

ՀՏԴ 159.9 ՓԻԼԻՍՈՓՈՅԱԿԱՆ ԵՎ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ  
DOI 10.54151/27382559-2021.2b-134

**ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ԽԱՌՆՎԱԾՔԻ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԵՎ  
ՀՈՒԶԱԿԱՆ ԱՅՐՄԱՆ ՓՈԽԿԱՊՎԱԾՈՒԹՅԱՆ  
ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ**

**Միրզոյան Վ. Խ., Մալումյան Տ. Զ., Միքայելյան Մ. Յու.**

Վերջին տարիներին տեղի ունեցած փոփոխությունները Հայաստանի Հանրապետությունում՝ մասնավորապես պայմանավորված կորոնավիրուսի տարածման և Արցախյան պատերազմի հետ, լուրջ վնաս հասցրին ոչ միայն անձի ֆիզիկական, այլև հոգեկան առողջությանը: Ուսուցիչների մոտ ի հայտ եկան այնպիսի ախտանշաններ, ինչպիսիք են գերհոգնածությունը, ապաթիան, անտարբերությունը գործի նկատմամբ, հետաքրքրության անկումը, նյարդայնություն, տագնապ, քնի և ախորժակի խանգարումներ և մի շարք այլ ախտանշաններ: Նշված ախտանշանները դրսևորվում են հուզական այրման ժամանակ, երբ մարդը երկար ժամանակ առանց հանգստանալու գտնվում է լարված վիճակում:

Հոդվածում ուսումնասիրվում է հուզական այրման համախտանիշի կապը խառնվածքի հատկությունների հետ:

**Բանալի բառեր.** հուզական այրում, նյարդային համակարգի հատկություններ, խառնվածքի կառուցվածք:

Դեռևս XX դարում հետազոտողները սկսեցին ուսումնասիրել հուզական այրման համախտանիշը: Խ. Ֆրեդենբերգը, Բ. Մասլաչը, Ա. Պայնզը, Ե. Արոնսոնը, Ա. Լենգլեն, Քորեյը և Նեյզբերգ-Ֆենիգը, Վ. Ե. Օրյոլը և այլք այն դիտարկում էին տարբեր տեսանկյուններից և նկարագրում դրա առաջացման պատճառներն ու դրսևորումները: Բոլորը միակարծիք էին այն հարցում, որ ավելի հաճախ հուզական այրումն առաջանում է երկարատև մասնագիտական գործունեության իրականացման արդյունքում և ազդում է մասնագիտական գործունեության արդյունավետության և առողջական վիճակի վրա:

Հուզական այրման ժամանակ մարդը, որպես կանոն, չի հասկանում, թե ինչ է իր հետ կատարվում: Նա միայն զգում է աճող զայրույթ, տագնապ, տհաճություն, հոգնածություն, աշխատունակության անկում, անօգնականություն: Արդյունքում իջնում է ինքնագնահատականը, մեծանում է դժգոհությունը սեփական անձից, գերակշռող է դառնում վատ տրամադրությունը: Տվյալ վիճակը կարող է հասցնել խոր դեպրեսիայի:

Մ. Վ. Բորիսովան, Ն. Ս. Պրյաժնիկովը և այլք նշում են, որ մանկավարժական աշխատանքի հոգեբանական լարվածությունը պայմանավորված է երեք հիմնական կառուցվածքային բաղադրիչներով՝ մանկավարժական գործունեությամբ, մանկավարժական շփմամբ և ուսուցչի անձով [2]:

Կ. Մասլաչը, Պելմանը և Հարթմանը, նկարագրելով համախտանիշը, նշել են երեք կարևոր բաղադրիչ՝ [4]

1. Հուզական հյուծվածություն, որը դրսևորվում է դատարկության զգացումով, հուզական ռեսուրսների սպառմամբ:
2. Դեպերսոնալիզացիա, որը դրսևորվում է անտարբերությամբ, բացասական վերաբերմունքով մարդկանց նկատմամբ: Դեպերսոնալիզացիայի ժամանակ բթանում է կարեկցանքը, հաճախ առանց պատճառի առաջանում է դյուրագրգիռություն:
3. Մասնագիտական նվաճումների ռեդուկցիա: Իջնում է աշխատանքի արդյունավետությունը, մոտիվացիան, առաջանում է դժգոհություն աշխատանքի արդյունքներից, իջնում է ինքնագնահատականը:

Ճապոնացի հետազոտողները, հիմք ընդունելով Մասլաչի առաջ քաշած մոդելը, առաջարկեցին ավելացնել չորրորդ բաղադրիչը՝ կախվածությունը, որը բնութագրվում է գլխացավերով, քնի խանգարումներով, դյուրագրգռականությամբ, ինչպես նաև քիմիական կախվածությամբ՝ ծխախոտի, ոգելից խմիչքի չարաշահում:

**Ուսուցիչների մոտ հուզական այրման ձևավորումը պայմանավորված է մի շարք գործոններով: Արտասահմանյան հետազոտողները ուսումնասիրել են հուզական այրման կապը մոտիվացիայի, աշխատավարձի, դեկավարման ոճի, աշխատանքային պայմանների, կարիերայիում առաջընթաց ունենալու հնարավորությունների և այլ գործոնների հետ: Սակայն գրականության մեջ գրեթե չկան ուսումնասիրություններ խառնվածքի հատկությունների և հուզական այրման կապի ուսումնասիրության վերաբերյալ:**

Հուզական այրման համակողմանի ուսումնասիրությունը հնարավորություն կտա կանխարգելելու ոչ միայն հուզական այրման առաջացումը, այլև ուսուցիչների մոտ մասնագիտական դեֆորմացիայի և հոգեստմատիկ հիվանդությունների առաջացումը:

Հոդվածի նպատակն է ուսումնասիրել նյարդային համակարգի առանձնահատկությունները և բացահայտել դրանց կապը հուզական այրման հետ:

Հետազոտության համար կիրառվել են Վ. Վ. Բոյկոյի «Անձի հուզական այրման ախտորոշում» մեթոդիկան [1, շ. 171] և Վ. Մ. Ռուսալովայի «Խառնվածքի կառուցվածքը» հարցարանը [3]:

Հետազոտությանը մասնակցել է Լոռու, Վայոց Ձորի և Արագածոտնի մարզերի 180 ուսուցիչ:

Վ. Մ. Ռուսալովայի մեթոդիկայի կիրառման արդյունքում պարզ դարձավ հետազոտվողների խառնվածքի առանձին հատկությունների (ակտիվություն, սոցիալական ակտիվություն, ճկունություն, սոցիալական ճկունություն, տեմպ, սոցիալական տեմպ, հուզականություն, սոցիալական հուզականություն) արտահայտվածության աստիճանը: Ընտրանքի սահմաններում առավել բարձր ցուցանիշներ են գրանցվել հուզականություն (58,3%), տեմպ (45%), սոցիալական առույգություն (43,3%) սանդղակներում: Միջին ցուցանիշներ են առկա առույգություն (63%), սոցիալական տեմպ (61,7%), սոցիալական հուզականություն (53,3%) սանդղակներում: Ամբողջական արդյունքները ներկայացված են ստորև:

Աղյուսակ 1:

Տվյալների բաշխումն ըստ Վ. Մ. Ռուսալովի «Խառնվածքի կառուցվածքը» հարցարանի

| Սանդղակի անվանումը       | Ցածր        | Միջին       | Բարձր       |
|--------------------------|-------------|-------------|-------------|
| Առույգություն            | 15 (8.3%)   | 123 (68.3%) | 42 (23.4%)  |
| Սոցիալական առույգություն | 36 (20%)    | 66 (36.7%)  | 78 (43.3%)  |
| Ճկունություն             | 36 (20%)    | 69 (38.3%)  | 75 (41.7%)  |
| Սոցիալական ճկունություն  | 105 (58.3%) | 66 (36.7%)  | 9 (5%)      |
| Տեմպ                     | 18 (10%)    | 81 (45%)    | 81 (45%)    |
| Սոցիալական տեմպ          | 9 (5%)      | 111(61.7%)  | 60 (33.3%)  |
| Հուզականություն          | 12 (6.7%)   | 63 (35%)    | 105 (58.3%) |

Վ. Վ. Բոյկոյի հուզական այրման ախտորոշման հարցարանից ստացված տվյալների քանակական վերլուծությունից պարզ է դառնում, որ ընտրանքի ծավալի 6.6%-ը հետազոտության պահին գտնվել են լարվածության փուլում: Լարվածության առկայությունը հուզական այրման համախտանիշի զարգացման նախանշան է և մեկնարկային մեխանիզմ: Տագնապային լարվածությունը ներառում է հետևյալ ախտանշանները՝ հոգետրավմատիկ հանգամանքների ապրում, ինքն իրենից անբավարարվածություն, անելանելիության զգացում, ճգնաժամ: Հետազոտության մասնակիցների 75%-ը գտնվում էր դիմադրության փուլում: Գիտակցելով տագնապային լարվածության առկայությունը՝ մարդը ձգտում է խուսափել հուզական գործոնների ազդեցությունից՝ հուզական հակազդումը սահմանափակելու օգնությամբ: Այս փուլը բնորոշվում է հետևյալ հատկանիշներով՝ անհամարժեք ընտրողական հուզական հակազդում, հուզաբարոյական ապակողմնորոշում, հույզերի խնայողություն, մասնագիտական պարտականությունների ռեդուկցիա: Ընտրանքի ծավալի 18.4%-ը գտնվում է հյուծման փուլում, որը բնորոշվում է ընդհանուր էներգետիկ տոնուսի նվազումով և նյարդային համակարգի թուլացմամբ՝ հուզական դեֆիցիտ, հուզական մեկուսացում, անձնային մեկուսացում (դեպերսոնալիզացիա), հոգեստմատիկ և վեգետատիվ դրսևորումներ:

Խառնվածքի առանձին հատկությունների և հուզական այրման առնձնահատկությունների փոխկապվածությունը ուսումնասիրել ենք Մալիբենի ռանգային կորելյացիայի միջոցով: Դրական համահարաբերակցական կապ է գրանցվել հուզականության և հյուծվածության միջև ( $r=0,44$ ) ( $P \leq 0.001$ ), սոցիալական հուզականության և հյուծվածության միջև ( $r=0,4$ ) ( $P \leq 0.01$ ), հուզականության և լարվածության միջև ( $r=0,32$ ) ( $P \leq 0.05$ ): Դրական կապի առկայությունը վկայում է այն փաստի մասին, որ հուզականությունը, սոցիալական հուզականությունը, սոցիալական տեմպը որքան բարձրանան, այնքան կբարձրանա նաև լարվածության, հյուծվածության աստիճանը և արդյունքում՝ հուզական այրման մակարդակը: Նշենք, որ նշանակալի դրական համահարաբերակցային կապեր են գրանցվել հուզականության, սոցիալական հուզականության և հուզական այրման միջև ( $r=0.33$  և  $r=0.37$ ) ( $P \leq 0.01$ ): Սա ևս մեկ անգամ վկայում է այն մասին, որ հուզականության ու սոցիալական հուզականության բարձր արտահայտվածությունը նպաստում է հուզական այրման առաջացմանը: Բացասական համահարաբերակցական կապեր են գրանցվել սոցիալական տեմպի և լարվածության միջև

( $r=-0,31$ ) ( $P\leq 0,05$ ), սոցիալական տեմպի և դիմադրության միջև ( $r=-0,32$ ) ( $P\leq 0,05$ ), սոցիալական տեմպի և հյուժման միջև ( $r=-0,29$ ) ( $P\leq 0,05$ ): Այստեղից կարող ենք եզրակացնել, որ որքան ցածր է սոցիալական տեմպի ցուցանիշը, այնքան բարձր է հուզական այրման առաջացման հավանականությունը, ինչը նաև հաստատվում է սոցիալական տեմպի և հուզական այրման համահարաբերակցական կապի վիճակագրական վերլուծությամբ ( $r=-0,38$ ) ( $P\leq 0,01$ ): Ամբողջական արդյունքները ներկայացված են աղյուսակ 2-ում:

Աղյուսակ 2:

**Խառնվածքի կառուցվածքի և հուզական այրման սանդղակների տվյալների համահարաբերակցական վերլուծության արդյունքները**

| Սանդղակի անվանումը   | Լարվածություն | Դիմադրություն | Հյուժում | Հուզական այրում |
|----------------------|---------------|---------------|----------|-----------------|
| Առույզություն        | 0.098         | 0.129         | 0.024    | 0.104           |
| Սոց. առույզություն   | -0.153        | -0.136        | -0.170   | -0.189          |
| Ճկունություն         | -0.121        | 0.023         | -0.198   | -0.118          |
| Սոց. ճկունություն    | -0.117        | 0.033         | 0.049    | -0.008          |
| Տեմպ                 | -0.067        | -0.217        | -0.175   | -0.195          |
| Սոց. տեմպ            | -0.318*       | -0.321*       | -0.293*  | -0.385**        |
| Հուզականություն      | 0.327*        | 0.059         | 0.442*** | 0.334**         |
| Սոց. հուզականություն | 0.197         | 0.299*        | 0.407**  | 0.378**         |

\*- $P\leq 0,05$ , \*\*- $P\leq 0,01$ , \*\*\*- $P\leq 0,001$

Կատարված փորձարարական աշխատանքի արդյունքում կարելի է կատարել հետևյալ եզրահանգումները.

- Հուզական այրման առաջացումը պայմանավորված է ոչ միայն անձնային, կազմակերպչական, սոցիալական և այլ գործոնների ազդեցությամբ, այլև նյարդային համակարգի հատկություններով:
- Հուզականության և սոցիալական հուզականության բարձր արտահայտվածությունը մեծացնում է լարվածության, հյուժման և հուզական այրման հավանականությունը:
- Սոցիալական տեմպի բաղադրիչի արտահայտվածության ցածր մակարդակը բարձրացնում է լարվածության, դիմադրության, հյուժման և, որպես արդյունք, հուզական այրման հավանականությունը:

## ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ СВОЙСТВ ТЕМПЕРАМЕНТА И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЕЙ

Мирзоян В. Х., Малумян Т. З., Микаелян М. Ю.

Изменения, произошедшие в Республике Армения за последние годы, в частности, в связи с распространением коронавируса и войной в Арцахе, нанесли серьезный ущерб не только физическому, но и психическому здоровью человека. У учителей появились такие симптомы, как усталость, апатия, равнодушие к работе, потеря интереса, нервозность, беспокойство, нарушение сна и ряд других симптомов. Эти симптомы проявляются при эмоциональном выгорании, когда человек длительное время без отдыха находится в напряженном состоянии.

В данной статье исследуется взаимосвязь между свойствами темперамента и эмоциональным выгоранием.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, свойства нервной системы, структура темперамента.

## RESEARCH OF FACTORS TEMPERAMENT PROPERTIES AND EMOTIONAL BURNOUT OF TEACHERS

Mirzoyan V. Kh., Malumyan T. Z., Mikayelyan M. Yu.

The changes that have took place in the Republic of Armenia in recently years, in particular, due to the spread of coronavirus and with the war in Artsakh caused serious damages not only to a person's physical but also his mental health. Teachers developed a lot of symptoms such as fatigue, apathy, indifference to work, loss of interest, nervousness, anxiety, sleep disturbances and a number of others. These symptoms are manifested by emotional burnout, when a person is in the stress condition without relaxing the tension for a long time.

This article explores the relationship between emotional burnout syndrome and temperament.

**Keywords:** emotional burnout, properties of the nervous system, temperament structure.

### ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Куприянов Р. В., Кузьмина Ю. М. Психодиагностика стресса: практикум. М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол.ун-т. Казань: КНИТУ, 2012. 212 с.

2. Овсяник Н. В. Психологические факторы эмоционального выгорания педагогов // Пачатковае навучанне: сям'я, дзіцячысад, школа. 2010. № 3. С. 76–79.
3. Посохова С. Т., Соловьева С. Л. Настольная книга практического психолога: [психодиагностика, психотерапия]. Москва: АСТ; Санкт-Петербург: Хранитель. 2008. 671 с.
4. Удовик С., Молокоедов А., Слободчиков И. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности. Москва: «Левъ». 2018. 250 с.

**Տեղեկություններ հեղինակների մասին**

***Միրզոյան Վ. Խ.*** - հոգեբանական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ

Վանաձորի պետական համալսարան

Էլ. փոստ [mirzoyan900@gmail.com](mailto:mirzoyan900@gmail.com)

***Մալումյան Տ. Զ.*** - հայցորդ

Վանաձորի պետական համալսարան

Էլ. փոստ [malumyant@gmail.com](mailto:malumyant@gmail.com)

***Միքայելյան Մ. Յու.*** - հայցորդ

Վանաձորի պետական համալսարան

Էլ. փոստ [madmikayelyan@yandex.com](mailto:madmikayelyan@yandex.com)

Տրվել է խմբագրություն՝ 20.09.2021

Գրախոսվել է՝ 12.11.2021