

**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱԶԳԱՅԻՆ  
ԱԿԱԴԵՄԻԱ  
ՓԻԼԻՍՈՓՈՒՅՈՒԹՅԱՆ, ՍՈՑԻՈԼՈԳԻԱՅԻ ԵՎ ԻՐԱԿՈՒՆԵՔԻ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ**

**ԱՄԻՐ ՄՈՐԱՄԱԴ ՇԱՐՍԱԿԱՐԱՆԻ**

**ՍՈՑԻԱԼ ԱԿԱՆ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՍՈՐԵՍԱՅԻՆ  
ԱՇԽԱՏԱՆՔԱՅԻՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒՄ**

**ԻԲ.00.01 – «Սոցիոլոգիական հետազոտություն ու ներքին մեթոդաբանություն ու ն, տեսություն ու ներքին, սոցիալական տեխնոլոգիաներ և գործընթացներ» մասնագիտություն ամբիոնի սոցիոլոգիական գիտություն ու ներքին թեկնածուի գիտական աստիճանի հայցման արեւախոսություն**

**ՍԵՂՄԱԳԻՐ**

**ԵՐԵՎԱՆ – 2019**

Ատենախոսությունը թեման հաստատվել է 3-րդ աստանի  
3-րդ աստիճանի թեմայի Գիտությունների ակադեմիայի  
փիլիսոփայության, սոցիոլոգիայի և իրավունքի  
ինստիտուտում

Գիտական ղեկավար՝ ԶԶ ԳԱԱ ակադեմիկոս,  
սոց. գիտ. դոկտ., պրոֆեսոր Գ. Ա. Պողոսյան

Պաշտոնական ընդդիմախոսներ՝ սոց. գիտ. դոկտ., պրոֆեսոր  
Մ. Ի. Չասլավսկայա  
սոց. գիտ. թեկն., դոցենտ Ն. Ա.  
Մելքոնյան

Առաջատար կազմակերպություն՝ Գիտություն և մշակույթի  
համալսարան  
ք. Թեհրան, ԻԻՐ

Պաշտպանությունը կայանալու է 2019թ. հունիսի 28-ին,  
ժամը 15.00-ին, Երևանի պետական համալսարանում գործող՝ ԲՈԿ-  
ի փիլիսոփայության և սոցիոլոգիայի 013 խորհրդի նիստում:  
Մասնագիտական խորհրդի հասցեն՝ 0025, Երևան, Աբովյան  
52ա, ԵՊՐ:

Ատենախոսությունը կարելի է ծանոթանալ Երևանի պետական  
համալսարանի գրադարանի գիտական աշխատողների  
ընթերցասրահում:

Սեղմագիրն առաքված է 2019թ. մայիսի 20-ին:

Մասնագիտական խորհրդի  
գիտական քարտուղար՝  
**Գ.Ա.Սողոմոնյան**



Վ.Գ.Թ., դոցենտ

## ԱՏԵՆԱԽՈՒԹ ԹՅԱՆ ԸՆԴՀԱՆՈՒ Ր ԲՆՈՒ ԹԱԳԻՐԸ

**Թեմայի արդիականությունը:** Աշխատանքային պայմաններին խնդիրներն առանձնակի են առնչվում սթրեսային աշխատանքային ոլորտների հետ: Պաշտոնական տվյալներով, արդյունաբերական երկրների բանվորները հարածուն դժգոհում են աշխատանքային սթրեսին և գերծանրաբեռնվածությունն առկայությունն ից: Յեռննդունստրիալ ներկա դարաշրջանում մարդկանց կարևորագույն մտահոգություններինց մեկը՝ աշխատողների առողջությունն ու անվտանգությունն է, որը միտված է աշխատանքային միջավայրը աշխատողներին հարմարեցնելու՝ վերջիններիս ֆիզիկական, սոցիալական և հոգեկան բարեկեցությունը խթանելու և պահպանելու նպատակով: Դա նաև Աշխատանքի միջազգային կազմակերպության (ԱՄԿ) և Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության (ԱՀԿ) գլխավոր նպատակներինց է<sup>1</sup>: ԱՄԿ տվյալներով աշխատանքի հետ կապված հիվանդությունների և վնասվածքների հետևանքով առաջացած տնտեսական վնասները կազմել են աշխարհի համախառն ազգային արդյունքի մոտ 4 տոկոսը<sup>2</sup>, իսկ ավելի նոր տվյալները խոսում են տարվա մեջ մասնագիտական հիվանդությունների և խնդիրների 160 մլն դեպքի մասին<sup>3</sup>: 2արգացող երկրների աշխատողների 5-10, իսկ արդյունաբերական երկրների՝ 20-50 տոկոսին են հասանելի աշխատավայրում առողջություն ու անվտանգությունն ապահովմանն ուղղված ծառայությունները<sup>4</sup>:

Սթրեսը ժամանակակից ապրելակերպի անխուսապելի հետևանք է: Աշխատանքային իրավիճակի նկատմամբ պակաս վերահսկողություն ու նեցող անձինք ավելի հակված են սթրես ապրելուն: Աշխատանքային սթրեսն ազդում է կազմակերպության աշխատակիցների և կառավարիչների գործունեության արդյունավետության վրա: Այն դարձել է սոցիոլոգիայի, հոգեբանության և բժշկագիտության բնագավառի հետազոտությունների առարկա: Աշխատանքային սթրեսի մասին անտեղյակությունը կարող է ունենալ վատարագույն հետևանքներ<sup>5</sup>:

<sup>1</sup>Edmonds, E. L. (2013). An Account of the Founding of H.M. Inspectorate of Mines and the Work of the First Inspector Hugh Seymour Tremenheere. *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; Aili, B. (2008). *Fundamental principles of occupational health and safety*. Geneva, Switzerland: International Labour Office (ILO); P. 22.

<sup>2</sup>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; P.11.

<sup>3</sup>Neira, M. (2016). *Healthy workplaces: A model for action*. Geneva, Switzerland: World Health Organization (WHO); P. 4.

<sup>4</sup>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.; P. 13.

<sup>5</sup>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; 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; Cooper, C.L., & Payne, R. (1994). *Healthy Mind; Healthy Organization— A Proactive Approach to Occupational Stress*. *Human Relations*. 47: 455-471.

<sup>6</sup>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.

### Հիմնական գիտական մշակվածություն և աստիճանը:

Վերջին տասնամյակում ամապել տարածվել է ժամանակի սղուծումը, ծանրաբեռնված աշխատանքով և գործազրկության վտանգով պայմանավորված սթրեսը: Արդյունաբերական երկրների աշխատողների մոտ 50 տոկոսն իրենց աշխատանքը «հոգեպես ծանր» են համարում: Բացասական ազդեցություն կարող են ունենալ նաև տնտեսական խնդիրները կամ այն աշխատանքները, որոնք պահանջում են մեծ պատասխանատվություն, մշակական կենտրոնացում, միապաղաղ են կամ հերթափոխային են: Ըստ ժամանակակից մասնագիտական գրականության, մարդուն սթրեսից պաշտպանող սոցիալական աջակցություն կարևոր բաղադրիչ է այն ընկալումը, որ մարդն ուրիշներից ստանալու է համապատասխան օժանդակություն<sup>7</sup>: Ղանբարին և այլոք նշում են, որ աշխատանքային միջավայրում, հուզական սթրեսը կարող է ծագել մի շարք հոգեբանական գործոններից, որոնք աշխատողը համարում է անբավարար, գայրաջող, կամ բարոյաբող<sup>8</sup>: Նրանց կարծիքով աշխատանքային միջավայրի սթրեսորների բացասական ազդեցությունները արտահայտվում են բազմաթիվ տարբեր ձևերով:

Մի շարք հետազոտողներ՝ մասնավորապես Էշղը և այլոք ընդգծում են, որ ճանաչումը հիմքեր է ստեղծում ստացված տեղեկությունների հիման վրա հետագա գնահատում իրականացնելու համար: Տվյալ ոլորտում աշխատողների սթրեսի ենթարկվելու քանակությունը հաշվարկելու համար պարտադիր է ամրագրել ցանկացած աշխատանքում աշխատակցի սթրեսի ենթարկվելու փաստը<sup>9</sup>:

ԱՄՆ-ում գործող Մասնագիտական անվտանգության և առողջության ազգային ինստիտուտը (NIOSH) պարզել է, որ աշխատանքի հետ կապված սոցիալ-հոգեբանական խանգարումները գլխավոր աշխատանքային առողջական խնդիրներից են<sup>10</sup>: Ամերիկացի գիտնականներն առաջարկել են աշխատողների սոցիալական առողջության պահպանման ազգային ռազմավարություն, որտեղ շեշտը դրվում է սթրեսի նվազեցման և աշխատողների առողջության ապահովման վրա: Ժամանակակից մասնագիտական գրականության մեջ մարդուն սթրեսից պաշտպանող սոցիալական աջակցության կարևոր հանգամանք է համարվում այն ընկալումը, որ ուրիշները պատշաճ օգնություն են ցուցաբերելու մարդու հանդեպ:

Այսպես, իրանցի հանրահայտ հետազոտողներ Մորադին և Չերադին համոզմունք են հայտնել, որ աջակցությունը հասանելի է և կարող է նաև թուլացնել իրադարձության

<sup>7</sup>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.

<sup>8</sup>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.

<sup>9</sup>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; P. 31.

<sup>10</sup>NIOSH (2004). *NIOSH Worker Health Chart book (Pub. No. 2004-146)*. Cincinnati, OH, USA: National Institute for Occupational Safety and Health; P. 2.

հանդեպ հուզական և սոցիալ-հոգեբանական արձագանքները կամ փոփոխել անհարմար վարկանի վարքագծային պատասխանները<sup>11</sup>:

Գիտնականների մեկ այլ խումբ<sup>12</sup>: Ալիզադեհ և այլոք գտնում են, որ ցանցային կապերի լայն շրջանակ ունենալը ապահովում է տեղեկատվության բազմաթիվ աղբյուրներ, որը կարող է ազդել առողջության համար նշանակալից վարքագծերի վրա և օգնել անհատին խուսափել ու սթրեսային կամ այլ բարձր ռիսկային իրավիճակներից<sup>12</sup>: Պարզվել է, որ նույնիսկ կառուցողական սերտ սոցիալական հարաբերությունները արդեն նվազեցնում են սթրեսի մակարդակը և նպաստում մարդկանց սուբյեկտիվ բարեկեցության և առողջությանը:

Մարդու հետ աշխատելով ու քաջալերելով կարելի է նրան արդյունավետ հաղորդակցման հմտություններ սովորեցնել: Ինչպես նշում են Ազամին և այլոք հոլդերի կարգավորման դասնաքաների արդյունավետությանը նվիրված իրենց աշխատությունում, սոցիալական հմտությունների բարելավումը կարող է օգնել մարդուն հասնել ու բարեկեցության ավելի բարձր մակարդակների և պսակա առողջական խնդիրների, այդ թվում՝ սթրեսի հաղթահարման և սթրեսների կարգավորման ուղորտներում<sup>13</sup>: Սոցիալական հարաբերություններն առանցքային նշանակություն ունենում են մարդու կենսագործունեության ցանկացած դրսևորման համար: Դրա համար էլ շատ հետազոտողներ /օրինակ՝ Նասաբը և այլոք/ փորձել են մշակել ուսումնական ծրագրեր, որոնց միջոցով կարելի է լուծել նույնիսկ սոցիալական փոխգործակցության լուրջ խնդիրները<sup>14</sup>:

Մարդկանց մոտ խաթարված հարաբերությունները վերականգնելու նուղղված սոցիալական հմտություններին ուսուցման արդյունավետությանը ուսումնասիրելու նպատակով, Քուրթը և Մյուզերը<sup>15</sup> կատարել են վերահսկվող փորձերի մետա-վերլուծություն: Շուրջ 1.521 մասնակիցներ ենթադրվում է 22 ուսումնասիրությունների արդյունքները վերլուծվել են: Ուսումնասիրության ընդհանուր արդյունքները պաշտպանում են սոցիալ-հոգեբանական գործունեության բարելավման նուղղված սոցիալական հմտություններին ուսուցման արդյունավետությունը: Նրանք ապացուցել են, որ սոցիալական հմտություններին ուսուցումը

<sup>11</sup>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.

<sup>12</sup>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; 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.

<sup>13</sup>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.

<sup>14</sup>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.

<sup>15</sup>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.

կարող է բարելավել սոցիալական հարաբերություններն և հետևաբար՝ նվազեցնել սթրեսը:

Սակայն, հրապարակված ուսումնասիրությունն չկա աշխատողների, հատկապես սթրեսային աշխատանքային ոլորտներում աշխատող մարդկանց, սթրեսի կրճատման և սոցիալական հարաբերությունների բարելավման վրա նման դասընթացների ուղղակի ազդեցության վերաբերյալ: Մեր հետազոտությունը նվիրված է սթրեսային աշխատանքային ոլորտներում աշխատող մարդկանց մոտ սթրեսի, սոցիալական հարաբերությունների և սթրեսների կարգավորման գործընթացների վրա սոցիալական հմտությունների ուսուցման արդյունավետության գնահատմանը: Հիմնվելով վերոգրյալի վրա՝ կարելի է փաստել, որ սոցիալական փոխգործակցությանն ու հարաբերություններին առնչվող սոցիալական հմտությունների ցանկացած առաջընթաց կարող է բարելավել մարդկանց հաղորդակցման մշակույթը, նվազեցնել նրանց սթրեսը և կարգավորել հոլգական վիճակները:

**Հետազոտության օբյեկտն է** Իրանում «Ֆորթքս» մանրածախ առևտուրով զբաղվող առևտրականների աշխատանքում սոցիալական հարաբերությունները, որպես կենսական սթրեսի հնարավոր աղբյուր:

**Հետազոտության առարկան է** սթրեսային աշխատանքային ոլորտում, սոցիալական հարաբերություններին և սթրեսների կարգավորման վրա սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացի ազդեցություններին ուսումնասիրությունն ու գնահատումը:

**Հետազոտության նպատակը և խնդիրները:** Սույն հետազոտության նպատակն է՝ սթրեսային աշխատանքային ոլորտներում, սոցիալական հարաբերություններին և սթրեսների կարգավորման գործընթացի գնահատումը: Ուսումնասիրության խնդիրներն են.

1. Սթրեսային աշխատանքային ոլորտներում սոցիալական փոխանակման և կապվածության գնահատում,
2. Սթրեսային աշխատանքային ոլորտներում սթրեսի գնահատում և սթրեսների կարգավորման գործընթացի գնահատում,
3. Սթրեսային աշխատանքային ոլորտներում սոցիալական փոխանակման և կապվածության վրա սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացի (SSTC) ազդեցությունների գնահատում,
4. Սթրեսային աշխատանքային ոլորտներում սթրեսների կարգավորման գործընթացի վրա սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացի ազդեցությունների (SSTC) գնահատում:

**Հետազոտության մեթոդաբանական և գիսական հիմքերը:** Հաշվի առնելով հետազոտության նպատակները կատարվել է միջարթ մեթոդների համադրում: Ուսումնասիրության բնույթից ելնելով, հետազոտական աշխատանքը կազմվել է երկու մասից: Առաջին մասն ունի լայնածիգ (cross-sectional) կառուցվածք, իսկ երկրորդը՝ կիսափորձարարական:

Հետազոտության առաջին մասում, կիրառվել է սոցիալական դիտարկման խաչածև ուսումնասիրությունը՝ նախնական ընտրանքի վերաբերյալ տվյալներ հավաքագրելու նպատակով: Ընդգրկվել են երկու՝ փորձարարական և հսկիչ

խմբեր, որոնցից յուրաքանչյուրը հետազոտվել է/գնահատվել է երկու անգամ: Հսկիչ խմբի նախնական և հետագա թեստավորումը՝ փորձարարական միջամտությանը նից առաջ և հետո հանդիսանում է մեր ուսումնասիրության փորձարարական կառուցվածքի հիմքը: Պատահական ընտրանքի միջոցով, հետազոտության մասնակիցների կեսն ընդգրկվել է փորձարարական, իսկ մյուս կեսը՝ հսկիչ խմբում: Այսպիսով կազմվել են երկու հավասար խմբեր և երկու խմբերի կախյալ փոփոխականների գնահատումը կատարվել է միևնույն ժամանակ և միևնույն իրավիճակում:

Հետազոտության բոլոր մասնակիցները լրացրել են գրավոր համաձայնություն և տեղեկացվել են գիտափորձը ցանկացած պահի և ցանկացած պատճառով թողնելու հնարավորության մասին: Բոլոր մասնակիցները վարձատրվել են մասնակցության համար, նրանց հաղորդվել են հետազոտության գործիքների կիրառման արդյունքները և տրվել է մասնագիտական խորհրդատվություն:

**Հետազոտության գիտական նորույթը:** Մեր ատենախոսության մեջ առաջ ադրել ենք գիտական նորույթ պարունակող միջարթ դրույթներ:

- Ատենախոսության մասնաճիւղի գիտական նորույթն այն է, որ նրանում մարդու սոցիալական կյանքի բոլոր կողմերը ուսումնասիրվում են միասնականության մեջ: Իրանում և Հայաստանում առ այսօր չկա որևէ գիտական ուսումնասիրություն՝ նվիրված սոցիալական հարաբերությունների գնահատմանը, մասնավորապես՝ սոցիալական փոխանակման և կապվածության տեսանկյունից:

- Հետազոտության փոփոխականների գնահատման համար կիրառվել են վերջերս մշակված և ստանդարտացված սոցիալական փոխանակման ոճերի հարցաթերթը (SEQ)<sup>16</sup>, սթրեսների կարգավորման գործընթացի սանդղանը (EPS-25)<sup>17</sup> և սերտ հարաբերությունների փորձի հարցաթերթի վերաբնակված տարբերակը (ECR-R, կապվածության գնահատում)<sup>18</sup>: Այս գործիքները երբևէ չեն կիրառվել Իրանի բնակչության շրջանում ոչ առանձին-առանձին, ոչ բոլորը՝ միասին, և ոչ էլ՝ սթրեսային աջխառնաբային ոլորտներում:

- Նորույթ է նաև թիրախային հանրության՝ «ֆորեքս» մանրածախ առևտրականների ուսումնասիրությունը: Վերջիններիս վերաբերյալ կան սահմանափակ թվով աշխատություններ<sup>19</sup>: Մեր հետազոտությունը կարող է համարվել «ֆորեքս» մանրածախ առևտրականների սոցիալական կյանքի տարբեր կողմերի գնահատմանը նվիրված առաջին աշխատանքը:

<sup>16</sup>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.

<sup>17</sup>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.

<sup>18</sup>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.

<sup>19</sup>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.

**Պաշտպանության ներկայացված դրույթները:**

Մեր ուսումնասիրության հիմնական գաղափարն է Ֆինանսական շուկաների՝ որպես սթրեսային աշխատանքային ոլորտների աշխատակիցների փոխհարաբերության ներքին գլխավոր առանձնահատկությունների բնորոշումը, գնահատումը և դրանցում միջամտելը:

1. Աշխատանքային միջավայրում սոցիալական և միջանձնային հարաբերությունները հետազոտվել են սոցիալական փոխանակման տեսության և կապվածության տեսության շրջանակներում: Մեր հետազոտությունը միտված է բացահայտելու այն սկզբունքները, որոնք կօգնեն ավելի լավ հասկանալ ու հրահրում «Ֆորթես» մանրածախ առևտրով զբաղվող մարդկանց սոցիալական հարաբերությունների էությունը:

2. Սթրեսն ազդում է մարդու կյանքի բազմաթիվ կողմերի վրա, այդ թվում՝ սոցիալական հարաբերությունների որակի ու քանակի: Սթրեսի նվազումը՝ նպաստում է սոցիալական հարաբերությունների բարելավմանը: Սոցիալական ու հաղորդակցման հմտությունների բարելավումը թուլացնում է սթրեսի մակարդակը տարբեր աշխատանքային ոլորտներում:

3. Մերն հետազոտությունը ուղղված է սոցիալական հարաբերությունների բարելավմանը, սթրեսների նվազեցմանը և դրանց կարգավորման խթանմանը՝ նպաստելու ներքին մանրածախ առևտրով զբաղվող մարդկանց մոտ գարգացել աշխատանքային պահանջներին ավելի լավ հարմարվելու կարողությունը:

4. Այդ նպատակով կիրառվել է Սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացը (SSTC), որն իրենից ներկայացնում է սոցիալական հմտությունների միանգամայն նոր դասընթաց «Ֆորթես» սթրեսային աշխատանքային ոլորտում:

5. Ստացված արդյունքները բացահայտել են դասընթացի նպատակահարմարությունը, ծախսարդյունավետությունը միկրոսոցիոլոգիական մասշտաբում: Այն նվազեցրել է հետազոտության մասնակիցների սթրեսի մակարդակը, բարելավել նրանց սոցիալական փոխանակման և կապվածության ոճերը, խթանել սթրեսների կարգավորման գործընթացը:

6. Միկրոսոցիոլոգիական մակարդակում մեր գիտական միջամտությունը նպաստել է աշխատուժի սոցիալական և միջանձնային փոխհարաբերությունների բարելավմանը՝ խիստ սթրեսային աշխատանքային ոլորտում:

**Հետազոտության տեսական և գործնական նշանակությունը**

Մեր հետազոտությունը կարող է հիմք հանդիսանալ հետազայում մի շարք կարևոր տեսական ու գործնական հարցերի առնչությամբ: Առաջին, երկար ժամանակ ընդունված է եղել, որ սոցիալական փոխանակման տեսությունն (SET) առնչվում է սոցիալական հարցերին և որևէ կապ չունի ներանձնային գործոնների հետ: Սակայն նոր պատկերացումները ցույց են տալիս բազմաթիվ ներանձնային գործոնների կապը մարդկանց սոցիալական փոխանակման ոճերի հետ<sup>20</sup>: Մինչ օրս սոցիալական փոխանակումը համարվել է անփոփոխ, նախապես ձևավորված սոցիալական գործընթաց, որը ենթակա է փոփոխման առանց

<sup>20</sup> 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.



սոցիալական և համայնքային մեզո և մակրո մակարդակի փոփոխությունները<sup>21</sup>: Մեր հետազոտությունն առաջինն է, որ աշխատանքային միջավայրում սոցիալական փոխանակման ոճերի բարելավման համար որպես մոդուլ կիրառել է Սոցիալական հմտությունները դասընթացը (SST):

Երկրորդ, կապվածության ոճերի փոփոխմանը միտված մոտեցումները ներառում են բարդ, երկարատև և թանկարժեք անհատական միջամտություն<sup>22</sup>: Աշխատանքային միջավայրում կապվածության ոճերի բարելավմանն ուղղված Սոցիալական հմտությունները դասընթացի խմբային կիրառումը կարող է ստեղծել գործունեության և միջամտություններին նոր ուղրտ, որն ավելի է քան պարզապես ծախսարդյունավետ սոցիալական փաթեթ: Այս մոտեցումը կարող է օգնել արդյունավետության ու կազմակերպական մասնագետներին ավելի և ավելի հասկանալու և օժանդակելու աշխատուժին:

Մեր հետազոտությունն առաջինն է, որ սոցիալական հարաբերություններին վերաբերող մոտեցումների արդյունավետությունն առավելագույնի հասցնելու նպատակով համարել է սոցիալական փոխանակման և կապվածության տեսությունները: Բացի այդ, մեր հետազոտությունն դիտարկում է աշխատուժի շարքերում սոցիալական և արվածությունը նվազեցնելու և թուլացնելու որոշակի գործնական և ուժումներ: Գործատուները և կազմակերպությունները կարող են կարգավորել աշխատողների աշխատանքային միջավայրը՝ կիրառելով պարզ, արագ և ծախսարդյունավետ միջոցներ:

**Հետազոտության փորձաքննությունը:** Առենախոսական աշխատանքը կատարվել է ՀՀ ԳԱԱ փիլիսոփայության, սոցիոլոգիայի և իրավունքի ինստիտուտի սոցիոլոգիայի բաժնում, որտեղ կատարվել է նաև աշխատանքի քննարկումը:

Կատարված հետազոտության արդյունքները ներդրվել են Իրանի Թեհրան քաղաքի Նիք Ավարան կյանքի հմտություններին ինստիտուտում, որտեղ իրականացվել են հետազոտության միջամտական փուլերը և դրանք արդեն ներառվել են հաստատության վերապատրաստման ծրագրերում:

Աշխատանքի հիմնական դրույթներն արտացոլվել են հեղինակի հրատարակած մենագրությունում և տասնութեղ զիտական հոդվածներում:

**Առենախոսության կառուցվածքը:** Առենախոսությունը բաղկացած է ներածությունից, երեք գլուխներից՝ ենթազույգ խնդրով, եզրակացությունից, գրականության ցանկից և հավելվածներից: Առենախոսության ընդհանուր ծավալը 194 էջ է:

<sup>21</sup> 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.

<sup>22</sup> 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.

**Ներածությունում** հիմնավորվում է թեմայի արդիականությունը, հիմնախնդրի գիտական մշակվածության աստիճանը, սահմանվում են օբյեկտը, առարկան, նպատակներն ու խնդիրները, ինչպես նաև ներկայացվում է ատենախոսության գիտական նորոլյթը, մեթոդաբանական և գիտական հիմքերը, դրա տեսական և գործնական նշանակությունը:

Առաջին գլուխը՝ **«Սոցիալական հարաբերությունների և սթրեսների կարգավորման վերաբերյալ տեսությունները»** նվիրված է սոցիալական հարաբերությունների և սթրեսների կարգավորման վերաբերյալ սոցիոլոգիական և սոցիալ-հոգեբանական տեսություններին, մարդու սոցիալական/միջանձնային հարաբերությունների վերաբերյալ ամբողջական տեսակետին, սթրեսների կարգավորման գործընթացներին և սթրեսի մասին տեսություններին:

**«Սոցիոլոգիական տեսություններ»** առաջին ենթագլխում տրվում է սոցիալական հարաբերության սահմանումը, ներկայացվում է Սոցիալական փոխանակման տեսությունը (SET) և վերլուծության են ենթարկվում սոցիալական հարաբերությունները տվյալ տեսության համատեքստում:

Սոցիալական հարաբերությունները հիմնարար կերպով ուսումնասիրվել են դասական սոցիոլոգների աշխատանքներում, այդ թվում՝ Մաքս Վեբերի սոցիալական գործողության տեսության<sup>23</sup>: Ըստ սոցիալական փոխանակման տեսության, որն արմատներ ունի տնտեսագիտությունում, հոգեբանությունում և սոցիոլոգիայում, մարդկային հարաբերությունները ձևավորվում են ներդրումների և շահույթների սուբյեկտիվ վերլուծության և այլընտրանքների համեմատության արդյունքում: Սոցիալական փոխանակման տեսությունը ներկայացնում է ռացիոնալ ընտրության տեսության և ստրուկտուրալիզմի հիմնական դրույթները<sup>24</sup>: Լեյբմանը, Չուրոֆը, Ֆուրնիերը, Քելլին և Մարտինը<sup>25</sup> առանձնացնում են սոցիալական փոխանակման երկու տեսակ՝ Արդարացի դաշինքի ստեղծումը (EAB) և դաշինքի աչալուրջ կառավարումը (VAM):

Լեյբմանը, Չուրոֆը և Ֆուրնիերը<sup>26</sup> մշակել են սոցիալական փոխանակման ոճերի հարցաթերթը (SESQ)՝ որպես սոցիալական փոխանակման տիրույթում անհատական տարբերությունների չափման միջոց: Նրան կանխատեսել են, որ արդար դաշինքի ստեղծումը և դաշինքի աչալուրջ կառավարումը կարող են

<sup>23</sup> **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.

<sup>24</sup> **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; 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.

<sup>25</sup> **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; P. 205.

<sup>26</sup> **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. 940.

ծագել չորս գործոնների՝ շահագործող լինելու, արդար լինելու, օգտակար լինելու, և ինդիվիդուալ իզմի առկայությունը գտարժեքում:

**«Սոցիալ-հոգեբանական տեսություններ»** երկրորդ ենթազվիտում սահմանվում է միջանձնային հարաբերությունները, ներկայացվում է կապվածության տեսությունները և անդրադարձ կատարվում կապվածությանը՝ չափահաս տարիքում:

Միջանձնային հարաբերություններում փոխազդեցությունների «նորմերը, դերերը, կանոնները, ավանդույթները, ընկալումներն ու ակնկալիքները» հիմնականում սահմանվում և փոխանցվում են մշակույթի միջոցով: Մշակույթն ազդում է հարաբերությունների ոչ միայն արտաքին (վարքագծային), այլ նաև ներքին դրսևորումների վրա: Մարդիկ ունեն կապվածության տարբեր ոճեր, որոնց ձևավորումը պայմանավորված է միջանձնային հարաբերությունների կարգավորող գործընթացների տարբեր կողմերով և որոնք ազդում են սոցիալական փոխզոնակցության մեջ գտնվող մարդկանց զգացմունքների, մտքերի, վերաբերմունքի և վարքագծերի վրա<sup>27</sup>:

Չափահասների կապվածության մասին արված հայտարարությունների հիմքում ընկած է անապահովության երկու հարթություն՝ կապվածությանը պայմանավորված անհանգստությունը և կապվածությանը պայմանավորված խուսափողականությունը<sup>28</sup>:

**«Մարդու սոցիալական/միջանձնային հարաբերությունների վերաբերյալ ամբողջական տեսակետ»** երրորդ ենթազվիտում սահմանվում են սոցիալական և միջանձնային հարաբերությունները և անդրադարձ է կատարվում սոցիալական փոխանակման և կապվածության տեսություններին: Սոցիալական փոխանակման տեսության միջոցով կարելի է լուսաբանել սոցիալական և միջանձնային հարաբերությունների սոցիալական կողմերը: Ըստ կապվածության տեսության տեսաբանների սոցիալական և միջանձնային հարաբերություններն ունեն օնտոգենետիկական և ֆիլոգենետիկական հիմքեր, որոնք էական նշանակություն ունեն մարդու սոցիալական և միջանձնային հարաբերությունների ձևավորման և զարգացման արմատները հասկանալու համար<sup>29</sup>:

Վերոնշյալ տեսությունների համադրությամբ կարելի է բացատրել մարդու սոցիալական կյանքի կենսահոգեբանական կողմերի դերը սոցիալական փոխզոնակցություններում և

<sup>27</sup>Shahsavaran, 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.

<sup>28</sup>Besharat, 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.

<sup>29</sup>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. Sattari, K., & Shahsavaran, A. M. (2007). The use of Attachment Theory in couples therapy. *3<sup>rd</sup> Congress on Family and Sexual Health*. Tehran, Iran.

հարաբերության ներդրում: Գիտական նոր դարաշրջանում, տարբեր ոլորտների, հատկապես, հոգեբանության և սոցիոլոգիայի միաձուլումը կարևոր նախապայման է մարդկային կյանքի հիմքում ընկած մեխանիզմները ավելի և ավ հասկանալու համար:

**«Սթրեսների կարգավորման գործընթացները»** չորրորդ ենթազվուխը նվիրված է մարդու կողմից սթրեսային իրադարձությունների հաղթահարմանը և սթրեսների փարատման գործընթացին:

Ըստ Ռախմանի<sup>30</sup> մարդիկ հիմնականում հաջողությամբ կարգավորում են իրենց կյանքում տեղի ունեցած տիան միջադեպերի մեծ մասը: Որոշ հեղինակներ մշակել և զարգացրել են զգացմունքների փոխակերպման մեխանիզմների տեսական հիմքը և նշում են, որ վախի զգացողության հիմքում ընկած հիշողության համակարգերում առկա տեղեկատվության փոխակերպման արդյունքում տեղի է ունենում սթրեսների հաջող կարգավորում<sup>31</sup>:

Սթրեսը կարելի է կարգավորել նաև սթրեսի ազդակի վրա ուղեղի վերահսկողական մեխանիզմի գիտակցված կիրառմամբ, որի համար ամենաշատ ուսումնասիրված ռազմավարությունը վերազնահատումն է<sup>32</sup>:

**«Սթրեսի մասին սոցիալ-հոգեբանական տեսությունները»** հինգերորդ ենթազվուխում քննարկվում են սթրեսի առաջացման, սթրեսի ցանկալի և անցանկալի մակարդակների և սթրեսի վերաբերյալ տեսակետները:

Սթրեսի վերաբերյալ սոցիալ-հոգեբանական մոտեցումներն այն համարում են լարման և լարվածության զգացում: Սթրեսը համարվում է նորմալ կենսահոգեբանասոցիալական արձագանք՝ մարդու մոտ սպառնալիքի, վշտի, տխրության և անհավասարության զգացում՝ առաջացնող իրադարձություններին և երևույթներին: Սթրեսի փոքր քանակը կարող է լինել ցանկալի, օգտակար և նույնիսկ առողջության համար անհրաժեշտ: Սակայն չափից ավելի սթրեսը կարող է տարբեր \$ֆիզիկական և հոգեբանական խնդիրներ առաջացնել տղայի և ձկնորսների համար<sup>33</sup>: Մարդիկ սթրես են տանում, երբ կարծում են, որ խոչընդոտները հաղթահարելու իրենց ռեսուրսները չեն համապատասխանում հանգամանքների պահանջին<sup>34</sup>:

**«Տրեքս մանրածախառնարկի շուկա»** վեցերորդ ենթազվուխում տրվում է այդ շուկայի և դրա առևտրականների նկարագրությունը, քանի որ հետազոտության ընտրանքը ձևավորվել է այդ շուկայի մանրածախառնարկականներից:

<sup>30</sup>Rachman, S. (1980). Emotional processing. *Behavior Research and Therapy*, 18, 51-60; P. 51.

<sup>31</sup>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* (Pp. 3-24), New York, NY, USA: Guilford Publications; P. 18.

<sup>32</sup>Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.

<sup>33</sup>Shahsavariani, 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.

<sup>34</sup>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; Shahsavariani, 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.

«Ֆորեքս» շուկայի ամենատորին մակարդակի վրա գտնվող մանրածախ առևտրականները կազմում են այդ շուկայի աճող հատվածը՝ և՛ չափերով, և՛ նշանակությունով: Մանրածախ արտարժույթային բրոքերների երկու հիմնական տեսակներն են բրոքերներն ու դիլերները կամ շուկա ստեղծողները: Լայն արտարժույթային շուկայում բրոքերները գործում են որպես հաճախորդի գործակալ, փնտրում շուկայում մանրածախ պատվերի և ալագույն գինը, մանրածախ հաճախորդի անունից գբաղվում այդ գործով՝ վերջինից գանձելով հավելավճար: Դիլերները կամ շուկա ստեղծողները, հանդես են գալիս որպես գործարքի տնօրեն և հայտարարում գործարքի իրենց գինը<sup>35</sup>:

Ֆորեքսը կենդանի շուկա է, որտեղ ամեն պահի կարող են փոխվել արժույթային միտումները և որի կանխատեսելիությունը սովորաբար ցածր է: Առօրյա կյանքում, առևտրականները շատ սթրեսի են ենթարկվում<sup>36</sup>, որը հաճախ մտնում է չբացահայտված և հետևաբար՝ անվերահսկելի: Այդ սթրեսը կարող է ազդել առևտրականի առողջության, առևտրային կարողությունների և կյանքի վրա: Սոցիալական հարաբերությունների հմտությունների կիրառման պակասը կարող է բացասաբար ազդել առևտրականների նորմալ և օպտիմալ գործունեության վրա և հետևաբար ավելացնել նրանց տաճանապնուն անհանգստությունը<sup>37</sup>:

Երկրորդ գլխում՝ **«Սոցիալական հարաբերություններն սթրեսային պայմաններում»** ներկայացվում են սոցիալական հարաբերությունների տեսակներն ըստ որոշակի չափանիշների, ինչպես նաև զգացմունքային կապերի և հարաբերությունների սոցիալական համատեքստերը և հետազոտության մեթոդաբանությունն ու կառուցվածքը:

**«Սոցիալական հարաբերությունների չափանիշները»** առաջին ենթագլխում տրվում է սոցիալական հարաբերությունների սահմանումը, դրա տեսակներն ըստ որոշակի չափանիշների, և անդրադարձ կատարվում մարդու առողջության ու բարեկեցության վրա սոցիալական հարաբերությունների ազդեցությանը:

Վերջը սոցիալական հարաբերությունները ներկայացնում է «սոցիալական գործողություն» հասկացության շրջանակներում: Ըստ Մարքսի<sup>39</sup> սոցիալական հարաբերությունը կարող է սահմանվել որպես (ա) միևնույն խմբին պատկանող անձանց միջև հարաբերություն, (բ) խմբերի միջև հարաբերություն, (գ) անհատի և խմբի միջև հարաբերություն: Խուլմբը կարող է լինել էթնիկ կամ

<sup>35</sup>Shin, J. K., & Subramanian, C. (2016). Monetary policy and noise traders: A welfare analysis. *Journal of Macroeconomics*, 49, 33-45; P. 34.

<sup>36</sup>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; P. 2066.

<sup>37</sup>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.

<sup>38</sup>Weber, M. (2015). *Economy and Society: An Outline of Interpretive Sociology*. Translated into Persian by H. R. Assar. Tehran, Iran: Varesh Publications (P. 151).

<sup>39</sup>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.

ազգակցական, սոցիալական հաստատություն կամ կազմակերպություն, սոցիալական դաս, ազգ կամ գենդերային խումբ: Սոցիալական հարաբերությունը 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<sup>40</sup>:

Անհատի սոցիալական հարաբերությունները կարող են ազդել նրա բարեկեցության, սթրեսի մակարդակի, վարքագծի և մոտիվացիաների վրա<sup>41</sup>: Ըստ որոշ ուսումնասիրությունների ինտերակտիվ առումը գները, կապերը և ցանցերը, մասնակցությունը և կերպավորվածությունը սոցիալական կապիտալի տեսակներ են<sup>42</sup>: Վերջին 20 տարիների ընթացքում առողջապահական և սոցիալական համաճարակաբանության վերաբերյալ գրականության մեջ առանձնակի տեղ է զբաղեցնում անհատի առողջության վրա սոցիալական փոխգործակցությունների ազդեցությունը: Պարզվել է, որ սոցիալական փոխգործակցությունը կարող է բարելավել առողջությունն տարբեր եղանակներով, որոնք մեղմացնում են հոգեբանական սթրեսը<sup>43</sup>:

**«Չգացմունքային կապերի և հարաբերությունների սոցիալական համառօտությունը»** երկրորդ ենթալիտում ներկայացվում է հուզական ապրումների և հույզերի արտաքին դրսևորումների բնութագիրը, դրանց վերահսկման ազդեցությունը, հույզերի արտաքին դրսևորումների գործառնությունները, սթրեսների կարգավորման մոդելը և սթրեսների կարգավորում եզրույթի սահմանումը:

Յույզերի արտաքին դրսևորումներն նպաստում է գրգռվածության կարգավորմանը, օգնում են մարդուն ճանաչել ինքն իրեն, զարգացնում են դժվարություններին դիմագրավելու հմտությունները և ի վերջո, հանգեցնում են միջանձնային հարաբերությունների բարելավմանը<sup>44</sup>: Ըստ էության, հույզերի արտաքին դրսևորումներն արտահայտում են ներքին ապրումների և արտաքին աշխարհի միջև կապը, և հետևաբար ունեն մեծ գործնական և տեսական կարևորություն<sup>45</sup>:

Ըստ սթրեսների կարգավորման մոդելի, անհատի հույզերի արտահայտման խթանը նրա բնական ֆիզիոլոգիական արձագանքն

<sup>40</sup>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.

<sup>41</sup>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; 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.

<sup>42</sup>Shahsavarian, 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.

<sup>43</sup>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 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.

<sup>44</sup>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.

<sup>45</sup>Gilam, 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.

Ե տառապանքին: Որոշ տեսաբաններ հույզերի արտահայտումը համարում են վճռորոշ վարքագիծ, որը որոշակի նպատակների հասնելու համար ազդում է շրջապատի վրա: Այլ տեսաբաններ հույզերի արտահայտումը կարևոր են համարում \$իզիոլոգիական տեսանկյունից՝ բացասական հույզերով պայմանավորված գրգռվածությունը նվազեցնելու առումով<sup>46</sup>:

Սթրեսների կարգավորում եզրույթի սահմանումը ըստ Եռլայն առաջարկել է Ռախմանը, այն նշելով որպես «գործընթաց, որի ընթացքում հոլգակյան խանգարումները կլանվում են և նվազում, մինչև որ այլ ապրումները և վարքը կկարողանան շարունակվել առանց խախտվելու»:

Սթրեսների կարգավորման գործընթացի վրա միանշանակ ազդեցություն ունեն անձի պատկերացումներն ու գնահատականները: Թյուր ըմբռնումները և սխալ պատկերացումները կարող են խոչընդոտել կարգավորմանը, իսկ ճշգրիտ գնահատականներն ու պատկերացումները՝ դյուրացնել այն<sup>47</sup>:

**«Յետադոտւթյան մեթոդաբանությունը և կառուցվածքը»**

Երրորդ ենթազխտում ներկայացվում է հետադոտւթյան կառուցվածքը, հետադոտւթյան բազմությունը, ընտրանքը և ընտրանքի մեթոդը, ատենախոսության մեջ օգտագործված հասկացությունները՝ սահմանումները, հսկիչ փոփոխականները, հետադոտւթյան գործիքները, հետադոտւթյան իրականացման ընթացակարգը և վիճակագրական վերլուծությունների մեթոդները:

Սույն հետադոտւթյունը կազմված է երկու մասից: Առաջին մասի կառուցվածքը խաչաձև է<sup>48</sup>, իսկ երկրորդինը՝ կիսափորձարարական՝ Ելնելով ընտրանքի մեթոդից: Յետադոտւթյան փորձարարական կառուցվածքի հիմք են հանդիսանում հսկիչ խմբի նախաթեստն ու հետթեստը: Այդ կառուցվածքի բաղկացուցիչ մասերն են երկու փորձարարական հսկիչ խմբերը<sup>49</sup>: Յսկիչ խմբի նախաթեստի հետթեստի կառուցվածքը դիտարկվում է երկու անգամ՝ փորձարարական միջամտությունից առաջ և հետո: Պատահական ընտրանքի միջոցով, մասնակիցների կեսն ընդգրկվել է փորձարարական, իսկ մյուս կեսը՝ հսկիչ խմբում: Խմբերում կախյալ փոփոխականները գնահատվել են միևնույն ժամանակ և պայմաններում<sup>50</sup>:

Սույն ուսումնասիրության հետադոտւթյան բազմությունը «\$որերքս» այն առևտրականներն են, ովքեր ԻԻՅ քաղաքացիներ

<sup>46</sup>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; 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.

<sup>47</sup>Baker, R., Thomas, S., Thomas, P. W., Gower, P., Santonastasio, 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.

<sup>48</sup>Rezamanesh, Y., Aftasi, N., & Qanbari, B. (2015). Statistics and methodology in social and behavioral sciences. Tehran, Iran: Asre Roshan [Persian]; P. 310.

<sup>49</sup>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; Houtman, H. A. (2007). Understanding scientific method in behavioral sciences. Tehran, Iran: SAMT [Persian]; P. 125.

<sup>50</sup>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.

են, ու նեն առևտրի առևՎազն 2 տարվա փորձ, անձնական բանկային հաշիվ և հետազոտության ընթացքում գբաղված են եղել առևտրով:

Յե տազոտության ընտրանքի մեթոդը պատահական, ձևազնդի և շերտավորված պատահական ընտրանքի համարոնությունն է: Պատահական և ձևազնդի ընտրանքի միջոցով ձևավորվել է 216 հոգուց բաղկացած նախնական ընտրանքային խումբը, իսկ 178 հոգի (միջին տարիքը=33.5, SD=3.8) կարողացել են մտնել կիսափորձարարական փուլը՝ համաձայն հսկիչ փոփոխականների սքրինինգի փուլի (կանայք=37, միջին տարիքը=32.9, SD=3.9; տղամարդիկ=141, միջին տարիքը=33.9, SD=3.7): Կիրառվել է շերտավորված պատահական ընտրանք՝ սեռերի հարաբերակցությունը (իգական=20%, արական=80%; 1:4) հաշվի առնելու նպատակով: Ընտրվել են երկու՝ 20 հոգանոց 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): Յե տազոտության մասնակիցները արտարժույթի շուկայի առևտրականներ են:

Այնուհետև ներկայացվում է հետազոտության հսկիչ փոփոխականների նկարագրությունը: Այդ հսկիչ փոփոխականներն են արտարժույթի մանրածախ առևտրական լինելը, բնակիչ լինելը (Թեհրանում բնակվող ԻԻՅ քաղաքացի), կենտրոնական նյարդային համակարգի պաթոլոգի և այլ առողջական խնդիրներ չունենալը: Բոլոր այդ խնդիրները գնահատվել են հետազոտողների կողմից մշակված համակարգված կլինիկական հարցազրույցի և նյարդահոգեբանական սկրինինգի ցանկի կիրառմամբ: Բացի այդ, ցերեկային ռիթմերի տատանումների վերահսկման նպատակով, բոլոր փորձարարական փուլները իրականացվել են կեսօրից հետո 3-ից մինչև 7-ը:

Յե տազոտության տվյալների հավաքագրման գործիքներ են հանդիսանում ժողովրդագրական հարցաթերթը (կազմվել է հետազոտողի կողմից), Իշիհարայի դալտոնիզմի թեստը, սոցիալական փոխանակման ոճերի հարցաթերթը, ECR-R (սերտ հարաբերություններ փորձի հարցաթերթի վերանայված տարբերակը), EPS-25-ը (սթրեսների կարգավորման սանդղակը), և սոցիալական հմտությունների դասընթացը (SSTC):

Մասնակից անհատների մոտ սոցիալական փոխանակման ոճերի գնահատման նպատակով, բոլոր սկզբնական մասնակիցների նկատմամբ կիրառվել է սոցիալական փոխանակման ոճերի հարցաթերթը (SEQ)<sup>51</sup>: Յե տազոտության շրջանակներում գնահատված սոցիալական փոխանակման ոճերն են վերահսկումը, արդարությունը, ինդիվիդուալիզմը, շահույթը և չափից ավելի ներդրումը<sup>52</sup>: Այս հարցաթերթի հոսսալիոնությունը գնահատվել է Քրոնբաֆտի և Ֆայի կիրառմամբ<sup>53</sup>: Բացի այդ Լեյբմանի և այլոց<sup>54</sup> երկու

<sup>51</sup>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; Pp. 198-200.

<sup>52</sup>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; Pp. 940-941.

<sup>53</sup>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; Pp. 198-200.



գերգործոններ՝ շահույթի հետապնդումը (Արդարացի դաշինքի ստեղծումը, EAB) և ծախսերի հանդեպ զգոնությունը (Դաշինքի աջակուրջ կառավարումը, VAM) նույնպես ներառված են այս հարցաթերթում:

Մասնակիցների կապվածության ոճերը գնահատելու նպատակով կիրառվել է սերտ հարաբերությունների փորձի հարցաթերթի վերանայված տարբերակը (ECR-R)<sup>55</sup>: Այն բաղկացած է 36 հարցերից՝ Լիկերտի 7-բալանոց սանդղակով և գնահատում է կապվածությամբ պայմանավորված անհանգստությունը և խուսափողականությունը: ECR-R-ի երկու սանդղակների ներքին կայունությունը հուսալիությունը գնահատականը՝ առանձին և միասին վերցրած միավորված է .90 կամ ավելիի թրոնբախի պի \$այ ով<sup>56</sup>:

Մասնակիցների սթրեսների կարգավորման գործընթացի գնահատման նպատակով, սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացից առաջ և հետո, որպես սթրեսների կարգավորման նախաթեստ և հետթեստ կիրառվել է սթրեսների կարգավորման սանդղակը (EPS-25)<sup>57</sup>: Այն բաղկացած է 25 դրական նախադասություններից: Յարգվողները պատասխանել են յուրաքանչյուր հարցին Լիկերտի 10-բալանոց սանդղակով, որը ցույց է տալիս հարցվողի սթրեսների կարգավորման ընդհանուր խնդիրները:

Մասնակիցների սթրեսի մակարդակը չափելու նպատակով կիրառվել է սոցիալական վերահարմարեցման գնահատման սանդղակը (SRRS), որը նաև հայտնի է որպես Յուլմսի և Ռահեի սթրեսի սանդղակ (HRSS)<sup>58</sup>, Փեյքելի ամենօրյա սթրեսի լրացուցիչ ցուցակի հետ միասին<sup>59</sup>: Սանդղակը բաղկացած է սթրեսի տարբեր աստիճան պարունակող 63 կյանքի իրադարձություններից: Մասնակիցներից պահանջվել է կարդալ ցանկը և որոշել թե իրադարձություններից որն ամենչունջուն և ունի իրենց հետ: Միավորների գումարը արտահայտել է սթրեսի մակարդակը: Իրանցի բնակչության ամենօրյա սթրեսային իրադարձությունների գնահատման առումով սանդղակի հիմնավորվածությունը գնահատվել է բարձր<sup>60</sup>:

Մասնակիցների սոցիալական հարաբերությունները և սթրեսների կարգավորման գործընթացը խթանելու նպատակով

<sup>54</sup>Նույն տեղում

<sup>55</sup>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.

<sup>56</sup>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; 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.

<sup>57</sup>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.

<sup>58</sup>Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research, 11*(2), 213-218.

<sup>59</sup>Paykel, 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.

<sup>60</sup>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].

կիրառվել է սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացը (SSTC): Այն կազմվել է կյանքի հմտությունների վերաբերյալ Կլայնկեի<sup>61</sup> աշխատանքի հիման վրա՝ սոցիալական հարաբերությունները խթանող հմտությունների շեշտադրմամբ: Հետազոտության շրջանակներում սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացն ընդգրկում է սոցիալական հարաբերություններում հաղթահարման հայեցակարգը, գործընթացը, ռազմավարությունները, ձախողման հաղթահարումը, սթրեսի, բարկության և տրավմայի հաղթահարումը:

Հետազոտական խմբերի ձևավորումից հետո սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացը փորձարարական խմբի համար անց է կացվել յոթ անընդմեջ շաբաթ, (դասընթացի յուրաքանչյուր մասը՝ մեկ շաբաթ): Հսկիչ խումբը միայն մասնակցել է այդ դասընթացի յոթ ազատ, միմյանց հավասար քննարկումների՝ միևնույն ժամանակահատվածում և շենքում (ստրբեր սենյակներում): Հսկիչ խմբում քննարկվել են մասնակիցների սոցիալական հարաբերություններում առկա խնդիրներն ու ղեկավարությունները և նրանց համար որևէ դասընթաց կամ մասնագիտական ուղեցույց չի ապահովվել: Վերջին հանդիպումից հետո, բոլոր մասնակիցների համար կիրառվել են SESQ, ECR-R, EPS-25 և SRRS, որպես նրանց հետազոտությունները: Արդյունքների կայունության մասին համոզվելու համար, 8 շաբաթ անց, բոլոր մասնակիցների համար անց է կացվել SESQ, ECR-R, EPS-25, և SRRS, որպես հետազոտություն:

Ժողովրդագրական տվյալների վիճակագրական վերլուծությունները ներառում են նկարագրական ցուցանիշներ, այդ թվում՝ միջինի հաշվարկումը, ստանդարտ շեղումը, կորելյացիոն խաչաձև աղյուսակները, խիքառակուսին, ինչպես նաև ընտրանքի բաշխման վերաբերյալ գրաֆիկները և դիագրամները: Նկարագրական վերլուծությունների շաբթում են միջինի հաշվարկումը, ստանդարտ շեղումը և հոսսալիության վերաբերյալ վերլուծություններ ամբողջ ընտրանքի, ինչպես նաև հետազոտական խմբերի համար՝ առանձին-առանձին: Կիրառվել են նաև Պիրսոնի կորելյացիայի գործակիցը և անկախ փոփոխականների t-թեստը:

Երրորդ գլուխում՝ **«Տրեքս տարադամի առևտրականների դեպի ուսումնասիրությունն»** երկայացվում է ն հետազոտության մեջ կիրառված մեթոդները և հիմնական արդյունքների վերլուծությունը, իսկ այնուհետև անդրադարձ է կատարվում հետազոտության սահմանափակումներին և հետազոտությունասիրությունների համար արվում որոշ առաջարկություններ:

**«Հետազոտության մեթոդները»** առաջին ենթագլխում հետազոտության վիճակագրական վերլուծությունները ներկայացված են հետևյալ երեք հստակ հատվածներով՝ ժողովրդագրական վերլուծություն (ընտրանքային համախառնային ժողովրդագրական բնութագրերը), նկարագրական վերլուծություն (կիրառված գործիքների

<sup>61</sup>Klienke, C. L. (2016). *Coping with life Challenges* (2<sup>nd</sup> Ed.). Translated by S. Mohammadkhani. Tehran, Iran: Resane Takhasosi; 478 Pp.

Նկարագրակալան և վիճակագրակալան առանձնահատկությունները և հետազոտությունները ընտրական քի համար թե ստեղծի, հետ-թեստի և հետազոտողի տարկումներին նկարագրակալան վերլուծությունները), և կանխատեսման վրա հիմնված վերլուծությունները (գործիքներից ստացված արդյունքների վերլուծական հետևությունները ըստ հետազոտության վարկածների): Այստեղ մանրամասնորեն ներկայացված են վարկածների ստուգման նպատակով հետազոտության գործիքների կիրառման արդյունքում ստացված վիճակագրակալան տվյալները:

Այս ենթազգային ներկայացվել են հետազոտության ընտրական քի համար թեստերի կիրառման ինչպես նաև հետ-թեստի և հետազոտողի տարկումներին նկարագրակալան վերլուծությունները: Համապատասխանաբար քննարկվել են սոցիալական փոխանակման ոճերի հարցաթերթի (SESQ), սերտ հարաբերություններին փորձի հարցաթերթի վերանայված տարբերակի (ECR-R), սթրեստերի կարգավորման սանդղակի (EPS-25), և սոցիալական վերահարմարեցման գնահատման սանդղակի (SRRS) նկարագրակալան արդյունքները: Բոլոր մասնակիցների սոցիալական փոխանակման ոճերը հասկանալու նպատակով կիրառված սոցիալական փոխանակման ոճերի հարցաթերթի (SESQ) նկարագրակալան արդյունքները ներկայացվել են նաև վիճակագրակալան աղյուսակների տեսքով:

Հետազոտության բոլոր վարկածների ստուգման նպատակով, հետազոտության գործիքների կիրառման արդյունքում ստացված տվյալների վերաբերյալ արվել են վիճակագրակալան հետևություններ:

**«Հետազոտության հիմնական արդյունքների վերլուծություն»** երկրորդ ենթազգային խը նվիրված է հիմնական արդյունքների վերլուծությանը: Հետազոտության արդյունքները ներկայացվել և մեկնաբանվել են ըստ հետազոտողի առաջարկած վարկածների:

Սոցիալական փոխանակման ոճերի հարցաթերթի (SESQ) կիրառման արդյունքները ցույց են տալիս, որ սոցիալական փոխանակման ոճերի բոլոր յոթ չափանիշներից էլ \$որոշքսի առևտրականներն ունեն միջին ցուցանիշներ: Սերտ հարաբերություններին փորձի հարցաթերթի տարբերակի (ECR-R) արդյունքները վկայում են, որ իրանցի \$որոշքս առևտրականներն իրենց հարաբերություններում արտահայտում են անհանգստության բարձր մակարդակ: Լարվածության բարձր մակարդակները կարելի է համարել \$որոշքս առևտրի, հատկապես մանրածախ ոլորտի, ընդհանուր առանձնահատկություններ:

Արդյունքների վերլուծությունը բացահայտել է սոցիալական հարաբերություններին տեսության երկու կողմերի՝ սոցիալական փոխանակման ու կապվածության և սթրեսային աշխատանքային ոլորտներում աշխատող մարդկանց սթրեսի միջև առկա կապը: Ընդհանուր առմամբ պարզվել է, որ ուղիղ համեմատական կապ կա սթրեսի մակարդակի և սթրեսների կարգավորման խնդիրների ու զգացմունքները հարմարվողականորեն կարգավորելու խնդիրների մակարդակի միջև:

Մեր փորձարարական խմբերում սոցիալական հմտությունների զարգացմանն ուղղված դասընթացը (SSCT) կարող է նվազեցնել սթրեսը իրանցի Ֆորթես առևտրականների շրջանում: Կարճատև և սահմանափակ ժամանակով իրականացվող սոցիալական հմտությունների դասընթացները նվազեցնում են անհանգստության, սթրեսի, և դեպրեսիայի ախտանիշները: Դասընթացը դրական փոփոխություն է առաջացնում սոցիալական հարաբերություններում՝ անձնակազմի և սոցիալական մակարդակներում, նշանակալիորեն նվազեցնում է կապվածությունամբ պայմանավորված անհանգստությունը փորձարարական խմբի մոտ, որը հաստատվել է 8ամիսանց դիտարկման ժամանակ:

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: Պարզվում է, որ սոցիալական փոխանակման առումով սոցիալական հմտությունների առկայությունը առանցքային գործոն է հարմարվողական և համապատասխան սոցիալական փոխանակման ռազմավարությունները և ոճերը ճանաչելու և մարդկանց դրանցով վերազիներու համար:

Ստացված արդյունքները ցույց են տալիս, որ փորձարարական խմբերում սոցիալական հմտությունների բարելավման նպատակով արված դասընթացը (SSCT) կարող է նվազեցնել սթրեսների կարգավորման մակարդակը իրանցի Ֆորթես առևտրականների շրջանում: Հետազոտությունը բացահայտել է սովորական սոցիալական հմտությունների թերությունները մարդկանց անհանգստությունը և զգացմունքային կարգավորման խախտումը մեղմացնելու գործում:

**Հետազոտության սահմանափակումները և առաջարկություններ հետագա ուսումնասիրությունների համար»** երրորդ ենթազվիում նշվում են հետազոտության հետևյալ սահմանափակումները. ԻԻՀ-ում Ֆորթես մանրածախ առևտուրն ապրիլի է և որ մինչ օրս առկա է ԻԻՀ-ում Ֆորթես առևտրականների պատահական կամ ոչ պատահական որևէ կանոնակարգված ցուցակ կամ տվյալների բազա: Այդ իսկ պատճառով հետազոտողն ստիպված է եղել կիրառելու ընտրանքի հրաժարվել են մասնակցելու նույնիսկ տվյալների հավաքագրման նախնական փուլին և բոլոր մասնակիցները մտահոգություն են հայտնել տվյալների անանունություն և գաղտնիություն մասին: Բացի այդ ընտրանքում երկու սեռերի ներկայացուցիչների հարաբերակցություն անհավասարության հետևանքով հնարավոր չի եղել որոշելու կանանց ներգրավվածության աստիճանը ԻԻՀ իրական Ֆորթես առևտրում և մասնակիցներին համեմատելու սեռերի տարբերության հիման վրա:

Մյուս սահմանափակումը հետազոտության ընթացքում կիրառված գործիքների նորությունը լինելն է: Չկա այդ գործիքների կիրառմամբ որևէ աշխատանք, որի հետ կարելի է

հետազոտության արդյունքները համեմատել իրանական բնակչության շրջանակներում:

Ելնելով նշված սահմանափակումներից, ներկայացնում ենք հետևյալ առաջարկությունները հետազոտությունասիրողներին համար. Ուսումնասիրողները կարելի է կրկնել իրանական բնակչության մեկ այլ խմբի հետ, օրինակ՝ պակաս/ոչ սթրեսային աշխատանքային որևէ ոլորտում: Այդպիսով հնարավոր կլինի գնահատել այդ երկու աշխատանքային միջավայրերի տարբերությունները: Այն նաև կարելի է կրկնել մեկ այլ օրինական սթրեսային աշխատանքային ոլորտում (օրինակ՝ հիվանդանոցների շտաբ բուժօգնության բաժանմունքներում), ուսումնասիրված ցուցանիշների վրա ապրիստության ազդեցությունը բացահայտելու համար:

Սեռով պայմանավորված տարբերություններին մասին ավելի լավ պատկերացում կազմելու համար, հետազոտությունը կարելի է կրկնել այնպիսի բազմություն շրջանում, որտեղ սեռերի հարաբերակցությունը մոտ է հավասարին, որը թույլ կտա արդյունքները վերլուծել սեռային տարբերությունները բացահայտելու համար:

Առենախոսության «**Եզրակացությունում**» ներկայացվում են կատարված եզրահանգումները, այդ թվում՝

1. Սոցիալական հարաբերություններին վերաբերող արդյունքները գույգ են տալիս, որ սոցիալական փոխանակման առումով հոանգի արտաթուխային մանրածախ առևտրականները միջին միավորներ ունեն սոցիալական փոխանակման ոճերի հարցաթերթի (SESQ) բոլոր յոթ մակարդակներում, որն ավելի է քան նախորդ ուսումնասիրություններում ստացված տվյալները<sup>62</sup>: Սերտ հարաբերություններին փորձի հարցաթերթի (ECR-R) արդյունքների համաձայն իրանցի արտաթուխային առևտրականներն դոստոյուն են անհանգստություն բարձր մակարդակ, իսկ կապվածության առումով և սոցիալական հարաբերություններում՝ արտահայտում են խուսափողականության նորմալ մակարդակ: Այս արդյունքներն արտահայտում են արտաթուխության փոխանակման շուկաներում սթրեսին և լարվածության բարձր մակարդակ:

2. Սթրեսների կազմավորման սանդակի (EPS-25-ի) արդյունքները գույգ են տալիս սթրեսների կազմավորման բոլոր գույգանիշների միջին միավորներ: Այս հրապարակված աշխատանքների համեմատ<sup>63</sup> այս միավորները ավելի շատ խնդիրների առկայությունն մասին են վկայում: Սակարող է համարվել \$իզիկական և հոգեկան առողջության խնդիրների բարձր ռիսկ պարունակող խնդրահարույց հարաբերություններին համատեքստ:

3. Ըստ Սոցիալական վերահարմարեցման գնահատման սանդակի արդյունքների արտաթուխային առևտրով զբաղվող

<sup>62</sup>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; Pp. 10-11

<sup>63</sup>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.

իրանցի առևտրականների կյանքի հանգամանքներից կախված նվազագույն սթրեսի միավորը 320 է: Նշենք, որ ուտայն սանդղակի 300-ից բարձր միավորում են տարվարներագրում մինչև 80% մեծագույն է առողջական բազասական հետևանքների հավանականությունը<sup>64</sup>: Յետևաբար անհրաժեշտ են որոշակի աջակցող համակարգեր՝ առևտրականներին զերծ պահելու այդ ամբողջ սթրեսն զգալուց:

4. Յետագոտության արդյունքների հիման վրա հաստատվել է առաջին վարկածը՝ սթրեսը և սոցիալական հարաբերությունները կապված են միմյանց հետ սթրեսային աշխատանքային ոլորտներում: 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: Կապվածությանն առնչվող արդյունքների վերլուծությանը պարզվել է, որ խուսափողականությունը և անհասգստությունը ուղիղ համեմատական կապի մեջ են սթրեսի հետ:

5. Լարվածության և սթրեսի պայմաններում մարդիկ ավելի պահպանողական ու շրջահայաց են դառնում: Մեր հետազոտության արդյունքները ցույց են տալիս, որ սոցիալական հմտությունների դասընթացը խթանում է դրական սոցիալական փոխանակման ոճերը:

6. Ստացված արդյունքները ցույց են տալիս, որ սոցիալական հմտությունների զարգացումը՝ աշխատանքային և կենցաղային միջավայրերում կարող է նվազեցնել մարդկանց անհանգստությունը և խուսափողականությունը՝ ձևավորելով ավելի լավ փոխզործակցություն:

7. Մեր հետազոտության արդյունքները հանդիսանում են մարդու սոցիալական կյանքի վերաբերյալ մի նոր մոդելի առաջադրման առաջին փորձը: Մենք հիմնավորում ենք այն գաղափարը, որ սոցիալական փոխանակման և կապվածության տեսությունները կարող են գործել որպես միասնական տեսական մոտեցում բնութագրելու և բացատրելու սոցիալական փոխազդեցության տարբեր՝ անձնականից մինչև սոցիալական և մասնագիտական հարաբերությունները՝ մի կրոնական կարգավորում:

8. Յետագոտության արդյունքները հաստատում են սթրեսային աշխատանքային ոլորտներում սթրեսի և սթրեսների կարգավորան գործընթացի միջև կապին վերաբերող մեր հաջորդ վարկածը: Պարզվում է, որ սթրեսի մակարդակը ուղիղ համեմատական կապի մեջ է սթրեսների կարգավորման խնդիրների և զգացմունքները հարմարվողականորեն կարգավորելու խնդիրների մակարդակի հետ:

9. Ստացված արդյունքները հաստատում են նաև հետազոտության այն վարկածը, որը վերաբերում է սթրեսի նվազեցման վրա սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացի (SSTC) ազդեցությանը: Փորձարարական խմբում սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացը նվազեցրել է սթրեսի մակարդակը՝ հսկիչ խմբի համեմատաբար արդյունքներն անփոփոխ են մնացել նույնիսկ 8 շաբաթ անց

<sup>64</sup>Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. Journal of Psychosomatic Research, 11(2), 213-218.

հետագա դիտարկման ժամանակ: Պարզվել է, որ սոցիալական հմտությունների ուսուցումը կարող է միջամտել անգործունակության մատուցող աշխատանքային սթրեսի շրջանին և որ հարմարվողական սոցիալական հմտությունների ունենալու կամ ձեռք բերելու արդյունքում աշխատողները կարող են պակաս սթրես գրավ:

10. Հետազոտության հաջորդ մեր վարկածն առնչվում է սթրեսային աշխատանքային ոլորտներում սոցիալական հարաբերությունների բարելավման վրա սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացի (SSTC) ազդեցությանը: Այն հաստատվել է և՛ սոցիալական, և՛ անձնական մակարդակներում: Սոցիալական մակարդակում, այդ դասընթացը նկատելիորեն բարելավել է չափից ավելի ներդրումը և արդարացի դաշինքի ստեղծումը և նվազեցրել շահույթի հետապնդումը: Այդ տվյալները պահպանվել են 8 շաբաթ անց հետագա դիտարկումների ժամանակ: Բացի այդ դասընթացի շնորհիվ փորձարարական խմբում գգայի որոշ նվազել է կապվածությունը պայմանավորված անհանգստությունը՝ հսկիչ խմբի համեմատ: Ապահով, ջերմ, կառուցողական և աջակցող կապերի առկայության դեպքում մարդիկ հակված են ունենալու կապվածությունը պայմանավորված պակաս անհանգստություն և խուսափողականություն, քանի որ առկա հարաբերությունը կարող է օգնել նրանց հաղթահարելու իրենց խնդիրները և նվազեցնելու իրենց սոցիալական և անձնական արվածությունը:

11. Հետազոտության վերջին վարկածն ուսումնասիրել է սթրեսային աշխատանքային ոլորտներում սթրեսների կարգավորման վրա սոցիալական հմտությունների ուսուցման դասընթացի (SSTC) ազդեցությունը, և այն հաստատվել է: Այդ դասընթացի արդյունքում բարելավվել են փորձարարական խմբի սթրեսների կարգավորմանն առնչվող գործողությունները՝ ի համեմատ հսկիչ խմբի: Ութ շաբաթ անց հետագա դիտարկման ժամանակ այդ գույնի շնորհիվ նվազել են անփոփոխ: Սոցիալական հմտությունները փոխադարձաբար օգտակար են անհատների, նրանց սոցիալական գանգերի և համայնքների ու հասարակությունների համար: Նման հմտությունները մարդկանց թույլ են տալիս գագամունքային շփում ունենալ միմյանց հետ, ինչը նպաստում է դրական գագամունքների առաջացմանը:

**Առեւտրային հիմնական արդյունքներն արտացոլվել են հեղինակի հետևյալ հրատարակումներում:**  
**Մենագրություն**

1. Շահսավարանի Ա. Մ. Սոցիալական հարաբերությունները սթրեսային աշխատանքային պայմաններում: Մենագրություն, Երևան, «Եվրոպրինտ» հրատ., 2019, 172 էջ:

**Գիտական հոդվածներ.**

1. Շահսավարանի Ա. Մ. Սոցիալական փոխանակման և կապվածության տեսությունների փոխարաբերակցությունը: «Հասարակագիտական միտքը արդի ժամանակաշրջանում» 2012, ՀՀ ԳԱԱ Փիլիսոփայության, սոցիոլոգիայի և իրավունքի ինստիտուտ, Երևան 2012թ., էջ 265-285 (Հայերեն լեզվով)

2. Շահսավարանի Ա. Մ. Սոցիալամետ վարքագիծը որպես սոցիալական կապիտալի կուտակման միջոց: «Փիլիսոփայությունը արդի աշխարհում», 33 ԳԱԱ Փիլիսոփայության, սոցիոլոգիայի և իրավունքի ինստիտուտ, Երևան 2013թ., Էջ 273-285 (Հայերեն լեզվով)
3. Shahsavarani A. M. Teaching for Wisdom as a Strategy to Aggregate Social Capital. «21st Century» Information and Analytical Journal, «Noravank» Foundation, 2 (14), Yerevan, 2013, Էջ 128-143 (Անգլերեն լեզվով)
4. Shahsavarani A. M. Reduction of Socio-Occupational Stress in FOREX Market Traders: Implementation of Social Skills Training. Pharmacophore, 8(6S), India, 2017. <http://www.pharmacophorejournal.com> Էջ 1-8 (Անգլերեն լեզվով):
5. Shahsavarani A. M. Emotional Processing and Stress in Stressful Labor Sectors: A Case Study on FOREX Retail Traders. Pharmacophore, 8(6S), India, 2017. <http://www.pharmacophorejournal.com> Էջ 1-8 (Անգլերեն լեզվով)
6. Շահսավարանի Ա. Մ. Մասնագիտական հայացքը աշխատանքին: Ֆարհանգե մոբիլ, 2-րդ հատոր, թիվ 13, Իրան, 2017թ. Էջ 12-19 (Պարսկերեն լեզվով, نگاه حرفه ای به مشاغل)
7. Շահսավարանի Ա. Մ. Աշխատանքային սթրես: Ֆարհանգե մոբիլ, 2-րդ հատոր, թիվ 15, Իրան, 2017թ. Էջ 32-37 (Պարսկերեն լեզվով, استرس شغلی)
8. Շահսավարանի Ա. Մ. Սթրեսը և անձը: Ֆարհանգե մոբիլ, 2-րդ հատոր, թիվ 16, Իրան, 2017թ. Էջ 10-17 (Պարսկերեն լեզվով, استرس و شخصیت)
9. Շահսավարանի Ա. Մ. Սոցիալական հարաբերությունները և կապվածությունը. փոխադարձ սոցիալ հոգեբանական հաղորդակցությունը ձևերը միջանձնային հարաբերությունների համակարգում: Թահդիղաթե ռեսանսե եռամսյա հանդես, 1-ին հատոր, թիվ 2, Իրան, 2018թ. Էջ 7-29 (Պարսկերեն լեզվով, نظام ارتباطات بین فردی)
10. Shahsavarani, A. M., Marz Abadi, E. A., & Hakimi Kalkhoran, M. Stress: Facts and Theories through Literature Review. International Journal of Medical Reviews, Vol. 2, Issue 2, Iran, 2015, Էջ 230-241 (Անգլերեն լեզվով)
11. Shahsavarani, A.M., Noohi, S., Jafari, S., Hakimi Kalkhoran, M., & Hatefi, S. Assessment & Measurement of Anger in Behavioral and Social Sciences: A Systematic Review of Literature. International Journal of Medical Reviews, Vol. 2, Issue 3, Iran, 2015, Էջ 279-286 (Անգլերեն լեզվով)
12. Shahsavarani, A. M., Shirinkam, M. S., Pourtalebiyan, M., Fayazi, M., Nourbakhsh, S., & Sattari, K. Community Capacity Building (CCB) for Facilitation of Marriage for Young Adults via Social Capital. European Online Journal of Natural and Social Sciences, Vol. 4, №1, 2015, [www.european-science.com](http://www.european-science.com) Էջ 1986-1995 (Անգլերեն լեզվով)
13. Shahsavarani, A. M., Noohi, S., Heyrati, H., Mohammadi, M., Mohammadi, A., & Sattari, K. Anger Management and Control in Social and Behavioral Sciences: A Systematic Review of Literature on Biopsychosocial Model. International Journal of Medical Reviews, Vol. 3, Issue 1, Iran, 2016, Էջ 355-364 (Անգլերեն լեզվով)
14. Shahsavarani, A. M., Zoghifard, E., Mishmandani, M. E., Mahmoodabadi, M., Mohammadi, A., & Sattari, K. The Efficacy of Psychospiritual Training on Improvement of Organizational Behavior and Mental Health. Journal of Fundamental and Applied Sciences, 2016, 8(3S), Algeria, <http://www.jfas.info> Էջ 1271-1299 (Անգլերեն լեզվով)



15. Շահսավարանի Ա. Մ., Յաքիմի Քալխորան Մ., Էսմաթնիա Մ., Ջաֆարի Ս., Սաթթարի Ք. Չայրոլյթի և զայրոլյթի կառավարման համակարգված ակնարկը իսլամական գրականության մեջ: Իսլամական հոգեբանությունն հետազոտական հանդես, 2-րդ հատոր, թիվ 4, Իրան, 2016թ. Էջ 8-44 (Պարսկերեն լեզվով, مرور نظام مند (خشم و مدیریت خشم در متون دینی اسلام)

16. Shahsavarani, A. M., Heyrati, H., Mohammadi, M., Jahansouz, S., Saffarzadeh, A., & Sattari, K. Social Exchange Theory and Attachment Theory: Combination of Sociological and Psychological approaches to form a biopsychosocial viewpoint to human social and interpersonal relationships. International Journal of Humanities and Cultural Studies, Issue 1, 2016 <http://www.ijhcs.com/index.php/ijhcs/index> Էջ 451-467 (Անգլերեն լեզվով)

17. Shahsavarani, A. M., Esmatina, M., Fayazi, M., Zahedi Fard, M., Hajizadeh, Z., & Sattari, K. Systematic Review of Literature on Stress Assessment and Evaluation: Methods, Instruments, and Applications in Current Biopsychosocial Sciences. International Journal of Medical Reviews, Vol. 3, Issue 2, Iran, 2016, Էջ 407-421 (Անգլերեն լեզվով)

18. Շահսավարանի Ա. Մ., Մոհամմադի Ա., Ֆարթուսի Ֆ., Յաքիմի Քալխորան Մ., Գոլյայի Ն. Սթրեսի տեսական սկզբունքները իսլամական մոտեցման մեջ. բժշկական, հոգեբանական, վարքային և սոցիալական հարցերի համակարգային վերլուծությունը՝ կրոնական տեսանկյունից: Ղուրան և բժշկությունն եռամսյա հանդես, 3(1), Իրան, 2018թ. Էջ 41-53 (Պարսկերեն լեզվով, مبانی نظری استرس در رویکرد اسلامی: مرور سیستماتیک مباحث پزشکی، (روان شناسختی، رفتاری و اجتماعی از چشم انداز دین

## **Амир Мохаммад Шахсаварани**

### **«Социальные отношения в стрессовых трудовых условиях»**

Диссертация на соискание ученой степени кандидата социологических наук по специальности 22.00.01 - «Методология, теории социологических исследований, социальные технологии и процессы».

Защита состоится 28-го июня 2019 года в 15:00 на заседание специализированного совета Философии и социологии 013 ВАК в ЕГУ, по адресу 0025, Ереван, ул. Абовяна, 52а

#### **РЕЗЮМЕ**

Одной из основных проблем, связанных с гигиеной труда, является напряженный сектор труда. Согласно официальным данным, все больше рабочих в промышленно развитых странах жалуются на производственный стресс и переутомление. В постиндустриальную эпоху гигиена труда и безопасность являются ключевыми проблемами. Это является также одной из основных целей Международной организации труда (МОТ) и Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

Основной целью данного исследования является оценка социальных отношений и эмоциональной обработки в стрессовых секторах труда. В диссертации впервые все аспекты социальной жизни человека представлены объединенными в одном исследовании. В ней также использованы такие недавно разработанные и стандартизированные инструменты, как вопросник для определения Стилей Социального Обмена (SESQ), Шкала Эмоциональной Обработки (EPS-25) и Эксперимент Тесных Отношений-Пересмотренный (ECR-R) для оценки переменных данного исследования. Диссертационное исследование может считаться пионерской работой по оценке различных аспектов в социальной жизни розничных Forex торговцев Ирана. Исследование преследует две основные цели: (а) оценка аспектов социальной жизни работников сектора труда, испытывающих стресс, и (б) оценка эффективности обучения социальным навыкам по улучшению социальной жизни таких работников.

Результаты исследования показывают, что иранские розничные Forex торговцы имеют средние оценки по всем семи показателям SESQ, что намного больше, чем результаты предыдущих исследований. Результаты ECR-R показывают, что иранские Forex торговцы имеют высокий уровень беспокойства в отношениях, в то время как уровень избегания в их привязанностях и социальных отношениях у них нормальный. Эти результаты указывают на высокий уровень стресса на финансовых рынках. Результаты EPS-25 показывают умеренные оценки по всем показателям эмоциональной обработки. Эти оценки указывают на высокий уровень проблем, которые можно рассматривать в контексте проблемных отношений с высоким уровнем риска физического и психического здоровья. Анализ результатов вопросника для определения Стилей Социального Обмена (SESQ) показывает, что минимальный жизненный стресс иранских розничных Forex торговцев составляет 320, в то время как согласно руководству SRRS уровень более 300 баллов увеличивает вероятность негативных последствий для здоровья до 80%. Следовательно, необходимы специальные поддерживающие системы, способные помочь торговцам не брать на себя весь этот стресс.

На основе результатов исследования была подтверждена наша первая гипотеза, а именно наличие связи между стрессом и социальными

отношениями в стрессовых условиях труда. В социальном обмене позитивные стили чрезмерного инвестирования ( $s = -.76, p < .03$ ) и справедливый баланс альянса (EAB;  $s = -.74, p < .03$ ) имели негативную связь со стрессом. Анализ результатов привязанности показал, что избегание и беспокойство имели положительную связь со стрессом. Обучение социальным навыкам может помочь людям более осознанно управлять подобными рисками. Результаты нашего исследования показывают, что позитивные стили социального обмена после такого обучения улучшились. Благодаря улучшению социальных навыков в рабочей и повседневной обстановке люди будут меньше беспокоиться и избегать, а следовательно, лучше будут испытывать отношения привязанности.

Результаты диссертации подтверждают нашу гипотезу о том, что теории социального обмена и привязанности могут выступать в качестве единой теоретической перспективы для описания и объяснения социальных взаимодействий в различных личных, социальных и профессиональных отношениях от микро до макро уровней

Результаты исследования подтверждают также нашу вторую гипотезу о наличии связи между стрессом и эмоциональной обработкой. Выясняется, что уровни стресса положительно связаны с уровнями проблем в эмоциональной обработке и с уровнем адаптивной эмоциональной регуляции.

Наша третья гипотеза, касающаяся влияния курса обучения социальным навыкам на снижение уровня стресса, также была подтверждена результатами, показывающими, что курс обучения социальным навыкам снижал уровни стресса в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой. Результаты были стабильными в течение 8 недель после эксперимента. Как выяснилось, обучение социальным навыкам способно вмешиваться в дисфункциональный цикл трудового/профессионального стресса.

Четвертая гипотеза, о влиянии учебного курса по социальным навыкам на улучшение социальных отношений, также подтвердилась как на социальном, так и на личном уровнях. На социальном уровне SSTS значительно улучшил баланс "сверх-вливаний" и "справедливого альянса" и сократил поиск выгод в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой. Эти результаты не изменились в течение 8 недель после эксперимента.

Пятая гипотеза, о наличии влияния курса обучения социальным навыкам на эмоциональную обработку в стрессовых условиях труда, также подтвердилась. Обучение улучшило действия экспериментальной группы по эмоциональной обработке по сравнению с контрольной группой. В последующем наблюдении через 8 недель существенные различия оставались неизменными. Социальные связи позволяют людям эмоционально общаться, что способствует положительным эмоциям.

## **Amir Mohammad Shahsavarani**

### **“SOCIAL RELATIONS IN STRESSFUL LABOR SECTORS”**

Thesis submitted for receiving academic degree of Candidate of Sociological Sciences under the speciality 22.00.01 – “Methodology, theories of sociological research, social technologies and processes”.

The defense of the dissertation will take place on June 28, 2019, at 15:00 at the session of SCC «Philosophy and Sociology» Specialized Council 013 based in Yerevan State University.

Address: 0025, Yerevan, 52a Abovyan St., YSU

### **SUMMARY**

The one of the main concerns regarding occupational health is the stressful labor sectors. According to official data, increasing numbers of laborers in industrial countries complain about occupational stress and overwork. In post-industrial era, occupational health and safety is a key issue. This is also one of the main goals of the International Labor Organization and the World Health Organization.

The main objective of this study is to assess social relations and emotional processing in stressful labor sectors. This dissertation is the first in bringing all aspects of human social life in one study. It also uses newly devised and standardized instruments, namely social exchange styles questionnaire (SESQ), Emotional Processing Scale (EPS-25), and Experience in Close Relationships - Revised (ECR-R) to assess the study variables. This study can be considered a pioneer work to assess different aspects of social life of Forex retail traders in Iran. The study has two aims combined together: the assessment of (a) social life aspects of stressful labor sector employees, and (b) the efficiency of social skills training on the improvement of such laborers' social life.

The dissertation results show that Iranian Forex retail traders have average scores in all seven measures of SESQ, which is more than the results of previous studies. The results of ECR-R show that Iranian Forex traders got high levels of anxiety in their relationships while having a normal level of avoidance in their attachment and social relations. These results indicate high level of stress in financial markets. The results of EPS-25 show moderate scores in all indices of emotional processing. These scores, show a high level of problem, which can be considered as a context of problematic relationships with a high level of physical and mental health risk. The results of Social Readjustment Rating Scale show that the minimum life stress of Iranian Forex retail traders is 320, while by SRRS manual, scores more than 300 increase the chance of negative health outcomes to 80%. Thus, there should be some supportive systems to help traders not to bear all that stress.

Based on the study results, the first hypothesis, i.e. relation between stress and social relations in stressful labor sectors, has been confirmed. In social exchange, positive styles of over-investment ( $c=-.76, p<.03$ ) and equitable alliance balance (EAB;  $c=-.74, p<.03$ ) had negative relation with stress. Analysis of attachment results revealed that avoidance and anxiety had positive relation with stress. Social skills training would help people to more deliberately manage such risks. The results of our study show that positive social exchange styles were facilitated after such training. By improvement of social skills in work and life atmospheres, people would less become anxious and avoidant and hence, experience better attachment interactions.

The results of our dissertation support the idea that social exchange and attachment theories can act as one unified theoretical perspective to describe and explain social interactions in various private to social and occupational relations from micro to macro levels.

The study results confirm our second hypothesis, i.e. the relation between stress and emotional processing. It appears that levels of stress are positively related to levels of problems in emotional processing and adaptive emotional regulation.

The third hypothesis regarding the effect of Social Skills Training Course on stress reduction was also confirmed by the results showing that Social Skills Training Course reduced the levels of stress in experiment group compared to control group. The results were stable in 8-week-later follow up. It appears that social skills training can intervene in the dysfunctional cycle of job/occupational stress.

The fourth hypothesis, i.e. the effect of Social Skills Training Course on improving social relations was confirmed both in social and personal levels. In social level, SSTS significantly improved over-investment and equitable alliance balance and reduced benefit-seeking in experiment group, compared to control group. These results were unchanged in 8-week-later follow-up.

The fifth hypothesis, i.e. the effect of Social Skills Training Course on emotional processing in stressful labor sectors, was confirmed. SSTS improved experiment group's actions in emotional processing, in comparison with control group. In 8-week-later follow-up the significant differences remain consistent. Social skills allow people to emotionally communicate, which facilitates positive emotions.

