոնքի նշաններ՝ (UNPRO) $m=5.48$ և $SD=.96$, չկարգավորված հոլզմոնք՝ (UNREG) $m=5.57$ և $SD=1.00$, խուսափողականություն՝ (AVOID) $m=5.59$ և $SD=.91$, թույլ հոլզական ապրումներ (IMP) $m=5.7$ և $SD=.89$, իսկ ընդհանուր հոլզական կարգավիճակ՝ (EPS TOTAL) $m=5.57$ և $SD=.85$:

Աղյուսակ 3.22. Ընտրանքի նկատմամբ կիրառված Սթրեսների կարգավորման սանդղակի վիճակագրական նկարագրող ունեւոր

	Թիվ	Նվազագույն	Առավելագույն	Միջին	Ստանդարտ շեղում
ճնշում	216	1.80	9.00	5.5241	1.17706
Չկարգավորված հոլզմոնքի նշաններ	216	2.20	8.60	5.4861	.96650
Չկարգավորված հոլզմոնք	216	1.60	9.00	5.5796	1.00119
խուսափողականություն	216	1.80	8.00	5.5981	.91580
Թույլ հոլզական ապրումներ	216	2.60	8.40	5.7037	.89109
Սթրեսների կարգավորման ընդհանուր միավոր	216	2.00	8.40	5.5783	.85867

Ի հավելումն վերոնշյալ աղյուսակի, փորձարարական և հսկիչ խմբերի համար սթրեսների կարգավորման սանդղակի կիրառումը՝ նախաթեստ, հետթեստ և հետագա դիտարկումների փուլերում ներկայացված է աղյուսակ 3.23-ում, ըստ որի ստացվել են հետևյալ տվյալները՝ ճնշում՝ (նախաթեստ՝ $m=5.56$, $SD=.48$; հետթեստ՝ $m=3.42$, $SD=.92$; հետագա դիտարկումներ՝ $m=3.61$, $SD=.96$), չկարգավորված հոլզմոնքի նշաններ՝ (նախաթեստ՝ $m=5.59$, $SD=.45$; հետթեստ՝ $m=3.59$, $SD=.99$; հետագա դիտարկումներ՝ $m=3.73$, $SD=1.02$), չկարգավորված հոլզմոնք՝ (նախաթեստ՝ $m=5.90$, $SD=.57$; հետթեստ՝ $m=3.66$, $SD=1.20$; հետագա դիտարկումներ՝ $m=4.02$, $SD=1.25$), խուսափողականություն՝ (նախաթեստ՝ $m=5.77$, $SD=.66$; հետթեստ՝ $m=5.03$, $SD=.66$; հետագա դիտարկումներ՝ $m=5.55$, $SD=.62$), թույլ հոլզական ապրումներ

(նախաթեստ՝ $m=5.73$, $SD=.71$; հետթեստ՝ $m=3.40$, $SD=1.13$; հետազադիտարկումներ՝ $m=3.83$, $SD=1.26$), և Սթրեսների կարգավորման ընդհանուր միավոր՝ (նախաթեստ՝ $m=5.71$, $SD=.25$; հետթեստ՝ $m=3.82$, $SD=.77$; հետազադիտարկումներ՝ $m=4.15$, $SD=.80$):

**Աղյուսակ 3.23. Փորձարարական խմբի նկատմամբ կիրառված
Սթրեսների կարգավորման սանդղակի վիճակագրական
նկարագրությունը**

	Թիվ	Նվազագույն	Առավելագույն	Միջին	Ստանդարտ շեղում
Ճնշում-նախաթեստ	40	4.80	6.40	5.5650	.48546
Ճնշում-հետթեստ	40	2.00	5.40	3.4250	.92950
Ճնշում-հետազադիտարկումներ	40	2.00	6.00	3.6100	.96816
Չկարգավորված հոլզմոնքի	40	4.80	6.40	5.5950	.45401
Նշաններ-նախաթեստ					
Չկարգավորված հոլզմոնքի	40	2.20	5.40	3.5950	.99999
Նշաններ-հետթեստ					
Չկարգավորված հոլզմոնքի	40	2.20	5.80	3.7350	1.02120
Նշաններ-հետազադիտարկումներ					
Չկարգավորված հոլզմոնք-	40	4.80	7.20	5.9050	.57822
նախաթեստ					
Չկարգավորված հոլզմոնք-	40	1.80	5.60	3.6650	1.20119
հետթեստ					
Չկարգավորված հոլզմոնք-հետազադիտարկումներ	40	2.00	6.00	4.0250	1.25284
Խուսափողականություն-նախաթեստ	40	4.40	7.20	5.7700	.66495
Խուսափողականություն-հետթեստ	40	3.60	6.80	5.0350	.66854
Խուսափողականություն-հետազադիտարկումներ	40	4.20	7.00	5.5550	.62837
IMP-նախաթեստ	40	3.80	7.20	5.7300	.71260
IMP-հետթեստ	40	2.00	5.80	3.4050	1.13272
IMP-հետազադիտարկումներ	40	2.00	6.20	3.8350	1.26725
Սթրեսների կարգավորման կարգավիճակ- նախաթեստ	40	5.28	6.48	5.7130	.25921
Սթրեսների կարգավորման կարգավիճակ- հետթեստ	40	2.68	5.12	3.8250	.77190

Սթրեսների կարգավորման կարգավիճակ- հետագա դիտարկումներ	40	2.96	5.48	4.1520	.80522
---	----	------	------	--------	--------

Սթրեսների կարգավորման սանդղակի հոլսալիոնթյան ցուցանիշներն ընդհանուր թեստի համար արտահայտում են բարձր հոլսալիոնթյան մակարդակ: Այսպիսով Քրոնբախի ալֆայի ցուցանիշը հավասար է .94-ի, իսկ Գուտմանի պառակտման մեթոդի գործակիցը՝ .93-ի: Սթրեսների կարգավորման սանդղակի ենթասանդղակների համար Քրոնբախի ալֆայի և Գուտմանի պառակտման մեթոդի գործակիցները համապատասխանաբար հետևյալներն են՝ ճնշում՝ .94 և .93, չկարգավորված հոլզմոնքի նշաններ .90 և .87, չկարգավորված հոլզմոնք .95 և .96, խոլսափողականոնթյունն .92 և .94, և թույլ հոլզական ապրումներ .95 և .93, (աղյուսակ 3.24):

Աղյուսակ 3.24. Սթրեսների կարգավորման սանդղակի հոլսալիոնթյան ցուցանիշներ

	Քրոնբախի ալֆա	Գուտմանի պառակտման մեթոդի գործակից
Սթրեսների կարգավորման սանդղակ	.94	.93
ճնշում	.88	.84
Չկարգավորված հոլզմոնքի նշաններ	.90	.87
Չկարգավորված հոլզներ	.95	.96
խոլսափողականոնթյունն	.92	.94
Թույլ հոլզական ապրումներ	.95	.93

Բոլոր մասնակիցների սոցիալական փոխանակման ոճերը հասկանալու նպատակով կիրառված սոցիալական վերահարմարեցման գնահատման սանդղակի (SRRS) նկարագրական արդյունքները ներկայացված են աղյուսակ 3.25-ում: Աղյուսակի համաձայն, ստացվել են հետևյալ նկարագրական ցուցանիշները՝ սթրեսի նախնական միավորը՝ $m=395.35$ և $SD=57.19$, սթրեսի դիմադրության նվազեցում՝ $m=154.91$ և $SD=53.30$, սթրեսի դիմադրության ավելացում՝ $m=76.34$ և $SD=54.20$, և ամենօրյա սթրես՝ $m=473.91$ և $SD=86.618$: Ըստ փորձարկման հրահանգների, ամենօրյա սթրեսի միավորները երեք միջակայքում են՝ առողջությունն (150-ից ցածր),

ռիսկայ ին՝ (150-300) և խնդրահարույց (300-ից բարձր)¹⁵⁴ Ամբողջ ընտրանքի միավորների փոխակերպումը ցույց տվեց, որ դրանք բոլորը 300-ից բարձր են:

Աղյուսակ 3.25. Ընտրանքի նկատմամբ կիրառված սոցիալական վերահարմարեցման գնահատման սանդղակի նկարագրական վիճակագրությունը

	Թիվ	Նվազագույն	Առավելագույն	Միջին	Ստանդարտ շեղում
Սթրեսի նախնական միավորը	216	300	581	395.35	57.191
Դիմակայության նվազեցում	216	40	400	154.91	53.309
Դիմակայության ավելացում	216	0	200	76.34	54.209
Ամենօրյա սթրես	216	320	831	473.91	86.618

Բացի վերոնշյալ աղյուսակից, փորձարարական և հսկիչ խմբերի համար սոցիալական վերահարմարեցման գնահատման սանդղակի կիրառումը՝ նախաթեստ, հետթեստ և հետագա դիտարկումների փուլերում ներկայացված է աղյուսակ 3.26-ում, ըստորի ստացվել են հետևյալ տվյալները՝ սթրեսի նախնական միավորը՝ (նախաթեստ՝ $m=427.75$, $SD=72.45$; հետթեստ՝ $m=300.20$, $SD=97.95$; հետագա դիտարկումներ՝ $m=309.32$, $SD=100.81$), սթրեսին դիմակայելու նվազեցում՝ (նախաթեստ՝ $m=164.50$, $SD=57.06$; հետթեստ՝ $m=101.45$, $SD=50.26$; հետագա դիտարկումներ՝ $m=104.75$, $SD=57.19$), սթրեսին դիմակայելու ավելացում՝ (նախաթեստ՝ $m=89.75$, $SD=58.02$; հետթեստ՝ $m=156.75$, $SD=63.62$; հետագա դիտարկումներ՝ $m=153.75$, $SD=64.55$), և ամենօրյա սթրես՝ (նախաթեստ՝ $m=502.50$, $SD=82.72$; հետթեստ՝ $m=244.90$, $SD=152.38$; հետագա դիտարկումներ՝ $m=260.33$, $SD=167.82$):

¹⁵⁴ Heydari, A., & Namjoo, Z. (2012). Comparison of alexithymia, attachment styles and stress in men and women employees in Ahwaz, Iran. *Journal of New Findings in Psychology*, 20, 21-40 [Persian]; Pp. 21-23.

**Աղյ ու սակ 3.26. Սոցիալ ական վերահարմարեցման գնահատման
սանդղակի նկարագրական վիճակագրու թյ ու նը փորձարարական
խմբերում**

	Թիվ	Նվազագու լ լ ն	Առավել ագու լ լ ն	Միջ ի ն	Ստանդարտ շ եղ ու մ
Սթրեսի նախնական միավորը					
Նախաթեստ	40	310	560	427.75	72.451
Հետթեստ	40	131	532	300.20	97.956
Հետագա դիտարկումներ	40	136	520	309.32	100.815
Դիմակայ ու թյ ան նվազեցում					
Նախաթեստ	40	60	320	164.50	57.063
Հետթեստ	40	30	240	101.45	50.261
Հետագա դիտարկումներ	40	10	260	104.75	57.019
Դիմակայ ու թյ ան ավելացում					
Նախաթեստ	40	0	200	89.75	58.022
Հետթեստ	40	40	320	156.75	63.625
Հետագա դիտարկումներ	40	30	340	153.75	64.557
Ամենօրյ ասթրես					
Նախաթեստ	40	330	690	502.50	82.721
Հետթեստ	40	11	550	244.90	152.384
Հետագա դիտարկումներ	40	1	600	260.33	167.825

Սոցիալ ական վերահարմարեցման գնահատման սանդղակի հոլսալ ի ու թյ ան ց ու ց ան ի շ ն եր ն ը ն դ հ ան ու ը թ ե ս տ ի հ ամ ար ար տ ա հ այ տ ու մ ե ն հ ու լ ս ալ ի ու թյ ան լ ա վ մ ակ ար դ ակ: Այ ս ա ի ս ո վ Քրոնբախի ալ ֆայ ի ց ու ց ան ի շ ը հ ավ աս ար ե .70-ի, ի ս կ Գ ու լ տ մ ան ի պ առ ակ տ մ ան մ ե թ ո դ ի գ ո Ր ծ ակ ի ց ը՝ .67-ի: Սոցիալ ական վերահարմարեցման գնահատման սանդղակի ե ն թ աս ան դ ղ ակ ն եր ի հ ամ ար Քրոնբախի ալ ֆայ ի և Գ ու լ տ մ ան ի պ առ ակ տ մ ան մ ե թ ո դ ի գ ո Ր ծ ակ ի ց ն եր ը հ ամ ա պ ա տ ա ս խ ան ար ար հ ե տ ն յ ալ ն եր ն ե ն՝ ս թրեսի նախնական միավորը՝ .65 և .60, սթրեսի դիմադրու թյ ան նվազեցում՝ .72 և .63, սթրեսի դիմադրու թյ ան ավելացում՝ .61 և .68, ամենօրյ ասթրես՝ .69 և .66 (աղյ ու սակ 3.27):

**Աղյ ու սակ 3.27. Սոցիալ ական վերահարմարեցման գնահատման
սանդղակի հոլսալ ի ու թյ ան գ ո Ր ծ ակ ի ց ն եր**

	Քրոնբախի ալ ֆա	Գ ու լ տ մ ան ի պ առ ակ տ մ ան մ ե թ ո դ ի
--	-------------------	---

		գործակից
Սոցիալ ական վերահարմարեցման գնահատման սանդղակ	.70	.67
Սթրեսի նախնական միավորը	.65	.60
Սթրեսի նվազեցում	.72	.63
Սթրեսի ավելացում	.61	.68
Ամենօրյա սթրես	.69	.66

Կանխատեսման վրահիմնված վերլուծություն

Այս բաժնում, հետազոտության վարկածների ստուգման նպատակով, հետազոտության գործիքների կիրառման արդյունքում ստացված տվյալների վերաբերյալ արվել են վիճակագրական հետևություններ, որոնք կներկայացվեն յուրաքանչյուր վարկածի համար առանձին առանձին:

Վարկած 1՝ Սթրեսը և սոցիալ ական հարաբերությունները կապված են միմյանց հետսթրեսային աշխատանքային ոլորտներում:

Սթրեսի և սոցիալ ական հարաբերությունների միջև առկա կապն ուսումնասիրելու նպատակով, ամբողջ ընտրանքի համար հաշվարկվել է սթրեսի (SRRS, սոցիալ ական սթրեսի սանդղակ) և սոցիալ ական հարաբերությունների ցուցանիշների միջև Պիրսոնի կոռելյացիայի գործակիցները (ECR-R, Կապվածության սանդղակ; SESQ, Սոցիալ ական փոխանակման սանդղակ): Արդյունքները ցույց են տալիս ուղիղ նշանակալից կապ ամենօրյա սթրեսի և կապվածության միջև պայմանավորված անհանգստության ($.72, p < .05$) ու կապվածության միջև պայմանավորված խուսափողականության ($.75, p < .03$) միջև՝ ECR-R-ի կիրառման դեպքում, ինչպես նաև ինդիվիդուալիզմի ($.69, p < .04$) և դաշինքի աջակցություն կառավարման (VAM; $.64, p < .03$) միջև՝ EPS-25-ի կիրառման դեպքում, մինչդեռ ամենօրյա սթրեսի և չափից ավելի ներդրման ($-.76, p < .03$) ու արդարացի դաշինքի ստեղծման (EAB; $.64, p < .03$) միջև բացահայտվել է նշանակալից հակադարձ համեմատական կապ: Հետևաբար վարկած 1-ը հաստատվել է նշանակալի ութնյակում $p < .05$ մակարդակում (աղյուսակ 3.28):

Աղյուսակ 3.28. Սթրեսի, կապվածության և սոցիալ ական փոխանակման ենթասանդղակների միջև կոռելյացիան

	Կապված թյալք պայմանավորված անհանգստություն	Կապված թյալք պայմանավորված խուսափողականությու ն	Վերահսկում	Արդարություն	Ինդիվիդուալ իզմ	Շահի հետախույզում	Չափից ավելի ներդրում	Արդարացի դաշխնքի ստեղծում	Դաշխնքի աշաւում կառավարում
Պիրսոնի կորելացիայի գործակիցը	.720.	.754.	.132	.054	.690*	.049	-.762*	-.747*	.649*
Նշանակալիություն (Երկկողմ)	.049	.032	.052	.427	.048	.474	.039	.031	.036
Սմենդոյա Թիվ	216	216	216	216	216	216	216	216	216

*. Կոռելյացիան նշանակալից է 0.05 մակարդակում (Երկկողմ):

**Վարկած 2՝ Սթրեսը և սթրեսների կարգավորան գործընթացը
կապված են միմյանց հետսթրեսային աշխատանքային ու որոտներում:**

Սթրեսի և սոցիալական հարաբերությունների միջև առկա կապն ուսումնասիրելու նպատակով, ամբողջ ընտրանքի համար հաշվարկվել է սթրեսի (SRRS, սոցիալական սթրեսի սանդղակ) և սթրեսների կարգավորման ցուցանիշների (EPS-25 սթրեսների կարգավորման սանդղակ) միջև Պիրսոնի կոռելյացիայի գործակիցները: Արդյունքները ցույց են տալիս ուղիղ նշանակալից կապ չկարգավորված հոլյգերի նշանների (UNPRO; .84, $p < .04$), չկարգավորված հոլյգերի (UNREG; .73, $p < .04$), խուսափողականության (AVOID; .73, $p < .001$), թույլ հոլգական ապրումների (IMP; .75, $p < .02$), և Սթրեսների կարգավորման ընդհանուր միավոր (TOTAL; .63, $p < .04$) միջև: Ուստի վիճակագրական տեսանկյունից վարկած 2-ը հաստատվում է $p < .5$ նշանակալիության մակարդակում (աղյուսակ 3.29):

**Աղյուսակ 3.29. Սթրեսի և սթրեսների կարգավորման սանդղակի ու
դրաենթաանդղակների միջև կոռելյացիան**

	Սթրեսների կարգավորման սանդղակ-ճնշում	Սթրեսների կարգավորման սանդղակ-չ կարգավորված հուզմունքի նշաններ	Հույզերի կարգավորման սանդղակ-չ կարգավորված հուզմունք	Սթրեսների կարգավորման սանդղակ- խուսափողականությու	Սթրեսների կարգավորման սանդղակ-թույլ հուզական ապրումներ	Սթրեսների կարգավորման սանդղակ-Հնդհանուր
Պիրսոնի կորելացիայի գործակիցը Նշանակալիություն (Երկկողմ)	127	.840*	.731*	.730**	.750*	.630*
Ստեյնբերգի սթրես- թիվ	.063	.041	.044	.000	.027	.049
	216	216	216	216	216	216

*. Կոռելյացիան նշանակալի է 0.05 մակարդակում (Երկկողմ):

**. Կոռելյացիան նշանակալի է 0.01 մակարդակում (Երկկողմ):

**Վարկած 3՝ Սոցիալական հմտություների ուսուցման
դաքնթագը (SSTC) կարող է կրճատել սթրեսը սթրեսային
աշխատանքային ոլորտներում:**

Սթրեսի վրա սոցիալական հմտություների ուսուցման
դաքնթագի (SSTC) ազդեցությունն ուսումնասիրելու նպատակով,
փորձարարական և հսկիչ խմբերի սոցիալական վերահարմարեցման
գնահատման սանդղակի (SRRS) միավորները երեք՝ նախաթեստ,
հետթեստ և 8 շաբաթանց կատարված դիտարկումներում համեմատվել
են անկախ ընտրանքների միջիներին հավասարության վարկածի
ստուգման հետ: Արդյունքները ցույց են տալիս, որ նախաթեստում
երկու խմբերի միջև նշանակալից տարբերություն չի դիտարկվել,
մինչդեռ հետթեստում փորձարարական խումբը ցուցաբերել է
սթրեսի միավորների նվազում ($t=12.24$, $p<.0001$) և այս
տարբերությունը կայուն է մնացել 8 շաբաթանց կատարված
դիտարկումների ընթացքում՝ $t= 13.64$ և $p<.0001$ (աղյուսակ 3.30):
Այսպիսով, վարկած 3-ը վիճակագրական առումով հաստատվում է
 $p<.0001$ նշանակալիությամբ մակարդակով:

Աղյ ու սակ 3.30. Փորձարարական փուլի ու մ Անկախընտրանքների միջինների հավասարության վարկածի ստուգման կիրառումը սոցիալ ական վերահարմարեցման գնահատման սանդղակի համար

		Փորձարարական		Հսկիչ		t-թեստը միջինների հավասարության համար		
		Միջին	Ստանդարտ 2 եղում	Միջին	Ստանդարտ 2 եղում	T	df	նշանակալի ու թյ ուն (երկկողմ)
Ամենօրյա սթրեսի նախաթեստ	Ենթադրվող հավասար վարիացիաներ					.083	38	.934
	Չենթադրվող հավասար վարիացիաներ	503.60	87.62	501.40	79.78	.083	37.672	.934
Ամենօրյա սթրեսի հետթեստ	Ենթադրվող հավասար վարիացիաներ					-12.246	38	.000
	Չենթադրվող հավասար վարիացիաներ	110.50	64.53	379.30	73.96	-12.246	37.314	.000
Ամենօրյա սթրեսի հետազոտի տարվում	Ենթադրվող հավասար վարիացիաներ					-13.649	38	.000
	Չենթադրվող հավասար վարիացիաներ	109.30	65.42	411.35	74.25	-13.649	37.407	.000

Վարկած 4՝ Սոցիալ ական հմտությու ու նների ուսուցման դաընթացը (SSTC) կարող է բարելավել սոցիալ ական հարաբերությու ու նները սթրեսայ ին աշխատանքայ ին ու որոններում:

Սոցիալ ական հարաբերությու ու նների բարելավման վրա սոցիալ ական հմտությու ու նների ուսուցման դաընթացի (SSTC) ազդեցությու ու նն ուսումնասիրել ու ն պատակով փորձարարական և հսկիչ խմբերի սերտ հարաբերությու ու նների փորձի հարցաթերթի

վերանայ ված տարբերակից (ECR-R) և սոցիալ ական փոխանակման ոճերի հարցաթերթից նախաթեստի, հետթեստի և ութ շաբաթ անց հետագա դիտարկումների փուլներում ստացված միավորները համեմատվել են անկախ ընտրանքների միջինների հավասարության վարկածի ստուգման միավորների հետ: Սերտ հարաբերությունների փորձի հարցաթերթի վերանայ ված տարբերակի (ECR-R) արդյունքները նախաթեստում նշանակալից տարբերություն չեն ցույց տալիս երկու խմբերի միջև: Այնուամենայնիվ, հետթեստում փորձարարական խմբի մոտ ատահայտվել է կապվածության ամբ պայմանավորված անհանգստության նշանակալից նվազում ($t=-4.89$, $p<.0001$), որը կայուն է մնացել ութ շաբաթ անց հետագա դիտարկումների ընթացքում՝ $t=-5.15$ և $p<.0001$ ցուցանիշներով: Երեք փուլերի փորձարկումների կիրառման ժամանակ կապվածության ամբ պայմանավորված խուսափողականության առումով նշանակալից փոփոխություն չի գրանցվել փորձարարական և հսկիչ խմբերի միջև:

Աղյուսակ 3.31. Փորձարարական փուլում անկախ ընտրանքների սերտ հարաբերությունների փորձի հարցաթերթի վերանայ ված տարբերակից ստացված միջինների հավասարության վարկածի ստուգումը

		Փորձարարական		Քսկիչ		t-թեստը միջինների հավասարության համար		
		Միջին	Ստանդարտ շեղում	Միջին	Ստանդարտ շեղում	t	Df	Նշանակալիություն (երկկողմ)
Կապվածության ամբ պայմանավորված անհանգստության – նախաթեստ	Ենթադրվող հավասար վարիացիաներ	5.16	.42	5.21	.52	-.348	38	.730
	Չենթադրվող հավասար վարիացիաներ					-.348	36.438	.730
Կապվածության ամբ պայմանավորված անհանգստության –	Ենթադրվող հավասար վարիացիաներ	4.22	.38	4.73	.25	-4.890	38	.000

հետթեստ	Չենթադրվող հավասար վարիացիաներ					-4.890	33.014	.000
Կապվածության ամբ պայմանավորված անհանգստության - հետագա դիտարկում	Ենթադրվող հավասար վարիացիաներ Չենթադրվող հավասար վարիացիաներ	4.19	.38	5.03	.35	-5.185	38	.000
						-5.185	37.820	.000
Կապվածության ամբ պայմանավորված խուսափողականության - նախաթեստ	Ենթադրվող հավասար վարիացիաներ Չենթադրվող հավասար վարիացիաներ	2.92	.23	2.91	.08	.100	38	.921
						.100	23.746	.921
Կապվածության ամբ պայմանավորված խուսափողականության - հետթեստ	Ենթադրվող հավասար վարիացիաներ Չենթադրվող հավասար վարիացիաներ	2.91	.19	2.93	.13	-.414	38	.682
						-.414	33.494	.682
Կապվածության ամբ պայմանավորված խուսափողականության - հետագա դիտարկում	Ենթադրվող հավասար վարիացիաներ Չենթադրվող հավասար վարիացիաներ	2.91	.21	3.00	.22	-1.248	38	.220
						-1.248	37.857	.220

Սոցիալական փոխանակման ոճերի հարցաթերթի (SESQ) համար կիրառված անկախ ընտրանքների միջինների հավասարության վարկածի ստուգումը ոչ մի նշանակալից տարբերության չի ցույց տվել փորձարարական և հսկիչ խմբերի միջև նախաթեստում: Սակայն, հետթեստում, նշանակալից ավելացում է դիտարկվել Չափից ավելի ներդրման ($t=9.29$, $p<.0001$) և Արդար դաշինքի ստեղծման ($t=6.07$, $p<.0001$) ցուցանիշներում, որը կայուն է մնացել ութ շաբաթ անց հետագա դիտարկման ժամանակ՝ Չափից ավելի ներդրման համար $t=12.1$ և $p<.0001$ և Արդար դաշինքի ստեղծման համար $t=6.78$ և $p<.0001$: Հետթեստում, չնայած չափի հետապնդումը նշանակալիորեն նվազել է փորձարարական խմբի մոտ ($t=-7.40$, $p<.0001$), որը կայուն է մնացել ութ շաբաթ անց հետագա դիտարկման ժամանակ՝ $t=8.08$ և $p<.0001$, սոցիալական փոխանակման ոճերի հարցաթերթի (SESQ) ենթաանդակները ոչ մի նշանակալից փոփոխության չեն գրանցել (աղյուսակ 3.32):

Աղյուսակ 3.32. Անկախընտրանքների միջինների հավասարության վարկածի ստուգումը կիրառված սոցիալական փոխանակման ոճերի հարցաթերթի (SESQ) համար

		Փորձարարական		Հսկիչ		t-թեստը միջինների հավասարության համար		
		Միջին	Ստանդարտ շեղում	Միջին	Ստանդարտ շեղում	t	df	Նշանակալիություն (երկկողմ)
Վերահսկում նախաթեստ	Ենթադրվող հավասար վարիացիաներ					.082	38	.935
	Չենթադրվող հավասար վարիացիաներ	2.57	.26	3.56	.28	.082	37.847	.935
Վերահսկում հետթեստ	Ենթադրվող հավասար վարիացիաներ					-.490	38	.627
	Չենթադրվող հավասար վարիացիաներ	3.45	.44	3.52	.47	-.490	37.782	.627
Վերահսկում հետագա դիտարկում	Ենթադրվող հավասար վարիացիաներ					.704	38	.486
	Չենթադրվող հավասար վարիացիաներ	3.60	.31	3.53	.33	.704	37.851	.486
Արդարության նախաթեստ	Ենթադրվող հավասար վարիացիաներ	3.15	.35	3.08	.37	.651	38	.519

	Չենթադրվող հավասար վարիացիաներ					.651	37.957	.519
Արդարություն հետքեստ	Ենթադրվող հավասար վարիացիաներ	3.15	.47	3.19	.40	-.268	38	.790
	Չենթադրվող հավասար վարիացիաներ					-.268	37.180	.790
Արդարություն հետագա դիտարկում	Ենթադրվող հավասար վարիացիաներ	3.07	.31	3.12	.34	-.479	38	.635
	Չենթադրվող հավասար վարիացիաներ					-.479	37.801	.635
Ինդիվիդուալ նախաքեստ	Ենթադրվող հավասար վարիացիաներ	3.53	.39	3.49	.36	.363	38	.719
	Չենթադրվող հավասար վարիացիաներ					.363	37.705	.719
Ինդիվիդուալ Քետքեստ	Ենթադրվող հավասար վարիացիաներ	3.44	.46	3.45	.40	-.045	38	.964
	Չենթադրվող հավասար վարիացիաներ					-.045	37.150	.964
Ինդիվիդուալ հետագա դիտարկում	Ենթադրվող հավասար վարիացիաներ	3.43	.45	3.45	.41	-.135	38	.893
	Չենթադրվող հավասար վարիացիաներ					-.135	37.662	.893
Շահի հետապնդում նախաքեստ	Ենթադրվող հավասար վարիացիաներ	3.54	.41	2.53	.41	.096	38	.924
	Ենթադրվող հավասար վարիացիաներ					.096	38.000	.924
Շահի հետապնդում հետքեստ	Ենթադրվող հավասար վարիացիաներ	2.31	.52	3.56	.55	-7.405	38	.000
	Չենթադրվող հավասար վարիացիաներ					-7.405	37.864	.000

Ծափի հետապնդում հետագա դիտարկում	Ենթադրվող հավասար վարիացիաներ	2.30	.46	3.55	.51	-8.081	38	.000
	Չենթադրվող հավասար վարիացիաներ					-8.081	37.580	.000
Չափից ավելի ներդրում նախաթեստ	Ենթադրվող հավասար վարիացիաներ	2.43	.37	2.43	.37	.000	38	1.000
	Չենթադրվող հավասար վարիացիաներ					.000	38.000	1.000
Չափից ավելի ներդրում Քետթեստ	Ենթադրվող հավասար վարիացիաներ	3.69	.36	2.50	.44	9.297	38	.000
	Չենթադրվող հավասար վարիացիաներ					9.297	36.437	.000
Չափից ավելի ներդրում հետագա դիտարկում	Ենթադրվող հավասար վարիացիաներ	3.68	.31	2.42	.34	12.018	38	.000
	Չենթադրվող հավասար վարիացիաներ					12.018	37.587	.000
Արդարացի դաշինքի ստեղծում նախաթեստ	Ենթադրվող հավասար վարիացիաներ	2.27	.32	2.27	.32	.000	38	1.000
	Չենթադրվող հավասար վարիացիաներ					.000	38.000	1.000
Արդարացի դաշինքի ստեղծում Քետթեստ	Ենթադրվող հավասար վարիացիաներ	3.01	.38	2.26	.39	6.077	38	.000
	Չենթադրվող հավասար վարիացիաներ					6.077	37.999	.000
Արդարացի դաշինքի ստեղծում հետագա դիտարկում	Ենթադրվող հավասար վարիացիաներ	2.96	.33	2.18	.38	6.783	38	.000
	Չենթադրվող հավասար վարիացիաներ					6.783	37.435	.000

Դաշինքի աչալ ուրջ կառավարում նախաթեստ	Ենթադրվող հավասար վարիացիաներ Չենթադրվող հավասար վարիացիաներ	2.29	.43	2.30	.40	-0.083	38	.934
						-0.083	37.723	.934
Դաշինքի աչալ ուրջ կառավարում հետթեստ	Ենթադրվող հավասար վարիացիաներ Չենթադրվող հավասար վարիացիաներ	2.32	.51	2.40	.47	-0.533	38	.597
						-0.533	37.662	.597
Դաշինքի աչալ ուրջ կառավարում	Ենթադրվող հավասար վարիացիաներ Չենթադրվող հավասար վարիացիաներ	2.31	.48	2.35	.43	-0.230	38	.819
						-0.230	37.560	.819

Ընդհանուր առմամբ արդյունքները ցույց են տալիս, որ հետազոտական չորրորդ վարկածը հաստատվում է $p < .0001$. Նշանակալիություն մակարդակով:

Վարկած 5՝ Սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացը (SSTC) կարող է բարելավել սթրեսների կարգավորման գործընթացը սթրեսային աշխատանքային ոլորտներում:

Սոցիալական հարաբերությունների բարելավման վրա սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացի (SSTC) ազդեցությունն ուսումնասիրելու նպատակով համեմատել ենք փորձարարական և հսկիչ խմբերի միավորները՝ սթրեսների կարգավորման սանդղակի (EPS-25) հարցաթերթից, նախաթեստի, հետթեստի և ընթացքից հետագա դիտարկումների փուլերում, անկախ ընտրանքների միջինների հավասարության վարկածի ստուգման միավորների հետ: Սթրեսների կարգավորման սանդղակի (EPS-25) արդյունքների համեմատությունը նախաթեստում ոչ մի նշանակալից տարբերություն չի ցույց տալիս երկու խմբերի միջև: Այնուամենայնիվ, հետթեստում փորձարարական խմբի մոտիկ հայտ է եկել ճնշման ($t = -9.30$, $p < .0001$), չկարգավորված հուզմունքի նշանների ($t = -14.12$, $p < .0001$), չկարգավորված հուզմունքի ($t = -12.57$, $p < .0001$), թույլ հուզական ապրումներ ($t = -10.96$, $p < .0001$) և ընդհանուր հուզական կարգավիճակի ($t = -17.98$, $p < .0001$) նշանակալից բացասական աստիճանի նվազում: Ութ շաբաթ անց հետագա դիտարկման ժամանակ նշանակալից

տարբերությունները կայուն են մնացել ճնշման ($t=-6.83$, $p<.0001$),
 չկարգավորված հոլզմունքի նշանների ($t=-12.54$, $p<.0001$),
 չկարգավորված հոլզմունքի ($t=-11.25$, $p<.0001$), թույլ հոլզական
 ապրումներ ($t=-10.73$, $p<.0001$) և ընդհանուր հոլզական կարգավիճակի
 ($t=-15.68$, $p<.0001$) համար: Մյուս ենթասանդղակները ոչ մի նշանակալից
 տարբերություն չեն ցույց տվել փորձարարական և հսկիչ
 խմբերում սանդղակի կիրառման ընթացքում (աղյուսակ 3.33):
 Յետևաբար հետազոտության հիմնգերորդ վարկածը հաստատված է
 $p<.0001$ նշանակալիությամբ մակարդակում:

**Աղյուսակ 3.33. Փորձարարական փուլում անկախընտրանքների
 միջինների հավասարության վարկածի ստուգումը կիրառված
 սթրեսների կարգավորման սանդղակի (EPS-25) համար**

		Փորձարարական		Հսկիչ		t-թեստը միջինների հավասարության համար		
		Միջին	Ստանդարտ շեղում	Միջին	Ստանդարտ շեղում	t	df	Նշանակալի- կոչություն (երկկողմ)
ճնշում Նախաթեստ	Ենթադրվող հավասար վարիացիաներ	5.55	.48	5.58	.49	-.193	38	.848
	Չենթադրվող հավասար վարիացիաներ					-.193	37.974	.848
ճնշում Յետթեստ	Ենթադրվող հավասար վարիացիաներ	2.66	.45	4.19	.57	-9.300	38	.000
	Չենթադրվող հավասար վարիացիաներ					-9.300	36.235	.000
ճնշում հետագադիտարկում	Ենթադրվող հավասար վարիացիաներ	2.90	.52	4.32	.76	-6.837	38	.000
	Չենթադրվող հավասար վարիացիաներ					-6.837	33.415	.000
Չկարգավորված հոլզմունքի նշաններ Նախաթեստ	Ենթադրվող հավասար վարիացիաներ	5.61	.47	5.58	.44	.206	38	.838

	Չ ենթադրվող հավասար վարիացիաներ					.206	37.921	.838
Չ կարգավորված հոլգմունքի նշաններ Յ ենթադրվող	Ե ենթադրվող հավասար վարիացիաներ Չ ենթադրվող հավասար վարիացիաներ	2.69	.30	4.50	.48	- 14.127 - 14.127	38 32.220	.000 .000
Չ կարգավորված հոլգմունքի նշաններ հետագադիտարկում	Ե ենթադրվող հավասար վարիացիաներ Չ ենթադրվող հավասար վարիացիաներ	2.83	.38	4.64	.51	- 12.545 - 12.545	38 35.118	.000 .000
Չ կարգավորված հոլգմունք Նախադրվող	Ե ենթադրվող հավասար վարիացիաներ Չ ենթադրվող հավասար վարիացիաներ	5.87	.63	5.94	.53	-.379 - -.379	38 36.889	.707 .707
Չ կարգավորված հոլգմունք Յ ենթադրվող	Ե ենթադրվող հավասար վարիացիաներ Չ ենթադրվող հավասար վարիացիաներ	2.60	.51	4.73	.55	- 12.575 - 12.575	38 37.860	.000 .000
Չ կարգավորված հոլգմունք հետագադիտարկում	Ե ենթադրվող հավասար վարիացիաներ Չ ենթադրվող հավասար վարիացիաներ	2.94	.55	5.11	.65	- 11.255 - 11.255	38 37.043	.000 .000
Խոլսափողականության Նախադրվող	Ե ենթադրվող հավասար վարիացիաներ Չ ենթադրվող հավասար վարիացիաներ	5.86	.66	5.68	.66	.853 - .853	38 37.999	.399 .399
Խոլսափողականության Յ ենթադրվող	Ե ենթադրվող հավասար վարիացիաներ Չ ենթադրվող հավասար վարիացիաներ	5.14	.74	4.93	.58	.993 - .993	38 35.864	.327 .327
Խոլսափողականության հետագադիտարկում	Ե ենթադրվող հավասար վարիացիաներ Չ ենթադրվող հավասար վարիացիաներ	5.64	.65	5.47	.60	.853 - .853	38 37.718	.399 .399
Թոլյլ հոլգական ապրումներ Նախադրվող	Ե ենթադրվող հավասար վարիացիաներ	5.84	.52	5.62	.85	.976	38	.335

	Չ ենթադրվող հավասար վարիացիաներ					.976	31.638	.337
Թույլ հոգական ապրումներ Յեղթեստ	Ենթադրվող հավասար վարիացիաներ Չ ենթադրվող հավասար վարիացիաներ	2.43	.22	4.38	.76	- 10.967 - 10.967	38 22.356	.000 .000
Թույլ հոգական ապրումներ հետագադիտարկում	Ենթադրվող հավասար վարիացիաներ Չ ենթադրվող հավասար վարիացիաներ	2.75	.40	4.92	.80	- 10.730 - 10.730	38 27.946	.000 .000
Սթրեսներ կարգավորման սանդղակի (EPS) ընդհանուր միավոր Նախաթեստ	Ենթադրվող հավասար վարիացիաներ Չ ենթադրվող հավասար վարիացիաներ	5.74	.26	5.68	.25	.801 - .801	38 37.919	.428 .428
Սթրեսներ կարգավորման սանդղակի (EPS) ընդհանուր միավոր Յեղթեստ	Ենթադրվող հավասար վարիացիաներ Չ ենթադրվող հավասար վարիացիաներ	3.10	.21	4.54	.28	- 17.982 - 17.982	38 35.355	.000 .000
Սթրեսներ կարգավորման սանդղակի (EPS) ընդհանուր միավոր հետագադիտարկում	Ենթադրվող հավասար վարիացիաներ Չ ենթադրվող հավասար վարիացիաներ	3.41	.21	4.89	.36	- 15.686 - 15.686	38 31.348	.000 .000

3.2. ՀԵՏԱԶՈՏՈՒ ԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒ ԹՅՈՒՆ

Ատենախոսությունն այս հատվածում ներկայացվելու և մեկնաբանվելու են հետազոտության արդյունքները՝ ուսումնասիրության մասին ավելի լավ պատկերացում կազմելու համար: Այս վերլուծությունը ներառում է հետազոտության արդյունքների մեկնաբանումն ըստ հետազոտողի կողմից առաջադրված վարկածների:

Հետազոտության արդյունքների մեկնաբանում

Սոցիալ ակաՆ փոխանակման ոճեր

Սոցիալ ակաՆ փոխանակման ոճերի հարցաթերթի (SESQ) կիրառման արդյունքները ցուցադրված է աղյուսակ 3.16-ում: Այս արդյունքները ցույց են տալիս, որ սոցիալ ակաՆ փոխանակման ոճերի բոլոր յոթ չափանիշներից էլ Ֆորեքսի առևտրականներն ունեն միջին ցուցանիշներ: Այնուամենայնիվ, Լեյբմանի և այլոց¹⁵⁵ աշխատանքում արդարացի դաշինքի ստեղծումն ունեցել է 5.13 միջին միավոր և 0.79 ստանդարտ շեղում: Դաշինքի աջակուրջ կառավարման միջինը եղել է 3.71, իսկ ստանդարտ շեղումը՝ 0.99: Սակարող է արտացոլել երկու ուսումնասիրությունների մասնակիցների տարբերությունները: Լեյբմանի և այլոց հետազոտության մասնակիցները ՄակԳիլ համալսարանի բակալավրիատի 18-ից 26 տարեկան 156 ուսանողներ էին (75 արական և 81 իգական սեռի), ում միջին տարիքը 20.51-ն էր:

Որպես իրենց վերջնական մոդել, Լեյբմանը և այլոք¹⁵⁶ ընդունել են հինգ գործոնի մեթոդը՝ յուրաքանչյուր սանդղակի համար նախատեսելով ութ հարց և կառուցել սոցիալ ակաՆ փոխանակման ոճերի հարցաթերթը (SESQ): Նրանք այդ գործոններն անվանել են վերահսկում, արդարություն, ինդիվիդուալիզմ, շահի հետապնդում և չափից ավելի ներդրում: Այդ մոդելում արդարությունը և ինդիվիդուալիզմը հիշեցնում են ենթադրյալ գործոններ, ընդ որում արդարությունը արտացոլում է հավասար

¹⁵⁵ Leybman, M. J., Zuroff, D. C., Fournier, M. A., Kelly, A., & Martin, A. (2010). Social Exchange Styles: Measurement, validation, and application. *European Journal of personality*, Published Online, DOI: 10.1002/per. 785; Retrieved on 24/07/2017; P. 3.

¹⁵⁶ Leybman, M. J., Zuroff, D. C., & Fournier, M. A. (2011). A five-dimension model of individual differences in social exchange styles. *Personality and Individual Differences*, 51, 940-945. P. 942.

հարաբերությունների ցանկությունը և փոխադարձ շահի խթանման նպատակով ներդրումներ կատարելու պատրաստակամությունը, իսկ ինդիվիդուալ իզմն արտացոլում է ապրանքա-արժույթային հարաբերություններում սեփական անձին ապավինելու և ներդրումներ կատարելուց խուսափելու նախապատվությունը: Հիշյալ մոդելում Շահույթի հետապնդման գործոնի բովանդակությունը՝ որևէ սոցիալական փոխանակման հարաբերությունում հակվել է դեպի սեփական շահի վրա առվել որոշակի կենտրոնացման, իսկ չափից ավելի ներդրման գործոնի բովանդակությունը՝ դեպի ավելի որոշակի կենտրոնացման սեփական ներդրումների վրա: Ի վերջո, վերահսկման գործոնը ի հայտ է եկել որպես առանձին հարթություն, գոյություն ունեցող գործոններին միաձուլվելու փոխարեն:

Պարզվում է, որ բոլոր կենդանի մշակույթները հիմնականում միտված են հասարակության աճող, երիտասարդ անդամներին փոխանցելու առկա նորմերն ու արժեքները և նպաստելու այդ նորմերին նրանց ինտեգրմանը: Նմանօրինակ արժեքների փոխանցման ամենաեական կողմը մատաղ սերնդին սովորեցնելն է թե ինչպես պետք է նրանք հաղորդակցվեն միմյանց հետ, որպեսզի հասարակությունը պահպանի իր ամբողջականությունն ու միասնականությունը: Սոցիալական կյանքի համար երիտասարդության նմանօրինակ պատրաստումը ավանդականորեն ուսումնասիրվել է սոցիալականացման տեսության շրջանակներում: Որպես կանոն, արդյունավետ է համարվում սոցիալականացման այն ոճը, որը ներառում է ընդհանրացված սոցիալական ազդեցություն: Բացի այդ, սոցիալականացումը, որպես հայեցակարգ, պատմականորեն կենտրոնացել է ծնողների կամ այլ հասարակական ներկայացուցիչների կողմից կիրառվող իրազեկ, հստակ ճանաչողություն և կանխամտածված մարտավարության վրա և պակաս չափով՝ երիտասարդության ճանաչողություն և մարտավարության¹⁵⁷:

¹⁵⁷ Williams, J., Ashill, N., & Thirkell, P. (2016). How is value perceived by children? *Journal of Business Research* 69(12), 5875-5885; Pp. 5875-5877; Bugental, D. B. (2000). Acquisition of the algorithms of social life: A domain-based approach. *Psychological Bulletin*, 126(2), 187-219; P. 187.

Մարդկանց և շատ այլ արիմատ տեսակների մոտ սոցիալական գործողության և վարքի հիմնարար կողմերից է համագործակցությունը, որը կարող է տատնվել առօրյա գործերից մինչև ռազմական գործողությունների միջակայքում: Համագործակցության առանձնապես հետաքրքիր տեսակ է փոխադարձ փոխանակումը կամ առևտուրը, որը վերաբերում է այն փոխգործակցությանը, որի ժամանակ ասրանքներն ու ծառայությունները փոխանակվում են առանձին անհատների միջև: Կարևոր է նշել, որ հաճախ տեղի են ունենում փոխանակումներ, որոնցում մասնակիցները ներդրում են կատարում առանց զուտ եկամուտ ստանալու երաշխիքի: Սոցիոլոգիայի բնագավառի հեղինակներն օգտագործում են սոցիալական փոխանակման հարաբերությունները գույց տալու համար այն շարունակական փոխանակման հարաբերությունները, որոնցում մարդիկ ներդրում են կատարում, դրա դիմաց ստացվելիք շահույթի վերաբերյալ ունենալով վստահության տարբեր մակարդակներ¹⁵⁸:

Լեյբմանը և այլոք¹⁵⁹ սոցիալական փոխանակման ոճերը սահմանում են որպես մարդկանց կողմից՝ իրենց սոցիալական խմբերի մյուս անդամների հետ փոխանակման հարաբերություններ հաստատելու և պահպանելու գործում կիրառվող ռազմավարությունների անհատական տարբերություններ: Սոցիալական փոխանակման ոճի մոդելը մշակվել է հասկանալու փոխանակման հարաբերությունների մասին մարդկանց մոտեցումներում առկա անհատական տարբերությունները: Սոցիալական փոխանակման ոճերի հայեցակարգը սահմանվում է երկու՝ իրարից անկախ հարթություններում՝ շահի հետապնդում և ծախսերի հանդեպ զգոնություն: Այս երկու հարթություններն ընտրվել են արտացոլելու Բուգենթալի¹⁶⁰ փոխադարձության տիրույթի սահմանումը, որպես ծախսերի և շահույթների կառավարման հետ ինչ որ կերպ կապված հանգամանք: Այս

¹⁵⁸ Jiang, J., Shi, P., An, B., Yu, J., & Wang, C. (2017). Measuring the social influences of scientist groups based on multiple types of collaboration relations. *Information Processing and Management*, 53(1), 1-20 ; Pp. 2-3; Yamaki, K. (2016). Role of social networks in urban forest management collaboration: A case study in northern Japan. *Urban Forestry & Urban Greening*, 18, 212-220; P. 213; Osman, I., Noordin, F., Daud, N., & Othman, M. Z. (2016). The Dynamic Role of Social Exchange and Personality in Predicting Turnover Intentions among Professional Workers. *Procedia Economics and Finance*, 35, 541-552; Pp. 542-544.

¹⁵⁹ Leybman, M. J., Zuroff, D. C., Fournier, M. A., Kelly, A., & Martin, A. (2010). Social Exchange Styles: Measurement, validation, and application. *European Journal of personality*, Published Online, DOI: 10.1002/per.785; Retrieved on 24/07/2017; Pp. 2-3.

¹⁶⁰ Bugental, D. B. (2000). Acquisition of the algorithms of social life: A domain-based approach. *Psychological Bulletin*, 126(2), 187-219; P. 192.

հարթությունները համապատասխանում են մասնագիտական գրականության այն տեսակետներին, որոնք ենթադրում են, որ ինքնակարգավորման երկու հիմնական հարթություններն են դրական արդյունքների խթանումը և բացասական արդյունքների կանխարգելումը:

Կապվածություն

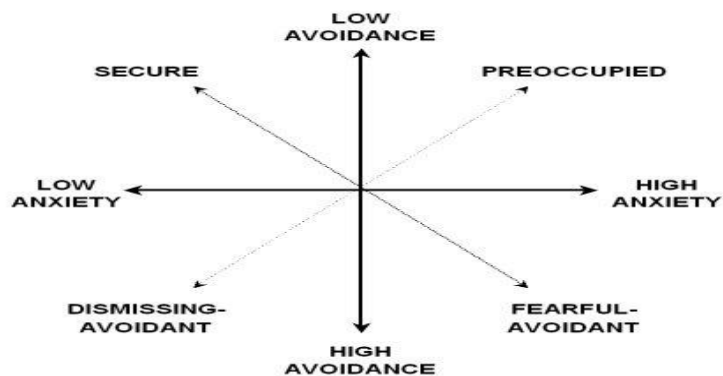
Սերտ հարաբերություններին փորձի հարցաթերթի վերանայված տարբերակի (ECR-R) արդյունքները, ցուցադրված են աղյուսակ 3.19-ում: Ըստ ուսումնասիրության արդյունքների, իրանցի ֆորեքս առևտրականներն իրենց հարաբերություններում արտահայտում են անհանգստության բարձր մակարդակ, միաժամանակ դրսևորելով խուսափողականության նորմալ մակարդակ իրենց կապվածության և սոցիալական հարաբերությունների առումով: Ինչպես կարելի է տեսնել աղյուսակի տվյալներում, անհանգստության միջինը և ստանդարտ շեղումը համապատասխանաբար 5.24 և .36 են ստացվել, մինչդեռ դրանց ցուցանիշները Ֆրեյլիի, Վալլերի և Բերնսանի¹⁶¹ աշխատությունում եղել են համապատասխանաբար 3.64 և 1.31, իսկ Ֆրեյլիի, Յեֆֆերնանի, Վիկարիի և Բրաւբաուի աշխատությունում՝ 2.58 և 2.34¹⁶²: Անհանգստության այս բարձր մակարդակն ըստ էության, լարված մթնոլորտում՝ որպես ֆորեքս առևտրական աշխատելու արտացոլումն է:

Սերտ հարաբերություններին փորձի (ECR) սանդղակը կլինիկական միջավայրերում կլինիկական ընտրանքների համար լայնորեն կիրառվող ինքնուրույն չափման եղանակներից է: Սերտ հարաբերությունների փորձը երկու գործոնների՝ անհանգստության և խուսափողականության վրահիմնված 36 հարցից բաղկացած հարցաթերթ է: Անհանգստության և խուսափողականության սանդղակների միավորների օգնությամբ կարելի է մարդկանց դասակարգել ըստ մեծահասակների կապվածության չորս ոճերի, անձի՝ իր (անհանգստության գործոն) և ուրիշների

¹⁶¹ Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item-response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365; P.359.

¹⁶² Fraely, R. C., Heffernan, M. E., Vicary, A. M., & Brumbaugh, C. C. (2011). The Experiences in Close Relationships—Relationship Structures Questionnaire: A Method for Assessing Attachment Orientations Across Relationships. *Psychological Assessment*, 23(3), 615-625; P. 620.

(խուսափողականության գործոն) մասին ունեցած մտքերի հիման վրա: Անհանգստության և խուսափողականության միաձուլումը ստեղծում է կապվածության չորս ոճեր, որոնք են՝ ապահով (ցածր անհանգստություն, ցածր խուսափողականություն), մտքերով տարված (բարձր անհանգստություն, ցածր խուսափողականություն), վախկոտ (բարձր անհանգստություն, բարձր խուսափողականություն), արհամարհական (ցածր անհանգստություն, բարձր խուսափողականություն): Դրանք ցուցադրված են նկար 3.2-ում¹⁶³:



Նկար 3.2. Մեծահասակների կապվածության անհատական տարբերությունների երկչափմոդել

Վերջին 25 տարիների ընթացքում մեծահասակների կապվածության վերաբերյալ հետազոտությունների քանակն էքսպոնենցիալ աճ է ունեցել և մեծահասակների կապվածության խնդիրը աճող կերպով կարևորվել է բժշկական հետազոտություններում, քանի որ, կապվածությունն ազդում է անհատի վրա մի շարք տարբեր հարթություններում, այդ թվում՝ անձնային, դժվարությունների հաղթահարման ոճերի, հարաբերությունների և առողջության: Բացի այդ, այն նախատրամադրող գործոն է մի շարք ախտանշանների, այդ թվում՝ անհանգստության, ընկճվածության և անձնային խանգարումների

¹⁶³Wongpakaran, T., & Wongpakaran, N. (2012). A short version of the revised "Experience of Close relationships Questionnaire": Investigating Non-Clinical and Clinical Samples. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental health*, 8, 36-42; P.36-37; Farely, R. C., Heffernan, M. E., Vicary, A. M., & Brumbaugh, C. C. (2011). The Experiences in Close Relationships—Relationship Structures Questionnaire: A Method for Assessing Attachment Orientations Across Relationships. *Psychological Assessment*, 23(3), 615-625; P. 616

համար և աշխատանքային ոլորտներում գործում է որպես աշխատանքային դաշինք¹⁶⁴:

Սթրեսների կարգավորում

Հետազոտության ընտրանքի համար EPS-25-ի կիրառման արդյունքները ներկայացված են աղյուսակ 3.22-ում, որը յուրաքանչյուր ենթասանդղակի համար ցույց է տալի միջին ցուցանիշ, այսպիսով ճնշում՝ (միջին=5.52, ստանդարտ շեղում =1.17), չկարգավորված հոլյգերի նշաններ՝ (միջին=5.48, ստանդարտ շեղում=.96), չկարգավորված հոլյգեր՝ (միջին=5.57, SD=1.00), խուսափողականություն՝ (միջին=5.59, ստանդարտ շեղում=.91), թույլ հոլգական ապրումներ՝ (միջին=5.70, ստանդարտ շեղում=.819), և Սթրեսների կարգավորման ընդհանուր միավորը (միջին=5.57, ստանդարտ շեղում=.85): Այլ հրատարակված աշխատանքների¹⁶⁵ համեմատ, այս ցուցանիշներն արտահայտում են ավելի շատ խնդիրներ կապված սթրեսների կարգավորման տարբեր գործոնների հետ: Այս հանգամանքը կարելի է համարել ֆիզիկական և հոգեկան խնդիրների բարձր ռիսկ պարունակող խնդրահարույց հարաբերությունների համատեքստ: Ինչպես արդեն նշվել է, լարվածության բարձր մակարդակները կարելի է համարել ֆորեքս առևտրի, հատկապես մանրածախ ոլորտի, ընդհանուր առանձնահատկություն:

Մարդկանց սթրեսների կարգավորումը գնահատելու նպատակով Բեյքերը և այլոք¹⁶⁶ ստեղծել են սթրեսների կարգավորման սանդղակը (EPS-25): Իրականում EPS-25-ը հիմնականում նախագծվել է սթրեսների կարգավորման ոճերն ու թերությունները բացահայտելու և չափելու սթրեսների կարգավորման տարրերի

¹⁶⁴Chui, W., & Leung, M. (2016). Adult attachment internal working model of self and other in Chinese culture: Measured by the Attachment Style Questionnaire — Short Form (ASQ-SF) by confirmatory factor analysis (CFA) and item response theory (IRT). *Personality and Individual Differences*, 96, 55-64; Pp. 55-56; Castellani, V., Perinelli, E., Gerbino, M., & Caprara, G. V. (2016). Positive orientation and interpersonal styles. *Personality and Individual Differences*, 98, 229-234; Pp. 229-230; Wongpakaran, T., & Wongpakaran, N. (2012). A short version of the revised "Experience of Close relationships Questionnaire": Investigating Non-Clinical and Clinical Samples. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental health*, 8, 36-42; P. 36.

¹⁶⁵Baker, R., Thomas, S., Thomas, P. W., Gower, P., Santonastao, M., & Whittlesea, A. (2010). The Emotional Processing Scale: Scale refinement and abridgement (EPS-25). *Journal of Psychosomatic Research*, 68, 83-88; Pp. 83-84; Novakova, B., Howlett, S., Baker, R., & Reuber, M. (2015). Emotion processing and psychogenic non-epileptic seizures: A cross-sectional comparison of patients and healthy controls. *Seizure*, 29, 4-10; Pp. 6-7; Esteves, J. E., Wheatley, L., Mayal, C., & Abbey, H. (2013). Emotional processing and its relationship to chronic low back pain: Results from case-control study. *Manual Therapy*, 18, 541-546; Pp. 542, 543-544; Horsham, S., & Cheung, M. C. (2013). Investigation of the relationship between trauma and pain catastrophising: The roles of the emotional processing and altered self-capacity. *Psychiatry Research*, 208, 274-284; Pp. 276, 278-279.

¹⁶⁶Baker, R., Thomas, S., Thomas, P. W., Gower, P., Santonastao, M., & Whittlesea, A. (2010). The Emotional Processing Scale: Scale refinement and abridgement (EPS-25). *Journal of Psychosomatic Research*, 68, 83-88; Pp. 83-84.

փոփոխությունները թերապիայի ընթացքում, իսկ հետո արդյունքները տարածել ոչ կլինիկական ընտրանքի վրա: EPS-25-ը գնահատում է հարցվողների սթրեսների կարգավորման բացասական և խնդրահարույց կողմերը: Սթրեսների կարգավորման գործընթացի վերլուծության արդյունքում վեր են հանվել հինգ գործոններ, որոնք անվանվել են ըստ համապատասխան հարցերի, մասնավորապես՝ ճնշում, չկարգավորված հոլյզերի նշաններ, չկարգավորված հոլյզեր, խուսափողականություն, թույլ հուզական ապրումներ: Բացի այդ, սանդղակի ընդհանուր միավորը հոլյզերի անարդյունավետ կարգավորման կարգավիճակի կարևոր ցուցանիշ է:

Մինչ օրս EPS-25-ը կիրառվել է դիագնոստիկ խմբերի տարբերությունները ուսումնասիրելու և այժմ ընթացիկ հետազոտություններ են իրականացվում հետագա խնդիրների կանխատեսման ոլորտում: Այն թարգմանվել է ինը լեզուներով և հաստատվել այնպիսի լեզուներով ինչպիսիք են իտալերենը և ճապոներենը: Այն նաև կիրառվել է ոչ կլինիկական ընտրանքների համար¹⁶⁷:

Սթրես

Հետազոտության ընտրանքի համար SRRS-ի կիրառման արդյունքները ներկայացված են աղյուսակ 3.25-ում, որտեղ ամենօրյա սթրեսի նվազագույն միավորը 320-ն է: Ըստ սոցիալական վերահարմարեցման գնահատման սանդղակի ձեռնարկի, 300-ից բարձր միավորերը մեկ տարվա ընթացքում ավելացնում են կյանքի նվազագույն սթրեսի հավանականությունը մինչև 80 տոկոս¹⁶⁸: Վերոնշյալ արդյունքները համահունչ են ֆինանսական շուկայի աշխատողների վերաբերյալ Ցայի և Չանի¹⁶⁹ աշխատանքի արդյունքներին, որոնք խոսում են այդ ոլորտում բարձր աշխատանքային սթրեսի մասին: Բացի այդ, ֆորեքս առևտուրը համարվում է այսօրվա աշխարհի ամենասթրեսային

¹⁶⁷ Lotfi, S., Abolghasemi, A., & Narimani, M. A. (2014). Comparison of emotional processing and fear of positive/negative evaluations in women with social phobia and normal women. *Knowledge & Research in applied Psychology*, 14(53), 101-111; Pp. 103-104; Wilkins, C., Baker, R., Bick, D., & Thomas, P. (2009) Emotional processing in childbirth: a predictor of postnatal depression? *British Journal of Midwifery*, 17, 154-159; P. 155; Yogo, M., & Ohira, H. (2007). Emotional processing developments in Japan. In: J., Denollet, Y., Gidron, I., Nyklíček, & A. Vingerhoets (Eds.), *Proceedings of the Fourth International Conference on the (Non) Expression of Emotions in Health and Disease*. Amsterdam, The Netherlands: Tilburg; P. 133.

¹⁶⁸ Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-218.

¹⁶⁹ Tsai, F. J., & Chan, C. C. (2011). The impact of the 2008 financial crisis on psychological work stress among financial workers and lawyers. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 84, 445-452; P.450.

մասնագիտությամբ ունենալու մեկը և ինչպես արդեն բացատրվել է (տե՛ս «Ֆորեքս» եզրույթը), այդպիսի միջավայրում աշխատելն իրեն ինքնամբարձության է, չհաշված այդ ոլորտի մասնագետների այլ, կողմանկի և առօրյա խնդիրները: Այս արտաքին սթրեսի չափը մեծ է և որպեսզի օգնենք առևտրականներին չզգալ այդ ամբողջը պետք է գոյություն ունենա պաշտպանական ինչ-որ համակարգ¹⁷⁰:

Աշխատանքային սթրեսի վերաբերյալ ուսումնասիրությունների մեծ մասը կապ են բացահայտել հոգեբանական աշխատանքային սթրեսի և սրտի իշեմիկ հիվանդության կրկնվող դեպքերի, արյան բարձր ճնշման, հենաշարժական ապարատի հիվանդությունների, ապրելակերպով պայմանավորված քաղցկեղի ռիսկի գործոնների, հոգեւոճապահ ախտանիշների և մասնագիտական այրման միջև: Գլոբալ իզացիայի ազդեցությունն աշխատանքային միջավայրերի վրա աճում է: Համաշխարհային շուկան սերտ միախառնված է և հետևաբար յուրաքանչյուր երկրի զարգացում կարող է անմիջական և խոր ազդեցություն կրել այլ երկրներից: Սա հատկապես ակնհայտ է ֆինդային բորսաներում¹⁷¹: Ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ տնտեսական ճգնաժամի հետ աճում են գործազրկության ցուցանիշները և որ գործազրկության և վաղաժամ մահվան նշանակալից կարճաժամկետ աճի միջև առկա է կապ: Բացի այդ, ֆինանսական ճգնաժամը՝ շնորհիվ եկամտի նվազման, ունի առողջության համար երկարատև հետևանքներ առաջացնելու ներուժ: Ֆինանսական վերլուծաբանները գրում են արդյունաբերական զեկույցներ և տալիս մեկնաբանություններ ապագա միտումների մասին: Առևտրականներն ստիպված են լինում ֆինդային բորսաներ, պարտադրման երկրի կամ ֆյուչերսային շուկաներ մտնել և դուրս գալ օրվա կտրվածքով: Ֆինանսական ոլորտի աշխատակիցների

¹⁷⁰Rezaei, M., Taqvaei, B., Naderi, V., & Hakimi, L. (2016). *Financial and business management*. Tehran, Iran: Enqelab Danesh Modiriat, P. 106; Tehranxah, R., Mohammadi, S., & Hoor, H. (2016). *Exchange markets and exchange traders*. Tehran, Iran: Jame'e Eqtesadi; P. 73-75; Abdi, R., Bashardoust, N., & Alikhah, R. (2015). *Financial management in stock markets*. Tehran, Iran: Abadgaran; Pp. 37-41.

¹⁷¹Tsai, F. J., & Chan, C. C. (2011). The impact of the 2008 financial crisis on psychological work stress among financial workers and lawyers. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 84, 445-452; Pp. 445-446.

աջ խառանքային միջավայրերը խորապես կապված են համաշխարհային շուկայի հետ¹⁷²:

Արդյունքների քննարկումն ըստ հետազոտության վարկածների

1. Սթրեսը և սոցիալական հարաբերությունները կապված են միմյանց հետ սթրեսային աջ խառանքային ոլորտներում:

Արդյունքների՝ կանխատեսման վրա հիմնված վերլուծությունը բացահայտել է սոցիալական հարաբերությունների տեսության երկու կողմերի՝ սոցիալական փոխանակման ու կապվածության և սթրեսային աջ խառանքային ոլորտներում աջատուղ մարդկանց սթրեսի միջև առկա կապը: Կապվածության առնչությամբ պետք է նշել, որ խուսափողականությունը և անհանգստությունը ուղիղ համեմատական կապի մեջ են սթրեսի հետ: Հետաքրքրական է, որ սոցիալական փոխանակման առումով, դրական ոճեր համարվող չափից ավել ներդրումը և արդարացի դաշինքի ստեղծումը (EAB) հակադարձ համեմատական կապի մեջ են սթրեսի հետ, այն դեպքում, երբ բացասական ոճ համարվող ինդիվիդուալիզմը և դաշինքի աջակուրջ կառավարումը (VAM) ուղիղ համեմատական կապի մեջ են սթրեսի հետ:

Այս արդյունքները համահունչ են անցյալում կատարված ուսումնասիրությունների արդյունքներին¹⁷³:

Որոշ հետազոտություններ ցույց են տալիս, որ սոցիալական փոխանակման բացասական ոճերը կարող են ներառվել հոգեախտաբանության որոշակի տեսակների շարքում, հատկապես՝ սթրեսով պայմանավորված և անձնային խանգարումները: Անկասկած նախնական ապացույցները խոսում են դաշինքի աջակուրջ կառավարման բարձր մակարդակի և պարանոիդալ ու սահմանային անձնային խանգարումների, ինչպես նաև ընդհանուր տագնապային խանգարման, խուճապային նոպաների, հոգեւոմատիկ խանգարումների և սոմատոֆորմ խանգարումների միջև կապի մասին¹⁷⁴:

Արդարացի դաշինքի ստեղծումը (EAB) հիմնականում սահմանվում է որպես սոցիալական փոխանակման

¹⁷²Rezaei, M., Taqvaei, B., Naderi, V., & Hakimi, L. (2016). *Financial and business management*. Tehran, Iran: Enqelab Danesh Modiriati; P. 38; Suhrcke, M., Stckler, D., & Leone, T. (2009). *Recession and health in Europe: what to expect?* London, UK: European Commission; P.p. 4-5.

¹⁷³Leybman, M. J., Zuroff, D. C., Fournier, M. A., Kelly, A., & Martin, A. (2010). Social Exchange Styles: Measurement, validation, and application. *European Journal of personality*, Published Online, DOI: 10.1002/per.785; Retrieved on 24/07/2017; P. 5.

¹⁷⁴Ibid; Pp. 7-8.

հարաբերություններին անձի ակնկալ իքներին աստիճանը: Արդարացի դաշինքի ստեղծումն արտացոլում է շահույթի հետապնդումը, հավասարության պաշտպանումը և սոցիալական փոխանակման հարաբերություններին ստեղծման ու պահպանման համար ներդրում կատարելու ցանկությունը: Արդարացի դաշինքի ստեղծմանն առնչվող հիմնական հասկացություններին է չափից ավելի ներդրման ոճը, որը հանդիսանում է փոխանակման հարաբերություններում ներդրում կատարելը՝ առանց ուրիշներից հավասար ներդրում պահանջելու: Չափից ավելի ներդրումը կարելի է համարել սոցիալական փոխանակման խիստ անշահախնդիր ոճ¹⁷⁵:

Արդարացի դաշինքի ստեղծումը ներառում է այնպիսի գործողություններ, ինչպիսիք են ընկերոջը օգնել տեղաշարժվել, հետագայում նույն ընկերոջից օգնություն ստանալու մոտիվացիայով: Արդարացի դաշինքի ստեղծումը համահունչ է խմբային աշխատանքի նկատմամբ համագործակցային մոտեցմանը: Արդարացի դաշինքի ստեղծմանը միտված մարդիկ խիստ հակված են փոխզիջման գնալ և աշխատել ուրիշների հետ: Արդարացի դաշինքի ստեղծմամբ առաջնորդվող խմբերը կարող են ավելի արագ կերպով կապեր զարգացնել, որը կարող է հանգեցնել առավել օգտակար աջակցություն ապահովող ցանցի ստեղծմանը¹⁷⁶: Մասնակիցների շրջանում արդարացի դաշինքի ստեղծման և սթրեսի մակարդակի միջև հակադարձ կապը կարող է լինել արդարացի դաշինքի ստեղծման սոցիալամետ և պաշտպանական էության պատճառով: Պարզվում է, որ սոցիալական հարաբերությունները՝ դրականորեն ազդելով մարդկանց վրա նրանց անհոգությունն են պարզանում և մարդու առօրյա կյանքում կարող են ունենալ սթրեսից պաշտպանող վահանի դեր: Սոցիալական աջակցություն ապահովող սոցիալական հարաբերությունները կարող են մարդուն օգնել ավելի լավ հաղթահարել սթրեսը: Կենսահոգեբանասոցիալական առողջապահության ոլորտը նույնպես շեշտում է սոցիալական ներգրավվածության պաշտպանական հատկանիշները: Ի դեպ, երկայնական ուսումնասիրությունները վերհանել են սոցիալական

¹⁷⁵ Leybman, M. J., Zuroff, D. C., & Fournier, M. A. (2011). A five-dimensional model of individual differences in social exchange styles. *Personality and Individual Differences*, 51, 940-945; P. 940.

¹⁷⁶ Leybman, M. J., Zuroff, D. C., Fournier, M. A., Kelly, A., & Martin, A. (2010). Social Exchange Styles: Measurement, validation, and application. *European Journal of personality*, Published Online, DOI: 10.1002/per.785; Retrieved on 24/07/2017; Pp. 9-10.

աջակցության նշանակությունը՝ մարդկանց սթրեսային վիճակները մեղմացնելու կամ նրանց մոտ կյանքի հանդեպ գոհունակությունն առաջացնելու առումով¹⁷⁷: Բացի այդ, նյարդակենսաբանական ապացույցները հաստատում են աջակցությունն ապահովող սոցիալական փոխգործակցությունների ֆիզիոլոգիական նշանակությունը սթրեսի նվազեցման համար¹⁷⁸:

Դաշինքի աջակցությունը կառավարումն արտացոլում է փոխանակման հարաբերություններում ծախսերի և շահույթների վերահսկումը, հարաբերություններ փոխանակող կողմերի միջև բանակցություններում հաստատակամությունը և փոխանակման հարաբերությունները դադարեցնելու ցանկությունը: Դաշինքի աջակցությունը կառավարման հիմնական գործոնը *ինդիվիդուալ իզմն* է: Ինդիվիդուալ իզմն արտացոլում է անհատի իր վրահույս դնելուն նախապատվությունն տալը և փոխանակման հարաբերություններում ներդրում կատարելու ցիտուսափելը: Կարճ ասած, կարելի է պնդել, որ Դաշինքի աջակցությունը կառավարումը գործում է, որպես ստի դետեկտոր, որը պաշտպանում է անձի շահերը ինչպես նաև նվազեցնում նրա կորուստները: Միջավայրի լարվածությունն ու սթրեսը կորուստների ավելացման գլխավոր ազդակներն են համարվում: Հետևաբար Դաշինքի աջակցությունը և դրան առնչվող ոճերը (այս ուսումնասիրության մեջ՝ ինդիվիդուալ իզմը) կարող են ակտիվանալ ի պատասխան զգացած սթրեսի և լարվածության, որպեսզի ծախսերի ավելացմամբ անձի շահերը չխաթարվեն¹⁷⁹:

Ինչպես Լեյբմանը և այլոք¹⁸⁰ պնդում են «առաջարկին ու պահանջարկին առնչվող շուկայական ուժերը նույնպես կարող են մարդկանց շեղել իրենց հատուկ սոցիալական փոխանակման ոճերից»: Օրինակ՝ հավանական է թվում, որ հազվագյուտ, բայց արժեքավոր ռեսուրսի նկատմամբ վերահսկողություն ունենալու դեպքում գրեթե ամեն մարդ կընդգրկվի Դաշինքի աջակցություն մեջ: Նման իրավիճակն սթրեսային է, քանի որ անհատը պարտավոր է

¹⁷⁷Winefield, H. R., Delfabbro, P. H., Winefield, A. H., Plueckhahan, T., & Malvaso, C. G. (2015). Adolescent predictors of satisfaction with social support six years later: An Australian longitudinal study. *Journal of Adolescence*, 44, 70-76; Pp. 70-71.

¹⁷⁸Way, B. M., Brown, K. W., Quaglia, J., McCain, N., & Taylor, S. E. (2016). Nonsynonymous *HTR2C* polymorphism predicts cortisol response to psychosocial stress II: Evidence from two samples. *Psychoneuroendocrinology*, 70, 142-151.

¹⁷⁹Leybman, M. J., Zuroff, D. C., & Fournier, M. A. (2011). A five-dimension model of individual differences in social exchange styles. *Personality and Individual Differences*, 51, 940-945.

¹⁸⁰Leybman, M. J., Zuroff, D. C., Fournier, M. A., Kelly, A., & Martin, A. (2010). Social Exchange Styles: Measurement, validation, and application. *European Journal of personality*, Published Online, DOI: 10.1002/per.785; Retrieved on 24/07/2017; P. 11.

դիտարկել կյանքի բոլոր գործընթացներն ու հաշվարկել յուրաքանչյուր փոխգործակցության դրական և բացասական արդյունքները: Նմանօրինակ շարունակական հաշվարկները կարող են հանգեցնել հնարավոր ձախողումների մասին մշտական մտորումների ու մտահոգությունների: Բացի այդ, այլ մարդկանց մասին նման մեխանիկական տեսակետը կարող է մարդկանց աստիճանաբար հեռացնել անհատից, որովհետև մարդիկ ցանկանում են, որ ուրիշներն իրենց վերաբերվեն ավելի շուտ որպես լավ քան թանկարժեք մարդ արարածների: Սոցիալական փոխանակման ոճերի գնահատումն իր ամենաառաջին փուլերում է գտնվում և այդ իսկ պատճառով այդ ոլորտի վերաբերյալ գրականությունը դեռևս սակավաթիվ է: Սոցիալական փոխանակման հարաբերությունների հիմքում ընկած մեխանիզմները բացահայտելու համար հետագա ուսումնասիրությունների կարիք է զգացվում: Այս արժեքավոր կառուցվածքն ավելի լավ ընկալելու համար պետք է գնահատել սոցիալական փոխանակման ոճերի շատ կողմեր, ինչպես նաև մարդու ապրելակերպի մյուս գործոնների և նրա սոցիալական կյանքի հետ դրանց առնչությունը:

Կապվածության բնագավառում այս հետազոտության արդյունքները համահունչ են նախկինում կատարված հետազոտությունների հետ, որոնք բոլորը ցույց են տալիս, որ չափահաս մարդու կյանքի բոլոր ոլորտների, հատկապես աշխատանքային միջավայրի ու պայմանների, սթրեսն ու լարվածությունը կարող են ազդել սոցիալական և ինտիմ հարաբերությունների որակի վրա, ինչպես նաև մարդկանց ստիպել հեռանալ միմյանցից¹⁸¹:

Սոցիալական կապվածության օբյեկտին մոտ գտնվելու փորձը այն հիմնական ռազմավարություններից է, որ մարդիկ կիրառում են սթրեսին դիմակայելու համար: Կապվածության տեսությունը պնդում է, որ մարդիկ, ինչպես նաև բազմաթիվ այլ

¹⁸¹ Edmond, M., Eycke, K. T., Kosmerly, S., Robinson, A. L., Stillar, A., & Van Blyderveen, S. (2016). The effect of academic stress and attachment stress on stress-eaters and stress-undereaters. *Appetite*, 100, 210-215; Bryant, R. A., & Chan, L. (2015). Thinking of attachments reduces noradrenergic stress response. *Psychoneuroendocrinology*, 60, 39-45; Wongpakaran, T., & Wongpakaran, N. (2012). A short version of the revised "Experience of Close relationships Questionnaire": Investigating Non-Clinical and Clinical Samples. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental health*, 8, 36-42; Wongpakaran, T., Wongpakaran, N., & Wannarit, K. (2011). Validity and reliability of the Thai version of the experience of close Relationships-Revised questionnaire. *Singapore Medical journal*, 52(2), 100-106; Dewitte, M., De Houwer, J., Goubert, L., & Buysse, A. (2010). A multi-modal approach to the study of attachment-related distress. *Biological Psychology*, 85, 149-162.

կենդանատեսակներ վաղ տարիքից կարիքի դեպքում ապաստան են փնտրում վստահելի օտարների մոտ: Այն դեպքում, երբ վաղ տարիքում այդ օտարները սկզբնական խնամողներ են, անձի աճի հետ մեկտեղ այդ դերն ստանձնում են այլ մարդիկ: Համաձայն այս պնդման, մարդիկ կապվածություն են փնտրում այն ժամանակ, երբ նրանք առնչվում են խորհրդանշական կամ իրական սպառնալիքի հետ: Այդ աջակցող անձինք սթրեսի ժամանակ սփոփում են մարդուն¹⁸²: Ենթադրվում է, որ կապվածության հիմնական գործառնությունը սպառնալիքին ի պատասխան առաջացած անհանգստության մեղմելն է, որն արտահայտվում է հարազատ մարդու մոտ պաշտպանությունն փնտրելով: Ուստի, կապվածության հետևանքների կարգավորման փորձերը հիմնականում ուսումնասիրվել են բացասական հոլյզերի առնչությամբ: Ենթադրվել է, որ կապվածությունը փոխադարձ կապի մեջ է միջավայրով և հարաբերություններով պայմանավորված սթրեսի հետ: Կապվածությունը կարող է ավելացնել կամ նվազեցնել սոցիալական հարաբերություններով պայմանավորված սթրեսը և իրենց հերթին սթրեսային միջավայրերն ու սոցիալական հարաբերությունները կարող են ազդել ցանկացած անձի կապվածության ոճի ձևավորման ու արտահայտման վրա: Ընդհանուր առմամբ պարզվում է, որ վերոնշյալ մեխանիզմների պատճառով հոգեբանական սթրեսը հակադարձ համեմատական կապի մեջ է ապահով կապվածության ոճերի հետ (խուսափողականության և անհանգստության ցածր մակարդակներ):

2. Սթրեսը և սթրեսների կարգավորումը կապված են միմյանց հետ սթրեսային աջխառնքային ու որոշներում:

Կանխատեսման վրա հիմնված վերլուծությունները ցույց են տալիս, որ սոլյն հետազոտության ընտրանքի սթրեսի և սթրեսների կարգավորման միջև առկա է նշանակալից հզոր կապ: Հետազոտության արդյունքները նաև ցույց են տալիս սթրեսի և չկարգավորված հոլյզերի նշանների, չկարգավորված հոլյզերից խուսափելու, թույլ հոլզական ապրումների և Սթրեսների կարգավորման

¹⁸² Edmond, M., Eycke, K. T., Kosmerly, S., Robinson, A. L., Stillar, A., & Van Blyderveen, S. (2016). The effect of academic stress and attachment stress on stress-eaters and stress-undereaters. *Appetite*, 100, 210-215; P. 211; Bryant, R. A., & Chan, L. (2015). Thinking of attachments reduces noradrenergic stress response. *Psychoneuroendocrinology*, 60, 39-45; P. 40; Varga, C. M., Nettles, C. D., Whitesel, A. L., Howe, G. W., & Weihs, K. L. (2014). The interplay of stress and attachment in individuals weathering loss of employment. *Journal of Research in Personality*, 50, 23-32; Pp. 23-24.

ընդհանուր միավորի միջև ուղիղ համեմատական կապը: Այս բացահայտումները համահունչ են տարբեր ընտրանքների հոլդերի և զգացմունքների կարգավորման և սթրեսի մակարդակների վերաբերյալ անցյալում կատարված ուսումնասիրությունների հետ¹⁸³:

Հիմնավոր կարելի է համարել այն միտքը, որ սոցիալական ընդհարումների զգալի մասը կարող է մեծապես հիմնված լինել ապակառուցողական և հաճախ աճող ամոթ-զայրույթ շրջափուլի վրա, որն իհարկե կարելի է կանգնեցնել և շրջել: Այդ շրջափուլը վերաբերում է այնպիսի դեպքերի, երբ ուրիշի պատճառով առաջացած ամոթի զգացումը սթրեսի է ենթարկում երկու մարդկանց միջև առկա սոցիալական կապը: Սակայն, երբ ամոթի մասին չի խոսվում և ընդհակառակը դրա առկայությունը ժխտվում է և այն զսպվում, այն վերածվում է զայրույթի և զայրույթը կարող է տանել ագրեսիվ գործողությունների, որոնք կարող են բացասաբար անդրադառնալ այս ինքնակործան իրավիճակի վրա: Զգացմունքների սոցիալական կարգավորումը կարող է լինել ռեսուրսների, բարդությունների և բարոյական կյանքի շուրջ ծագած սոցիալական համագործակցության և հակամարտության հիմնական դինամիկան: Որոշ մշակույթներ և ենթամշակույթներ խրախուսում կամ արգելում են երջանկության, տխրության, խանդի, հուզմունքի և շատ այլ զգացմունքների բացահայտ արտահայտումը հանրության առջև: Ծառերկրներում զգվանքի ազատ արտահայտումը սոցիալապես անընդունելի է համարվում: Մարդկային հասարակությունների շրջանում բացահայտվել են սթրեսների կարգավորման բազմաթիվ մեթոդներ/ազմավարություններ, այդ թվում՝ ինքնախարազանումը (որևէ տրավմատիկ կամ սթրեսային իրադարձության համար ինքդքեզ մեղադրելու վերաբերյալ մտքերը), ուրիշին մեղադրելը (քեզ համար պատահածի համար ուրիշին մեղադրելը), մտորումները, աղետի վերածելը (մտքեր, որոնք չափազանց են ընդգծում որևէ դեպքում առկա սարսափը), պակաս կարևորություն տալը (նսեմացնում

¹⁸³ Lotfi, S., Abolghasemi, A., & Narimani, M. A. (2014). Comparison of emotional processing and fear of positive/negative evaluations in women with social phobia and normal women. *Knowledge & Research in applied Psychology*, 14(53), 101-111; Baker, R., Thomas, S., Thomas, P. W., Gower, P., Santonastao, M., & Whittlesea, A. (2010). The Emotional Processing Scale: Scale refinement and abridgement (EPS-25). *Journal of Psychosomatic Research*, 68, 83-88; Matsumoto, D., Yoo, S. H., & Nakagawa, S. (2008). Culture, emotion regulation, and adjustment. *Journal of Personality And Social Psychology*, 94(6), 925-937; Baker, R., Holloway, J., Thomas, P. W., Thomas, S. & Owens, M. (2004). Emotional processing and panic. *Behavior Research Therapy*, 42, 1271-1287.

իրադարձության կարևորությունը), դրական վերականգնողական (բացասական իրադարձությանը դիմագրավելու ուղղված գործնական քայլեր մտածելը), դրական վերագնահատումը (բացասական իրադարձությունը անձնական աճի առումով դիտարկելու փորձերը), ընդունելը (ինչ-որ ապրումների հետ հաշտվելու կամ կատարվածին հարմարվելու միտքը), և ծրագրելը: Այս ռազմավարություններն ունենում են դրական/բացասական կենսահոգեբանասոցիալական հետևանքներ: Առկա են ապացույցներ այն մասին, որ բացասական ռազմավարությունները/մեթոդները ուղիղ համեմատական կապի մեջ են սթրեսի բարձր մակարդակների հետ¹⁸⁴:

Ընդհանուր առմամբ պարզվում է, որ ուղիղ համեմատական կապ կա սթրեսի մակարդակի և սթրեսների կարգավորման խնդիրների ու զգացմունքները հարմարվողականորեն կարգավորելու խնդիրների մակարդակի միջև: Վերջին ժամանակների նյարդահոգեբանական ապացույցները փաստում են, որ հոգեբանական սթրեսի քանակի ավելացման հետ թուլանում են սթրեսների կարգավորման նեյրոնային շրջանները, որոնք օգնում են օպտիմալ կերպով կարգավորել զգացմունքները, և մարդիկ չեն կարողանում կարգավորել իրենց հոլյզերը և խոսքային ու ոչ խոսքային վարքագիծը¹⁸⁵: Նման ապացույցները պաշտպանում են այն միտքը, որ սթրեսը միջամտում է սոցիալական հարաբերությունների և հաղորդակցման ֆյունկցիաների համարվող հոլյզերին: Այն փաստը, որ սթրեսը կարող է ազդել կյանքի ադապտիվ ոճի վրա, առավել ակնհայտ կարող է լինել հատկապես սթրեսային աշխատանքային ոլորտներում, որոնցում սթրեսն առաջանում է աշխատանքային միջավայրի և աշխատողի առջև դրված պահանջների պատճառով: Այդ աշխատանքային սթրեսը կարող է վնասակար լինել և քայքայել ֆիզիկական ու հոգեկան առողջությունը, ինչպես նաև խանգարել առողջ և սովորական սոցիալական հարաբերություններին:

¹⁸⁴ Potthof, S., Garnefski, N., Mikloski, M., Ubbiali, A., Dominguez-Sanchez, F. J. Martins, E. C., et al. (2016). Cognitive emotion regulation and psychopathology across cultures: A comparison between six European countries. *Personality and Individual Differences*, 98, 218-224.

¹⁸⁵ Urgesi, C., Mattiassi, A. D. A., Buiatti, T., & Marini, A. (2016). Tell it to a child! A brain stimulation study of the role of left inferior frontal gyrus in emotion regulation during storytelling. *NeuroImage*, 136, 26-36.

3. Սոցիալ ական հմտություններ ունենալու դասընթացը (SSTC) կարող է կրճատել սթրեսն սթրեսային աշխատանքային ու որոտներում:

Կանխատեսման վրա հիմնված վիճակագրական վերլուծությունները ցույց են տալիս, որ փորձարարական խմբերում սոցիալական հմտությունների զարգացմանն ուղղված միջամտությունները, մասնավորապես՝ սոցիալական հմտությունների վերապատրաստման դասընթացը (SSTC) կարող են նվազեցնել սթրեսը՝ սթրեսային աշխատանքային ու որոտի աշխատողներ համարվող իրանցի Ֆորեքս առևտրականների շրջանում: Այս բացահայտումը համահունչ է աշխատանքային սթրեսի և վարվածության բնագավառում միջամտություններ կատարելու վերաբերյալ նախկինում իրականացված ուսումնասիրությունների հետ: Հետաքրքրական է, որ նման արդյունքներ են ստացվել իգական և արական սեռի մասնակիցների համար: Ապացույցները պաշտպանում են այն տեսակետը, որ սոցիալական հմտությունների վերապատրաստման դասընթացը դրական ազդեցություն է ունենում աշխատանքային և սոցիալ-հոգեբանական սթրեսի նվազման վրա, ինչպես նաև այն, որ այդ դասընթացը բարձրացնում է անձնակազմի կյանքի և առողջության որակը¹⁸⁶:

Սոցիալական հմտությունների վերապատրաստման դասընթացները բաղկացած են տարբեր միջամտություններից և ըստ էության հիմնականում ունեն կանխարգելիչ նշանակություն: Ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ կարճաժամկետ և սահմանափակ ժամանակով իրականացվող սոցիալական հմտությունների վերապատրաստման դասընթացները նվազեցնում են անհանգստության, սթրեսի, և դեպրեսիայի ախտանիշները: Նման կանխարգելիչ մոտեցումները, որոնք թիրախավորում են դրանք ուսուցանողներին, կարող են հանգեցնել անհանգստության ու

¹⁸⁶**Sener, D. K., & Cimete, G. (2016).** A program based on Social Cognitive Theory and Smith's model of health and illness and its effect on maternal self-efficacy and child behavior. *Children and Youth Services Review*, 64, 82-90; **Shahsavaran, A. M., Zoghifard, E., Mishmandani, M. E., Mahmoodabadi, M., Mohammadi, A., & Sattari, K. (2016).** The Efficacy of psycho-religious training on improvement of organizational behavior and mental health. *Journal of Fundamental and Applied Sciences*, 8(35), 1271-1299; **Mache, S. (2012).** Coping with job stress by hospital doctors: A comparative study. *Wien Medical Wochenschr*, 162, 440-447; **Shimazu, A., & Schaufeli, W. B. (2007).** Does Distraction facilitate problem-focused coping with job stress? A 1 year longitudinal study. *Journal of Behavioral Medicine*, 30, 423-434; **Lambert, E. G., Hogan, N. L., & Allen, R. I. (2006).** Correlates of correctional officer job stress: The impact of organizational structure. *American Journal of Criminal Justice*, 30(2), 227-246; **Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & van den Kommer, T. (2004).** Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36, 267-276.

դեպրեսիայի վաղաժամ հայտնաբերմանը, նախքան դրանք կդառնան ազնվականական ավելի նշանակալից ու վնասակար: Ընդհանուր առմամբ ապացույցների վրահիմնված ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ սոցիալական հմտությունների վերապատրաստման դասընթացները կարող են նշանակալիորեն նվազեցնել հոգեբանական անհանգստությունն ու սթրեսը, դեպրեսիան, ինքնասպանության հակումները և անձի՝ ոչ ինքնասպանության նպատակով ինքն իրեն վնասելու փորձերը, խթանել բարեհաճ վարքագիծը, ուշադրության կենտրոնացումը և բարձրացնել աշխատանքի նկատմամբ խմբի ընդհանուր վերաբերմունքի ցուցանիշը¹⁸⁷:

Սթրեսի նվազեցումը հիմնական թիրախ է հետազոտողների, կլինիկական բժիշկների, գործատուների և քաղաքականություն մշակողների համար, որոնք ցանկանում են ամրապնդել հասարակության բարեկեցությունը: Այս հարցին անդրադառնալով հնարավորություն է տալիս տեսականորեն ընկալել ու թե ինչպես է սթրեսն ազդում հարաբերությունների իրականացման վրա: Սոցիալական հմտությունների վերապատրաստման դասընթացները, մասնավորապես սույն հետազոտությունում կիրառված դասընթացները, կենտրոնանում են մարդկանց միջանձնային հաղորդակցման հմտությունները փոփոխելու և բարելավելու վրա՝ կյանքի տարբեր միջավայրերում, այդ թվում՝ աշխատանքային: Նմանատիպ դասընթացների մասնակցած մարդիկ ի վերջո սովորում և կիրառում են նոր մեթոդներ՝ իրենց աշխատավայրում և անձնական կյանքի միջավայրերում ավելի լավ շփվելու և ուրիշներին իրենց պահանջները ներկայացնելու: Ինչքան շատ է անհատը կարողանում շփվել և պնդել իր ներքին մտադրություններն ու պահանջները աշխատավայրում, այդքան ավելի լավ արձագանք նակարող է ստանալ այլ մարդկանցից, գործընկերներից, գործատուներից, աշխատողներից, և հետևաբար սոցիալական հարաբերությունները կարող են բարելավվել: Ինչպես արդեն նշվել է, առավել ազնիվ սոցիալական հարաբերությունները կարող են նվազեցնել

¹⁸⁷ Eustism E. H., Williston, S. K., Morgan, L. P., Graham, J. R., Jayes-Skelton, S. A., Roemer, L. (2017). Development, Acceptability, and Effectiveness of an Acceptance-Based Behavioral Stress/Anxiety Management Workshop for University Students Cognitive and Behavioral Practice 24(2), 174-186

հոգեբանական սթրեսը: Ընդհանուր առմամբ պարզվում է, որ սոցիալական հմտությունների ուսուցումը կարող է միջամտել անգործունակության մատնող աշխատանքային սթրեսի բոլորաշրջանին և որ հարմարվողական սոցիալական հմտություններ ունենալը կամ դրանք ձեռք բերելը կարող են հանգեցնել աշխատողների պակաս սթրես ապրելուն:

4. Սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացը (SSTC) կարող է բարելավել սոցիալական հարաբերությունները սթրեսային աշխատանքային ոլորտներում:

Սոցիալական հարաբերությունների բարելավման համար սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացի (SSTC) նշանակության վերաբերյալ կանխատեսման վրա հիմնված ուսումնասիրությունը ցույց է տալիս, որ այդ դասընթացը դրական փոփոխություն է առաջացնում սոցիալական հարաբերություններում՝ անձնական և սոցիալական մակարդակներում (աղյուսակ 3.31): Անձնական և անհատական մակարդակում այդ դասընթացը նշանակալիորեն նվազեցրել է կապվածությամբ պայմանավորված անհանգստությունը փորձարարական խմբի մոտ, որը հաստատվել է 8 ամիս անց հետազարհիտարկման ժամանակ: Սոցիալական մակարդակում այն նշանակալից կերպով բարելավել է չափից ավելի ներդրումը և արդարացի դաշինքի ստեղծումը, ինչպես նաև նվազեցրել է շահույթ հետապնդելու վարքագիծը: Այս փոփոխությունները պահպանվել են 8 ամիս անց հետազարհիտարկման ժամանակ: Սույն հետազոտության արդյունքները համահունչ են անցյալում արված այն բացահայտումների հետ, որոնք ցույց են տալիս սոցիալական փոխանակման և կապվածության ցուցանիշների բարելավման համար սոցիալական հմտությունների դասընթացի արդյունավետությունը:

Սոցիալական փոխանակման ոճերի բնագավառում արված բացահայտումները վկայում են, որ սոցիալական փոխանակման առավել դրական վերաբերմունք դրսևորելու համար անհրաժեշտ է մարդկանց կրթել և նրանց համար ապահովել սոցիալական և հաղորդակցման հմտություններ: Հատկանշական է, որ լավ հաղորդակցվել իմանալը, այդ կապակցությամբ փորձ ունենալը կամ

սոցիալ ական հմտությունների ուսուցման և/կամ հաղորդակցության հմտությունների դասընթաց անցած լինելը ավելացնում է մարդկանց միջև դրական սոցիալ ական փոխանակման հավանականությունը¹⁸⁸:

Սոցիալ ական փոխանակումը կարող է համարվել մասնագիտական սոցիոլոգիական տեսակետ սոցիալ ական այն փոխազդեցության վերաբերյալ, որն առավել համայնքային է և հիմնված է համաձայնեցման վրա: Ուշադրություն դարձնելով սոցիալ ական փոխազդեցության դրական արդյունքների վրա, սոցիալ ական փոխանակման (և իր հերթին սոցիալ ական կապիտալի) վերաբերյալ հետազոտությունները փորձում են ներգրավել կապիտալ, որը սոցիալ ական ցանցերի առավել համայնքային կամ օժանդակող մեխանիզմների միջոցով ապահովում է ուժի և ազդեցության հասանելիություն: Սոցիալ ական ցանցերը մեծ դերակատարություն ունեն մարդկանց կյանքում և իրականում մարդկանց ակնկալիքներն իրենց ցանցի մյուս անդամներից հանդիսանում է նրանց սոցիալ ական փոխանակման ոճը: Հետևաբար ողջամիտ կլինի ասել, որ սոցիալ ական հմտությունների դասընթացը, որը կենտրոնացած կլինի այդ ակնկալիքները փոփոխելու և մարդկանց միջև հաղորդակցությունը բարելավելու վրա, կարող է նպաստել դրական և կառուցողական սոցիալ ական փոխանակման ոճերի առաջացմանը: Իմանալով, որ երկրորդային սոցիալ ականացումը համարվում է ամբողջ կյանքի ընթացքում իրականացվող սոցիալ ական կյանքի նոր մեթոդների ուսուցման գործընթաց, սոցիալ ական հմտությունների դասընթացը գործում է որպես օգտակար սոցիալ ականացում, որը մարդկանց կարող է օգնել ավելին ստանալ իրենց սոցիալ ական փոխազդեցություններից՝ աշխատանքում և անձնական կյանքում:

Կապվածության վերաբերյալ հետազոտությունների առումով պետք է նշել, որ բազմաթիվ ուսումնաիրություններ ուղիղ համեմատական կապ են ցույց տալիս ուժեղ սոցիալ ական հմտությունների և կապվածությամբ պայմանավորված

¹⁸⁸Ward, C., & Berno, T. (2012). Beyond social exchange theory: Attitudes toward tourists. *Journal of Tourism Research* (Article in Press). doi:10.1016/j.annals.2011.02.005; Meek, Davis-Sramek, Baucas, & Germin (2011). Commitment in franchising: The role of collaborative communication and a franchisee's propensity to leave. *Entrepreneurship: Theory and Practice*, 10, 559-581; Ensher, E. A., Thomas, C., & Murphy, S. E. (2001). Comparison of traditional, step-ahead, and peer mentoring on protégés support, satisfaction, and perceptions of career success: A social exchange perspective. *Journal of Business and Psychology*, 15(3), 419-438.

անհանգստության ու խուսափողականության նվազման միջև: Օրինակ Քոյը, Գրինը և Դեյվիսը¹⁸⁹ կապ են բացահայտել կապվածության մի պայմանավորված անապահովության զգացողության և կյանքից պակաս բավարարված լինելու ու սոցիալական հարաբերություններում առավել խնդիրներ ունենալու միջև: Լավին և Լիթման-Օվադիան¹⁹⁰ պարզել են, որ արդյունավետ և բաժնիավորված սոցիալական հմտությունները կարող են ազդել կապվածության մի պայմանավորված անհանգստության և խուսափողականության միջև կապի վրա՝ կյանքից գոհ լինելու միջոցով, որը նշանակում է, որ սոցիալական հմտությունների փորձի ավելացումը հանգեցնում է կապվածության մի պայմանավորված անհանգստության և խուսափողականության նվազմանը: Ժանգը¹⁹¹ բացահայտել է, որ կապվածության մի պայմանավորված անհանգստությունը կարող է ավելացնել միջանձնային հարաբերություններում բացասական դեպքերը կամ ենթադրյալ կորուստները, և կարող է դրանք նվազեցնել, երբ հարաբերությունների կողմերը ավելի շատ միջանձնային ձեռքբերումներ են ունենում դրական միջանձնային իրադարձություններից: Բացի այդ, հիշյալ ուսումնասիրության մեջ նշանակալից տարբերություն է նկատվել հսկիչ խմբի և այն մարդկանց միջև, ովքեր մասնակցել են սոցիալական հարաբերությունների հմտությունների որոշ խմբային դասընթացների և ովքեր հսկիչ խմբի համեմատ պակաս անհանգստության մասին են հաղորդել: Նաև, արդյունքները կապված չեն եղել սեռային տարբերությունների հետ:

Կապվածության վերաբերյալ բացահայտումները մեկնաբանելու համար պետք է նշել, որ կապվածությունը լավագույնս կարելի է ներկայացնել այն առումով, թե ինչպես են մարդիկ ընկալում իրենց և ուրիշներին՝ հարաբերությունների մեջ: Պարզվում է, որ կապվածությունը մարդկանց մոտ իրենց սոցիալական ցանցի անդամների հանդեպ խիստ պատկանելիության զգացում է

¹⁸⁹ Coy, A. E., Green, J. D., & Davis, J. L. (2012). With or without you: The impact of partner presence and attachment of exploration. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(1), 411-415.

¹⁹⁰ Lavy, S., & Littman-Ovadia, H. (2011). All you need is love? Strengths mediate the negative associations between attachment orientations and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 50, 1050-1055.

¹⁹¹ Zhang, F. (2009). The relation between state attachment security and daily interpersonal experience. *Journal of Research in personality*, 43, 511-515.

առաջացնում: Ինչպես տարբեր հեղինակներ նշում են, կապվածությամբ պայմանավորված խիստ անհանգստություն և խուսափողականություն դրսևորող մարդկանց մոտ առկա է ծայրահեղ ակտիվացված կապվածություն: Նրանք ենթադրում են, որ ուրիշների կողմից մերժվելու են և վախենում են դրանից, ուստի հատկապես զգոն են անարժանահավատության կամ մերժման նշաններ քայահայտելու և մասնավորապես զգայուն՝ քննադատության և կոնֆլիկտների հանդեպ: Նրանք կարող են առանձնակի անհանգստություն դրսևորել իրենք իրենց ներկայացնելու հարցում, ցուցաբերել հարաբերություններն ամրապնդող վարքագիծ և կանոնավոր կերպով փնտրել մտերիմ այլ մարդկանց արագ արձագանքի հաստատումը: Այն մարդիկ ում մոտ դրսևորվում է կապվածությամբ պայմանավորված խիստ խուսափողականություն են ասակտիվացված կապվածության համակարգ: Նրանք նվազեցնում են ուրիշներից ակնկալվող մոտիկության ու հզորացման իրենց պահանջը և խուսափում այն իրավիճակներից, որոնք ակտիվացնում են կապվածության համակարգը: Նրանք հակված են լինում մտերմիկ հարաբերություններ զարգացնելու ց խուսափելու և ավելի հավանական է, որ սոցիալապես մեկուսացված լինեն: Կարճ ասած գերակտիվ կապվածության համակարգերը թույլ ու անարդյունավետ սոցիալական հմտությունների միտում են արտահայտում: Հետաքրքրական է, որ կապվածության և սոցիալական հմտությունների վերաբերյալ հրապարակված հոդվածները հիմնականում նկարագրական են, ինչը նշանակում է, որ հեղինակները պարզապես գնահատել են տվյալ հետազոտության մասնակիցների սոցիալական հմտությունների և կապվածության ոճերի արդյունավետության միջև կապը: Հետևաբար ստացվում է, որ ներկա ուսումնասիրությունը առաջինն է, որ գնահատել է սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացի նշանակությունը կապվածության ոճերի փոփոխման համար և կարող է լինել նախկինում հաստատուն համարված կառուցվածքը հասկանալու մի նոր ձև:

Եզրափակելով պետք է նշել, որ պարզվում է, որ սոցիալական փոխանակման առումով սոցիալական հմտությունների

առկայ ու թյ ու նը առանցքային գործոն է հարմարվողական և համապատասխան սոցիալ ական փոխանակման ռազմավարությունները և ոճերը ճանաչելու և մարդկանց դրանցով վերազինելու համար, որպեսզի նրանք իրենց սոցիալ ական հարաբերություններինց առավել մեծ ձեռքբերումներ ունենան: Կան սոցիալ ական հմտությունների ուսուցման բազմազան ռազմավարություններ, որոնք կարող են նմանօրինակ զարգացման հանգեցնել և առայժմ չկա որևէ համեմատական ուսումնասիրություն, որը ցույց տա դրանցից յուրաքանչյուրի արդյունավետության չափը: Այնուամենայնիվ, սա ցույց է տալիս, որ սոցիալ ական մոտիվացիայի և ջանքերի շնորհիվ, ցանկացած հասարակության մեջ կան կապվածությամբ պայմանավորված հարաբերությունները, սոցիալ ական փոխանակումը (և հետագայում նաև սոցիալ ական կապիտալը) բարելավելու տարբեր եղանակներ: Կապվածության առնչությամբ պարզվել է, որ կապվածությամբ պայմանավորված անհանգստությունը և խուսափողականությունը ենթակա են փոփոխման, եթե անձը ի վիճակի է նպաստելու իր սոցիալ ական հարաբերությունների և հաղորդակցման ոճերի փոփոխմանը: Երբ առկա է ապահով կապ, որում հարաբերությունները ջերմ, կառուցողական և աջակցող են, մարդիկ հակված են ունենալ ու կապվածությամբ պայմանավորված պակաս անհանգստություն և խուսափողականություն, որովհետև առկա հարաբերությունը կարող է օգնել նրանց հաղթահարելու իրենց խնդիրները և նվազեցնելու իրենց սոցիալ ական և անձնական լարվածությունը:

5. Սոցիալ ական հմտությունների ուսուցման դասընթացը (SSTC) կարող է բարելավել սթրեսների կարգավորումը սթրեսային աշխատանքային ոլորտներում:

Կանխատեսման վրա հիմնված վերլուծություններից ստացված արդյունքները ցույց են տալիս, որ փորձարարական խմբերում սոցիալ ական հմտությունների բարելավման նպատակով արված միջամտությունները, մասնավորապես՝ սոցիալ ական հմտությունների ուսուցման դասընթացը (SSTC), կարող է նվազեցնել սթրեսների կարգավորման մակարդակը իրանցի ֆորեքս առևտրականների շրջանում, ովքեր համարվում են սթրեսային

աշխատանքային ոլորտի աշխատակիցներ: Այս բացահայտումը համահունչ է սթրեսների կարգավորման և լարվածության նվազեցման նպատակով արված միջամտությունների վերաբերյալ նախկինում արված ուսումնասիրությունների հետ:

Վերջ, Գալլոն, Մայլսը, Գոլլվիցերը և Շիրանը¹⁹² մետավերլուծություն են կատարել որը ցույց է տալիս, որ նպատակների իրագործման մտադրություններ ձևավորելը արդյունավետորեն է ազդում զգացմունքային հետևանքների փոփոխման վրա: might benefit from an action control perspective, improvement of social presumptions and social relational skills, and the interventions that this perspective offers. Նրանք եզրակացնում են, որ զգացմունքների կարգավորմանն առնչվող հետազոտությունը կարող է շահել եթե կարգավորումը դիտարկվի գործողությունների վերահսկման տեսակետից, և եթե բարելավվեն սոցիալական կանխավարկածները, սոցիալական հարաբերություններին առնչվող հմտությունները, և այն միջամտությունները, որ հիշյալ տեսակետը կարող է առաջարկել: Սրիվաստավան, Թամիրը ՄակԳոնիգալը, Ջոնը և Գրոսը¹⁹³ պարզել են, որ այն մարդիկ, ովքեր սոցիալական հարաբերություններ ձևավորելու ավելի մեծ կարողություններ ու հմտություններ ունեն իրենց վարքագծային և գործողությունների պահուստում, հաղորդել են սթրեսների կարգավորման պակաս խնդիրների մասին: Այդ բացահայտումները համահունչ են այն տեսական շրջանակին, որը հույզերի և զգացմունքների կարգավորումը սահմանում է որպես դինամիկ գործընթաց, ձևավորված կայուն անձնական գործոններից, սոցիալական հմտությունների փորձի մակարդակներից և միջավայրային պահանջներից: Ենթադրվում է, որ սթրեսների կարգավորման խնդիրները և զգացմունքների ապակարգավորումը էական նշանակություն ունեն բացասական անձնական և սոցիալական/հարաբերակցային խնդիրների զարգացման առումով: Ուսումնասիրությունները համարում են, որ համապատասխան սոցիալական հմտությունների կիրառումը և կարգավորող ռազմավարությունների համար ժամկետներ սահմանելը առանցքային

¹⁹² Webb, T. L. Gallo, I. S., Miles, E., Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2012). Effective regulation of affect: An action control perspective on emotion regulation. *European Review of Social Psychology*, 23, 143-186.

¹⁹³ Srivastava, S., Tamir, M., McGonigal, K. M., John, O. P. & Gross, J. J. (2009). The social costs of emotional suppression: A prospective study of the transition to college. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(4), 883-897.

են այս փոխարարությունների համար, և հետևաբար սոցիալական հմտությունները կարևոր դերակատարություն ունեն սթրեսների կարգավորման խնդիրների առումով¹⁹⁴: Ընդհանրապես, պարզվում է, որ սոցիալական հարաբերությունների խնդիրները կարող են առաջացնել սթրեսների կարգավորման խնդիրներ, և կարող է լինել հակառակը: Սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացը կենտրոնանում է մարդկանց հաղորդակցման և զգացմունքների, հատկապես բացասական զգացմունքների, արտահայտման կարողությունների բարելավման, դրանք ավելի պատշաճորեն ու հաստատակամորեն արտահայտելու վրա: Նման կարգավորումը կարող է հանդարտեցնել նախկին սթրեսային և բարդ հարաբերությունները: Սոցիալական հարաբերությունների և փոխգործակցությունների նմանօրինակ հանդարտեցումը կարող է բացասական զգացմունքները փոխարինել դրական զգացմունքներով և հետևաբար խթանել սթրեսների կարգավորումը: Այլ կերպ ասած, թվում է, որ հույզերն արտահայտելու և դրանք սովորական ու սոցիալապես ցանկալի եղանակով քննարկելու կարողությունը կարևոր սոցիալական հմտություն է, որով անձը կարողանում է նվազեցնել իր զգացմունքային բեռը: Այնուամենայնիվ, ստացվում է, որ շատ մշակույթներում զգացմունքային տեսանկյունից առողջ սոցիալական հարաբերությունն ստեղծելու սոցիալական հմտությունները տարածված չեն սոցիալականացման գործընթացում: Այսինքն՝ հետազոտությունների միջոցով շրջանակ բացահայտել է սովորական սոցիալական հմտությունների թերությունները մարդկանց անհանգստությունը և զգացմունքային կարգավորման խափանումը մեղմացնելու գործում:

¹⁹⁴ Moore, S. A., Zoellner, L. A., & Mollenholt, N. (2008). Are expressive suppression and cognitive reappraisal associated with stress-related symptoms? *Behaviour Research and Therapy*, 46, 993-1000.

3.3. ՀԵՏԱԶՈՏՈՒ ԹՅԱՆ ՍԱՀՄԱՆԱՓԱԿՈՒ ՄԵՐԸ ԵՎ ԱՌԱՋԱՐԿՈՒ ԹՅՈՒՆՆԵՐ ՀԵՏԱԳԱՈՒ ՍՈՒ ՄԼԱՍԻՐՈՒ ԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Սույն հետազոտությունն ունեցել է մի շարք սահմանափակումներ, որոնք կարելի է դասակարգել երկու հիմնական տիրույթների: Առաջին՝ ներկայումս, ԻԻՀ-ում ֆորեքս մանրածախ առևտուրն ապօրինի է, որն էլ եղել է մեր հետազոտության տվյալների հավաքագրման ամբողջ գործընթացի գլխավոր խոչընդոտը: Այդ պատճառով է նաև, որ մինչ օրս առկա է ԻԻՀ-ում ֆորեքս առևտրականների ինչպես պաշտոնական այնպես էլ ոչ պաշտոնական որևէ կանոնակարգված ցուցակ կամ տվյալների բազա: Այս հանգամանքը հետազոտողին ստիպել է կիրառել ընտրանքի պատահական և ձևագնդի մեթոդները: Ավելին, այդ ապօրինությունը ֆորեքսում անանուն գործունեության պատճառ է հանդիսացել և ֆորեքս մանրածախ առևտրականների մոտ առաջացրել բացահայտվելու վախը: Այս հանգամանքն իր հերթին առաջացրել է երկու հետագա խոչընդոտներ: Շատ ֆորեքս առևտրականներ հրաժարվել են նույնիսկ մասնակցելու տվյալների հավաքագրման նախնական փուլին և բոլոր մասնակիցները մտահոգություն են հայտնել տվյալների անանունության և գաղտնիության մասին: Վերջիններիս խնդիրը հարգելու նպատակով, փորձարարական փուլի ոչ մի արդյունք չի գրառվել: Մյուս խնդիրը եղել է ընտրանքում երկու սեռերի ներկայացուցիչների հարաբերակցության անհավասարությունը, այնպես, որ հնարավոր չի եղել որոշել թե արդյոք կանայք պակաս ներգրավվածություն ունեն Իրանի ԻՀ իրական ֆորեքս առևտրում, թե նրանց ներկայությունն իրական առևտրային ասպարեզում շատ ավելի մեծ է: Հետևաբար մասնակիցներին՝ սեռերի տարբերության հիման վրա համեմատելն անհնարին է դարձել (կանայք ամբողջ ընտրանքի 1/5-ն են եղել, իսկ հսկիչ խմբում նրանք եղել են միայն չորսը, և հետևաբար նույնիսկ հնարավոր չի եղել կիրառել խի-քառակուսու թեստը կանխատեսման վրա հիմնված վերլուծություն կատարելու համար):

Սահմանափակումների երկրորդ տիրույթը գնահատման գործիքների նորույթ լինելն է: Սոցիալական փոխանակման ոճերի

հարցաթերթը (SEQ), սերտ հարաբերությունների փորձի վերանայված տարբերակը (ECR-R), և սթրեսների կարգավորման սանդղակը (EPS-25) երբևէ չեն կիրառվել իրանական բնակչության շրջանում և հետևաբար չկա որևէ աշխատանք, որի հետ կարելի է արդյունքները համեմատել իրանական բնակչության շրջանակներում: Նույնիսկ իրանական բնակչության շրջանում հաստատված սոցիալական վերահարմարեցման գնահատման սանդղակի (SRRS) վերաբերյալ առկա է միայն հինգ հրատարակված հոդված՝ նվիրված իրանական ընտրանքին: Բացի այդ, Սոցիալական փոխանակման ոճերի հարցաթերթի և Սթրեսների կարգավորման սանդղակի նոր մշակված գործիքներ լինելու հետևանքով դրանց կիրառմամբ հոդվածները նույնպես սահմանափակ են: Այս ամբողջը միասին վերցրած բարդացրել են քննարկման և եզրակացության ընթացքը:

Հաշվի առնելով վերոհիշյալ սահմանափակումները, ներկայացնում ենք մի շարք առաջարկություններ հետագա ուսումնասիրությունների համար: Առաջին, տրամաբանական կլիներ այս ուսումնասիրությունը կրկնել իրանական բնակչության մեկ այլ խմբի հետ, օրինակ՝ պակաս/ոչ սթրեսային աշխատանքային որևէ ոլորտում: Դահնարավորություն կտար գնահատելու աշխատանքային միջավայրի այդ երկու հիմնական տեսակների տարբերությունները:

Երկրորդ, քանի որ մանրածախ ֆորեքս առևտուրը ապօրինի է, լավ միտք կլինի այս հետազոտությունը կրկնել մեկ այլ՝ օրինական սթրեսային աշխատանքային որևէ ոլորտում (օրինակ՝ հիվանդանոցների շտապ բուժօգնության բաժանմունքներում), ուսումնասիրված ցուցանիշների վրա ապօրինության ազդեցությունը բացահայտելու համար:

Երրորդ, սեռով պայմանավորված տարբերությունների մասին ավելի լավ պատկերացում կազմելու համար, հետազոտությունը կարող է կրկնվել մի բնակչության շրջանում, որում սեռերի հարաբերակցությունը մոտ է հավասարին: Այդ դեպքում արդյունքները հնարավոր կլինի վերլուծել սեռային տարբերությունները բացահայտելու համար:

Չորրորդ, ինչ վերաբերում է գործիքների նորույթ լինելուն, դրանք հիմնավորելու և ստանդարտացնելու նպատակով հարկավոր է ուսումնասիրություններ կատարել իրանական հասարակության տարբեր խմբերում՝ որոշելու տվյալ հասարակությունում նորմալ և ռիսկային/խնդրահարույց ցուցանիշների մակարդակները և դրանք համեմատել միմյանց հետ:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒ ԹՅՈՒՆ

1. Ֆինանսական շուկաները համարվում են սթրեսը իմանող աշխատանքային միջավայրեր, սակայն դրանք շատ քիչ են վերլուծության ենթարկվել գիտական ուսումնասիրություններում: Մեր ուսումնասիրությունը այս առումով առաջիններից է, որ հետազոտել է սթրեսային աշխատանքային ոլորտում սոցիալական հարաբերությունների և սթրեսների կարգավորման նշանակությունը: Որպես հետազոտության թիրախային խումբ մենք ընտրել ենք Իրանի Իսլամական Հանրապետությունում արտաթուղթի մանրածախ առևտրի ոլորտը:

2. Սոցիալական հարաբերություններին վերաբերող ընդհանուր արդյունքները հավաքագրվել են սոցիալական փոխանակման ոճերի հարցաթերթի (SEQ) կիրառմամբ՝ սոցիալական փոխանակման գնահատման նպատակով¹⁹⁵, իսկ սերտ հարաբերությունների փորձի հարցաթերթի վերանայված տարբերակը (ECR-R)՝ կապվածության գնահատման¹⁹⁶: Արդյունքները ցույց են տվել, որ սոցիալական փոխանակման առումով իրանցի արտաթուղթային մանրածախ առևտրականները միջին միավորներ ունեն սոցիալական փոխանակման ոճերի հարցաթերթի (SEQ) բոլոր յոթ մակարդակներում, որն ավելին է քան նախորդ ուսումնասիրություններում ստացված տվյալները¹⁹⁷: Սերտ հարաբերությունների փորձի հարցաթերթի վերանայված տարբերակի (ECR-R) անցկացման արդյունքները ցույց են տվել, որ իրանցի արտաթուղթային առևտրականները իրենց հարաբերություններում դրսևորում են անհանգստության բարձր մակարդակ, մինչդեռ կապվածության առումով և սոցիալական հարաբերություններում արտահայտում են խուսափողականության նորմալ մակարդակ: Այս արդյունքներն արտահայտում են սթրեսի և լարվածության բարձր

¹⁹⁵ Leybman, M. J., Zuroff, D. C., Fournier, M. A., Kelly, A. C., & Martin, A. E. (2011). Social exchange styles: Measurement, validation, and application. *European Journal of Personality*, 25, 198–210.

¹⁹⁶ Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item-response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350–365.

¹⁹⁷ Leybman, M. J., Zuroff, D. C., & Fournier, M. A. (2011). A five-dimension model of individual differences in social exchange styles. *Personality and Individual Differences*, 51, 940–945; Leybman, M. J., Zuroff, D. C., Fournier, M. A., Kelly, A., & Martin, A. (2010). Social Exchange Styles: Measurement, validation, and application. *European Journal of personality*, Published Online, DOI: 10.1002/per.785; Retrieved on 24/07/2017; Pp. 10–11

մակարդակ ֆինանսական շուկաներում, հատկապես արտարժույթի փոխանակման շուկաներում, որոնք աշխատանքային սթրեսի և մասնագիտական այրման բարձր մակարդակ են առաջացնում: Ինչպես այս ոլորտի հեղինակներն են նշում բարձր ճնշմամբ լարվածությամբ արտարժույթային առևտրի մի մասն է ներանք, ովքեր ցանկանում են լրջորեն զբաղվել արտարժույթային առևտրով, պետք է կարողանան կարգավորել, ինչպես նաև նվազեցնել սթրեսային ծանրաբեռնվածությամբ: Առևտրականի կյանքը լի է անորոշությամբ¹⁹⁸:

3. Սթրեսների կարգավորման ընդհանուր արդյունքները հավաքագրվել են *Սթրեսների կարգավորման սանդղակի (EPS-25)* կիրառմամբ, որը մշակվել է կլինիկական և ոչ կլինիկական ընտրանքներում սթրեսների կարգավորման խնդիրները գնահատելու համար: Սթրեսների կարգավորման սանդղակի (EPS-25-ի) անցկացման արդյունքները ուսումնասիրվող ընտրանքում՝ արտարժույթային մանրածախ առևտրով զբաղվող իրանցի առևտրականների շրջանում ցույց է տալիս սթրեսների կարգավորման բոլոր ցուցանիշների միջին միավորներ: Այլ հրապարակված աշխատանքների համեմատ¹⁹⁹ այս միավորները սթրեսների կարգավորման տարբեր կողմերի առումով ավելի շատ խնդիրների առկայությամբ են արտահայտում: Սակարող է համարվել ֆիզիկական և հոգեկան առողջության խնդիրների բարձր ռիսկ պարունակող խնդրահարույց հարաբերությամբների համատեքստ: Ինչպես արդեն մեկնաբանվել է, արտարժույթի առևտրի ոլորտի բարձր լարվածությամբ, հատկապես մանրածախ մակարդակում, համարվում է այդ ոլորտի սովորական առանձնահատկություն:

4. Սթրեսին առնչվող արդյունքների ընդհանուր գնահատումն իրականացվել է սոցիալական վերահարմարեցման գնահատման սանդղակի (SRRS) կիրառմամբ, որը մշակվել է սոցիալական ամենօրյա սթրես առաջացնող դրական և բացասական գործոնների

¹⁹⁸Rezaei, M., Taqvaei, B., Naderi, V., & Hakimi, L. (2016). *Financial and business management*. Tehran, Iran: Enqelab Danesh Modiriat; Pp 81-83; Tehranxah, R., Mohammadi, S., & Hoor, H. (2016). *Exchange markets and exchange traders*. Tehran, Iran: Jame'e Eqtesadi; P. 28-29; Abdi, R., Bashardoust, N., & Alikhah, R. (2015). *Financial management in stock markets*. Tehran, Iran: Abadgaran; 58-59; Tsai, F. J., & Chan, C. C. (2011). The impact of the 2008 financial crisis on psychological work stress among financial workers and lawyers. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 84, 445-452.

¹⁹⁹Baker, R., Thomas, S., Thomas, P. W., Gower, P., Santonastao, M., & Whittlesea, A. (2010). The Emotional Processing Scale: Scale refinement and abridgement (EPS-25). *Journal of Psychosomatic Research*, 68, 83-88.

հանրագումարը որոշելու համար²⁰⁰: Սոցիալական վերահարմարեցման գնահատման սանդղակի անցկացման արդյունքները ցույց են տալիս, որ արտարժույթի առևտրով զբաղվող իրանցի առևտրականների կյանքի հանգամանքներից կախած նվազագույն սթրեսի միավորը 320 է: Ըստ սոցիալական վերահարմարեցման գնահատման սանդղակի ձեռնարկի 300-ից բարձր միավորը մեկ տարվա ընթացքում մինչև 80% մեծացնում է առողջական բացասական հետևանքների հավանականությունը²⁰¹: Այս բացահայտումը համապատասխանում է Ցայի և Չանի²⁰² ֆինանսական շուկայի աշխատակիցների վերաբերյալ աշխատանքին, որը եզրակացնում է, որ այս ոլորտում առկա է մասնագիտական մեծ սթրես: Բացի այդ, արտարժույթի առևտուրը համարվում է ներկայիս աշխարհի ամենասթրեսային մասնագիտություններից մեկը, և ինչպես մեկնաբանվել է նախկինում (տե՛ս «Ֆորեքս»), նման միջավայրում աշխատելու գործընթացն, ըստ էության, սթրեսային է, առավել ևս երբ անձը ներգրավված է որոշ երկրորդական և առօրյա խնդիրների մեջ: Այս արտաքին սթրեսը մեծ է և անհրաժեշտ են որոշակի աջակցող համակարգեր, որպեսզի օգնեն առևտրականներին չզգալ այդ ամենը²⁰³:

5. Սույն հետազոտության փորձարարական փուլում ունեցել ենք հինգ վարկած: Առաջին վարկածը (սթրեսի և սոցիալական հարաբերությունների միջև կապը) հաստատվել է: Սոցիալական փոխանակման դրական ոճերը՝ չափից ավելի ներդրումը ($c=-.76, p<.03$) և արդարացի դաշինքի ստեղծումը (EAB; $c=-.74, p<.03$) հակադարձ համեմատական կապի մեջ են եղել սթրեսի հետ, մինչդեռ բացասական ոճերը, ներառյալ ինդիվիդուալիզմը ($c=.69, p<.04$) և դաշինքի աջակցությունը կառավարումը (VAM; $c=.64, p<.03$)՝ ուղիղ համեմատական կապի մեջ: Կապվածությանն առնչվող արդյունքների վերլուծությամբ պարզվել է, որ խոլեստերոլականությունը ($c=.72$,

²⁰⁰Paykel, E. S. (1997). The interview for recent life events. *Psychological Medicine*, 27, 301-310; Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-218.

²⁰¹Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-218.

²⁰²Tsai, F. J., & Chan, C. C. (2011). The impact of the 2008 financial crisis on psychological work stress among financial workers and lawyers. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 84, 445-452.

²⁰³Rezaei, M., Taqvaei, B., Naderi, V., & Hakimi, L. (2016). *Financial and business management*. Tehran, Iran: Enqelab Danesh Modiriat; Pp 81-83; Tehranxah, R., Mohammadi, S., & Hoor, H. (2016). *Exchange markets and exchange traders*. Tehran, Iran: Jame'e Eqtesadi; P. 30-35; Abdi, R., Bashardoust, N., & Alikhah, R. (2015). *Financial management in stock markets*. Tehran, Iran: Abadgaran; ; p. 92.

$p < .04$) և անհանգստությունը ($c = .75$, $p < .03$) ուղիղ համեմատական կապի մեջ են սթրեսի հետ:

6. Սոցիոլոգիական առումով սոցիալական հարաբերություններում առկա մարդկային հաղորդակցության պատճառները լավագույնս կարելի է նկարագրել և բացատրել սոցիալական փոխանակման և դրա տարբեր ոճերի միջոցով: Պետք է նշել, որ սոցիալական կապի տալիս հիմնական հայեցակարգերից է սոցիալական փոխանակման տեսությունը, իսկ սոցիալական կապի տալիս շահում է սոցիալական հարաբերություններից: Սոցիալական կապի տալիս առաջանում է արժեքավոր հարաբերություններից և միջանձնային հարաբերություններում ոչ նյութական երկարաժամկետ ներդրումներից, իսկ բազմաթիվ սոցիալական գործողություններ, այդ թվում՝ սոցիալամետ վարքագիծը, կարող են նպաստել հասարակությունում և համայնքներում սոցիալական կապի տալիս ավելացմանը: Ըստ սոցիալական փոխանակման տեսության, բոլոր մարդկային հարաբերությունները ձևավորվում են ներդրումների և շահույթների սուբյեկտիվ վերլուծության արդյունքում և այլընտրանքների համեմատությամբ: Այդ տեսությունն արմատներ ունի տնտեսագիտությունում, հոգեբանությունում և սոցիոլոգիայում: Ըստ սոցիալական փոխանակման տեսության (SET), մարդիկ ուղղակիորեն կամ անուղղակիորեն հաշվարկում են իրենց միջանձնային հարաբերություններում կատարված ներդրումների դիմաց ստացված օգուտը: Հետևաբար սոցիալական փոխանակումն իրականում անհատների ենթադրությունն ու ակնկալիքն է հասարակության մեջ իրենց սոցիալական հարաբերություններից: Տրամաբանական է ենթադրել, որ լարվածության և սթրեսի պայմաններում մարդիկ ավելի պահպանողական և շրջահայաց են դառնում, քանի որ մեծանում են ռիսկերը: Սոցիալական հմտությունների դասընթացը կարող է մարդկանց օգնել ավելի գիտակցաբար կառավարել նման ռիսկերը: Ինչպես սույն հետազոտության արդյունքներն են ցույց տալիս սոցիալական հմտությունների դասընթացը խթանել է դրական սոցիալական փոխանակման ոճերը:

7. Կապվածության տեսությունը հոգեբանության մեջ սոցիալական զարգացմանն առնչվող տեսությունն է, որը բնութագրում է միջանձնային սերտ հարաբերությունների տեսակների ծագումը: Անձի զարգացման վաղ տարիքում միջավայրային (հակաախտ ծնողական) և գենետիկ գործոնների փոխազդեցությունը անհատական տարբերությունների է հանգեցնում կապվածության վարքագծերում: Այդ վարքագծերը միջանձնային գործողություններ են ուղղված մարդու անվտանգության զգացողության բարձրացմանը, մասնավորապես սթրեսի և կարիքի պահին: Կապվածության տեսությունը նկարագրում է մարդկանց միջև երկարատև հարաբերությունների դինամիկան: Կապվածության հիմնական գործառնությունը սպառնալիքին ի պատասխան առաջացած անհանգստության մեղմելն է, որն արտահայտվում է հարազատ մարդու մոտ պաշտպանություն փնտրելով: Կապվածության կարգավորմանը վերաբերող փորձերը հիմնականում ուսումնասիրվել են բացասական հոլյզերի առնչությամբ: Ենթադրվում է, որ կապվածությունը փոխադարձ կապի մեջ է միջավայրով և հարաբերություններով պայմանավորված սթրեսի հետ: Կապվածությունը կարող է ավելացնել կամ նվազեցնել սոցիալական հարաբերություններով պայմանավորված սթրեսը և իրենց հերթին սթրեսային միջավայրերն ու սոցիալական հարաբերությունները կարող են ազդել ցանկացած անձի կապվածության ոճի ձևավորման ու արտահայտման վրա: Հետազոտության արդյունքները ցույց են տալիս, որ աշխատանքային և կենցաղային միջավայրերում սոցիալական հմտությունների զարգացումը կարող է հանգեցնել մարդկանց մոտ անհանգստության և խուսափողականության նվազեցմանը և հետևաբար կապվածությամբ պայմանավորված ավելի լավ փոխգործակցությունների պատճառ դառնալ:

8. Պարզվում է, որ սոցիալական փոխանակման տեսությունը, կապվածության տեսության հետ միասին կարող է բացատրել մարդու սոցիալական կյանքի կենսահոգեբանասոցիալական կողմերը՝ սոցիալական և միջանձնային փոխգործակցության/կապի բնագավառում, այնպես որ կենսաբանական

առանձնահատկությունների հետ միասին հոգեբանական և սոցիալական կողմերը նույնպես կարելի է դիտարկել: Բացի այդ, սույն ուսումնասիրությունը պաշտպանում է այն միտքը, որ հիշյալ երկու կարևոր տեսությունները կարող են գործել որպես մեկ միասնական տեսական մոտեցում բնութագրելու և բացատրելու սոցիալական փոխազդեցության տարբեր՝ անձնականից մինչև սոցիալական և մասնագիտական հարաբերությունները՝ միկրո և մակրո մակարդակներում: Այնուամենայնիվ պետք է նկատել, որ մասնագիտական գրականության վերլուծության արդյունքում առայժմի հայտչեն եկել էմպիրիկ կամ հետազոտական ապացույցներ, որոնք կապշտպանեն այս տեսական վարկածը: Սույն ուսումնասիրության բացահայտումները հանդիսանում են մարդու սոցիալական կյանքի նման նոր մոդելի առաջարկման ամենաառաջին քայլերը: Հետագա ուսումնասիրությունները կարող են լուսաբանել նման տեսական համարություն ավելի շատ առանձնահատկություններ:

9. Ուսումնասիրության երկրորդ վարկածի միջոցով գնահատվել է սթրեսի և սթրեսների կարգավորման միջև կապը: Այս վարկածը հաստատվել է՝ բացահայտելով ուղիղ համեմատական կապ սթրեսի և չկարգավորված հոլյզերի նշանների ($c=.94, p<.04$), չկարգավորված հոլյզերով պայմանավորված խուսափողականության ($c=.73, p<.04$), թույլ հոլզական ապրումների ($c=.75, p<.02$) և Սթրեսների կարգավորման ընդհանուր միավորի ($c=.63, p<.04$) միջև: Սթրեսների կարգավորումը կարող է համարվել բարդ փոխադարձ գործընթացների շարք, որով միջանձնային հարաբերությունների հոլզական խառնաշփոթը կարող է կարգավորվել կամ ինչ-որ չափով մեղմանալ: Պարզվում է, որ մարդիկ տարբերվում են սթրեսների կարգավորման իրենց անհատական կարողություններով: Ընդհանուր առմամբ սոցիալ հոգեբանական սթրեսը համարվում է իրավիճակային լարվածություն՝ պայմանավորված բազմաթիվ անհանգստացնող հարցերով, իսկ աշխատավայրում այն առաջանում է հատկապես աշխատողների պահանջների և ռեսուրսների անհավասարակշռության հետևանքով: Նման իրավիճակները խթանում են բացասական զգացմունքները և որոշակի բացասական հոլզական

ծանրաբեռնվածություն են առաջացնում աշխատող անձանց մոտ: Սթրեսային աշխատանքային պայմանները խոչընդոտում են զգացմունքների օպտիմալ կարգավորմանն ուղղված պառնշնարհ և համարժեք ջանքերը, հատկապես աշխատավայրում: Պարզվում է, որ ուղիղ համեմատական կապ կա սթրեսի մակարդակի և սթրեսների կարգավորման խնդիրների ու զգացմունքների հարմարվողականորեն կարգավորելու խնդիրների մակարդակի միջև: Սացույց է տալիս, որ սթրեսը միջամտում է այն հոլդերին, որոնք համարվում են սոցիալական հարաբերությունների և հաղորդակցման ֆյունկցիաներ: Այն փաստը, որ սթրեսը կարող է ազդել կյանքի ադապտիվ ոճի վրա, առավել ակնհայտ կարող է լինել հատկապես սթրեսային աշխատանքային ոլորտներում, որոնցում սթրեսն առաջանում է աշխատանքային միջավայրի և աշխատողի առջև դրված պահանջների պատճառով: Այդ աշխատանքային սթրեսը կարող է վնասակար լինել և քայքայել ֆիզիկական ու հոգեկան առողջությունը, ինչպես նաև խանգարել առողջ և սովորական սոցիալական հարաբերություններին:

10. Հետազոտության երրորդ վարկածը ուսումնասիրել է սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացի (SSTC) ազդեցությունն սթրեսի նվազեցման վրա: Այս վարկածը հաստատող արդյունքները ցույց են տվել, որ փորձարարական խմբում սոցիալական հմտությունների բարելավման նպատակով արված միջամտությունները, մասնավորապես *սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացը (SSTC)*, նվազեցրել են սթրեսի մակարդակը հսկիչ խմբի ($t=-12.246$, $p<.0001$) համեմատ և այս արդյունքներն անփոփոխ են մնացել նույնիսկ 8 շաբաթ անց հետագա դիտարկումից հետո ($t=-13.649$, $p<.0001$): Սոցիալական հմտությունները ներառում են կարողությունների և հնարավորությունների լայն շրջանակ, որոնք նպաստում են, որպեսզի հասարակության մյուս անդամների հետ հաղորդակցությունը/հարաբերությունները սոցիալապես հավանության արժանանան և ընդունվեն, այնպես որ բացի հարաբերության երկու կողմերի համար նպաստավոր լինելուց, հասարակությունը նույնպես շահի նման միջանձնային հարաբերություններից: Հարմարվողական և արդյունավետ

սոցիալական հմտությունների կիրառումը բարելավում է մարդկանց հաղորդակցման եղանակները: Այս բարելավումը հանգեցնում է խնդիրների և մտահոգությունների մասին ավելի լավ ու հարմարվողական եղանակով արտահայտվելուն: Սա իր հերթին օգնում է, որպեսզի այլ մարդիկ և սոցիալական կազմակերպությունները սխալ չհասկանան սթրես տանող անձին: Հետևաբար տվյալ անձը կարող է բարձրաձայնել իր խնդիրների մասին և լուծումներ փնտրել իր աշխատանքային լարվածությունը նվազեցնելու համար, որը կարող է հանգեցնել ավելի արդյունավետ սոցիալական հարաբերությունների: Երբ նման օպտիմալ միջանձնային հարաբերություններ են ստեղծվում, մարդիկ կարող են ավելի լավ հաղորդակցվել ու բավարարել իրենց կարիքները, և հավանաբար՝ պակաս լարվածություն ու սթրես զգալ: Սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացն ունակ է մարդկանց ուսուցանել ու դաստիարակել ու, որպեսզի նրանք բարելավեն իրենց միջանձնային հարաբերությունները/հաղորդակցությունը: Հետևաբար սոցիալական հմտությունների ուսուցումը կարող է նպաստել հաղորդակցմանն ուղղված ջանքերի նվազեցմանը՝ մեծացնելով ցանկալի նպատակներին հասնելու հավանականությունը: Ինչպես սույն ուսումնասիրության արդյունքներն են ցույց տալիս, սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացից հետո մարդիկ պակաս հոգեբանական սթրես են զգացել, որն էլ իր հերթին բացահայտում է սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացի արդյունավետությունը՝ մասնագիտական և աշխատանքային սթրեսի կանխարգելման և նվազեցման ուղղությամբ: Ընդհանուր առմամբ պարզվում է, որ սոցիալական հմտությունների ուսուցումը կարող է միջամտել անգործունակության մատնող աշխատանքային սթրեսի բոլորաշրջանին և որ հարմարվողական սոցիալական հմտություններ ունենալը կամ դրանք ձեռք բերելը կարող են հանգեցնել աշխատողների պակաս սթրես ապրելուն:

11. Ուսումնասիրության չորրորդ վարկածը հետազոտել է սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացի (SSTC) ազդեցությունը սոցիալական հարաբերությունների բարելավման

վրա: Այս վարկածը հաստատվել է և՛ սոցիալական, և՛ անձնական մակարդակներում: Սոցիալական մակարդակում, սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացը (SSTC) զգալիորեն բարելավել է չափից ավելի ներդրումը ($t=9.29$, $p<.0001$) և արդարացի դաշինքի ստեղծումը (EAB; $t=6.07$, $p<.0001$) և նվազեցրել շահույթի հետապնդումը ($t=-7.40$, $p<.0001$), և այս փոփոխությունները պահպանվել են 8 շաբաթ անց հետագա դիտարկումների ժամանակ (չափից ավելի ներդրումը՝ $t=12.01$, $p<.0001$; արդարացի դաշինքի ստեղծումը՝ $t=6.78$, $p<.0001$; շահույթի հետապնդումը՝ $t=-8.08$, $p<.0001$): Բացի այդ սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացը (SSTC) փորձարարական խմբում նշանակալիորեն նվազեցրել է կապվածությամբ պայմանավորված անհանգստությունը ($t=-4.89$, $p<.0001$) հսկիչ խմբի համեմատ: Այս արդյունքները պահպանվել են 8 շաբաթ անց հետագա դիտարկումների ժամանակ ($t=-5.18$, $p<.0001$): Սոցիալական հմտությունները կարող են օգնել մարդկանց արտահայտվելու մշակութային առումով հաստատված՝ խոսքային/ոչ խոսքային եղանակներով: Սա նշանակում է, որ սոցիալական հմտությունները պատշաճ կերպով կիրառող մարդիկ ի վիճակի կլինեն արտահայտել իրենց գաղափարները, համոզմունքները, պահանջները, կարիքները, զգացմունքները և հույզերը, և օգնություն, օժանդակություն, և/կամ ուղղորդում խնդրել երբ նրանց անհրաժեշտ է: Պատշաճ և մշակութային առումով ընդունված սոցիալական հմտություններ ունենալը մարդկանց հնարավորություն է տալիս հաստատել սերտ հարաբերություններ, որոնց դեպքում նրանք կարող են պակաս լարվածություն զգալ և հետևաբար՝ բարելավել իրենց կենսահոգեբանասոցիալական առողջությանը, ինչպես նաև անձնական ու սոցիալական հարաբերությունները: Պարզվում է, որ սոցիալական փոխանակման առումով սոցիալական հմտությունները առանցքային են համարվում առավել ադապտիվ և պատշաճ սոցիալական փոխանակման ռազմավարություններն ու ոճերը ճանաչելու և մարդկանց դրանցով զինելու համար, որպեսզի նրանք առավել մեծ ձեռքբերումներ ունենան իրենց սոցիալական հարաբերություններից: Գոյություն ունեն սոցիալական հմտությունների ուսուցման մի շարք

ռազմավարություններ, որոնք կարող են հանգեցնել նմանօրինակ բարելավումների, սակայն առայժմ չկա հիշյալ ռազմավարություններից յուրաքանչյուրի ազդեցության չափն արտահայտող որևէ համեմատական ուսումնասիրություն: Այնուամենայնիվ, կարելի է հուսալ, որ սոցիալական մոտիվացիայի և համապատասխան ջանքերի առկայության դեպքում, ցանկացած հասարակությունում կգտնվեն մի շարք եղանակներ՝ բարելավելու կապվածությամբ պայմանավորված մտերմությունը և սոցիալական փոխանակումը (և հետագայում՝ սոցիալական կապիտալը): Կապվածության համատեքստում պարզվել է, որ կապվածությամբ պայմանավորված անհանգստությունը և խուսափողականությունը ենթակա են փոփոխման, եթե անձը ի վիճակի է նպաստելու իր սոցիալական հարաբերությունների և հաղորդակցման ոճերի փոփոխմանը: Երբ առկա է ապահով կապ, որում հարաբերությունները ջերմ, կառուցողական և աջակցող են, մարդիկ հակված են ունենալ ու կապվածությամբ պայմանավորված պակաս անհանգստություն և խուսափողականություն, որովհետև առկա հարաբերությունը կարող է օգնել նրանց հաղթահարելու իրենց խնդիրները և նվազեցնել ու իրենց սոցիալական և անձնական լարվածությունը:

12. Սույն հետազոտության հինգերորդ վարկածն ուսումնասիրել է սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացի (SSTC) ազդեցությունը սթրեսների կարգավորման վրա, և այն հաստատվել է: Այնպես որ սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացը (SSTC) բարելավել է փորձարարական խմբի գործողությունները հսկիչ խմբի համեմատ՝ սթրեսների կարգավորման առումով: Հետափորձարարական թեստում ճնշման ($t=-9.30$, $p<.0001$), չկարգավորված հույզերի նշանների ($t=-14.12$, $p<.0001$), չկարգավորված հույզերի ($t=-12.57$, $p<.0001$), թույլ հուզական ապրումների ($t=-10.96$, $p<.0001$), և նկատվել է Սթրեսների կարգավորման ընդհանուր միավորի ($t=-17.98$, $p<.0001$) նշանակալից բացասական աստիճանի կրճատում: Ութ շաբաթ անց հետագա դիտարկման ժամանակ ճնշման ($t=-6.83$, $p<.0001$), չկարգավորված հույզերի նշանների ($t=-12.54$, $p<.0001$), չկարգավորված հույզերի ($t=-11.25$, $p<.0001$), թույլ հուզական ապրումների ($t=-10.73$, $p<.0001$), և Սթրեսների կարգավորման ընդհանուր միավորի ($t=-15.68$,

$p < .0001$) նշանակալից տարբերությունները մնացել են անփոփոխ: Ինչպես արդեն նշվել է, սոցիալական հմտությունները, որոնք նաև հայտնի են որպես միջանձնային և հաղորդակցման հմտություններ, ներառում են կարողություններ և ունակություններ, որոնք թույլ են տալիս փոխադարձ սոցիալական հարաբերությունների մեջ մտնել այլ մարդկանց հետ այն եղանակներով, որոնք ընդունված են հասարակության կողմից և ենթարկվում են առկա նորմերին, արժեքներին և ընդհանուր ավանդույթներին ու սովորույթներին: Ավելին, սոցիալական հմտությունները փոխադարձաբար օգտակար են անհատների, նրանց սոցիալական ցանցերի և ավելի լայն մակարդակում՝ նրանց համայնքների ու հասարակությունների համար: Նման հմտությունները մարդկանց թույլ են տալիս զգացմունքային շփում ունենալ միմյանց հետ այնպիսի եղանակներով, որոնք հեռու են մարդկանց զգացմունքները վիրավորելուց, և հետևաբար՝ նպաստում են դրական զգացմունքների առաջացմանը: Կարելի է պնդել, որ սոցիալական հարաբերությունների խնդիրները կարող են առաջացնել սթրեսների կարգավորման խնդիրներ, և հակառակը: Թվում է, թե հույզերն արտահայտելու և դրանք նորմալ ու սոցիալապես ընդունված եղանակով քննարկելու կարողությունը առանցքային սոցիալական հմտությունն է, որով անհատը կարող է թեթևացնել իր հուզական բեռը: Սակայն պարզվում է, որ մի շարք մշակույթների սոցիալականացման գործընթացում զգացմունքային առումով առողջ սոցիալական հարաբերություններ ստեղծելու համապատասխան սոցիալական հմտությունները տարածված չեն, այսինքն՝ ուսումնասիրությունների մի ընդարձակ շարք բացահայտել է տարածված սոցիալական հմտությունների թերությունները՝ մարդկանց սթրեսն ու զգացմունքային կարգավորման խնդիրները մեղմացնելու գործում:

1. Abdi, R., Bashardoust, N., & Alikhah, R. (2015). *Financial management in stock markets*. Tehran, Iran: Abadgaran; 352p..
2. Ackerman, J. M., Kenrick, D. T., & Schaller, B. (2007). Is friendship akin to kinship? *Evolution and Human Behavior*, 28, 274–365.
3. Adler, P. S., & S. W. Kwon (2002). Social Capital: Prospects for a New Concept. *Academy of Management Review*, 27, 17–40.
4. Afshari, Z., Mootabi, F., & Panaghi, L. (2015). The mediating role of early maladaptive schemas in relation between attachment styles and marital satisfaction. *Family Psychology*, 2(1), 59-70.
5. Ahmadian, H., Shamsaie, F., & Rahbar, M. (2015). The association between attachment style and nurses interpersonal relationship. *Psychiatric Nursing*, 2(1), 55-62.
6. Ainsworth, M. D. S. (1991). Attachment and other affectional bonds across the life cycle. In C. M., Parkes, J., Stevenson-Hinde, & P., Marris (Eds.), *Attachment across the life cycle* (pp. 33–51). New York, NY, USA: Routledge.
7. Akbarzade, M., Rafiee, B., Asadi, N., & Zare, N. (2015). Effect of relaxation training and maternal fetal attachment on the prevalence of sporadic fetal heart decelerations and fetal heart beat variability in primiparous mothers. *Journal of Gorgan University of Medical Sciences*, 17(2), 16-23.
8. Alipour, Z., Eskandari, N., Tahme, A. I., Faezipour, A., Abedini, Z., & Khoramirad, A. (2015). Relationship between personality characteristics and use of antibiotics among college students. *Holistic Nursery and Midwifery*, 25(77), 46-54.
9. Alizadeh, A., Galougahi, M. H. K., Jamali, Z., Barati, M., & Azizi, M. (2015). The role of emotional regulation and spirituality on occupational stress of military nurses. *Nurse and Physician in Combat*, 25, 17-22 [Persian].
10. Alli, B. (2008). *Fundamental principles of occupational health and safety*. Geneva, Switzerland: International Labour Office (ILO); P. 22.
11. American Association for the Advancement of Science (1917). *Science*. New York. NY, USA: American Association for the Advancement of Science; P. 645.
12. Anderson, A. K. (2005). Affective influences on the attentional dynamics supporting awareness. *Journal of Experimental Psychology: General*, 134(2), 258-281.

13. Andersson, L. G., Butler, M. H., & Seedall, R. B. (2006). Couples' experience of enactments and softening in marital therapy. *American Journal of Family Therapy*, 34(4), 301-315.
14. Anthony, C. J., DiPerna, J. C., Lei, P. (2016). Maximizing measurement efficiency of behavior rating scales using Item Response Theory: An example with the Social Skills Improvement System — Teacher Rating Scale. *Journal of School Psychology*, 55, 57-69.
15. Arfaei, S., Rahimi, H., & Ghodusi, Z. (2014). Relation between attachment styles and mental health among nurses. *Iran Journal of Nursing*, 27(88), 11-21.
16. Aye, M., Champagne, F., & Contandriopoulos, A. P. (2002). Economic role of solidarity and social capital in accessing modern health care services in the Ivory Coast. *Social Science and Medicine*, 55, 1929–1946.
17. Azami, Y., Sohrabi, F., Borjali, A., & Choupan, H. (2014). Effectiveness of emotion regulation training based on Grass model on reduction of impulsivity of substance-dependent individuals. *Quarterly Journal of Research on Addiction*, 8(30), 127-141 [Persian].
18. Baker R, Thomas, S., Thomas, P. W., Owens, M. (2007). Development of an emotional processing scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 62, 167–78.
19. Baker, R. (2001). An emotional processing model for counselling and psychotherapy: a way forward? *Counselling in Practice*, 7(1), 8-11
20. Baker, R., Hall, J. N., Hutchinson, K. & Bridge, G. W. K. (1977). Symptom changes in chronic schizophrenic patients on a token economy: a controlled experiment. *British Journal of Psychiatry*, 131, 381-393.
21. Baker, R., Holloway, J., Thomas, P. W., Thomas, S. & Owens, M. (2004). Emotional processing and panic. *Behavior Research Therapy*, 42, 1271-1287.
22. Baker, R., Thomas, S., Thomas, P. & Owens, M. (2007). Development of a new emotional processing scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 62, 167–178.
23. Baker, R., Thomas, S., Thomas, P. W., Gower, P., Santonastao, M., & Whittlesea, A. (2010). The Emotional Processing Scale: Scale refinement and abridgement (EPS-25). *Journal of Psychosomatic Research*, 68, 83-88.
24. Bank for International Settlements (2013). Triennial central bank survey: Foreign exchange turnover in April 2013; Preliminary global results. Basel, Switzerland: Monetary and Economic Department, Bank for International Settlements; Pp. 3-4.

25. Bartholomew, K. (1990). Adult avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-78.
26. Baxti, M., Tourabi, M., & Qolipour, A. (2015). Organizational behavior as a mediator between perceived organizational support and social capital. *Management studies in development and Evaluation*, 21(66), 25-46 [Persian].
27. Belkić, K., & Nedic, O. (2007). Workplace stressors and lifestyle-related cancer risk factors among female physicians: assessment using the Occupational Stress Index. *Journal of Occupational Health*, 49(1), 61-71.
28. Berger, C. R., Roloff, M. E., & Roskos-Ewoldsen, D. R. (2017). *The handbook of communication science* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA, USA: Sage Publications, Inc; Translated into Persian By Heidari, A. & Alavi, K.; Tehran, Iran; Jame'e Sanji; Pp. 35-39..
29. Bergin, C., & Bergin, D. (2009). Attachment in classroom. *Educational Psychology Review*, 21, 141–170.
30. Berscheid, E. (1999). The greening of relationship science. *American Psychologist*, 54(4), 260–266.
31. Besharat, M. A., Asadi, M. M., & Tavalaeayan, F. (2016). Mediating role of ego strength in the relationship between attachment styles and cognitive emotion regulation strategies. *Developmental Psychology*, 12(46), 107-119.
32. Billedo, C. J. F. (2009). The formation of interpersonal attraction and intimate relationships on internet relay chat: An exploratory study. *Philippines Social Sciences review*, 60(1), 1-32.
33. Blau, P. M. (2014). *Exchange and power in social life*. Translated into Persian by M., Taqizade, & M. Lotfian. Tehran, Iran: Sepanta Publications; P. 34
- Bohart, A. C. (1980). Towards a cognitive theory of catharsis. *Psychotherapy Theory, Research and Practice*, 17, 192–201.
34. Bottonari, K. A., Roberts, J. E., Kelly, M. A. R., Kashdan, T. B., & Ciesla, J. A. (2007). A prospective investigation of the impact of attachment style on stress generation among clinically depressed individuals. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 179–188.
35. Bowlby, J. (2015). *The making and braking of affectional bonds* (2nd Ed). London, UK: Routledge; Transletd into Persian by Rahmani, N.; Tehran, Iran: Besat; Pp. 38-43.

36. Bradley, M. M., Codispoti, M., Cuthbert, B. N., & Lang, P. J. (2001). Emotion and motivation I: defensive and appetitive reactions in picture processing. *Emotion*, 1(3), 276-298.
37. Bretherton, I., Munholland, K.A. (2010). Internal Working Models in Attachment Relationships: A Construct Revisited. In J., Cassidy, & P.R., Shaver, *Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications* (2nd Ed) (pp. 102-130). New York, NY, USA: Guilford Press.
38. Broekhuizen, M. L., Mokrova, I. L., Burchinal, M. R., Garrett-Peters, P. T. (2016). Classroom quality at pre-kindergarten and kindergarten and children's social skills and behavior problems. *Early Childhood Research Quarterly*, 36(3), 212-222.
39. Bryant, R. A., & Chan, L. (2015). Thinking of attachments reduces noradrenergic stress response. *Psychoneuroendocrinology*, 60, 39-45.
40. Bugental, D. B. (2000). Acquisition of the algorithms of social life: A domain-based approach. *Psychological Bulletin*, 126(2), 187-219.
41. Buhs, E.S., & Ladd, G.W. (2001). Peer rejection in kindergarten as an antecedent of young children's school adjustment: An examination of mediating processes. *Developmental Psychology*, 37, 550–560.
42. Burton, J. (2010). *WHO healthy workplace framework and model: Background and supporting literature and practice*. Geneva, Switzerland: World Health Organization (WHO); Pp. 15-16.
43. Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith N. C., Erikson, E. A. & Gross, J. J. (2003). The Social Consequences of Expressive Suppression. *Emotions*, 3(1), 48-67.
44. Cacioppo, J. T., & Berntson, G. G. (1999). The affect system: Architecture and operating characteristics. *Current Directions in Psychological Science*, 8(5), 133-137.
45. Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Crawford, E., Ernst, J. M., Burleson, M. H., & Kowalewski, R. B. (2002). Loneliness and health: Potential mechanisms. *Psychosomatic Medicine*, 64, 407–417.
46. Calvo, M. G., & Castillo, M. D. (2005). Foveal vs. parafoveal attention-grabbing power of threat-related information. *Experimental Psychology*, 52(2), 150-162.
47. Cantisano, N., Afzali, M. H., & Munoz-Sastre, M. T. (2016). Health outcomes resulting from the quality of emotional expression in HIV/AIDS patients. *European Review of Applied Psychology*, 66(3), 95-100.

48. Carrasco, M. A., & Bilal, U. (2016). A sign of the times: To have or to be? Social capital or social cohesion? *Social Science & Medicine (Article in Press)*, doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.05.012>.
49. Castellani, V., Perinelli, E., Gerbino, M., & Caprara, G. V. (2016). Positive orientation and interpersonal styles. *Personality and Individual Differences*, 98, 229-234.
50. Cheung, C. K., & Gui, Y. (2006). Job rewards from the strength of strong ties in China. *Human Relations*, 59, 847–872.
51. Chui, W., & Leung, M. (2016). Adult attachment internal working model of self and other in Chinese culture: Measured by the Attachment Style Questionnaire — Short Form (ASQ-SF) by confirmatory factor analysis (CFA) and item response theory (IRT). *Personality and Individual Differences*, 96, 55-64.
52. Cohen, S (2004). Social Relationships and health. *American psychologist*, 59(8), 676-684.
53. Cohen, S. (1988). Psychosocial models of social support in the etiology of physical disease. *Health Psychology*, 7, 269–297.
54. Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological Stress and Disease. *Journal of American Medical Association*, 298(14), 1685–1687.
55. Coleman, J. S. (1988). Social capital in the creation of human capital. *The American Journal of Sociology*, 94, 95–120.
56. Collins, N. L., Ford, M. B., Guichard, A. C., & Allard, L. M. (2006). Working models of attachment and attribution processes in intimate relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 201-19.
57. Cooper, CL, & Payne, R. (1994). Healthy Mind; Healthy Organization— A Proactive Approach to Occupational Stress. *Human Relations*. 47: 455-471.
58. Cooperstock, F. I. (2009). *General Relativistic Dynamics: Extending Einstein's legacy throughout the universe*. Hackensack, NJ, USA: World Scientific (Pp 3- 4).
59. Coulling, A. (2013). *Forex for beginners*. USA: Create Space Independent Publishing Platform Pp. 352.
60. Coy, A. E., Green, J. D., & Davis, J. L. (2012). With or without you: The impact of partner presence and attachment of exploration. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(1), 411-415.
61. D'Hombres, R., Rocco, L., Shurcke, M., & Mckee, M. (2010). Does social capital determine health? Evidence from eight transition countries, *Health Economics*, 19, 56-74.

62. Daeian, H., Mortazavi, S., & Nouri, A. (2015). Modeling of the effect of perceived organizational support on citizenship behaviors. *Research Letter of Executive Management*, 10(1), 13-33 [Persian].
63. Daviese, H., Wolz, I., Leppanen, J., Fernandez-Aranda, F., Schmidt, U., & Tchanturia, K. (2016). Facial expression to emotional stimuli in non-psychotic disorders: A systematic review and meta-analysis. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 64, 252-271.
64. Dayton-Johnson, J. (2003). Social capital, social cohesion, community: A microeconomic analysis. In L. Osberg (Ed.), *Economic implications of social cohesion*. Toronto, Canada: University of Toronto Press (pp. 43–78).
65. De Silva, M. J., Huttly, S. R., Harpham, T., & Kenward, M. G. (2007). Social capital and mental health: A comparative analysis of four low income countries. *Social Science and Medicine* 64, 5–20.
66. Dedert, E. A., Hicks, T. A., Dennis, P. A., Calhoun, P. S., & Beckham, J. C. (2016). Roles of inter-individual differences and intra-individual acute elevations in early smoking lapse in people with posttraumatic stress disorder. *Addictive Behaviors*, 60, 171-176.
67. Delavar, A. (2009). *Research method in psychology and Educational sciences*. Tehran, Iran: Virayesh [Persian]; Pp. 38-40.
68. Delavar, A. (2016). *Research methodology in psychosocial and educational sciences*. Tehran, Iran: Virayesh [Persian]; P. 38.
69. DeVries, R., Goncu, A. (1987). Interpersonal relations in four-Year Dyads from constructivist and Montessori programs. *Journal of Applied and Developmental Psychology*, 8, 481-501.
70. Dewitte, M., De Houwer, J., Goubert, L., & Buysse, A. (2010). A multi-modal approach to the study of attachment-related distress. *Biological Psychology*, 85, 149-162.
71. Diamond, L. M. (2001). Contributions of psychophysiology to research on adult attachment: Review and recommendations. *Personality and Social Psychology Review*, 5, 276-295.
72. Dickinson, A., & Dearing, M. F. (1979). Appetitive-aversive interactions and inhibitory processes. In A., Dickinson, & R. A., Boakes (Eds.), *Mechanisms of Learning and Motivation*. Hillsdale, NJ, USA: Erlbaum (pp. 203–231).

73. Diewald, M., Sattler, S., Wendt, V., & Lang, F. R. (2009). Verwandtschaft und verwandtschaftliche Beziehungen [Kinship and kin relationships]. In K. Lenz & F. Nestmann (Eds.), *Handbuch Persoenliche Beziehungen*. Weinheim, Germany: Juventa [German] (pp. 423–444).
74. Ditzen, B., Schmidt, S., Strauss, B., Nater, U. M., Ehlert, U., & Heinrichs, M. (2008). Adult Attachment and social support interact to reduce psychological but not cortisol response to stress. *Journal of Psychosomatic Research*, 64, 479-486.
75. Edmond, M., Eycke, K. T., Kosmerly, S., Robinson, A. L., Stillar, A., & Van Blyderveen, S. (2016). The effect of academic stress and attachment stress on stress-eaters and stress-undereaters. *Appetite*, 100, 210-215.
76. Edmonds, E. L. (2013). An Account of the Founding of H.M. Inspectorate of Mines and the Work of the First Inspector Hugh Seymour Tremeneere. *British Journal of Industrial Medicine*, 20(3), 210–217.
77. Elliott, S.N. & Gresham, F.M. (2011). *Social skills improvement system (SSIS) intervention guide*. Minneapolis, MN, USA: Pearson. Translated to Persian by N. Mohammadi. Tehran, Iran: Yavaran Publications [Persian]; P. 32.
78. Ensher, E. A., Thomas, C., & Murphy, S. E. (2001). Comparison of traditional, step-ahead, and peer mentoring on protégés support, satisfaction, and perceptions of career success: A social exchange perspective. *Journal of Business and Psychology*, 15(3), 419-438.
79. Epstein, S. (1998). Emotions and psychopathology from the perspective of Cognitive-Experiential Self Theory. In W. F. Flack, & J. D. Laird (Eds.), *Emotions in psychopathology*. New York, NY, USA: Oxford University Press; (pp. 57–60).
80. Erkutlu, H. V., & Chafra, J. (2006), Relationship between leadership power base and job stress of subordinates: example from boutique hotels. *Management Research News*, 29(5), 287-294.
81. Eshgh, Z. M., Aghaeinejad, A. A., Peyman, A., Amirkhani, A., & Cheregosha, M. (2015). Relationship between occupational stress and mental health in male personnel of medical emergency in Golestan province. *Journal of Research Development in Nursing & Midwifery*, 12(1), 29-38 [Persian].
82. Esteves, J., Wheatley, L., Mayall, C., & Abbey, H. (2013). Emotional processing and its relationship to chronic low back pain: Results from a case-control study. *Manual Therapy*, 18(6), 541-546.

83. Eustism E. H., Williston, S. K., Morgan, L. P., Graham, J. R., Jayes-Skelton, S. A., Roemer, L. (2017). Development, Acceptability, and Effectiveness of an Acceptance-Based Behavioral Stress/Anxiety Management Workshop for University Students Cognitive and Behavioral Practice 24(2), 174-186.
84. Fadul, J. & Estoque, R. A. (2016). *Textbook for an Introductory Course in Sociology*. Canada: Lulu Enterprises, Inc; Translated into Persian By Tabaeian, L., Hamzavi, F., & Ganji, H.; Tehran, Iran: Hamavaran Press, Pp. 28-34.
85. Fard, A. B. (2015). Related Social factors to life tensions of women who are family-care takers in Kashan and Aran and Bidgol. *Scientific-Research Quarterly of Social Welfare*, 14(54), 111-145.
86. Feeney, J.A. (1995). Adult attachment and emotional control. *Personal Relationships*, 2, 143–159.
87. Feeney, J.A. (1999). Adult attachment, emotional control and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 6, 169–185.
88. Ferlander, S., & Makinen, I. H. (2009). Social capital, gender and self-rated health. Evidence from the Moscow Health Survey 2004. *Social Science and Medicine*, 69, 1323–1332.
89. Fiorillo, D., & Sabatini, F. (2011). Quality and quantity: The role of social interactions in individual health. Munich Personal RePEc Archive, <http://mpra.ub.uni-muenchen.de/29777/>. Retrieved at 24/02/2017; P. 3.
90. Flap, H. (2004). Creation and returns of social capital. In H. Flap & B. Volker (Eds.), *Creation and returns of social capital: A new research program*. London, UK: Routledge; (Pp. 3–23).
91. Flynn, M., Kecmanovic, J., & Alloy, L. R. (2010). An examination of integrated cognitive-interpersonal vulnerability to depression: The role of rumination, perceived social support, and interpersonal stress generation. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 456-466.
92. Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20–35.
93. Foa, E. B., Huppert, J. D., & Cahill, S. P. (2006). Emotional processing Theory: An update. In Rothbaum B. O. (Ed.), *Pathological Anxiety: Emotional Processing in Etiology and Treatment*, New York, NY, USA: Guilford Publications; (Pp. 3-24).
94. Folland, S. (2007). Does “Community Social Capital” contribute to population health? *Social Science and Medicine*, 64, 2342–2354.

95. Fraley, R. C. (2002). Attachment stability from infancy to adulthood: Meta-analysis and dynamic modeling of development mechanisms. *Personality and Social Psychology Review*, 6, 123-151.
96. Fraley, R. C., Heffernan, M. E., Vicary, A. M., & Brumbaugh, C. C. (2011). The Experiences in Close Relationships—Relationship Structures Questionnaire: A Method for Assessing Attachment Orientations Across Relationships. *Psychological Assessment*, 23(3), 615-625.
97. Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item-response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365.
98. France, M., Finney, S.J., & Swerdzewski, P. (2010). Students' group and member attachment to their university: A construct validity study of the University Attachment Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 70, 440–458.
99. Frankel, J. A. (2008). Foreign Exchange. In David R. Henderson (Ed.). *Concise Encyclopedia of Economics* (2nd Ed.). Indianapolis, IN, USA: Library of Economics and Liberty.
100. Franzoi, S. L. (2015). *Social Psychology* (5th Ed.). New York, NY, USA: McGraw-Hill Higher Education; Translated into Persian by Bahari, H., Tvalaei, B.; Tehran, Iran: Bartarin Nashr Publications; Pp. 135-140.
- Fraser-Smapson, G. (2013). *Intelligent Investing: A Guide to the Practical and Behavioural Aspects of Investment Strategy*. London, UK: The Palgrave Macmillan; Pp. 13-24.
101. Fujisawa, Y., Hamano, T., & Takegawa, S. (2009). Social capital and perceived health in Japan: An ecological and multilevel analysis. *Social Science & Medicine*, 69(4), 500-505.
102. Galati, G. & Melvin, M. (2004). Why has FX trading surged? Explaining the 2004 triennial survey. *BIS Quarterly Review*, December 2004, 67-74.
103. Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & van den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36, 267-276.
104. Ghasemzadeh-Ashtiani, A., Rabiei, M., & Kazemzade-Beytali, M. (2015). The relationship of individual accountability with job stress and work deviant behavior among nurses. *Journal of Clinical Nursing and Midwifery*, 4(1), 27-38 [Persian].

105. Gilam, G., & Hendler, T. (2016). With love, from me to you: Embedding social interactions in affective neuroscience. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 68, 590-601.
106. Giordano G. N., & Lindstrom M., (2010). The impact of changes in different aspects of social capital and material conditions on self-rated health over time: a longitudinal cohort studies. *Social Science and Medicine*, 70, 700-710.
107. Gremigni, P., & Santanastaso, M. (2007). The emotional processing scale in Italy. In: Denollet J, Gidron Y, Nyklíček I, Vingerhoets A, (eds.), *Proceedings of the Fourth International Conference on the (Non) Expression of Emotions in Health and Disease*. Amsterdam, The Netherlands: Tilburg; (p. 131).
108. Griffith, W. T. (2001). *The Physics of Everyday Phenomena: A Conceptual Introduction to Physics*. New York, NY, USA: McGraw-Hill Higher Education (Pp 3-4).
109. Griffiths, M.D. & Hunt, N. (1998). Dependence on computer games by adolescents. *Psychological Reports*, 82, 475-480.
110. Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237.
111. Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, Special Issue: New directions in research on emotion*, 2(3), 271-299.
112. Gross, J.J. (2012). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychoneurophysiology*, 69, 281–291
113. Harms, P.D. (2011). Adult attachment styles in the workplace. *Human Resource Management Review*, 21, 285-296.
114. Hartikainen, K. M., Ogawa, K. H., & Knight, R. T. (2000). Transient interference of right hemispheric function due to automatic emotional processing. *Neuropsychologia*, 38(12), 1576-1580.
115. Hayward, M., Berry, K., & Ashton, A. (2011). Applying interpersonal theories to the understanding of and therapy for auditory hallucinations: A review of the literature and directions for further research. *Clinical Psychology review*, 31, 1313-1323.
116. Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511–524.

117. Hazan, C., & Zeifman, D. (1994). Sex and the psychological tether. In K., Bartholomew, & D., Perlman (Eds.). *Advances in personal relationships: Attachment processes in adulthood* (Vol. 5). London: Jessica Kingsley; pp. 151–177.
118. Hendryx, M. S., Ahern M. M., Lovrich, N. P., & McCurdy, A. H. (2002). Access to health care and community social capital. *Health Services Research*, 37(1), 85-101.
119. Henry, O., & Evans, A. J. (2008). Occupational Stress in Organizations. *Journal of Management Research*, 8(3), 123–135.
120. Heydari, A., & Namjoo, Z. (2012). Comparison of alexithymia, attachment styles and stress in men and women employees in Ahwaz, Iran. *Journal of New Findings in Psychology*, 20, 21-40 [Persian].
121. Heydarzadegan, A., Farehang, A., & Qorbani, M. (2015). Simple and multiple relations between personnel development and organizational commitment. *New Approach to Educational Management*, 5(3), 43-58 [Persian].
122. Hogarty, G. E., Anderson, C. M. & Reiss, D. J. (1987). Family psycho-education, social skills training, and medication in schizophrenia: the long and the short of it. *Psychopharmacology Bulletin*, 23, 12-13.
123. Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213–218.
124. Homans, G. C. (1958). Social behavior as exchange. *American Journal of Sociology*, 63, 597–606.
125. Hopfinger, L., Berking, M., Bockting, C. L. H., & Ebert, D. D., (2016). Emotion regulation mediates the effect of childhood trauma on depression. *Journal of Affective Disorders*, 198, 189-197; P. 190.
126. Housman, H. A. (2007). *Understanding scientific method in behavioral sciences*. Tehran, Iran: SAMT [Persian]; 396 pp.
127. Ishihara, S. (2008). *Ishihara's tests for colour deficiency (38 plates Edition)*. Tokyo, Japan: Kanehara trading Inc; 40 pp.
128. Jayashree, R. (2010). Stress management with special reference to public sector bank employees in Chennai. *International Journal of Enterprise and Innovation Management Studies*, 1(3), 34- 35.
129. Jenkins, J. H., & Karno, M. (1992). The Meaning of 'Expressed Emotion': Theoretical Issues Raised by Cross-Cultural Research. *American Journal of Psychiatry*, 149, 9-21.

130. Jenkins, J. M., Oatley, K., & Stein, N. L. (1998). Human Emotions: A Reader. *Blackwell Publishers Inc.*, 30, 387-394.
131. Jiang, J., Shi, P., An, B., Yu, J., & Wang, C. (2017). Measuring the social influences of scientist groups based on multiple types of collaboration relations. *Information Processing and Management*, 53(1), 1-20.
132. Jöels, M., Pu, Z., Wiegert, O. Oitzl, M. S, & Krugers, H. J. (2006). Learning under stress: How does it work? *TRENDS in Cognitive Sciences*. 10(4), 152-157.
133. Jose, P. C. (1990). Exploring Expressed Emotion: Does it contribute to Chronic Mental Illness? *Journal of Psychosocial Nursing*, 28(2), 31-37.
134. Kalenteri, A., & Arani, S. S. H. (2015). City and social relations: Investigation of the relation between social withdrawal and the level of received social support with the experience of loneliness. *Urban Sociology and Study*, 5(16), 87-118.
135. Kalisch, R. (2009). The functional neuroanatomy of reappraisal: time matters. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 33, 1215–1226.
136. Kappeler, P.M., Silk, J.B., Burkart, J.M. & van Schaik, C.P. (2010) Primate behavior and human universals: exploring the gap. In Kappeler, P.M., Silk, J.B (eds) *Mind the Gap: Tracing the Origins of Human Universals*. Springer-Verlag, Berlin & Heidelberg. Pp. 3-17.
137. Karin, H. Q., Qane, H. F., & Forouhi, A. (2015). Ali bin Musa Al-Riza and Islamic life style in social relationships. *Razavi Culture*, 3(9), 59-89.
138. Katouli, M. B., Ahadi, M., Afzoun, J., Heyrati, H., & Shahsavarani, A. M. (2016). Comparison of hopelessness and self-efficacy of refugee/immigrant Afghan youth with native Persian cohorts: A preliminary study. *International Journal of Humanities and Cultural Studies (IJHCS)*, S1, 2523-2533.
139. Kavanagh, D. J. (1992). Recent Developments in Expressed Emotion and Schizophrenia. *British Journal of Psychiatry*, 160, 601-603.
140. Keelan, J.P.R., Dion, K.K., & Dion, K.L. (1998). Attachment style and relationship satisfaction: Test of a self-disclosure explanation. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 30, 24–35.
141. Kennedy-Moore, E. & Watson, J. C. (1999). *Expressing Emotion. Myths, Realities, and Therapeutic Strategies*. New York, NY, USA: The Guildford Press, 1-2 & 12-13, 3-32 & 273-304.

142. Keshavarzi, M. A., & Aryanpour, S. (2011). The role of social skills training in prediction of Cognitive-somatic stress and anxiety and self-confidence in athletes. *Behboud*, 14(2), 132-141[Persian].
143. Kleinke, C. L. (2016). *Coping with life Challenges* (2nd Ed.). Translated by S. Mohammadkhani. Tehran, Iran: Resane Taxasosi; 478 Pp..
144. Kobak, R., & Madsen, S, (2010). Disruption in Attachment Bonds. In J., Cassidy, & P.R., Shaver, *Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications* (2nd Ed). New York, NY, USA: Guilford Press; (pp. 23-47).
145. Koolhaas, J. M., Bartolomucci, A., Buwalda, B., de Boer, S. F., Flügge, G., Korte, S. M., Meerlo, P., et al. (2011). Stress revisited: A critical evaluation of the stress concept. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 35, 1291–1301.
146. Krishna, A., & Uphoff, N. (2002). Mapping and measuring social capital through assessment of collective action to conserve and develop watersheds in Rajasthan, India. In C. Grootaert & T. van Bastelaer (Eds.), *The role of social capital in development: An empirical assessment*. Cambridge, UK: Cambridge University Press; (pp. 85–114).
147. Kuiken, D., Carey, R., & Nielsen, T. (1987). Moments of affective insight: their phenomenon and relations to selected individual differences. *Imagination, Cognition and Personality*, 6, 341–364.
148. Kumar, R. (2016). *Research methodology: A Step-by-step guide for beginners*. Translated into Persian by N. Hakimi Kafi. Tehran, Iran: Nedaye Danesh [Persian]; 483 Pp.
149. Kurtz, M. M., & Mueser, K. T. (2008). A meta-analysis of controlled research on social skills training for schizophrenia. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(3), 491-504.
150. Laird, J. D. (1974). Self-attribution of emotion: The effects of expressive behavior on the quality of emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology Bulletin*, 11, 207.
151. Lalonde, R. N., Hynie, M., Pannu, M., & Tatla, S. (2004). The role of culture in interpersonal relationships: Do second generation south Asian Canadians want a traditional partner? *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35(5), 503-524.
152. Lambert, E. G., Hogan, N. L., & Allen, R. I. (2006). Correlates of correctional officer job stress: The impact of organizational structure. *American Journal of Criminal Justice*, 30(2), 227-246.

153. Landsbergis, P. A. (2003). The changing organization of work and the safety and health of working people: a commentary. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 45(1), 61-72.
154. Lang, F. R., Wagner, J., & Neyer, F. J. (2009). Interpersonal Functioning across the lifespan: Two principles of relationship regulation. *Advances in Life Course Research*, 14, 40-51.
155. Lang, P. J. (1979). A bio-informational theory of emotional imagery. *Psychophysiology*, 16(6), 495-512.
156. Lang, P. J., Bradley, M. M., & Cuthbert, B. N. (1997). Motivated Attention: Affect, Activation, and Action. In P. J. Lang, R. F. Simons & M. T. Balaban (Eds.), *Attention and Orienting: Sensory and Motivational Processes*. Hillsdale, NJ, USA: Lawrence Erlbaum; (pp. 97-135).
157. Lang, P.J., & Davis, M. (2006). Emotion, motivation, and the brain: Reflex foundations in animal and human research. *Progress in Brain Research*, 156, 3–29.
158. Larijani, Z. M., Vakili, M., Gofranipour, F., & Mirmohammadkhani, M. (2015). Effects of health education program on Behvarz's interpersonal communication skills in Semnan University of Medical Sciences. *Koomesh*, 16(2), 229-238.
159. Lavelle, R., Rupp, D., & Brockner, J. (2007). Taking a multi-foci approach to the study of justice, social exchange, and citizenship behavior: The target similarity model. *Journal of Management*, 33, 841-866.
160. Lavy, S., & Littman-Ovadia, H. (2011). All you need is love? Strengths mediate the negative associations between attachment orientations and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 50, 1050-1055.
161. Levinson, M. (2014). *Guide to financial markets*. London, UK: Profile Books LTD; Pp. 22-24.
162. Leybman, M. J., Zuroff, D. C., & Fournier, M. A. (2011). A five-dimensional model of individual differences in social exchange styles. *Personality and Individual Differences*, 51, 940-945.
163. Leybman, M. J., Zuroff, D. C., Fournier, M. A., Kelly, A. C., & Martin, A. E. (2011). Social exchange styles: Measurement, validation, and application. *European Journal of Personality*, 25, 198–210.
164. Leybman, M. J., Zuroff, D. C., Fournier, M. A., Kelly, A., & Martin, A. (2010). Social Exchange Styles: Measurement, validation, and application. *European Journal of personality*, Published Online, DOI: 10.1002/per.785; Retrieved on 24/07/2017; 13 p.

165. Li, M., Frieze, I. H., Nokes-malach, T., J., & Cheong, J. (2012). Do friends always help your studies? Mediating processes between social relations and academic motivation. *Social Psychology and Education*, Online Edition, DOI 10.1007/s11218-012-9203-5. Retieved on 21/11/2017.
166. Li, P. S. (2004). Social capital and economic outcomes for immigrants and ethnic minorities. *Journal of International Migration and Integration*, 5(2), 171-191.
167. Li, W., & Lau, M. (2012). Interpersonal relations and subjective well-being among preadolescents in china. *Child Indicators Research*, 5, 587-608.
168. Liang, J., Krause, M. N., & Bennet, J. M. (2001). Social exchange and well-being: Is giving better than receiving? *Psychology and Aging*, 16, 511–523.
169. Lin, N., Cook, K. S., & Burt, R. S. (2001). *Social capital: Theory and research (sociology and economics)*. New York, NY, USA: Aldine de Gruyter.
170. Lindlof, T. R., & Taylor, B. C. (2002). *Qualitative Communication Research Methods, (2nd Edition)*. Thousand Oaks, CA, USA: Sage (P. 182).
171. Lotfi, S., Abolghasemi, A., & Narimani, M. A. (2014). Comparison of emotional processing and fear of positive/negative evaluations in women with social phobia and normal women. *Knowledge & Research in applied Psychology*, 14(53), 101-111.
172. Lotfian, M., Kohan, M., & Rashidi, T. (2017). *Exchange markets and stock markets in 21th Century*. Tehran, Iran: Sarmaye Farda Publications; P. 35.
173. Low, S.M., & Altman, I. (1992). Place attachment: A conceptual inquiry. In I. Altman & S.M. Low (Eds.), *Place attachment*. New York, NY, USA: Plenum Press; (pp. 1–12).
174. Lu, L., Cooper, C. L., Kao, S.-F., & Zhou, Y. (2003), Work stress, control beliefs and well-being in Greater China: An exploration of sub-cultural differences between the PRC and Taiwan. *Journal of Managerial Psychology*, 18(6): 479-487.
175. Mache, S. (2012). Coping with job stress by hospital doctors: A comparative study. *Wien Medical Wochenschr*, 162, 440-447.
176. Marmot, M. G., & Bell R. (2009). How will the financial crisis affect health? *BMJ*, 338, b1314.
177. Marx, K. (2014). *Capital: A Critique of Political Economy* (Vol. 1). Translated into Persian by R. Dousti, & A. Mohammadi. Tehran, Iran: Roshangarane Danesh Publications; p.174..
178. Marx, K. (2015). *Capital: A Critique of Political Economy* (Vol. 2). Translated into Persian by R. Dousti, & A. Mohammadi. Tehran, Iran: Roshangarane Danesh Publications; P. 38.

179. Marx, K. (2016). *Capital: A Critique of Political Economy* (Vol. 3). Translated into Persian by R. Dousti, & A. Mohammadi. Tehran, Iran: Roshangarane Danesh Publications ; P. 101.
180. Mashhadi, H. A., Arizi, H. R., & Malakpour, M. (2007). Comparison of level and resources of mental stress and their relation with demographic characteristics of teachers in regular and exceptional schools. *Daneshvar-e Raftar*, 12(12), 63-72 [Persian].
181. Matsumoto, D., Yoo, S. H., & Nakagawa, S. (2008). Culture, emotion regulation, and adjustment. *Journal of Personality And Social Psychology*, 94(6), 925-937.
182. Maybery, D. J. (2004). Incorporating interpersonal events within uplift measurement. *Social Indicators Research*, 68, 35-57.
183. McNeill, L. H., Kreuter, M. W., & Subramanian, S. V. (2006). Social Environment and Physical activity: A review of concepts and evidence. *Social Science and Medicine*, 63, 1011–1022.
184. McQuaid, R. J., McInnis, O. A., Paric, A., Al-Yawer, F., Matheson, K., & Anisman, H. (2016). Relations between plasma oxytocin and cortisol: The stress buffering role of social support. *Neurobiology of Stress*, 3, 52-60.
185. Meek, Davis-Sramek, Baucas, & Germin (2011). Commitment in franchising: The role of collaborative communication and a franchisee's propensity to leave. *Entrepreneurship: Theory and Practice*, 10, 559-581.
186. Menati, W., Niazi, M., Menati, R., Khazail, S., & Yasini, A. (2015). The relationship between job stress measured by effort-Reward imbalance model and mental health in the nurses working in government hospitals of Ilam. *Sadra Journal of Medical Sciences*, 3(4), 247-258 [Persian].
187. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). Boosting attachment security to promote mental health, prosocial values, and inter-group tolerance. *Psychological Inquiry*, 18, 139-156.
188. Mirhaghjou, S. N., Nayebe, N., Teymouri, R. M., & Leily, E. K. (2015). Communication skills and related factors within patient by nursing student. *Holistic Nursery and Midwifery*, 24(76), 93-101.
189. Mladovsky, P., & Mossialos, E. (2008). A Conceptual Framework for Community-Based Health Insurance in Low-Income Countries: Social Capital and Economic Development. *World Development*, 36 (4), 590-607.

190. Mohammadi, S. D., Torabi, S. A., & Sharaei, B. (2008). The relationship between coping styles and emotional intelligence in students. *Iran Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 14(2), 176-183 [Persian].
191. Moog, S. & Stones, R. (2015). *Nature, social relations and human needs: Essays in honour of Ted Benton*. Translated by S. Qiami, & R. Hourian. Tehran, Iran: Virayeshan; Pp. 109-110.
192. Moore, D. S., McCabe, G. P., & Craig, B. (2016). *Introduction to the practice of statistics* (7th edition). Translated into Persian by E. Asrafzade, & S. Morshednia. Tehran, Iran: Zehtab Publications; P. 416.
193. Moore, S. A., Zoellner, L. A., & Mollenholt, N. (2008). Are expressive suppression and cognitive reappraisal associated with stress-related symptoms? *Behaviour Research and Therapy*, 46, 993-1000.
194. Moradi, M., & Cheraghi, A. (2015). The relationship of social supports to psychological well-being and depression: The mediating roles of self-esteem and basic psychological needs. *Developmental Psychology Iranian Psychologists*, 11(43), 297-312 [Persian].
195. Morris, E. A., & Hirsch, J. A. (2016). Does rush hour see a rush of emotions? Driver mood in conditions likely to exhibit congestion. *Travel Behaviour and Society*, 5, 5-13. Pp. 5-6.
196. Mucha, J., (2006). The concept of "social relations" in classis analytical interpretative sociology: Weber and Znaniecki. In, J. Malinowski and A. Pietruszczak (eds.), *Essays in Logic and Ontology (Poznań Studies in the Philosophy of the Sciences and the Humanities*, vol. 91). Amsterdam, Hollands/New York, NY, USA: Rodopi; Pp. 119–142.
197. Murphy, J. J. (1999). *Technical Analysis of the Financial Markets*. New York, NY, USA: New York Institute of Finance (pp. 343–375).
198. Nahavandi, L., Sadeqi, T., & Firouzan, N. (2016). *Psychology of social interactions: Interpersonal actions and behaviors*. Tehran, Iran: Amjadi Publications [Persian] ; P. 67.
199. Nasab, M. E., Xoshk, A. A., Azarmi, H., Roxi, A. S. (2014). The predicting role of difficulty of emotion regulation and tension tolerance on susceptibility to addiction of university students *Quarterly Journal of Research on Addiction*, 8(29), 49-63 [Persian].

200. Nassaji, S. G., Peyvastegar, M., Hosseinian, S., Mutabi, F. & Banihashemi, S. (2010). Effectiveness of cognitive-behavioral intervention on coping responses and cognitive emotion regulation strategies in women. *Journal of Behavioral Sciences*, 4(1), 35-43 [Persian].
201. Neira, M. (2016). *Healthy workplaces: A model for action*. Geneva, Switzerland: World Health Organization (WHO).
202. Nicolo, G., Semerari, A., Lysaker, P. H., Dimaggio, G., Conti, L., D'Angerio, S., et al. (2011). Alexithymia in personality disorders: Correlations with symptoms and interpersonal functioning. *Psychiatry Research*, 190, 37-42.
203. NIOSH (2004). NIOSH Worker Health Chart book (Pub. No. 2004-146). Washington, DC, USA: National Institute for Occupational Safety and Health; P. 2.
204. Noe, T. H., Rebello, M. J., & Wang, J. (2006), The Evolution of Security Designs. *The Journal of Finance*, 61, 2103–2135.
205. Oei, T. I., & Zwart, F. M. (1986). The assessment of life events: Self-administered questionnaire versus interview. *Journal of Affective Disorders*, 10, 185-190.
206. Öhman, A., Flykt, A., & Lundqvist, D. (2000). Unconscious emotion: Evolutionary perspectives, psychophysiological data and neuropsychological mechanisms. In R. Lane, L. Nadel & A. Kaszniak (Eds.), *The cognitive neuroscience of emotion*. New York, NY, USA: Oxford University Press; (pp. 296-327).
207. Oishi, S., Diener, E., Lucas, R., & Suh, E. (1999). Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 980-990.
208. Omidvar, B., Xundabi, F. B., Fatehizadeh, M., Etemadi, A., & Qanizadeh, A. (2015). Efficacy of cognitive behavioral consult and attachment-oriented family consult on improvement of depressive symptoms among female youth. *Psychological Methods and Models*, 6(20), 87-101.
209. Orth-Gomér, K. (2007). Job Strain and Risk of Recurrent Coronary Events. *Journal of American Medical Association*, 298(14):1693-1694..
210. Osman, I., Noordin, F., Daud, N., & Othman, M. Z. (2016). The Dynamic Role of Social Exchange and Personality in Predicting Turnover Intentions among Professional Workers. *Procedia Economics and Finance*, 35, 541-552.
211. Osterman, K.F. (2000). Students' need for belonging in the school community. *Review of Educational Research*, 70, 323–326.
212. Pawar, M. (2006). Social capital? *Social Science Journal*, 43, 211–226.

213. Paykel, E. S. (1997). The interview for recent life events. *Psychological Medicine*, 27, 301-310.
214. Pennebaker, J. W. (1995). Opening Up. The Healing Power of Expressing Emotions. *The Guildford Press*, 2, 12-25.
215. Pennebaker, J. W., and Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274-281.
216. Pennebaker, J. W., Colder, M. and Sharpe, L. K. (1990). Accelerating the coping process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 528-537.
217. Pennebaker, J.W. (2003). The social, linguistic, and health consequences of emotional disclosure. In J., Suls, & K. A. Wallston, K. A. (Eds.), *Blackwell series in health psychology and behavioral medicine, Social psychological foundations of health and illness*,. Hoboken, NJ, USA: Wiley-Blackwell; (Pp. 288-313).
218. Petrie, K.J., Fontanilla, I., Thomas, M. G., Booth, R. J., & Pennebaker, J. W. (2004). Effect of Written Emotional Expression on Immune Function in Patients with Human Immunodeficiency Virus Infection: A Randomized Trial. *Psychosomatic Medicine*, 66(2), 272-275.
219. Pietromonaco, P. R., & Feldman Barrett, L. (1997). Working models of attachment and daily social interactions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1409-1423.
220. Plattner, I. E., & Mberengwa, D. S. (2010). Occupational stress among university secretaries in Botswana, *Tydskrif vir Menslike hulpbronbestuur*, 8(1), 2-6.
221. Poghosyan Gevorg. Armenian Migration, Yerevan, "Europrint", 2014, 328 pg.
222. Poghosyan G. Out-Migration from Armenia - In "Transboundary Migration in the Post-Soviet Space". Three Comparative Case Studies. Nikolai Genov, Tessa Savvidis (eds.), Peter Lang, Berlin, 2011, 39-77 pg.
223. Poghosyan G. (Editor), Art Education in Armenia: Building Creative Capacities for XXI Century. National Report for UNESCO, Yerevan, 2010, 80 pg.
224. Gevorg Poghosyan, Ferhat Kentel. Armenian-Turkish Citizen's Mutual Perception and Dialogue, Yerevan, 2006, 65 pg.
225. Poghosyan G. (Editor and co-author), Situation with Human Rights in Countries of South Caucasus. Results of sociological Surveys, Yerevan, "Lusabatz", 2003, 69 pg.
226. Gevorg A.Poghosyan, Transformations of Social Structure in Armenia Towards to the Western Modernization, Abstract - XIX ISA World Congress of Sociology- «Power,

Violence and Justice: Reflections, Responses and Responsibilities», Toronto, Canada, July 15-21, 2018.

227. Gevork Pogosian, *An Armenian's Life in Armenia*, Yerevan, Noyan Tapan, 1996, 36 pg.
228. Gevork Pogosian, *Human Development National Report. Armenia-97*, Yerevan, 1997, Tigran Mets Publishing House, 104 p. (in English and Armenian).
229. Portes, A. (1998). Social capital: Its origins and applications in modern sociology. *Annual Review of Sociology*, 24, 1–24.
230. Portes, A., & Sensenbrenner, J. (1993). Embeddedness and immigration: Notes on the social determinants of economic action. *American Journal of Sociology*, 98, 1320-1350.
231. Potthof, S., Garnefski, N., Mikloski, M., Ubbiali, A., Dominguez-Sanchez, F. J. Martins, E. C., et al. (2016). Cognitive emotion regulation and psychopathology across cultures: A comparison between six European countries. *Personality and Individual Differences*, 98, 218-224.
232. Potthoff, S., Garnefski, N., Mikloski, M., Ubbiali, A., Domniguez-Sanchez, F. J., Martins, E. C., et al. (2016). Cognitive emotion regulation and psychopathology across cultures: A comparison between six European countries. *Personality and Individual differences*, 98, 218-227; Pp. 218-219.
233. Qanbari, S., Rad, R. B., & Soltanzadeh, V. (2015). Influence of psychological needs of workspace from service training: Examination of the mediating role of personnel's sociability. *Quarterly Journal of Training & Development of Human Resources*, 12(6), 103-123 [Persian].
234. Qarabaqi, F., & Vafaei, M. A. (2010). Cognitive appraisal, emotionally focused coping with family conflicts and child health: Investigating the Cognitive Stress Theory in school age students. *Psychological Studies*, 5(4), 169-177 [Persian].
235. Rachman, S. (1980). Emotional processing. *Behavior Research and Therapy*, 18, 51-60.
236. Rachman, S. (2001). Emotional processing with special reference to post-traumatic stress disorder. *International Review of Psychiatry*, 13(3), 164–171.
237. Rafieemanesh, E., Lotfi, H., Taheri, R., & Rahimpour, F. (2013). The role of occupational examinations in early diagnosis of diseases of workers. *Iran Occupational Health*, 10(3), 12-19 [Persian].

238. Razeghi, N., Mazaheri, M. A., Ahadi, H. (2015). The role of attachment styles in mate selection preferences. *Developmental Psychology*, 11(44), 405-415.
239. Rezaei, M., Taqvaei, B., Naderi, V., & Hakimi, L. (2016). *Financial and business management*. Tehran, Iran: Enqelab Danesh Modiriat.
240. Rezamanesh, Y., Aftasi, N., & Qanbari, B. (2015). *Statistics and methodology in social and behavioral sciences*. Tehran, Iran: Asre Roshan.
241. Rosenfeld, M. J. (2005). A critique of Exchange theory in mate selection. *American Journal of Sociology*, 110(5), 1284-1325.
242. Royani, Z., & Asadi, N. (2015). Assessing the relation between social support and depression among patients undergoing hemodialysis in Kerman city. *Hospital Quarterly*, 14(2), 79-85 [Persian].
243. Rutter, M. (1995). Clinical Implications of Attachment Concepts: Retrospect and Prospect. *Journal of Child Psychology & Psychiatry*, 36 (4), 549–471.
244. Ryan, A. M., & Patrick, H. (2001). The classroom social environment and changes in adolescents' motivation and engagement during middle school. *American Educational Research Journal*, 38, 460–4437.
245. Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. (2015). *Synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/ clinical psychiatry* (11th Ed.) Philadelphia, PA, USA: Lippincott Williams & Wilkins; P. 98.
246. Safford, S. M., Alloy, L. B., Abramson, L. Y., & Crossfield, A. G. (2007). Negative cognitive style as a predictor of negative life events in depression-prone individuals: A test of the stress generation hypothesis. *Journal of Affective Disorders*, 99, 147–154.
247. san Jose, A. M., Oreja-Guevara, C., Lorenzo, S. C., Notario, L. C., Vega B. R., & Perez, C. B. (2016). Psychotherapeutic and psychosocial interventions for managing stress in multiple sclerosis: The contribution of mindfulness-based interventions. *Neurologia*, 31, 113-120.
248. Sarabia-Cobo, C. M., Garcia-Rodriguez, B., Navas, J., & Ellgring, H. (2016). Emotional processing in patients with Mild Cognitive Impairment: the influence of the valence and intensity of emotional stimuli. *Journal of the Neurological Sciences*, (Article in Press), doi: 10.1016/j.jns.2015.07.034.
249. Sattari, K., & Shahsavarani, A. M. (2007). The use of Attachment Theory in couples therapy. 3rd Congress on Family and Sexual Health. Tehran, Iran.

250. Schachner, D.A., Shaver, P.R., & Mikulincer, M. (2003). Adult attachment theory, psychodynamics, and couple relationships: An overview. In S.M., Johnson. & V.E., Whiffen (Eds.), *Attachment processes in couple and family therapy*. New York, NY, USA: Guilford; (pp. 18–42).
251. Schiller, D., & Delgado, M.R. (2010). Overlapping neural systems mediating extinction reversal and regulation of fear. *Trends in Cognitive Sciences*, 14,268-276.
252. Schmidt, C. O., & Kohlmann, T (2008). When to use the odds ratio or the relative risk? *International journal of public health*, 53(3), 165–167.
253. Schmitz, M. F., & Crystal, S. (2006). Social relations, coping and psychological distress among persons with HIV/AIDS. *Journal of Applied Social Psychology*, 30, 665–685.
254. Selby, E. A., Anestis, M. D., & Joiner, T. E. (2008). Understanding the relationship between emotional and behavioral dysregulation: Emotional cascades. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 593–611.
255. Sener, D. K., & Cimete, G. (2016). A program based on Social Cognitive Theory and Smith's model of health and illness and its effect on maternal self-efficacy and child behavior. *Children and Youth Services Review*, 64, 82-90.
256. Shahsavarani, A. M., Ashayeri, H., Alimohammadi, S., & Sattari, K. (2012). The effect of stress on visual selective attention according to Extraversion. *Clinical Psychology & personality (Daneshvar-e-Raftar)*, 19(6), 1-14 [Persian].
257. Shahsavarani, A. M., Hakimi Kalkhoran, M., Alirezaloo, N., & Sattari, K. (2015). Teaching for wisdom as a strategy to improve quality of life and aggregate social capital. *J. Appl. Environ. Biol. Sci.*, 5(9S), 143-149.
258. Shahsavarani, A. M., Hakimi Kalkhoran, M., Alirezaloo, N., Mirzaei, R., & Sattari, K. (2015). Prosocial Behavior as a Means of Improvement of Quality of Life and Accumulation of Social Capital. *J. Appl. Environ. Biol. Sci.*, 5(9S), 138-142.
259. Shahsavarani, A. M., Heyrati, H., Mohammadi, M., Jahansouz, S., Saffarzadeh, A., & Sattari, K. (2016a). Social Exchange Theory and Attachment Theory: Combination of Sociological and Psychological approaches to form a bio-psychosocial viewpoint to human social and interpersonal relationships. *International Journal of Humanities and cultural Studies*, S1, 451-467.
260. Shahsavarani, A. M., Marz Abadi, E. A., & Hakimi Kalkhoran, M. (2015c). Stress: Facts and Theories through literature review. *International Journal of Medical Reviews*, 2(2), 230-241.

261. Shahsavarani, A. M., Shirinkam, M. S., Pourtalebiyan, M., Fayazi, M., Nourbakhsh, S., & Sattari, K. (2015d). Community capacity building (CCB) for facilitation of marriage for young adults via social capital. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 4(S1), 1986-1995.
262. Shahsavarani, A. M., Zoghifard, E., Mishmandani, M. E., Mahmoodabadi, M., Mohammadi, A., & Sattari, K. (2016). The Efficacy of psycho-religious training on improvement of organizational behavior and mental health. *Journal of Fundamental and Applied Sciences*, 8(3S), 1271-1299.
263. Shalev, A., Bonne, O., & Eth, S. (1996). Treatment of the post-traumatic stress disorder. *Psychosomatic Medicine*, 58, 165-182.
264. Sheffield, D., Duncan, E., Thomson, K., & Johal S.S. (2002). Written Emotional Expression and Well-Being. *Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*. Website: <http://www.massey.ac.nz/~trauma/issues/2002-1/sheffield.htm>. Retrieved on: 12th January, 2014.
265. Shimazu, A., & Schaufeli, W. B. (2007). Does Distraction facilitate problem-focused coping with job stress? A 1 year longitudinal study. *Journal of Behavioral Medicine*, 30, 423-434.
266. Shin, J. K., & Subramanian, C. (2016). Monetary policy and noise traders: A welfare analysis. *Journal of Macroeconomics*, 49, 33-45.
267. Shrout, P. E., Herman, C. M., & Bolger, N. (2006). The costs and benefits of practical and emotional support on adjustment: A daily diary study of couples experiencing acute stress. *Personal Relationships*, 13, 115–134.
268. Sibley, C. G., & Liu, J. H. (2004). Short-term temporal stability and factor structure of the revised experiences in close relationships (ECR-R) measure of adult attachment. *Personality and Individual Differences*, 36, 969-975.
269. Simpson, J. A., & Campbell, L. (2017). *The Oxford handbook of close relationships*. New York, USA: Oxford University Press; Translated into Persian by Nazari, A., Sarabi, K., Sobhi, O., Mazinan, T; Theran, Iran: Virasteh; Pp. 165-167.
270. Soltani, A., Molazade, J., Mahmoodi, M., Hosseini, S. (2013). A Study on the Effectiveness of Emotional Focused Couple Therapy on Intimacy of Couples. *Procedia- Social and behavioral Sciences*, 83, 461-465.
271. Spiers, J. G., Chen, H. C., Cuffe, J. S. M., & Sernia, C. (2016). Acute restraint stress induces rapid changes in central redox status and protective antioxidant genes in rats. *Psychoneuroendocrinology*, 67, 104-112.

272. Srivastava, S., Tamir, M., McGonigal, K. M., John, O. P. & Gross, J. J. (2009). The social costs of emotional suppression: A prospective study of the transition to college. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(4), 883-897.
273. Sternberg, R. J. (1986). Liking versus loving: A comparative evaluation of theories. *Psychological Bulletin*, 102(3), 331-345.
274. Stone, W. (2001). *Measuring social capital: Towards a theoretically informed measurement framework for researching social capital in family and community life*. Melbourne, Australia: Australia Institute of Family Studies.
275. Stuckler, D., Basu, S., Suhrcke, M., Coutts, A., McKee, M. (2009). The public health effect of economic crises and alternative policy responses in Europe: an empirical analysis. *The Lancet*, 374(9686), 315-323.
276. Suh, E. M., Diener, E., & Updegraff, J. A. (2008). From culture to priming conditions: Self-construal influences on life satisfaction judgments. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 3-15.
277. Suhrcke, M., Stckler, D., & Leone, T. (2009). *Recession and health in Europe: what to expect?* London, UK: European Commission; Pp. 4-5..
278. Tadesse, T., & Admassu, M. (2006). *Occupational health and safety*. Harare, Ethiopia: University of Gondar Press; P. 8.
279. Takakura, M. (2011). Does social trust at school affect students' smoking and drinking behavior in Japan? *Social Science and Medicine*, 72(2), 299-306.
280. Talebi, H., Hoang, W., & Gavrilova, M. L. (2016). Multi-Scale Foreign Exchange Rates Ensemble for Classification of Trends in Forex Market. *Procedia Computer Science*, 29, 2065-2075; Pp. 2065-2066.
281. Tehranxah, R., Mohammadi, S., & Hoor, H. (2016). *Exchange markets and exchange traders*. Tehran, Iran: Jame'e Eqtesadi; 305 pp.
282. Tenbrunsel, A. E., Wade-Benzoni, K. A., Moag, J., & Bazerman, M. H. (1999). 'The Negotiation Matching Process: Relationships and Partner Selection. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 80(3), 252–283.
283. Therborn, G. (2015). *The world: A beginner's guide* Translated into Persian by M. Fakhari Assl. Tehran, Iran: Gandjineh Danesh; P. 94.
284. Theurel, A., Witt, A., Malster, J., Lejeune, F., Fiorentini, C., Barisniko, K., & Gentaz, E. (2016). The integration of visual context information in facial emotion recognition in 5- to 15-year-olds. *Journal of Experimental Child Psychology*, 150, 252-271; Pp. 252-254.

285. Tov, W., & Diener, E. (2007). Culture and subjective well-being. In S. Kitayama & D. Cohen (Eds.), *Handbook of cultural psychology*. New York. NY, USA: Guilford; (pp. 691-713).
286. Tracy, S. J., Lutgen-Sandvik, P., & Alberts, J. K. (2006). Nightmares, demons and slaves: Exploring the painful metaphors of workplace bullying. *Management Communication Quarterly*, 20, 148-185.
287. Troisi, A., Alcini, S., Coviello, M., Nanni, R.C., & Siracusano, A. (2010). Adult attachment style and social anhedonia in healthy volunteers. *Personality and Individual Differences*, 48, 640-643.
288. Tsai, F. J., & Chan, C. C. (2011). The impact of the 2008 financial crisis on psychological work stress among financial workers and lawyers. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 84, 445-452.
289. Turley, R. N., Gamoran, A., McCarty, A. T., & Fish, R. (2017). Reducing children's behavior problems through social capital: A causal assessment. *Social Science Research*, 61, 206-217.
290. Uchino, B. N., Cacioppo, J. T., & Kiecolt-Glaser, J. K. (1996). The relationship between social support and physiological processes: A review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. *Psychological Bulletin*, 119, 488–531.
291. Urgesi, C., Mattiassi, A. D. A., Buiatti, T., & Marini, A. (2016). Tell it to a child! A brain stimulation study of the role of left inferior frontal gyrus in emotion regulation during storytelling. *NeuroImage*, 136, 26-36.
292. Vajda, W. (2014). Could a trader using only “old” technical indicator be successful at the Forex market? *Procedia Economics and Finance*, 15, 318-325.
293. van Ijzendoorn, M. H., & Bakermans Kranenburg, M. J. (1996). Attachment representations in mothers, fathers, adolescents, and clinical groups: A meta-analytic search for normative data. *Journal of Consulting And Clinical Psychology*, 64, 8–21.
294. Varga, C. M., Nettles, C. D., Whitesel, A. L., Howe, G. W., & Weihs, K. L. (2014). The interplay of stress and attachment in individuals weathering loss of employment. *Journal of Research in Personality*, 50, 23-32.
295. Volman, B. (2011). *Forex price action scalping: An in-depth look into the field of professional scalping*. USA: Light Tower Publishing; 358 pp.
296. Ward, C., & Berno, T. (2011). Beyond social exchange theory: Attitudes toward tourists. *Journal of Tourism Research*, 38(4):1556–1569.

297. Watson, J. C., & Greenberg, L. S. (1995). Alliance ruptures and repairs in experiential therapy. *In session: Psychotherapy in Practice*, 1, 19-31.
298. Way, B. M., Brown, K. W., Quaglia, J., McCain, N., & Taylor, S. E. (2016). Nonsynonymous *HTR2C* polymorphism predicts cortisol response to psychosocial stress II: Evidence from two samples. *Psychoneuroendocrinology*, 70, 142-151.
299. Webb, T. L. Gallo, I. S., Miles, E., Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2012). Effective regulation of affect: An action control perspective on emotion regulation. *European Review of Social Psychology*, 23, 143-186.
300. Weber, M. (2015). *Economy and Society: An Outline of Interpretive Sociology*. Translated into Persian by H. R. Assar. Tehran, Iran: Vareshe Publications; 238 pp..
301. Weinfield, N.S., Sroufe, L.A., Egeland, B., & Carlson, E. (2010). Individual differences in infant-caregiver attachment: Conceptual and empirical aspects of security. In J., Cassidy, & P.R., Shaver, *Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications* (2nd Ed). New York, NY, USA: Guilford Press; (pp. 78-101).
302. Welsh, M., Parke, R.D., Widaman, K., & O'Neil, R. (2001). Linkages between children's social and academic competence: A longitudinal analysis. *Journal of School Psychology*, 39, 463–481.
303. Wentzel, K.R. (1998). Motivating students to behave in socially competent ways. *Theory into Practice*, 42, 319–326.
304. West, R., & Turner, L. (2007). *Introducing Communication Theory*. New York, NY, USA: McGraw Hill. (pp. 186–187).
305. Wethington, E., & Kessler, R. C. (1986). Perceived support, received support, and adjustment to stressful life events. *Journal of Health and Social Behavior*, 27, 78–89.
306. Houtman, I., & Jettinghoff, K. (2007). *Raising awareness of stress at work in developing countries: A modern hazard in a traditional working environment*. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 44 p.
307. Widmer, E. D. (2006). Who are my family members? Bridging and binding social capital in family configuration. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23, 979–988.
308. Wilczek, F. (2006). *Fantastic realities: 49 mind journeys and a trip to Stockholm*. Hackensack, NJ, USA: World Scientific (P. 62).
309. Wilkins, C., Baker, R., Bick, D., & Thomas, P. (2009) Emotional processing in childbirth: a predictor of postnatal depression? *British Journal of Midwifery*, 17, 154–159.

310. Wilkinson, R.B. (2010). Best friend attachment versus peer attachment in the prediction of adolescent psychological adjustment. *Journal of Adolescent*, 33, 709-717.
311. Williams, J., Ashill, N., & Thirkell, P. (2016). How is value perceived by children? *Journal of Business Research* 69(12), 5875-5885.
312. Wills, T. A., & Cleary, S. D. (1996). How are social support effects mediated: A test for parental support and adolescent substance use. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 937–952.
313. Winefield, H. R., Delfabbro, P. H., Winefield, A. H., Plueckhahan, T., & Malvaso, C. G. (2015). Adolescent predictors of satisfaction with social support six years later: An Australian longitudinal study. *Journal of Adolescence*, 44, 70-76.
314. Wongpakaran, T., & Wongpakaran, N. (2012). A short version of the revised "Experience of Close relationships Questionnaire": Investigating Non-Clinical and Clinical Samples. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental health*, 8, 36-42.
315. Wongpakaran, T., Wongpakaran, N., & Wannarit, K. (2011). Validity and reliability of the Thai version of the experience of close Relationships-Revised questionnaire. *Singapore Medical journal*, 52(2), 100-106.
316. Wright, W. F., & Bower, G. H. (1992). Mood effects on subjective probability assessment. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 52, 276–291.
317. Yahaya, N., Yahaya, A., Tamyas, F. A., Ismail, J. & Jaalam, S., (2010). The Effect of Various Modes of Occupational Stress, Job Satisfaction, Intention to Leave and Absenteeism Companies Commission of Malaysia. *Australian Journal of Basic and Applied Sciences*, 4(7): 1676-1679.
318. Yamaki, K. (2016). Role of social networks in urban forest management collaboration: A case study in northern Japan. *Urban Forestry & Urban Greening*, 18, 212-220.
319. Yasrebi, R. (2015). *Experimental design in psychosocial research*. Tehran, Iran: SAMT [Persian]; Pp. 287-288.
320. Yogo, M, & Ohiro, H. (2007). Emotional processing developments in Japan. In: J., Denollet, Y., Gidron, I., Nyklíček, & A. Vingerhoets (Eds.), *Proceedings of the Fourth International Conference on the (Non) Expression of Emotions in Health and Disease*. Amsterdam, The Netherlands: Tilburg; (P. 133).
321. Zeelenberg, R., Wagenmakers, E. J., & Rotteveel, M. (2006). The impact of emotion on perception: bias or enhanced processing? *Psychological Science*, 17(4), 287-291.

322. Zhang, F. (2009). The relation between state attachment security and daily interpersonal experience. *Journal of Research in personality*, 43, 511-515.
323. Zhao, Q., Chen, C., Wang, J., & Chen, P. (2017). Determinants of backers' funding intention in crowd funding: Social exchange theory and regulatory focus. *Telematics and Informatics*, 34(1), 370-384.
324. Zilcha-Mano, S., Mikulincer, M., & Shaver P.R. (2011). An attachment perspective on human-pet relationships: Conceptualization and assessment of pet attachment orientations. *Journal of Research in Personality*, 45, 345-357.
325. Zitzman, S.T., & Butler, M.H. (2005). Attachment, addiction, and recovery: Conjoint marital therapy for recovery from a sexual addiction. *Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment and Prevention*, 12, 311–337.

ՀԱՎԵԼ ՎԱՃԵՐ

ՀԱՎԵԼ ՎԱՃ 1: ԺՈՂՈՎՐԴԱԳՐԱԿԱՆ ՏՎՅԱԼ ՆԵՐԻ ՀԱՐՑԱԹԵՐԹ ԺՈՂՈՎՐԴԱԳՐԱԿԱՆ / ՍՔՐԻՆԻՆԳԻ ՀԱՐՑԱԹԵՐԹ

Կոդ՝

Լրիվ անունը՝

Սեռը՝

Գերիշխող ձեռքը՝

Գերիշխող աչքը՝

Ծննդյան ամսաթիվը՝

Ընտանեկան կարգավիճակը՝

Աշխատանքային պատմությունը՝

Ֆորեքս առևտրի փորձի պատմությունը՝

Շաբաթը քանի՞ օր եք առևտուր անում ՖՈՐԵՔՍՈՒՄ (անցյալ տարվամիջինը):

Ինչքա՞ն ժամանակ եք ծախում ՖՈՐԵՔՍ առևտրի վրաամեն անգամ (անցյալ տարվամիջինը):

Ներկայիս հիվանդություն ան պատմություն

Անցյալի հիվանդություն ան պատմություն

Հոգեկան հիվանդություն ան պատմություն

Անցյալի հոգեկան հիվանդություն ան պատմություն

Ներկայիս/անցյալի թմրանյութերի/դեղերի/արգելված նյութերի

չարաչափման պատմություն

Արդյունքները

Դալ տոնիզմի արդյունքները՝

Սոցիալական փոխանակման ոճերի հարցաթերթի միավորը՝

Սերտ հարաբերություններին փորձի հարցաթերթի վերանայված տարբերակի միավորը՝

Սթրեսների կարգավորման գործընթացի սանդղակ-25-ի միավորը՝

Սոցիալական վերահարմարեցման գնահատման սանդղակի միավորը՝

ՀԱՎԵԼ ՎԱՃ 2: ՍՈՑԻԱԼ ԱԿԱՆ ՓՈԽԱՆԱԿՄԱՆ ՈՃԵՐԻ ՀԱՐՑԱԹԵՐԹ (SESQ)

Հարցաթերթի համարը: _____

Սոցիալական շփոխման

Այս հարցաքարն ուղղված է մեր այսպես կոչված «ծանոթների» հետ հարաբերության ունենալը բացահայտելուն: Սրանք այն մարդիկ են, ում հետ մենք հարաբերության ունենալ ենք կառուցում և փոխադարձ ներդրումներ ունենում՝ դրանցում («հարաբերության ունենալի գիտել») ինչ-որ բան ձեռք բերելու ակնկալ իքով («հարաբերության ունենալի շահ»): Խնդրում ենք հարցերին պատասխանել իսկականորեն այն մարդկանց վրա, ում հետ համեմատաբար մտերիմ եք, գտնվում եք զգացմունքային կապի մեջ, ինչպես օրինակ ընտանիքի անդամների հետ, մտերիմ ընկերների և գույճընկերոջ հետ՝ ծանոթներ կարող են լինել պատահական ընկերները, մարդիկ, ում հետ միասին ուսումնական հաստատության ունում կամ աշխատավայրում աշխատում եք մի նախագծի վրա, գործընկերները և առօրյա կյանքում հանդիարդ մարդիկ, ինչպիսիք են վաճառողներն ու խորհրդատուները: Մենք այս տեսակի հարաբերության ունենալը կոչում ենք «ծանոթության ունենալ»:

Կարևոր է նշել, որ ծանոթները չափաքան մանիպուլյատիվ լինեն և անհամոզվածորեն «բռնկվեն»: Ավելի լավ, պարտադիր չէ, որ նկարագրված անձանցից որևէ մեկի հետ հարաբերության ունենալը լինեն ավելի շահավետ քան մյուսները. ամեն մեկը կարող է տարբեր լինել:

Որպեսզի ձեզ օգնենք կենտրոնանալ հարաբերության ունենալի այս տիպի վրա, մենք կցանկանայինք, որ դուք թվեք երեք անձանց, ում հետ դուք կապի մեջ եք, կամ ծանոթ եք եղել անցյալում: Այնուամենայնիվ, այս երեքը միայն օրինակներ են: Մի սահմանափակեք ձեր պատասխանները՝ համապատասխանեցնելով դրանք միայն թվարկված մարդկանց հետ ձեր հարաբերության ունենալով: Մենք կցանկանայինք պարկերացում կազմել ծանոթների հետ ձեր հարաբերության ունենալի մասին:

1-ին ծանոթ:

2-րդ ծանոթ:

3-րդ ծանոթ:

Հրահանգներ:

Խնդրում եմ, կարդացեք հետևյալ նախադասության ունենալից յուրաքանչյուրը և ըստ ներքևում տեղադրված սանդղակի՝ գնահատեք, թե որքանով է յուրաքանչյուր նախադասության ունենալը ձեր ծանոթների հանդեպ ձեր վերաբերմունքը: Պատասխանելիս կարող եք մտաբերել, թե ինչպես եք շփվում ծանոթների հետ, ում նախաձեռնության ունենալը թվարկված է ինչ վերևում: Այնուամենայնիվ, մի սահմանափակեք ձեր պատասխանները դրանք հարմարեցնելով միմիայն նշված երեք ծանոթների հետ հարաբերության ունենալին:

1	2	3	4	5			
Հեռու է ինձնից		Մոտ է ինձ ինձ		Շատ մոտ է			
Ես կարծում եմ, որ լավ ծանոթներ ունենալը կարող է շահավետ լինել ինձ համար:			1	2	3	4	5
Ես քաջ գիտակցում եմ, որ ծանոթները արժեքավոր են:			1	2	3	4	5

Ես նախընտրում եմ փորձել պահպանել ծանոթներիս հետ կապերը, քան թե վերջ տալ դրանք՝ խնդիրների բախվելիս:	1	2	3	4	5
Երբ ես ցանկանում եմ շատ ներդրում ունենալ ծանոթներիս հետ հարաբերություններում, ես նույնն ել ակնկալում եմ դիմացինից:	1	2	3	4	5
Հարաբերություններ պահպանելն իմ ամենակարևոր նպատակն է:	1	2	3	4	5
Ծանոթությունների արժեքը հաճախ վեր է շահերից:	1	2	3	4	5
Ես բավական ջանք եմ գործադրում ծանոթությունների հաստատելու և պահանելու համար:	1	2	3	4	5
Ես կամենում եմ շահ ունենալ իմ ծանոթներից:	1	2	3	4	5
Ես շատ ուշադրությամբ եմ դարձնում այն բանի վրա, թե որքան ներդրում են ունենում անձիք՝ ծանոթությունները պահելու համար:	1	2	3	4	5
Ես ցանկանում եմ ծանոթներիս հետ կարճաժամկետ հարաբերությունները պահպանել:	1	2	3	4	5
Ես կարծում եմ, որ երկու կողմն էլ պետք է օգուտ ունենան երկարատև ծանոթությունից:	1	2	3	4	5
Նախընտրում եմ մյուսների վրահույսս չդնել:	1	2	3	4	5
Ես երբեմն գիտակցում եմ, որ հարաբերությունների մեջ ավելի շատ ես եմ ներդրում, քան դիմացինը:	1	2	3	4	5
Ես աշխատում եմ ծանոթների վրա ծախսվող գումարը նվազագույնին հասցնել:	1	2	3	4	5
Ես նորմալ եմ համարում ծանոթներից ավելին ստանալ ավելին, քան այլ մարդկանցից:	1	2	3	4	5
Ես կենտրոնացած եմ երկարաժամկետ ծանոթություններ հաստատելու վրա:	1	2	3	4	5
Ես նախընտրում եմ վերջ տալ ծանոթներիս հետ համագործակցությանը, քան ներգրավվել այնպիսի հարաբերություններում, որտեղ իմ ազատությունը սահմանափակված է:	1	2	3	4	5
Ես աշխատում եմ իմ ծանոթների հետ փոխադասարկ հարաբերությունների մեջ լինել:	1	2	3	4	5
Ես նախընտրում եմ այնպիսի կապեր, որոնցում ինձանից շատ ջանքեր ու ժամանակ չի պահանջվում:	1	2	3	4	5
Ես բավական ներդրումներ եմ ունենում ծանոթությունների մեջ, քանի որ գիտակցում եմ, որ հակառակ դեպքում կարող եմ կորցնել այդ կապերը:	1	2	3	4	5
Ես ընդունում եմ, որ ծանոթությունները կարող են որոշակի ծախսեր պահանջել:	1	2	3	4	5
Ես ձգտում եմ հնարավորինս երկար պահպանել	1	2	3	4	5

հարաբերությունները, քանի դեռ դրանք շահավետ են ինձ համար:					
Ես շատ ուշադրություն եմ դարձնում, թե որքան է ծանոթություն անարժեքն ինձ համար:	1	2	3	4	5
Երբ ես կապեր եմ հաստատում, ձգտում եմ դրանք հնարավորինս շուտ դադարեցնել:	1	2	3	4	5
Ես ավելի գոհ եմ այն կապերից, որտեղ երկու կողմն էլ հավասարապես օգուտու են:	1	2	3	4	5
Ես իմ նպատակներին ավելի հեշտ կհասնեմ ինքնուրույն, քան ծանոթների վրա հույս դնելով:	1	2	3	4	5
Ես քիչ անձնական շահ եմ հետապնդում իմ ծանոթներից:	1	2	3	4	5
Ես չեմ ներքաշվում բարդ, լարված հարաբերությունների մեջ՝ նախապատվություն տալով ծանոթների հետ ընկերական հարաբերություններ պահպանելուն:	1	2	3	4	5
Ես ծանոթություններ/կապեր եմ պահպանում երկարաժամկետ շահավետության սկզբունքով:	1	2	3	4	5
Ես հետևում եմ կապերի մեջ իմ ներդրումներին՝ ձգտելով բացառել օգտագործված լինելս:	1	2	3	4	5
Ես պարտատվամ եմ շատ ջանքեր ներդնել ծանոթության ունեցող պահպանելու համար:	1	2	3	4	5
Առհասարակ, ես կարծում եմ, որ եթե ես օգնեմ ծանոթիս հիմա ինքն էլ իր հերթին ինձ պետք է օգնի ապագայում:	1	2	3	4	5
Ես նախընտրում եմ հնարավորինս քիչ ներդրում ունենալ հարաբերության ունեցողում:	1	2	3	4	5
Ես երբեմն համաձայն եմ անարդարացի զիջումների գնալ հանուն ծանոթներիս:	1	2	3	4	5
Ես գիտակցում եմ, որ չեմ կարող ծանոթներիցս անմիջապես խրախուսանքի արժանանալ:	1	2	3	4	5
Ես հավատում եմ, որ ծանոթության ունեցող կարող են հանգեցնել նկատելի շահերի:	1	2	3	4	5
Քանի որ ես կասկածում եմ ծանոթներիս վրա հետևում եմ նրանց քայլերին:	1	2	3	4	5
Երբ ծանոթս խուսափում է ինձ օգնելուց, ես ձգտում եմ վերջ տալ բարեկամությանը:	1	2	3	4	5
Ես ջանում եմ արդարացի լինել ծանոթներիս հետ հարաբերության ունեցողում:	1	2	3	4	5
Ես ձգտում եմ ծանոթներիս հետ հարաբերության ունեցողում ավելի քիչ ներդրում ունենալ, քան այլ մարդիկ:	1	2	3	4	5
Ես կարող եմ բավական անմիջական և կայուն լինել ծանոթներիս հետ հարաբերության ունեցողում:	1	2	3	4	5
Հավանական է, որ մարդիկ ավելի մեծ սիրով կօգնեն ինձ, եթե ես իմ հերթին իրենց օգնած	1	2	3	4	5

լինեմ:					
Ես չեմ հավատում, որ լավ կապեր հաստատելը կարող է շահավետ լինել ինձ համար:	1	2	3	4	5
Ես հետևում եմ կապերիս վրա ծախվող գումարներին:	1	2	3	4	5
Ես լրջորեն կմտածեմ կապերը դադարեցնելու մասին, եթե ամեն ինչ իմ կամքով չընթանա:	1	2	3	4	5
Ես պարաստակամ եմ գիշումների գնալ, եթե դա կհանգեցնի երկու կողմերի շահերին:	1	2	3	4	5
Ես խուսափում եմ ծանոթությունների մեջ շատ ջանքեր ներդնելուց:	1	2	3	4	5
Ես կհանդուրժեմ անարդար համեմատությունը՝ ծանոթությունները պահպանելու նպատակով:	1	2	3	4	5
Ես ձգտում եմ ծանոթներիցս հնարավորինս շատ շահեր ունենալ:	1	2	3	4	5
Ես կենտրոնացած եմ ծանոթներիս հետ երկարաժամկետ շահեկան սկզբունքով կապեր հաստատելու վրա:	1	2	3	4	5
Ես շատ դժկամությամբ եմ վերջ տալ իս կապերին:	1	2	3	4	5
Ես ցանկանում եմ ջանքեր ներդնել կապը պահպանելու համար, երբ տեսնում եմ, որ դիմացինս նույն կերպ է վարվում:	1	2	3	4	5
Քանի որ ես ծանոթությունները չեմ ընկալում որպես երկարաժամկետ հարաբերություններ, ես հազվադեպ եմ երկարաժամկետ շահեր հետապնդում:	1	2	3	4	5
Ես ձգտում եմ ավելի շատ ջանք ներդնել կապերը պահպանելու համար, քան մյուսները:	1	2	3	4	5

ՀԱՎԵԼ ՎԱՃ 3: ՍԵՐՏ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՓՈՐՁ – ՎԵՐԱՆԱՅՎԱԾ ՏԱՐԲԵՐԱԿ (ECR-R)

Ստորև գրված նախադասությունները վերաբերում են հուզականորեն մտերիմիկ հարաբերությունների ձեր ընկալմանը: Մենք հետաքրքրված ենք, թե ինչպես եք դուք առհասարակ ձեզ զգում հարաբերություններում, այլ ոչ թե ինչ է տեղի ունենում կոնկրետ մեկի հետ հարաբերություններում: Պատասխանեք յուրաքանչյուր նախադասությանը շրջանակի մեջ վերցնելով այն թիվը, որը բնորոշում է, թե որքանով եք դուք համաձայն կամ դեմ այդ պոնտմանը:

7: Լիովին համաձայն եմ 6: Համաձայն եմ 5: Որոշ չափով համաձայն եմ 4: Գաղափար չունեմ 3: Այդքան էլ համաձայն չեմ 2: Համաձայն չեմ 1: Բնավ համաձայն չեմ:

1	Ես վախենում եմ զուգընկերոջս սերը կորցնելուց:	7	6	5	4	3	2	1
2	Հաճախեմ անհանգստանում, որ իմ զուգընկերը չի ցանկանամ նալ ինձ հետ:	7	6	5	4	3	2	1
3	Հաճախանհանգստանում եմ, որ իմ զուգընկերն ինձ իսկապես չի սիրում:	7	6	5	4	3	2	1
4	Ինձ անհանգստացնում է, որ զուգընկերն իմ մասին այնքան չի հոգա, որքան ես իր մասին:	7	6	5	4	3	2	1
5	Ես հաճախեմ ցանկանում, որ իմ զուգընկերոջ զգացմունքներն իմ հանդեպնույնքան ուժգին լինեն, որքան իմ զգացմունքներն իր հանդեպ:	7	6	5	4	3	2	1
6	Ես շատեմ անհանգստանում իմ հարաբերությունների համար:	7	6	5	4	3	2	1
7	Երբ իմ զուգընկերը տեսադաշտիցս դուրս է, ես անհանգստանում եմ, որ ինքը կարող է այլ մեկով հետաքրքրվել:	7	6	5	4	3	2	1
8	Երբ ես ցույց եմ տալ իս իմ զգացմունքները զուգընկերոջ հանդեպ, ես մտավախություն ունեմ, որ ինքն իմ հանդեպնույնը չի զգա:	7	6	5	4	3	2	1
9	Ես հազվադեպեմ անհանգստանում, որ զուգընկերս կարող է թողնել ինձ:	7	6	5	4	3	2	1
10	Իմ զուգընկերը հաճախինձ ստիպում է կասկածել ինքս իմ վրա:	7	6	5	4	3	2	1
11	Ինձ հաճախ չի անհանգստացնում լքված լինելու միտքը:	7	6	5	4	3	2	1
12	Ես կարծում եմ, որ իմ զուգընկեր(ներ)ը չի ցանկանում ինձ հետայնքան մտերիմ լինել, որքան ես եմ ուզում:	7	6	5	4	3	2	1
13	Երբեմն զուգընկերները առանց ակնհայտ պատճարի փոխում են իրենց կարծիքն իմ մասին:	7	6	5	4	3	2	1
14	Ծառմտերիմ լինելու իմ ցանկությունը հաճախվանում է մարդկանց:	7	6	5	4	3	2	1
15	Ես չեմ վախենում, որ հնարավոր է ինձ իսկապես ճանաչելուց հետո զուգընկերը չհավանի իմ անձը:	7	6	5	4	3	2	1
16	Ինձ սաստիկ զայրացնում է, որ ես իմ զուգընկերոջից չեմ ստանում այն սատարն ու մտերմությունը, որի կարիքն ունեմ:	7	6	5	4	3	2	1

17	Ես անհանգստանում եմ, որ չեմ հասնի այլ մարդկանց:	7	6	5	4	3	2	1
18	Թվում է, թե զուգընկերս ինձ նկատում է միայն երբ ես զայրացած եմ:	7	6	5	4	3	2	1
19	Ես նախընտրում եմ զուգընկերոջը ցույց տալ, թե ինչպես եմ ինձ զգում հոգուս խորքում:	7	6	5	4	3	2	1
20	Ինձ հարմարավետեմ զգում, երբ զուգընկերոջս հետ կիսում եմ իմ անձնական մտքերն ու զգացմունքները:	7	6	5	4	3	2	1
21	Ինձ համար դժվար է ինքս ինձ թույլ տալ զուգընկերոջից կախման մեջ լինել:	7	6	5	4	3	2	1
22	Ինձ հարմարավետ է զուգընկերներիս հետ շատ մտերիմ լինելը:	7	6	5	4	3	2	1
23	Ինձ հարմարավետ չեմ զգում, երբ սիրտս բացում եմ զուգընկերոջ մոտ:	7	6	5	4	3	2	1
24	Գերադասում եմ զուգընկերների հետ չափազանց մտերիմ չլինել:	7	6	5	4	3	2	1
25	Ինձ անհարմարավետեմ զգում, երբ զուգընկերը ցանկանում ինձ է չափազանց մոտ լինել:	7	6	5	4	3	2	1
26	Ինձ համար համեմատաբար հեշտ է զուգընկերոջ հետ մտերմանալը:	7	6	5	4	3	2	1
27	Ինձ համար այնքան բարդ է զուգընկերոջս հետ մտերմանալը:	7	6	5	4	3	2	1
28	Ես սովորաբար քննարկում եմ իմ խնդիրներն ու անհանգստություններն իմ զուգընկերոջ հետ:	7	6	5	4	3	2	1
29	Օգնության կարիք ունենալիս իմ զուգընկերոջը դիմելը օգնում է:	7	6	5	4	3	2	1
30	Ես զուգընկերոջս պատմում եմ ամեն ինչի մասին:	7	6	5	4	3	2	1
31	Ես հարցերը քննարկում եմ իմ զուգընկերոջ հետ:	7	6	5	4	3	2	1
32	Նյարդայնանում եմ, երբ զուգընկերը չափազանց շատ է մոտենում ինձ:	7	6	5	4	3	2	1
33	Չուզընկերոջից կախում ունենալ ու դեպքում ինձ հարմարավետեմ զգում:	7	6	5	4	3	2	1
34	Ինձ հեշտ է կախման մեջ ընկնել ռոմանտիկ զուգընկերոջից:	7	6	5	4	3	2	1
35	Ես հեշտեմ ընկնում իմ զուգընկերոջ ազդեցության տակ:	7	6	5	4	3	2	1
36	Իմ զուգընկերն իսկապես հասկանում է ինձ և իմ կարիքները:	7	6	5	4	3	2	1

ՀԱՎԵԼ ՎԱՃ 4: ՍԹԵՍԵՐԻ ԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ՍԱՆԴՈՒՄ (EPS-25)

Յուրանքանչյուր հարց վերաբերում է վերջին երկու շաբաթների ընթացքում Ձեր ապրած զգացմունքներին: Յուրանքանչյուր հարցի տակ նշված է գնահատման սանդղակը՝ կազմված հինգ պատասխաններից (սկսած «Լիովին համաձայն եմ» տարբերակից մինչև «Լիովին դեմ եմ» տարբերակը): Խնդրվում է յուրաքանչյուր հարցն ընթերցել ու ց հետո շրջանակի մեջ առնել կամ նշել այն թիվը, որն արտացոլում է Ձեր պատասխանը:

1. Զսպել եմ բոլոր զգացումներս:

9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Լիովին համաձայն եմ	Ինչ-որ չափով համաձայն եմ		ոչ կողմ եմ ոչ դեմ		Ինչ-որ չափով դեմ եմ		Լիովին դեմ եմ		

2. Ինձ անընդհատ խանգարել են տհաճ մտքերը:

9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Լիովին համաձայն եմ	Ինչ-որ չափով համաձայն եմ		ոչ կողմ եմ ոչ դեմ		Ինչ-որ չափով դեմ եմ		Լիովին դեմ եմ		

3. Անհանգիստ կամ զայրացած պահին դժվարացել եմ վերահսկել, թե ինչ եմ խոսում:

9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Լիովին համաձայն եմ	Ինչ-որ չափով համաձայն եմ		ոչ կողմ եմ ոչ դեմ		Ինչ-որ չափով դեմ եմ		Լիովին դեմ եմ		

4. Խուսափում եմ տհաճ թեմաներ քննարկել ու ց (օրինակ՝ հեռուստատեսությամբ և ամսագրերում):

9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Լիովին համաձայն եմ	Ինչ-որ չափով համաձայն եմ		ոչ կողմ եմ ոչ դեմ		Ինչ-որ չափով դեմ եմ		Լիովին դեմ եմ		

5. Զգացմունքներս անորոշ են եղել / կամ ոչ մի զգացմունք չեմ ունեցել:

9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Լիովին համաձայն եմ	Ինչ-որ չափով համաձայն եմ		ոչ կողմ եմ ոչ դեմ		Ինչ-որ չափով դեմ եմ		Լիովին դեմ եմ		

6. Չեմ կարողացել զգացմունքներս արտահայտել:

9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Լիովին համաձայն եմ	Ինչ-որ չափով համաձայն եմ		ոչ կողմ եմ ոչ դեմ		Ինչ-որ չափով դեմ եմ		Լիովին դեմ եմ		

7. Զգացմունքներիս արձագանքները պահպանվում էին ավելի քան մեկ օր:

9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Լիովին համաձայն եմ	Ինչ-որ չափով համաձայն եմ		ոչ կողմ եմ ոչ դեմ		Ինչ-որ չափով դեմ եմ		Լիովին դեմ եմ		

8. Այլ անձանց խոսքերի կամ արարքների հանդեպ չատիպստեմ արձագանքել:

9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Լիովին	Ինչ-որ		ոչ կողմ եմ		Ինչ-որ		Լիովին		

համաձայն եմ	չափով համաձայն եմ	ոչ դեմ	չափով դեմ	դեմ եմ
-------------	----------------------	--------	-----------	--------

9. Տիպիկ գրգռմունքները մասին խոսելիս ինձ ավելի վատ էի զգում:

9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Լիովին համաձայն եմ	ինչ-որ չափով համաձայն եմ	ոչ կողմ եմ ոչ դեմ	ինչ-որ չափով դեմ	Լիովին դեմ եմ					

10. Թվում էր թե գրգռմունքներս ինձ չէին պատկանում:

9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Լիովին համաձայն եմ	ինչ-որ չափով համաձայն եմ	ոչ կողմ եմ ոչ դեմ	ինչ-որ չափով դեմ	Լիովին դեմ եմ					

11. Չէի արտահայտում գրգռմունքներս ու հույզերս:

9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Լիովին համաձայն եմ	ինչ-որ չափով համաձայն եմ	ոչ կողմ եմ ոչ դեմ	ինչ-որ չափով դեմ	Լիովին դեմ եմ					

12. Ցանկանում էի ինչ-որ գրգռմունք հաճախակի ապրել:

9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Լիովին համաձայն եմ	ինչ-որ չափով համաձայն եմ	ոչ կողմ եմ ոչ դեմ	ինչ-որ չափով դեմ	Լիովին դեմ եմ					

13. Երբ նեղացած էի ցանկանում էի ինչ-որ մեկից վրեժ լուծել:

9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Լիովին համաձայն եմ	ինչ-որ չափով համաձայն եմ	ոչ կողմ եմ ոչ դեմ	ինչ-որ չափով դեմ	Լիովին դեմ եմ					

14. Աշխատում էի խոսել միայն դրական ու հաճելի բաների մասին:

9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Լիովին համաձայն եմ	ինչ-որ չափով համաձայն եմ	ոչ կողմ եմ ոչ դեմ	ինչ-որ չափով դեմ	Լիովին դեմ եմ					

15. Երբ հիվանդանում էի կամ ինձ մոտառաջանում էր գրգռմունքային կամ հուզական վիճակ դժվարանում էի աշխատել:

9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Լիովին համաձայն եմ	ինչ-որ չափով համաձայն եմ	ոչ կողմ եմ ոչ դեմ	ինչ-որ չափով դեմ	Լիովին դեմ եմ					

16. Զգացմունքներս ճնշում էի:

9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Լիովին համաձայն եմ	ինչ-որ չափով համաձայն եմ	ոչ կողմ եմ ոչ դեմ	ինչ-որ չափով դեմ	Լիովին դեմ եմ					

17. Զգում էի, որ փշրվում եմ գրգռմունքներիս և հույզերիս ճնշման տակ:

9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Լիովին համաձայն եմ	ինչ-որ չափով համաձայն եմ	ոչ կողմ եմ ոչ դեմ	ինչ-որ չափով դեմ	Լիովին դեմ եմ					

18. Զգում էի, որ անպատճառ պետք է ինչ-որ բան ջարդեմ կամ փշրեմ:

9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Լիովին համաձայն եմ
 ինչ-որ չափով համաձայն եմ
 ոչ կողմ եմ
 ոչ դեմ
 ինչ-որ չափով դեմ եմ
 Լիովին դեմ եմ

19. Չեի կարողանում դիմանալ տհաճ զգացմունքներին:

9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Լիովին համաձայն եմ
 ինչ-որ չափով համաձայն եմ
 ոչ կողմ եմ
 ոչ դեմ
 ինչ-որ չափով դեմ եմ
 Լիովին դեմ եմ

20. Թվում էր թե զգացմունքներին մեջ մի մեծ ու դատարկ ճեղք կա:

9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Լիովին համաձայն եմ
 ինչ-որ չափով համաձայն եմ
 ոչ կողմ եմ
 ոչ դեմ
 ինչ-որ չափով դեմ եմ
 Լիովին դեմ եմ

21. Փորձում էի զգացմունքներս (և հույզերս) ցույց չտալ ուրիշներին:

9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Լիովին համաձայն եմ
 ինչ-որ չափով համաձայն եմ
 ոչ կողմ եմ
 ոչ դեմ
 ինչ-որ չափով դեմ եմ
 Լիովին դեմ եմ

22. Բազմիցս խորհում էի զգացմունքային յուրահատուկ մի իրավիճակի մասին:

9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Լիովին համաձայն եմ
 ինչ-որ չափով համաձայն եմ
 ոչ կողմ եմ
 ոչ դեմ
 ինչ-որ չափով դեմ եմ
 Լիովին դեմ եմ

23. Դժվարությամբ էի ինքս ինձ հանգստացնում:

9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Լիովին համաձայն եմ
 ինչ-որ չափով համաձայն եմ
 ոչ կողմ եմ
 ոչ դեմ
 ինչ-որ չափով դեմ եմ
 Լիովին դեմ եմ

24. Խստագույնս ջանում էի խույս տալ ինձ տխրեցնող գործոններից:

9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Լիովին համաձայն եմ
 ինչ-որ չափով համաձայն եմ
 ոչ կողմ եմ
 ոչ դեմ
 ինչ-որ չափով դեմ եմ
 Լիովին դեմ եմ

25. Երբեմն ինչ-որ խիստ ցգացողություններ էի ունենում, սակայն համոզված չեմ, որ դրանք իմ զգացմունքներն էին:

9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Լիովին համաձայն եմ
 ինչ-որ չափով համաձայն եմ
 ոչ կողմ եմ
 ոչ դեմ
 ինչ-որ չափով դեմ եմ
 Լիովին դեմ եմ

26. Դժվարանում էի զգացմունքներս արտահայտել ինձ դուր եկած անձնավորությանը՝ այնքանով, որքանով որ ցանկանում էի:

9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Լիովին համաձայն եմ
 ինչ-որ չափով համաձայն եմ
 ոչ կողմ եմ
 ոչ դեմ
 ինչ-որ չափով դեմ եմ
 Լիովին դեմ եմ

ՀԱՎԵԼ ՎԱՃ 5: ՍՈՑԻԱԼ ԱԿԱՆ ՎԵՐԱՅԱՐՄԱՐԵՑՄԱՆ ԳԼԱՅԱՏՄԱՆ ՍԱՆԴՐԱԿ (SRRS)

ՀՈԼՄՍԻ ԵՎ ՌԱԽԵԻ ՍԹԵՍԻ ՍԱՆԴՐԱԿԻ ՎԱՐԺՈՒ ԹՅՈՒՆ

Հոլ մսի և Ռախեի սանդղակ

Այս սանդղակն առաջին անգամ հրատարակվել է 1967թ., որպես սթրեսի չափման որոշ ուղեցույցներ ապահովելու փորձ: Այն դեռևս որպես հիմք արժեք է ներկայացնում: Հոլ մսը և Ռախեն 43 կյանքի իրադարձություններ են առանձնացրել որպես առավել տարածված և սթրեսային: Որոշ իրադարձություններ տրամադրվել են, մինչդեռ մյուսները՝ դուրեկան և հաճելի: Սակայն, դրանք բոլորն էլ պահանջում են մարդու կյանքում որոշակի փոփոխություն, որպեսզի մարդը վերահարմարվի իրավիճակին: Ինչպես և կարելի է ակնկալել ամուսիններից մեկի մահը գնահատվել է 100 միավոր (առավելագույն), մինչդեռ սանդղակի մյուս ծայրին մանր իրավախախտումները գնահատվել են 11: Նկատի ունեցեք, որ սանդղակի վրա բարձր սթրես պարունակող գործոններից շատերը որևէ կապ չունեն աշխատանքի հետ: Այս հանգամանքը զարմացնում է բազմաթիվ մարդկանց, ովքեր աշխատավայրում սթրես են ակնկալում և պաշտպանվում դրանից: Այնուամենայնիվ բազմաթիվ մարդիկ ենթադրում են, որ կյանքը պակաս սթրեսային է տանը: Նրանք թերագնահատում են տանը մնացող ամուսնու կամ կնոջ սթրեսը կամ իրենց միասին անցկացրած ազատ ժամանակը, եթե նրանք երկուսն էլ աշխատում են: Մարդ կարողանում է հաղթահարել սթրեսները միայն դրանց մասին տեղյակ լինելով:

Հոլ մսի և Ռախեի սանդղակի կիրառումը

Հերթով ընթերցեք սթրեսորներից յուրաքանչյուրը և որոշեք թե արդյո՞ք այն վերաբերում է ձեզ: Եթե այդպես է, ապա Հոլ մսի և Ռախեի արժեքը ուղղակիորեն տեղափոխեք «Ձեր գնահատականը» վերնագրով սյունակ: Մի փորձեք իրադարձությանը տալ ձեր սեփական՝ ավելի բարձր կամ ցածր արժեքը: Օգտագործեք տարբեր դատարկ վանդակներ նշելու ձեր սպրած ցանկացած սթրես, որը ցուցակում ներառված չէ, և դրան գնահատեք համապատասխան հարաբերական արժեքով: Նկատի ունեցեք, որ գնահատականները տրվում են միայն ցանկացած սթրեսորների, որոնց դուք ենթարկվել եք վերջին 18-24 ամիսների ընթացքում: Ձեզ վերաբերող բոլոր սթրեսները գնահատելուց հետո գումարեք բոլոր միավորները, որպեսզի ստանաք ձեր ընդհանուր գնահատականը: Այնուհետև շարունակեք լրացնել երկու լրացուցիչ միավորներ ձեր կյանքում այն գործոնների համար, որոնք նվազեցնում են սթրեսի հանդեպ ձեր դիմադրողականությունը և նրանց, որոնք բարձրացնում են այն: Ապա վերջնական թիվն ստանալու համար, վերջին էջում գումարեք բոլոր երեք թվերը և ընթերցեք համառոտ նկարագիրը, որպեսզի գնահատեք ձեր ներկայիս սթրեսը:

<u>Կյանքի իրադարձություն</u>	<u>Արժեք</u>	<u>Ձեր գնահատականը</u>	<u>Կյանքի իրադարձություն</u>	<u>Արժեք</u>	<u>Ձեր գնահատականը</u>

Ամուսիններից մեկի մահ	100		Որդու կամ դստեր տնից հեռանալը	29	
Ամուսնալուծություն	73		Ամուսնու/կնոջ հարազատների հետ խնդիրները	29	
Ամուսինների բաժանություն	65		Աչքի ընկնող անձնական ձեռքբերում	28	
Ազատագրվում	63		Ամուսնու/կնոջ աշխատել սկսելը կամ դադարեցնելը	26	
Ընտանիքի հարազատ անդամի կորուստ	63		Ուսումը սկսելը կամ ավարտելը	26	
Անձնական վնասվածք կամ հիվանդություն	53		Կենսապայմանների փոփոխություն	25	
Ամուսնություն	50		Անձնական սովորությունների փոփոխություն	24	
Աշխատանքից ազատում	47		Խնդիրներ դեկավարի հետ	23	
Թոշակի անցնելը	45		Աշխատամեթոդի կամ պայմանների փոփոխություն	20	
Ամուսնական հաշտություն	45		Բնակավայրի փոփոխություն	20	
Ընտանիքի անդամի առողջական վիճակի փոփոխություն	44		Ուսումնական հաստատություն փոփոխություն	20	
Հղիություն	40		Ժամանցի փոփոխություն	19	
Սեռական խնդիրներ	39		Եկեղեցական գործունեության փոփոխություն	19	
Ընտանիքի նոր անդամ ձեռք բերելը	39		Սոցիալական գործունեության փոփոխություն	18	
Հարմարեցում աշխատանքին	39		1 տարվա զուտ աշխատավարձից ցածր գրավ/վարկ	17	
Ֆինանսական կարգավիճակի փոփոխություն	38		Քնի սովորությունների փոփոխություն	16	
Մոտընկերոջ մահ	37		Ընտանեկան հավաքույթների թվի փոփոխություն	15	
Աշխատանքային ուղու փոփոխում	36		Սնվելու սովորությունների փոփոխություն	15	
Ամուսնու/կնոջ հետ վեճերի թվի փոփոխություն	35		Արձակուրդ	13	
1 տարվա զուտ աշխատավարձից բարձր գրավ	31		Սուրբ ծնունդ	12	

Գրավի կամ վարկի բացառում	30		Փոքր իրավախախտումներ	11	
Աշխատավայրում պարտականությունների փոփոխություն	29		Մուտքագրեք ՅՈՒՄԻԼ և Ռահեի ձեր ընդհ. գնահատականն այստեղ		

Ձեր հենց նոր ստացած միավորի ազդեցությունը կախված է սթրեսի հանդեպ ձեր անձնական դիմադրողականության մակարդակից: Մենք այն պետք է դիտարկենք երկու եղանակով: Առաջին՝ կան իրողություններ և կյանքի իրադարձություններ, որոնք նպաստում են սթրեսի հանդեպ մեր դիմադրողականության նվազմանը: Երկրորդ՝ կան իրողություններ և կյանքի իրադարձություններ, որոնք նպաստում են սթրեսի հանդեպ մեր դիմադրողականության ավելացմանը:

Ուսումնասիրեք այս հանգամանքը, նախքան կփորձեք եզրահանգում անել ՅՈՒՄԻԼ և Ռահեի սանդղակի վերաբերյալ:

Սթրեսի հանդեպ դիմադրողականության նվազում

<u>Հանգամանքներ</u>	<u>Արժեք</u>	<u>Ձեր գնահատականը</u>	<u>Հանգամանքներ</u>	<u>Արժեք</u>	<u>Ձեր գնահատականը</u>
Մինչև 65 տարեկան անձի բնական պատճառով մահվան պատմությունը նտանիքում	10		Հանգստացնող դեղերի կամ չափից ավելի կոֆեինի ու ալկոհոլի ընդունում	60	
Գիշերն արդյունավետ քնելու անկարողություն	20		Ծխելու ցանկացած տեսակ	70	
Անհավասարակշիռ սննդակարգ	30		Ատել էլ ունի ունի սարսափներ աշխատանքը կատարելիս	80	
Քաշի պակաս կամ ավելցուկ առնվազն 6 կգ-ով	40		Ձեր ներկա ապրելակերպը ֆինանսապես ապահովելու անկարողություն	90	
Պարբերական ձախողումներ ձեր սեփական նպատակների հասնելու գործում	50		Ընտանեկան և անձնական մակերեսային ու անկայուն հարաբերություններ	100	

Մուլտիպլիկացիոն հանրակրթական ծրագրի նպատակն է ընդհ. գնահատականն այս տեղ						

Խնդրում ենք հիշել, որ սա չափազանց միջոց է ավելի և ավելի տեղեկացված կարծիք արտահայտելու այս իրադարձությունների ու առանձնահատկությունների նշանակություն մասին: Սա ոչ մի կերպ նախատեսված չէ փոխարինելու պատշաճ խորհրդատվություն, եթե կարծում եք, որ այն անհրաժեշտ է: Այժմ պետք է հաշվի առնենք սթրեսի հանդեպ դիմադրողականությանը նպաստող գործոնների ավելի դրական կողմը, նախքան վերջնական գնահատական կտանք սթրեսի իրական բեռին, որը կարող է ազդել ձեզ վրա սանդղակը լրացնելիս: Հետևյալ աղյուսակը թվարկում է մի շարք հանգամանքներ, որոնք կարող են նշանակալիորեն ավելացնել սթրեսի հանդեպ դիմադրողականության ձեր դրսևորած մակարդակը ցանկացած ժամանակ: Նկատելու էք, որ սրանցից մի մասի առնչությամբ մարդն ի գործ է ազդեցություն ունենալ ավելի և ավելի արդյունքի հասնելու համար: Անձնակազմի ռեսուրսների կառավարման դասընթացն էլ մասամբ նվիրվել է ձեզ օգնելու, որպեսզի առավել ազուլյն օգուտը քաղեք նման փոփոխություններից:

Սթրեսի հանդեպ դիմադրողականության բարձրացում

<u>Հանգամանքներ</u>	<u>Արժեք</u>	<u>Ձեռ գնահատականը</u>	<u>Հանգամանքներ</u>	<u>Արժեք</u>	<u>Ձեռ գնահատականը</u>
65 տարեկանից հետո լավ ապրելու պատմություն ընտանիքում	10		Սթրեսի հետևանքները բացահայտելու և սթրեսը կառավարելու ունակություն	60	
Ինքներդ ձեզ ծաղրելու և ուրիշների հետ հումորով կիսվելու կարողություն	20		Գիշերը հանգստանալու և ավելի քնելու, իսկ ցերեկը եներգիայով և լինելու կարողություն	70	
Հավասարակշռված սննդակարգ իդեալական քաշի համար համապատասխան կալորիաների ընդունմամբ	30		Լիովին պատրաստ կատարելու ձեր աշխատանքը և կարգավորելու հնարավոր դեպքերը	80	
Հավասարակշռված	40		Ֆինանսների և	90	

Ֆիզիկական և մտավոր գործունեություն			ալ անավորում և լավ վիճակ		
Կանոնավոր կերպով սահմանված հստակ, հասանելի նպատակներ աշխատանքում և անձնական կյանքում	50		Ընտանեկան և անձնական կայուն ու գոհացնող հարաբերություններ	100	
Մուտքագրեք սթրեսի հանդեպ դիմադրողականության բարձրացման ընդհ. գնահատականն այստեղ					

Այժմ արտահայտեք ձեր գրառած միավորները հետևյալ կերպ.
 Յուրմսի և Ռահեի սթրեսի միավոր
 Ավելացնել սթրեսի հանդեպ դիմադրողականության նվազման ընդհ. գնահատ.
 Միջանկյալ հանրագումար
 Հանել սթրեսի հանդեպ դիմադրողականության բարձրացման ընդհ. գնահատ.

ՍԹՐԵՍԻ ՀԱՄԱՐ ՍՏԱՑՎԱԾ ԳՆԱՀԱՏԱԿԱՆ

Եթե ձեր գնահատականը բացասական է, ապա հավանականությունը շատ քիչ է, որ Դուք ունենաք սթրեսից բխող լուրջ առողջական խնդիր (ինարավոր է ստանալ բացասական գնահատական, եթե հիշյալ իրադարձություններից միայն մի քանիսն են վերաբերում ձեզ և ունեք սթրեսի հանդեպ դիմադրողականության գործոններից բարձր միավոր և համապատասխանաբար սթրեսը ավելացնող գործոններից՝ ցածր միավոր)

Եթե ձեր ընդհանուր գնահատականը գրոյի և 150-ի միջև է, ապա 30%-ով հավանական է, որ ձեր առողջական վիճակում լուրջ փոփոխություն տեղի կունենա գալիք տարվա ընթացքում: 150-ից 300 միավորների դեպքում այդ հավանականությունը 50% է, իսկ 300-ից բարձր միավորները 80%-ով մեծացնում են այդ հավանականությունը մեկ տարվա ընթացքում:

Նկատի ունեցեք, որ նույնիսկ վերջին շրջանում սթրեսի բացակայության դեպքում, դուք դեռևս կարող եք լինել բարձր ռիսկի խմբում, պարզապես ձեր կյանքում առկա այն գործոնների պատճառով, որոնք թուլացնում են սթրեսին դիմադրելու ձեր կարողությունը: Առողջական վիճակի փոփոխության ճշգրիտ բնույթը խիստ անհատական է և հավանաբար ներառում է մարդու ամենաթույլ օղակը, անկախ նրանից, թե որքան առողջ է մարդն ինքն իրեն զգում: Օրինակ, որոշ մարդիկ հակված են ունենալ ու սրտի հետ կապված խնդիրներ, խոցեր, կոլիտ, ասթմա, կրկնվող ինֆեկցիաներ, երիկամների կամ լյարդի խանգարումներ և նույնիսկ քաղցկեղ: