



ԱՐՑԱԽԻ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴ
ԳԻՏԱԿԱՆՆԵՐԻ ԵՎ ՄԱՍՆԱԳԵՏՆԵՐԻ
ՄԻԱՎՈՐՈՒՄ (ԱԵԳՄՄ)



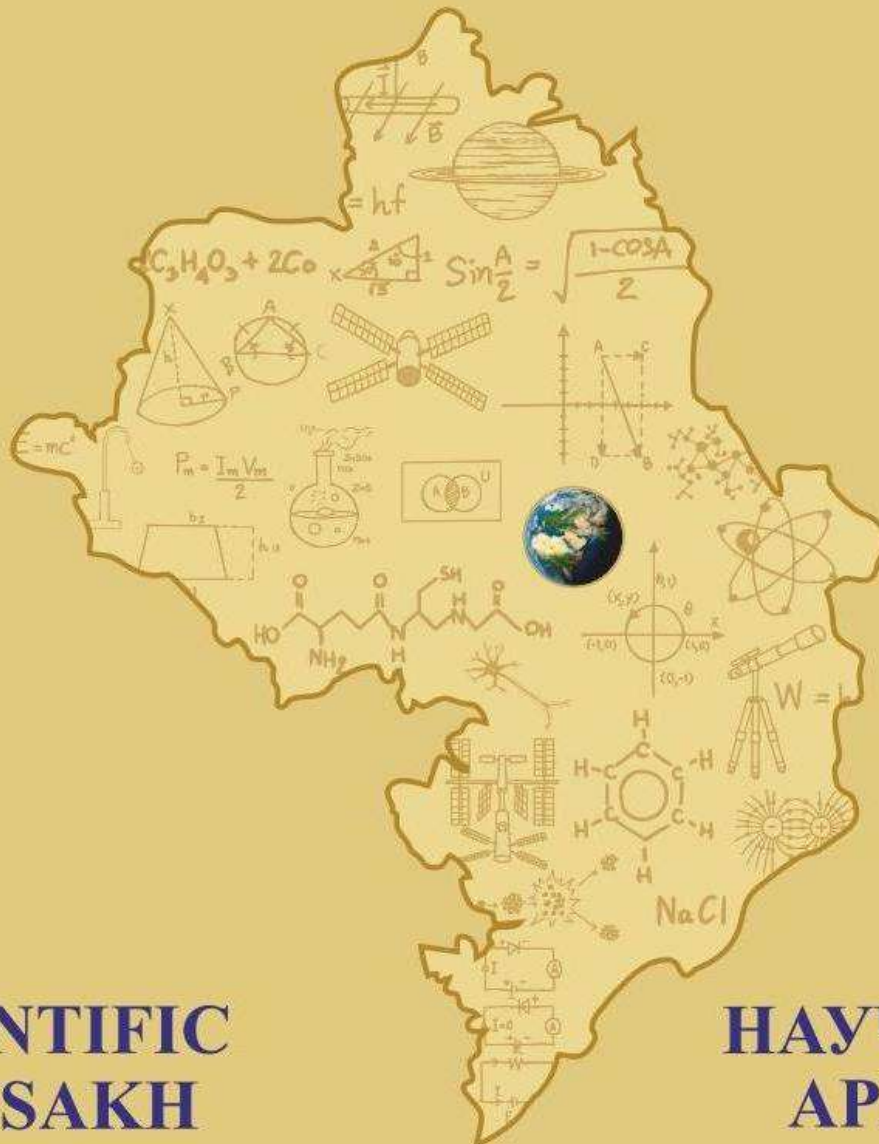
ԵՐԵՎԱՆԻ
ԳԵՏԱԿԱՆ
ՀԱՄԱԼՍԱՐԴԱՆ



«ԶԱՆԳԵԶՈՒՐԻ
ԴՂՆՁԱՄՄՈՒՆԻԲԳԵՆԱՅԻՆ
ԿՈՄԻՏԵԱՑ» ՓԲԸ



ԳԻՏԱԿԱՆ ԱՐՑԱԽ



SCIENTIFIC
ARTSAKH

НАУЧНЫЙ
АРЦАХ

Հիմնադիր – Founder – Учредитель:
ԵՐԵՎԱՆԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ (ԵՊՀ)
YEREVAN STATE UNIVERSITY (YSU)
ЕРЕВАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (ЕГУ)
www.y-su.am

Հրատարակիչ – Publisher - Издатель:
ԱՐՑԱԽԻ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴ ԳԻՏՆԱԿԱՆՆԵՐԻ ԵՎ ՄԱՍՆԱԳԵՏՆԵՐԻ ՄԻՎՎՈՐՈՒՄ (ԱԵԳՄՄ)
UNION OF YOUNG SCIENTISTS AND SPECIALISTS OF ARTSAKH (UYSSA)
ОБЪЕДИНЕНИЕ МОЛОДЫХ УЧЁНЫХ И СПЕЦИАЛИСТОВ АРЦАХА (ОМУСА)
www.aegmm.org

ԳԻՏԱԿԱՆ ԱՐՑԱԽ
SCIENTIFIC ARTSAKH
НАУЧНЫЙ АРЦАХ

№ 1(2), 2019

«Գիտական Արցախ» պարբերականն ընդգրկված է Հայաստանի Հանրապետության Բարձրագույն որակավորման կոմիտեի (ՀՀ ԲՈԿ) սահմանած դոկտորական և թեկնածուական ատենախոսությունների հիմնական արդյունքների ու դրույթների հրատարակման համար ընդունելի գիտական պարբերականների ցանկում:

The «Scientific Artsakh» journal is included in the list of scientific periodicals acceptable for publication of the main results and provisions of doctoral and candidate theses established by the Higher Attestation Committee of the Republic of Armenia (HAC RA).

Журнал «Научный Арцах» включен в список научных периодических изданий, приемлемых для публикации основных результатов и положений докторских и кандидатских диссертаций, установленных Высшим аттестационным комитетом Республики Армения (ВАК РА).

ԱԵԳՄՄ – UYSSA – ОМУСА
ԵՐԵՎԱՆ – YEREVAN – ЕРЕВАН
2019

Հրատարակության է երաշխավորվել Երևանի պետական համալսարանի գիտական խորհրդի որոշմամբ

Рекомендовано к публикации решением ученого совета Ереванского государственного университета

Recommended for Publication by the Yerevan State University Academic Council Decision

ԽՄԲԱԳՐԱԿԱՆ ԽՈՐՀՈՐԴ

Լախագահ՝ Արամ ՄԻՄՆՅԱՆ ԵՊՀ հայագիտական հետազոտությունների ինստիտուտի տնօրեն, ՀՀ ԳԱԱ թղթակից անդամ, պատմական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր

Գլխավոր խմբագիր՝ Ավետիք ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆՅԱՆ, իրավաբանական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ
Գլխավոր խմբագրի տեղակալ՝ Թեհմինա ՍԱՐՈՒԹՅԱՆ, բանասիրական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ

Անդամներ՝

Արծրուն ԱՎԱԳՅԱՆ, բանասիրական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր
 Հրանտ ԱՎԱՆԵՍՅԱՆ, հոգեբանական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր
 Դավիթ ԲԱԲԱՅԱՆ, պատմական գիտությունների դոկտոր, դոցենտ
 Վահրամ ԲԱԼԱՅԱՆ, պատմական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր
 Խաչիկ ԳԱԼՍՅԱՆ, քաղաքական գիտությունների դոկտոր, դոցենտ
 Զուլիետա ԳՅՈՒԼԱՍԻՐՅԱՆ, մանկավարժական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր
 Վլադիսլավ ԳՐՈՒԶԴԵՎ, իրավաբանական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր (Կոստրոմա, ՌԴ)
 Գևորգ ԴԱՆԻԵԼՅԱՆ, իրավաբանական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր
 Արման ԵՂԻԱԶԱՐՅԱՆ, պատմական գիտությունների դոկտոր, դոցենտ
 Մարել ԺԵՅՄՈ, քաղաքական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր (Օլշտին, Լեհաստան)
 Վալենտինա ԼԱՊԵՎԱ, իրավաբանական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր (Մոսկվա, ՌԴ)
 Օտտո ԼՈՒԻՏԵՐՅԱՆԴՏ, իրավաբանական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր (Յամբուրգ, Գերմանիա)
 Նազիկ ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆՅԱՆ, մանկավարժական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր
 Սուշել ՀՈՎՍԵՓՅԱՆ, բանասիրական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր
 Գագիկ ԴԱԶԻՆՅԱՆ, ՀՀ ԳԱԱ ակադեմիկոս, իրավաբանական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր
 Վշոտ ՍԱՐԿՈՍՅԱՆ, տնտեսագիտության դոկտոր, պրոֆեսոր
 Էդիկ ՄԻՆԱՍՅԱՆ, պատմական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր
 Կարին ՆԵՐՍԻՍՅԱՆ, տնտեսագիտության թեկնածու, դոցենտ
 Հայկ ՍԱՐԳՍՅԱՆ, տնտեսագիտության դոկտոր, պրոֆեսոր
 Յուրի ՍՈՒՎԱՐՅԱՆ, ՀՀ ԳԱԱ ակադեմիկոս, տնտեսագիտության դոկտոր, պրոֆեսոր
 Մաքսիմ ՎԱՍԿՈՎ, սոցիոլոգիական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր (Դոնի Ռոստով, ՌԴ)
 Գարիկ ԲԵՌՅԱՆ, քաղաքական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր
 Տիգրան ԶՈՂԱՐՅԱՆ, քաղաքական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր

Գիտական Արցախ, № 1(2), 2019, Երևան, ԱԵԳՄՄ հրատ., 2019, 480 էջ:

Scientific Artsakh, № 1(2), 2019, Yerevan, UYSSA publ., 2019, 480 pages.

Научный Арцах, № 1(2), 2019, Ереван, Изд. ОМУСА, 2019, 480 страниц.

«Գիտական Արցախ» պարբերականի 2019թ. 1-ին համարում տեղ են գտել հասարակական գիտությունների արդի հիմնախնդիրների վերաբերյալ Հայաստանի Հանրապետությունը, Արցախի Հանրապետությունը, Բելառուսի Հանրապետությունը, Իրանի Իսլամական Հանրապետությունը, Լեհաստանը, Շվեյցարիան և Ռուսաստանի Դաշնությունը ներկայացնող 50 անվանի ու երիտասարդ գիտնականների աշխատանքները:

In the first issue of the «Scientific Artsakh» journal in 2019 the works on topical issues of social sciences by 50 well-known and young scientists representing Republic of Armenia, Republic of Artsakh, Republic of Belarus, the Islamic Republic of Iran, Poland, Switzerland and the Russian Federation are published.

В первом номере за 2019-ый год журнала «Научный Арцах» опубликованы работы по актуальным проблемам общественных наук, авторами которых являются 50 известные и молодые ученые, представляющие Республику Армения, Республику Арцах, Республику Беларусь, Исламскую Республику Иран, Польшу, Швейцарию и Российскую Федерацию.

EDITORIAL COUNCIL

Chairman: Aram SIMONYAN, Director of Institute for Armenian Studies of YSU, NAS RA Associate Member, Doctor of History, Professor

Editor-in-Chief: Avetik HARUTYUNYAN, Ph.D in Law, Associate Professor

Deputy Editor-in-Chief: Tehmina MARUTYAN, Ph.D in Philology, Associate Professor

Members:

Artsrun AVAGYAN, Doctor of Philology, Professor
Hrant AVANESYAN, Doctor of Psychology, Professor
David BABAYAN, Doctor of History, Associate Professor
Vahram BALAYAN, Doctor of History, Professor
Gevorg DANIELYAN, Doctor of Law, Professor
Khachik GALSTYAN, Doctor of Political Sciences, Associate Professor
Gagik GHAZINYAN, Academician of NAS RA, Doctor of Law, Professor
Vladislav GRUZDEV, Doctor of Law, Professor (Kostroma, Russia)
Julietta GYULAMIRYAN, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Nazik HARUTYUNYAN, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Moushegh HOVSEPYAN, Doctor of Philology, Professor
Garik KERYAN, Doctor of Political Sciences, Professor
Tigran KOCHARYAN, Doctor of Political Sciences, Professor
Valentina LAPAEVA, Doctor of Law, Professor (Moscow, Russia)
Otto LUCHTERHANDT, Doctor of Law, Professor (Hamburg, Germany)
Ashot MARKOSYAN, Doctor of Economic Sciences, Professor
Edik MINASYAN, Doctor of History, Professor
Karen NERSISYAN, Ph.D in Economic Sciences, Associate Professor
Hayk SARGSYAN, Doctor of Economic Sciences, Professor
Yuri SUVARYAN, Academician of NAS RA, Doctor of Economic Sciences, Professor
Maksim VASKOV, Doctor of Sociology, Professor (Rostov-on-Don, Russia)
Arman YEGHIAZARYAN, Doctor of History, Associate Professor
Marek ZEJMO, Doctor of Political Sciences, Professor (Olsztyn, Poland)

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Председатель: Арам СИМОНЯН, директор Института арменоведческих исследований ЕГУ, член-корреспондент НАН Республики Армения, доктор исторических наук, профессор

Главный редактор: Аветик АРУТЮНЯН, кандидат юридических наук, доцент

Заместитель главного редактора: Теймина МАРУТЯН, кандидат филологических наук, доцент

Члены:

Арцрун АВАГЯН, доктор филологических наук, профессор
Грант АВАНЕСЯН, доктор психологических наук, профессор
Назик АРУТЮНЯН, доктор педагогических наук, профессор
Давид БАБАЯН, доктор исторических наук, доцент
Ваграм БАЛАЯН, доктор исторических наук, профессор
Максим ВАСЬКОВ, доктор социологических наук, профессор (Ростов-на-Дону, Россия)
Хачик ГАЛСТЯН, доктор политических наук, доцент
Владислав ГРУЗДЕВ, доктор юридических наук, профессор (Кострома, Россия)
Джюльетта ГЮЛАМИРЯН, доктор педагогических наук, профессор
Геворг ДАНИЕЛЯН, доктор юридических наук, профессор
Арман ЕГИАЗАРЯН, доктор исторических наук, доцент
Мареk ЖЕЙМО, доктор политических наук, профессор (Ольштын, Польша)
Гарик КАЗИНЯН, академик НАН РА, доктор юридических наук, профессор
Гарик КЕРЯН, доктор политических наук, профессор
Тигран КОЧАРЯН, доктор политических наук, профессор
Валентина ЛАПАЕВА, доктор юридических наук, профессор (Москва, Россия)
Отто ЛЮХТЕРХАНДТ, доктор юридических наук, профессор (Гамбург, Германия)
Ашот МАРКОСЯН, доктор экономических наук, профессор
Эдик МИНАСЯН, доктор исторических наук, профессор
Карен НЕРСИСЯН, кандидат экономических наук, доцент
Мушег ОВСЕПЯН, доктор филологических наук, профессор
Гайк САРГСЯН, доктор экономических наук, профессор
Юрий СУВАРЯН, академик НАН РА, доктор экономических наук, профессор

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ  **CONTENTS**  **СОДЕРЖАНИЕ**

ԼՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆ, JOURNALISM, ЖУРНАЛИСТИКА

Դավիթ Պետրոսյան. Ներքին ժամանակը հովհաննես Թումանյանի իմբազրականներում..... 13
David Petrosyan. Inner Time in Hovhannes Tumanyan's Editorials
Давид Петросян. Внутреннее время в редакционных статьях Ованеса Туманяна

**ՓԻԼԻՍՈՓԱՅՈՒԹՅՈՒՆ, ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ
PHILOSOPHY, PSYCHOLOGY
ФИЛОСОФИЯ, ПСИХОЛОГИЯ**

Վիլյամ Հալաջյան. Աշխատանքային հոգևածության հաղթահարման ինքնակարգավորիչ հնարների կիրառությունը.....20
William Halajyan. Using the Self - Regulation Tools to Overcome the Fatigue at Work
Вильям Галаджян. Использование средств саморегуляции для преодоления усталости на работе

Բորիս Շալյուտին. Բարձրագույն կապիկների իրավունքի որոշ նախատիպերի մասին.....27
Boris Shalyutin. On Some Prototypes of Law in the World of Great Apes
Борис Шалютин. О некоторых прообразах права у высших обезьян

Երվանդ Ռումյան. Կինոմոնտաժի ներգործությունը հանդիսատեսի հոգեկան գործընթացների վրա.....45
Yervand Rumyan. Film’s Frame Editing Impact on the Audience’s Mental Processes
Ерванд Румян. Влияние кадрового монтажа на психические процессы зрителя

ՍՈՑԻՈԼՈԳԻԱ, SOCIOLOGY, СОЦИОЛОГИЯ

Անուշ Դոլուխանյան. Արցախում գիտությանը զբաղվող երիտասարդների հիմնախնդիրներն ու դրանց լուծման հնարավոր ուղիները.....52
Anush Dolukhanyan. Fundamental Problems Faced by Artsakh Young Scholars and Potential Ways of Their Solution
Ануш Долуханян. Основные проблемы молодых ученых арцаха и возможные пути их решения

**ՔԱՂԱՔԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆ, ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ
POLITICAL SCIENCE, INTERNATIONAL RELATIONS
ПОЛИТОЛОГИЯ, МЕЖДУНАРОДНЫЕ ОТНОШЕНИЯ**

Մարտուն Ազատյան. ԱՄՆ հայկական լոբբիստական կառույցների կայացման գործընթացը և գործունեության հիմնական ուղղությունները.....61
Martun Azatyan. The Process of Formation and the Main Activities of Armenian Lobbying Structures of the USA
Мартун Азатян. Процесс формирования и основные направления деятельности армянских лоббистских структур США

**ՓԻԼԻՍՈՓԱՅՈՒԹՅՈՒՆ, ՀՈԳԵՐԱՆՈՒԹՅՈՒՆ
PHILOSOPHY, PSYCHOLOGY
ФИЛОСОФИЯ, ПСИХОЛОГИЯ**



**ԱՇԽԱՏԱՆՔԱՅԻՆ ՀՈԳԱԾՈՒԹՅԱՆ ՀԱՂԹԱՅԱՐՄԱՆ
ԻՆՔՆԱԿԱՐԳԱՎՈՐԻՉ ՀՆԱՐՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒԹՅՈՒՆԸ***

ՀՏԴ 159.9.072:159.91

ՎԻՅԱՄ ՀԱԼԱԶՅԱՆ

*ՀՀ Պետական կառավարման ակադեմիայի
կառավարման հոգեբանության ամբիոնի ասպիրանտ,
թ.Երևան, Հայաստանի Հանրապետություն
williamhalajyan@gmail.com*

Սույն հոդվածում ներկայացված է աշխատանքային հոգնածության հաղթահարման հոգեբանական հնարների կիրառության կարևորությունը: Հետազոտությունն իրականացվել է՝ նպատակ ունենալով պարզելու գրասենյակային և ոչ գրասենյակային բնույթի աշխատանքներում հոգեֆիզիոլոգիական ու հոգեբանական այն գործոնները, որոնք բացասաբար են անդրադառնում անձի աշխատունակության և գործունեության արդյունավետության վրա, ինչպես նաև քննարկել ենք այդ գործոնների կանխարգելման ու հաղթահարման հոգեբանական ինքնակարգավորիչ հնարները:

Հետազոտությանը մասնակցել է 60 աշխատակից, ձևավորել ենք հետազոտության երկու խումբ՝ գրասենյակային և ոչ գրասենյակային պայմաններում աշխատող աշխատակիցներ, կիրառել ենք թեստավորում, հարցում ու հոգեբանական գնահատում: Արդյունքների վերլուծությունները ցույց տվեցին, որ լարվածությունը, պարփակվածությունը, դեմոտիվացիան գրասենյակային բնույթի աշխատանքում առանձնակի բարդացնում են անձի գործունեությունը: Ոչ գրասենյակային բնույթի ակտիվ աշխատանքի դեպքում ավելի քիչ է դրսևորվում նյարդահոգեկան անկայունություն, անհանգստություն, սակայն հաճախակի նկատելի է ֆիզիկական հոգնածություն ու հոգեկան լարվածություն: Նաև պարզ դարձավ, որ գրասենյակային աշխատողների համար ինքնակարգավորիչ հոգեբանական հնարներից ամենարդյունավետը պարբերաբար, ընդմիջումներով երաժշտություն լսելն է:

Բանալի բառեր՝ հոգեֆիզիոլոգիական վիճակներ, գրասենյակային աշխատանք, անձ, ինքնակարգավորիչ հնարներ, աշխատունակություն, հոգնածություն, երաժշտաթերապիա:

Աշխատանքային գործունեությունը մարդու ակտիվության հիմնական տեսակներից մեկն է, որն անձի զարգացման գործընթացում ապահովում է անձնային աճ, ինքնիրացում, կեցության պայմաններ: Աշխատանքը՝ մտավոր, թե ֆիզիկական, մարդուց պահանջում է մեծ ներդրումներ հոգեկան գործընթացների, վիճակների, առանձնահատկությունների, ֆիզիկական ու ֆիզիոլոգիական առումներով:

** Հոդվածը ներկայացվել է 28.02.2019թ., գրախոսվել՝ 19.03.2019թ., տպագրության ընդունվել՝ 17.06.2019թ.:*

Քաղաքակրթության զարգացման ընթացքը հանգեցնում է նրան, որ մարդու աշխատանքային գործունեության արդյունավետությունը, մարդու հոգեկան ու ֆիզիկական առողջության պահպանումը դարձել է գիտական գլոբալ հիմնախնդիր, և բազմաթիվ գիտական ոլորտներ փորձում են լուծել աշխատանքային ծանրաբեռնվածությունից առաջ եկած խնդիրները: Այդ առումով հոգեբանական գիտությունը նույնպես իրականացնում է բազմաթիվ կիրառական միջոցառումներ՝ կանխարգելելու հոգեֆիզիոլոգիական այն խնդիրները, որոնք կարող են բացասաբար անդրադառնալ անձի աշխատանքային ակտիվության ու արտադրողականության վրա:

Բազմաթիվ հոգեբաններ (Կլիմով Ե. Ա. 1998, Կարպով Ա. Վ. 2004, Միշկին Ի.Յ. 2003, Բրիներ Ռ.Բ. 2000) գիտահետազոտական ուսումնասիրություններ են կատարել՝ բացահայտելու մարդու աշխատանքային գործունեության ընթացքում տեղի ունեցող հոգեբանական ու ֆիզիոլոգիական փոփոխությունները: Առավել ուշադրության է արժանացել օրգանիզմի ֆունկցիոնալ վիճակների փոփոխությունների գնահատումը, որից կախված են անձի գործունեության հետագա ռազմավարությունը, հոգեկան ու ֆիզիոլոգիական կարգավորումները: Ա.Վ. Կարպովն իր «Աշխատանքի հոգեբանություն» գրքում ներկայացնում է անձի ֆունկցիոնալ վիճակները՝ որպես մասնագիտական գործունեության կարգավորիչներ՝ նշելով, որ ֆունկցիոնալ վիճակները տարբեր բնութագրիչների՝ գործընթացների, հատկությունների ու որակների ախտորոշումներն են, որոնք պայմանավորում են համակարգի ակտիվության մակարդակը, գործունեության և վարքի արդյունավետությունը¹⁷: Եվրոպական գիտահետազոտական մոտեցումներում աշխատունակությունը և ֆունկցիոնալ վիճակները ներկայացվում են բարեկեցությամբ (well-being), այն է՝ աշխատանքային գործունեության որակական և քանակական պայմանները, որոնք ապահովում են աշխատողի հոգեբանական ու ֆիզիոլոգիական առողջությունը կայուն վիճակում¹⁸:

Ռուս հոգեբան Կ.Կ.Պլատոնովը, որ բազմակողմանի ուսումնասիրել է անձի կենսագործունեությունը տարբեր ոլորտներում, ձևավորել է անձի ֆունկցիոնալ կառուցվածքների դինամիկ կոնցեպցիա: Հիմնվելով համակարգային մոտեցման վրա՝ Պլատոնովը անձը դիտարկում է որպես հոգեբանական, ֆիզիոլոգիական ու սոցիալական ամբողջություն և դրանց իսկ բաղադրիչներով է պայմանավորում անձի ընդհանուր ակտիվությունը և զարգացման շարժընթացը¹⁹: Բազմաթիվ հետազոտություններ կան իրականացված նաև աշխատանքային գործունեության ոլորտում այդ երեք բաղադրիչների, այսպես կոչված, «ախտահարման» շուրջ, որոնք մեզ հայտնի են *մասնագիտական այրում* հասկացությամբ: Մասնագիտական այրումը ենթադրում է աշխատողի ֆիզիկական, հոգեկան ներուժի գերլարված վիճակ, որը կարող է հանգեցնել մասնագիտական սթրեսի²⁰:

Վերջին տարիների հետազոտությունները մասնագիտական այրման ախտանիշներում առաջնային կարևորում են աշխատողի ֆունկցիոնալ վիճակները, ճանաչողական գործընթացները (հատկապես ուշադրությունը) և հուզական կայունությունը: Da-Yee Jeung-ի, Changsoo Kim-ի և Sei-jin Chang-ի (Մեուլ, Կորեա, 2018)

¹⁷ Психология труда: под.ред. проф. А. В. Карпова, -М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2004, 352с. / էջ 196.

¹⁸ R. B. Briner, Relationships between work environments, psychological environments and psychological well-being, Occup. Med. Vol. 50, 299-303, 2000.

¹⁹ К.К. Платонов – выдающийся отечественный психолог XX века: Материалы юбилейной конференции, посвященной 100-летию со дня рождения К.К. Платонова, Изд-во “Институт психологии РАН”, 2007, 270 с.

²⁰ Психологическая энциклопедия, 2-е изд., Под.ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. СПб.: Питер, 2006, 1096с., էջ 106.

կողմից կատարած ուսումնասիրությունները բացահայտել են, որ մասնագիտական ու հուզական այրման գործընթացները մեծ վտանգ են ներկայացնում անձի ընդհանուր հոգեկան ու ֆիզիկական առողջության համար: Նրանք նշում են, որ անձի կողմից սեփական առողջական վիճակի ինքնագիտակցումը, նրա ֆիզիկական ու հոգեկան վիճակի ինքնավերահսկողությունը փոխշախկապված են, և անձը ինքը կարող է կարգավորել իր բացասական դիրքորոշումները և բացասական տրամադրվածությունը աշխատանքային ծանրաբեռնվածության, բարդության ու միապաղաղության նկատմամբ, կարող է կարգավորել ի հայտ եկող աշխատանքային գերհոգնածությունը²¹:

Այդ առումով մեր կողմից իրականացվել է ուսումնասիրություն՝ նպատակ ունենալով բացահայտելու այն առանցքային հոգեֆիզիոլոգիական փոփոխությունները, որոնք բացասաբար են անդրադառնում անձի աշխատանքային ակտիվությանը, ինչպես նաև այդ խոչընդոտները հաղթահարելու հիմնական հոգեբանական միջոցները:

Հետազոտության իրականացման համար ընտրել ենք թեստավորման մեթոդը (Քեթթեյի 16 գործոնային անձնային հարցարանը, Յ.Այզենկի անձնային հարցարանը), հարցում և հոգեբանական գնահատում (մեր կողմից կազմված աշխատանքի ընթացքում ի հայտ եկող հոգեֆիզիոլոգիական փոփոխությունների գնահատման հարցարան): Հետազոտության ընտրանքը կազմել ենք՝ ձևավորելով երկու փորձարարական խումբ: Առաջին խմբում ներգրավվել են աշխատողներ, որոնց աշխատանքի բնույթը գրասենյակային է, ֆիզիկական ակտիվությունը՝ թույլ, հիմնականում նստակյաց ու մոնոտոն: Երկրորդ խմբում ներառվել են աշխատողներ, որոնց աշխատանքի բնույթը ակտիվ է, ոչ նստակյաց, պահանջում է ֆիզիկական ծանրաբեռնվածություն: Յուրաքանչյուր խմբում ներառված է եղել 30 աշխատակից: Նշենք նաև, որ աշխատակիցները ունեցել են 5-ից 10 տարվա աշխատանքային փորձ:

Հետազոտության իրականացման համար առաջադրվել են հետևյալ հարցադրումները:

- Ինչպիսի՞ հոգեբանական փոփոխություններ կարող են առաջ բերել գրասենյակային և ոչ գրասենյակային աշխատանքները:
- Ի՞նչ հոգեբանական, ֆիզիկական ու սոցիալական գործոններ կարող են բացասաբար անդրադառնալ անձի աշխատանքային ակտիվության վրա:
- Ինչպիսի՞ միջոցներով են աշխատակիցները հաղթահարում կամ կանխարգելում աշխատանքային ծանրաբեռնվածությունից առաջացած հոգնածությունը, լարվածությունը:

Այսպես, ուսումնասիրելով թեստային արդյունքները երկու խմբում ուշադրություն ենք դարձրել այն գործոններին, որոնք ընդգծում են անձի նյարդահոգեկան հատկությունները՝ հուզական կայունություն, տազնապայնություն, զսպվածություն, վարքի ինքնավերահսկողություն, լարվածություն, ներյոտիզմ և այլն: Դիտարկելով հետազոտական երկու խմբերի արդյունքները՝ կարող ենք նշել, որ գրասենյակային բնույթի աշխատողների շփվողականությունը ավելի ցածր է, քան ակտիվ աշխատողներինը, իսկ որպես հակակշիռ՝ առավել արտահայտված են պահպանողականությունը, կասկածամտությունը, լարվածությունը, իշխելու ձգտումը (տե՛ս աղյուսակ 1.): Անձնային առանձնահատկությունների՝ էքստրավերտության և ինտրովերտության դրսևորումներում առանձնակի տարբերություններ չեն նկատվել, ինչը փաստարկում է այն, որ անձնային, խառնվածքային հատկությունները աշխատանքի բնույթը չեն պայմանավորում:

²¹ Da-Yee Jeung, Changsoo Kim, and Sei-Jin Chang, Emotional Labor and Burnout: A Review of the Literature, *Yonsei Med J* 2018 Mar;59(2):187-193.

Թե ինչքանով են վերոբերյալ տարբերությունները պայմանավորված աշխատանքի՝ գրասենյակային կամ ակտիվ բնույթով, փորձել ենք պարզել հարցումներով ու հոգեբանական գնահատումով: Արդյունքներն ամփոփելով՝ եզրակացրել ենք, որ ոչ գրասենյակային բնույթի ակտիվ աշխատանքի դեպքում ավելի քիչ է դրսևորվում նյարդահոգեկան անկայունություն (32%), անհագստություն (34%), սակայն հաճախակի նկատելի է ֆիզիկական հոգնածություն (53%) և հոգեկան լարվածություն (72%) (տե՛ս դիագրամա 1.):

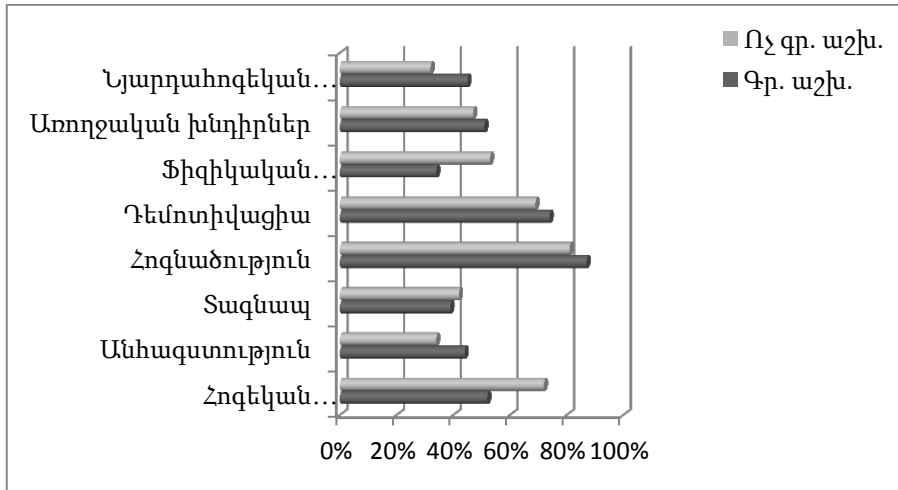
Աղյուսակ 1.

Անձնային առանձնահատկությունների ցուցանիշները հետազոտվող խմբերում

| Գործոններ | Ոչ գրասենյակային աշխատողներ | | Մասնակիցների քանակ | Գրասենյակային աշխատողներ | |
|----------------------------|-----------------------------|------------|--------------------|--------------------------|-------------|
| | Ցուցանիշներ | | | Ցուցանիշներ | |
| | m | ճ | | m | ճ |
| Շփվողականություն | 9,2 | 2 | 30 | 8,4 | 2,18 |
| Ինտելեկտ | 3,8 | 1,9 | 30 | 4,7 | 1,21 |
| Հուզական կայունություն | 8 | 1,9 | 30 | 8,1 | 2,47 |
| Իշխելու ձգտում | 4,8 | 1,9 | 30 | 6,6 | 1,79 |
| Չսպվածություն | 5,3 | 1,9 | 30 | 4,9 | 1,6 |
| Բարեխղճություն | 10,5 | 2 | 30 | 10,2 | 2,36 |
| Համարձակություն | 7,5 | 1,6 | 30 | 8,1 | 2,26 |
| Նրբազգացություն | 7 | 1,6 | 30 | 7,6 | 2,28 |
| Կասկածամտություն | 3,8 | 1,6 | 30 | 4,7 | 1,64 |
| Երազկոտություն | 6,5 | 1,5 | 30 | 6,2 | 2,18 |
| Ուղղամտություն | 6,2 | 1,7 | 30 | 5,4 | 2,16 |
| Տազնապայնություն | 6,5 | 1,8 | 30 | 6,6 | 2,06 |
| Պահպանողականություն | 6,7 | 2 | 30 | 9 | 2,33 |
| Կոնֆորմիզմ | 3,7 | 2,3 | 30 | 4 | 2,15 |
| Վարքի հսկողություն | 8,7 | 2,2 | 30 | 8,8 | 3,38 |
| Լարվածություն | 4,3 | 1,6 | 30 | 5,4 | 2,06 |
| Ինքնազնահատական | 6,5 | 1,7 | 30 | 6,7 | 2,45 |
| Ներոտիզմ | 10,3 | 1,1 | 30 | 12,4 | 0,1 |
| Էքստրա/ինտրովերսիա | 11,7 | 1,4 | 30 | 12,3 | 1,2 |

Գրասենյակային աշխատանքի դեպքում հաճախ դրսևորվում է դեմոտիվացիա (74%) (ձանձրույթ, ծուկություն, հիասթափություն, տրամադրության անկում), հոգնածություն (87%): Ստացված արդյունքներից կարող ենք ընդհանրացնել, որ ոչ գրասենյակային, ակտիվ բնույթի աշխատանքը առաջացնում է ֆիզիկական

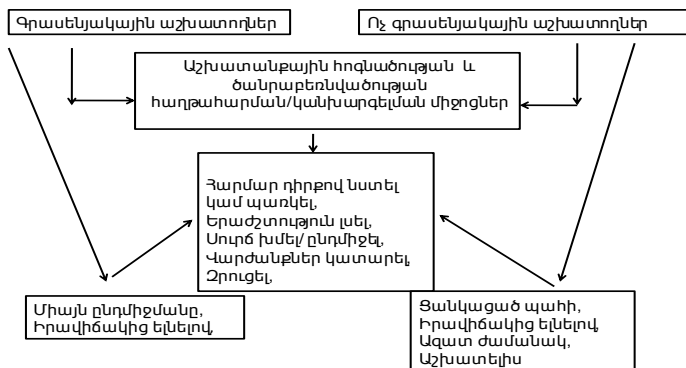
հոգևածություն, հոգեկան լարվածություն, առողջական խնդիրներ, իսկ գրասենյակային բնույթի աշխատանքները առավելապես առաջ են բերում հոգեկան լարվածություն, ձանձրույթ, հոգևածություն, առողջական խնդիրներ:



Դիագրամա 1. Հոգեբանական գնահատման արդյունքները հետազոտվող խմբերում

Հետազոտվող երկու խմբերում հարցում ենք իրականացրել նաև աշխատանքային գերհոգևածության կանխարգելման ու հաղթահարման հնարների կիրառության շուրջ՝ փորձելով դասակարգել այդ մեթոդները:

Վերլուծելով վերը ներկայացված գծանկարը՝ տեսնում ենք, որ թե՛ գրասենյակային, թե՛ ոչ գրասենյակային, ակտիվ աշխատանքային գործունեության ընթացքում ինքնակարգավորվող հնարավոր միջոցները կիրառական են, սակայն գրասենյակային աշխատանքների համար դրանք խիստ սահմանափակված են: Եթե ակտիվ աշխատանքի ժամանակ աշխատողը կարող է ազատ երաժշտություն լսել (ինչը վերջին ժամանակներում բավական տարածված է), խմել կամ ուտել ինչ-որ բան, ազատ կամ հարմարավետ նստել, ապա գրասենյակային աշխատողը դա կարող է անել միայն նախատեսված ընդմիջման ժամանակ:



Գծանկար 1. Հոգևածության հաղթահարման միջոցները հետազոտվող խմբերում

Յետազոտվողները նշել են դրական, հուզական ապրումներ ու զգացողություններ (կայտառություն, լիցթաթափում, հանդարտություն, կենտրոնացվածություն, բարձր տրամադրություն, լավատեսություն և այլն), որոնք առաջ են գալիս աշխատանքի վայրում երաժշտություն լսելիս:

Ա.Վ.Սմոլյանինովան, վերլուծելով իր գիտափորձի արդյունքները, առաջարկում է երաժշտության ներգործության կառուցվածք: Այդ կառուցվածքը կազմված է երեք միմյանց փոխկապակցված ու աստիճանական մակարդակով ներառված ենթահամակարգեր, որոնք դիսամիկ են և արտացոլում են երաժշտաթերապիայի բուն էությունը: Այդ երեք մակարդակներն են՝ հոգեֆիզիոլոգիականը, հոգեբանականը և սոցիալականը²²:

Ամփոփելով տեսական ու հետազոտական վերլուծությունները՝ կարող ենք հավաստել, որ աշխատանքային գործունեության արդյունավետությունը պայմանավորված է նաև աշխատողի հոգեֆիզիոլոգիական ինքնազգացողությամբ, և այն առանձնակի կարևորվում է գրասենյակային մոնոտոն աշխատանքներում: Նաև կարևորելով աշխատանքային սթրեսի ու հոգնածության կանխարգելման ու հաղթահարման հոգեբանական միջոցները՝ արդյունավետ ենք համարում հատկապես գրասենյակային աշխատանքի դեպքում պարբերաբար, ընդմիջումներով կիրառել երաժշտաթերապիա, ինչը եռամակարդակ ազդեցություն ունի անձի ինքնազգացողության վրա և հնարավորություն է տալիս ինքնակարգավորվել հոգեֆիզիոլոգիական, հոգեբանական ու սոցիալական առումներով:

USING THE SELF - REGULATION TOOLS TO OVERCOME THE FATIGUE AT WORK

WILLIAM HALAJYAN

*Public Administration Academy of PA, PhD Student of Chair
of Management Psychology,
Yerevan, Republic of Armenia*

This article presents the importance of using psychological means of overcoming the state of fatigue during work. The study allowed us to identify both psycho-physiological and psychological factors affecting the efficiency and effectiveness of human labor in office and outside office work. Also, as a psychological means of self-regulation of the state of employees, special methods have been selected that are used for this purpose.

The study involved two groups comprising 60 employees from office and non-office work, the methods of testing, questionnaires and psychological assessment were used. Analysis of the results showed that stress, depression and dementia are the factors that particularly complicate the activities of the individual under the conditions of office work. In the case of active non-office character, neurological instability and anxiety are less commonly seen, but physical tiredness and mental fatigue are frequently observed. It also became clear that for office staff the most effective way to self-regulate psychological means is to regularly listen to music.

Keywords: *psychophysiological condition, office work, personality, self-regulation means, working capacity, tiredness, music therapy.*

²² Смольянинова С.В. Влияние музыки на психическое состояние человека//Научно-практический электронный журнал “Аллея Науки”, №13 2017https://alley-science.ru/domains_data/files/September7/VLIYaNIE%20MUZYKI%20NA%20PSIHICHESKOE%20SOSTOYANIIE%20ChELOVEKA.pdf.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ УСТАЛОСТИ НА РАБОТЕ

ВИЛЬЯМ ГАЛАДЖЯН

*Аспирант кафедры психологии управления
Академии государственного управления РА,
г.Ереван, Республика Армения*

В этой статье представлена важность использования психологических средств преодоления состояния утомления в процессе работы. Проведенное исследование позволило выявить как психофизиологические, так и психологические факторы, влияющие на работоспособность и эффективность труда человека в условиях офисной и вне офисной работы. В качестве психологических средств саморегуляции выбраны специальные методы, которые используются в этих целях.

В исследовании приняли участие 60 сотрудников, использовались методы тестирования, анкетирования и психологическая оценка. Анализ результатов показал, что напряжение, депрессия и деменция – те факторы, которые особенно осложняют деятельность личности в условиях офисной работы. В случае активной, внеофисной работы, у личности проявляются неврологическая нестабильность и тревожность, а также физическая и умственная утомляемость. Получен вывод о том, что для сотрудников офиса наиболее эффективным способом саморегуляции психического состояния является регулярное прослушивание музыки.

Ключевые слова: *психофизиологическое состояние, офисная работа, личность, средства саморегуляции, работоспособность, утомление, музыкотерапия.*