

## THE CONNECTION BETWEEN BEHAVIORAL STRATEGY AND PROFESSIONAL BURNOUT LEVEL IN DIFFICULT LIFE SITUATIONS AMONG PEDAGOGUES

*Avagimyan H.R., Malumyan T.Z. (Vanadzor State University, Vanadzor, Armenia)*  
*avagimyanhayk1971@gmail.com, malumyant@gmail.com*

*Ներկայացման ամս. 30.07.2021*

*Գրախոսման ամս. 14.08.2021*

*Տպագրության ընդունման ամս. 17.08.2021*

Epidemic, war, post-war chaos, this was the situation our society had to deal with. Every aspect of human life was encountered with the new circumstances that brought about the need to change. And, the educational system was not an exception. The latter appeared to be the main target of this situation. The pedagogues, as a subject of the educational process, suffered all the negative influences that led to drastic changes in both the external and internal environments. Teaching has moved to a wider platform; the whole educational ecosystem has changed. The teaching methods, the management of the process, the relations between the object and the subject of education were mediated. In the conditions of enormous emotional tension, it was momentous for the pedagogues to find the energy and resources and cope with the novel stress. The variety and durability of stressors, the increase in workload, the urgency of new professional approaches necessitated the urgent development of new behavioral strategies. The study aims to find out the level of professional burnout of educators, the behavioral strategies for coping with stressful situations, and whether there is a connection between the level of occupational burnout and preferred “coping behavior”.

**Keywords.** *Occupational burnout, occupational overload, stressful situations, coping behavior, behavioral strategies.*

DOI: <https://doi.org/10.46991/SBMP/2021.4.2.043>

Վերջին ժամանակներս, պայմանավորված համավարակով, պատերազմով, հետպատերազմական քաոսով, սթրեսային իրադրությունների հոգեբանական հաղթահարման հարցը ձեռք է բերում հատուկ կարևորություն և արդիականություն: Հաղթահարող վարքի գործընթացի արդյունավետության և «աշխատանքի սուբյեկտ-մասնագիտական միջավայր» համակարգում հավասարակշռության պահպանման վրա ազդող գործոնների նշանակությունը ունի մեծ կարևորություն արդյունավետ մասնագիտական աղապտացիայի գործընթացի կառավարման ուղիների և միջոցների ընտրության համար:

Մասնավարժն իր մասնագիտական գործունեության մեջ հայտնվում է այնպիսի իրադրություններում, որոնք նրանից պահանջում են հոգեբանական ադապտացիայի ակտիվ և ճկուն եղանակների որոնում: Կյանքի դժվարին իրադրությունների հետ մարդու փոխգործունեության եղանակները հանդես են գալիս և՛ հոգեբանական պաշտպանության տեսքով, և՛ անձի կառուցողական ակտիվության (քոփինգի) տեսքով, որն ուղղված է իրադրության հաղթահարմանը: Կառուցողական ակտիվության դրսևորումը ծառայում է որպես արդյունավետ մասնագիտական ադապտացիայի, մասնագիտական այրումից խուսափելու կարևոր պայման: Ն. Վոդոպյանովան, Ե. Ստարչենկովան գտնում են, որ քոփինգ ռազմավարությունները կարևոր ներքին ռեսուրս են [1]: Ժամանակակից գիտամեթոդական գրականության մեջ կարելի է առանձնացնել մասնագիտական այրման համախտանիշի երկու հիմնական տեսական կառուցվածքներ: Առաջինն այն ներկայացնում է որպես արտահայտվածության տարբեր աստիճանի ախտանիշներից բաղկացած համախտանիշ: Երկրորդը, մասնագիտական այրումը ներկայացնում է որպես գործընթաց, իսկ անհատին՝ որպես նրա փուլերից մեկում գտնվող սուբյեկտ: Կ. Մասլաչը հետևյալ կերպ է տալիս հուզական այրման սահմանումը. «Այրումը՝ աշխատավայրում քրոնիկական միջանձնային սթրեսորներին աշխատակցի երկարատև հակազդեցություն է»: Հեղինակները նաև առանձնացնում են ան երեք հիմնական կառուցվածքներ՝ հուզական հյուծում, ապանհատականացում և մասնագիտական նվաճումների ռեդուկցիա [7]:

Քոփինգ ասելով հասկանում են. «յուրահատուկ արտաքին և ներքին պահանջների հաղթահարման մշտապես փոփոխվող կոգնիտիվ և վարքային եղանակները, որոնք մարդու կողմից գնահատվում են որպես նշանակալից կամ իր հնարավորությունները գերազանցող» [8 էջ 41]:

Ն. Էյզենբերգը և Ռ. Ֆաբեսը առանձնացնում են հուզական կարգավորման երեք փոխկապակցված տեսակներ՝ վերապրվող հույզերի կարգավորում (հուզականորեն կողմնորոշված քոփինգներ), այսինքն՝ հուզական վիճակների առաջացման, պահպանման, կառավարման գործընթացներ, վարքի (սեփական գործողությունների և հույզերի դրսևորման) կարգավորում և հույզերն առաջացնող ենթատեքստի կարգավորում [6]: Քոփինգ ռազմավարությունը ձևավորվում է նաև անձնային ադապտիվ ռեսուրսների հաշվին, այն փոխկապակցված է սթրեսակայունության մակարդակի հետ, սակայն նույնական չէ սթրեսակայունության հետ, քանի որ քոփինգ ռազմավարությունները կարող են ձեռք բերել տարբեր ուղղվածություն տարբեր արտաքին գրգռիչների դեպքում, իսկ սթրեսակայունությունը անձի հատկանիշներից է: Քոփինգ ռազմավարությունն ազդում է և՛ խնդրահարույց իրադրության սուբյեկտիվ գնահատականի (սկզբնական գնահատում) վրա, և՛ խնդիրը հաղթահարող անհատի ակտիվության վրա: Անհրաժեշտ է տարբերակում մտցնել քոփինգ ռազմավարության և պաշտպանական մեխանիզմների միջև: Քոփինգները սահմանվում

են որպես կամաժին և գիտակցված գործողություններ, և պաշտպանական մեխանիզմներից նրանց տարբերության հիմնական չափորոշիչը գիտակցվածությունն է [4]: Պ. Կրամերը առանձնացում է երկու հիմնական չափորոշիչ, որոնք տարբերակում են քոփինգ ռազմավարությունները և պաշտպանական մեխանիզմները. 1. գիտակցված/չգիտակցված բնույթ, 2. կամաժին/ոչ կամաժին բնույթ [5]: Հետագայում առաջարկվել էր ևս մեկ չափորոշիչ՝ ուղղված հոգեվիճակի աղավաղմանը/վերանայմանը: Հոգեվիճակի աղավաղումը ենթադրում է դիրքորոշումների փոփոխություն, որն առաջանում է դրանք մերժելու անգիտակցական ցանկության հետևանքով ու ենթարկվում է նեգատիվ հույզերից խուսափելու նպատակին: Հոգեվիճակի վերանայումը՝ դիրքորոշումների փոփոխություն է, որն առաջանում է դրանք մերժելու գիտակցված ցանկությամբ և ենթարկվում է իրականության առավելագույնս հստակ արտացոլման նպատակին [10]:

Ներկայումս քոփինգ ասելով, որպես կանոն, հասկանում են կամաժին և գիտակցված գործողություններ [3, էջ 57]: Գործոնային վերլուծության արդյունքներով առանձնացվել են քոփինգների երկու տեսակներ՝ խնդրին կողմնորոշված (սթրեսի աղբյուրի հաղթահարմանը կողմնորոշված) և հուզականորեն կողմնորոշված (սթրեսորի կողմից առաջացած հուզական գրգռման հաղթահարումը կողմնորոշված) [9]: Ընդհանուր առմամբ խնդրին կողմնորոշված քոփինգները կապված են ավելի արդյունավետ գործունեության հետ և սուբյեկտիվորեն գնահատվում են որպես ավելի արդյունավետ, քան հուզականորեն կողմնորոշված քոփինգները [8]:

Հոգվածի նպատակն է մանկավարժների մասնագիտական այրման մակարդակի և վարքի քոփինգ ռազմավարության ախտորոշման կատարված հետազոտության արդյունքների վերլուծությունը:

Առաջադրված նպատակին հասնելու համար լուծել ենք հետևյալ խնդիրները.

1. ներկայացնել մասնագիտական այրման և քոփինգ ռազմավարության տեսամեթոդական հիմքերը,
2. մանկավարժների մասնագիտական այրման մակարդակի ախտորոշում,
3. մանկավարժների վարքի գերակշռող քոփինգ ռազմավարությունների ախտորոշում,
4. մանկավարժների մասնագիտական այրման և կիրառվող վարքի քոփինգ ռազմավարությունների միջև փոխադարձ կապի բացահայտում:

Հետազոտությանը մասնակցել են ՀՀ տարբեր մարզերի 1-45 տարվա մանկավարժական փորձով 106 մանկավարժ: Հետազոտության ընթացքում մանկավարժների մասնագիտական ան մակարդակը ախտորոշելու նպատակով կիրառել ենք Կ. Մասլաչի, Ս. Ջեքսոնի «Մասնագիտական այրման ախտորոշում» մեթոդիկան (Ն. Ե. Վոդոպյանովայի ադապտացիա) [1, էջ 358] և վարքի քոփինգ ռազմավարությունների ախտորոշման Ռ. Լազարուսի և Ս. Ֆոլկմանի «Դժվար

իրավիճակներում դրսևորվող վարքի գնահատում» (WCQ) մեթոդիկան [2, էջ 93-112]: Կարևորելով այն փաստը, որ վարքի քրփինգ ռազմավարությունների հիմնական բաղադրիչներից է կոգնիտիվ ասպեկտը և ենթադրելով, որ հումանիտար ու բնագիտական խմբի առարկաներ դասավանդող մանկավարժները կունենան մտածողության առանձնահատկություններ, որոնք կդրսևորվեն դժվար իրավիճակներում վարքի ռազմավարության ընտրության գործընթացում, որն էլ իր հերթին կազդի մասնագիտական այրման համախտանիշի ձևավորման վրա, ընտրանքը բաժանել ենք երկու խմբի և ուսումնասիրել վերոնշյալ երևույթները հումանիտար և բնագիտական առարկաներ դասավանդող մանկավարժների շրջանում: Հետազոտության մասնակիցների 60%-ը հումանիտար առարկաներ դասավանդողներ են, իսկ 40 %-ը՝ բնագիտական:

Հետազոտության առաջին փուլում վերլուծել ենք Կ. Մասլաշի, Ս. Ջեքսոնի «Մասնագիտական այրման ախտորոշում» մեթոդիկայի կիրառման արդյունքում ստացված փորձարարական տվյալները: Ստացված տվյալները փաստում են այն, որ մասնագիտական այրման բարձր մակարդակ ունեցող մանկավարժ որևէ խմբում չկա: Ենթադրում ենք, որ ժամանակակից մանկավարժների բազմաթիվ սթրեսներով հագեցած զարգացման ուղին հանգեցրել են նրան, որ նրանք ունեն հոգեբանական հաղթահարման անհրաժեշտ մեխանիզմներ և բարձր սթրեսակայունություն, որոնք կանխել են մասնագիտական այրումը: Հումանիտար առարկաներ դասավանդող մանկավարժների մասնագիտական այրման միջին մակարդակ ունեն 22 (28,5%), իսկ ցածր մակարդակ՝ 42 (71,4%) հոգի: Բնագիտական առարկաներ դասավանդող մանկավարժների մասնագիտական միջին մակարդակ ունեն 12 (34 %), իսկ ցածր մակարդակ՝ 30 (66%) հոգի: Ակնհայտ է, որ հումանիտար ուղղվածության մասնագետների այրման մակարդակը ավելի բարձր է, քան բնագիտական ուղղվածության մանկավարժներինը:

Մեր հետազոտության հաջորդ փուլում ուսումնասիրել ենք երկու խումբ մանկավարժների կողմից կիրառվող քրփինգ ռազմավարությունները, որի համար կիրառել ենք Ռ. Լազարուսի և Ս. Ֆոլկմանի «Դժվար իրավիճակներում դրսևորվող վարքի գնահատում» (WCQ) մեթոդիկան, որի կիրառման արդյունքում ստացված տվյալները ներկայացված են աղյուսակ 1-ում:

**Աղյուսակ 1.**

Մանկավարժների կողմից կիրառվող քրփինգ ռազմավարություններ

Քրփինգ ռազմավարություններ	Հումանիտար առարկաներ դասավանդող մանկավարժներ	բնագիտական առարկաներ դասավանդող մանկավարժներ
կոնֆրոնտացիոն քրփինգ	44.53	53.17

հեռացում	55.12	54.62
ինքնավերահսկողություն	75.00	67.00
սոցիալական աջակցության որոնում	52.77	60.44
պատասխանատվության ստանձնում	62.23	60.51
փախուստ, խուսափում	41.27	49.90
խնդրի լուծման պլանավորում	68.00	78.43
դրական գերազնահատում	66.81	70.40

Աղյուսակում առկա միջինացված թվային տվյալները ցույց են տալիս, որ հումանիտար ուղղվածության առարկաներ դասավանդող մանկավարժները առավել հաճախ կիրառում են «ինքնավերահսկողություն» (75.00) «խնդիրների լուծման պլանավորում» (68.00) և «դրական գնահատում» (66.81) քոփինգ ռազմավարությունները: Բնագիտական առարկաներ դասավանդող մանկավարժներն առավել հաճախ կիրառում են «խնդիրների լուծման պլանավորում» (78,43), «դրական գնահատում» (70,40), «ինքնավերահսկողություն» (67,00): Ռազմավարությունների կիրառման հաճախականությունը ներկայացված է նվազման կարգով: Հետազոտական տվյալների վերլուծության արդյունքում պարզ դարձավ, որ մանկավարժներն առավել հաճախ կիրառում են երեք միևնույն ռազմավարությունները, տարբեր հաճախականությամբ, մասնավորապես՝ հումանիտար ուղղվածության մանկավարժները կյանքի դժվարին իրավիճակներում առավել հաճախ կիրառում են ինքնավերահսկողության ռազմավարությունը, իսկ բնագիտական առարկաներ դասավանդող մանկավարժները՝ խնդիրների լուծման պլանավորումը: Ռազմավարության երկու տեսակներն էլ համարվում են առավել կոնստրուկտիվ տեսակներ: Ստացված տվյալներից կարելի է եզրահանգել, որ հումանիտար ուղղվածություն ունեցող մանկավարժները առավել հաճախ, ճգնաժամային իրավիճակներում ձգտում են ինքնակարգավորել իրենց հուզական ոլորտը, նվազեցնել բացասական հույզերը, վերահսկել սեփական վարքը և ադապտացվել ստեղծված իրավիճակին: Բնագիտական ուղղվածության մանկավարժները, պայմանավորված վերլուծական մատածողության առանձնահատկություններով, սթրեսային վիճակներում որպես հոգեբանական հաղթահարման միջոց կիրառում են խնդիրների լուծման պլանավորման ռազմավարությունը: Սեփական գործողությունների պլանավորումը և լուծման ռազմավարության կանխավ մշակումն

ադապտիվ է և նպաստում է խնդիրների կառուցողական լուծմանը: Փաստորեն միջին մասնագիտական այրում ունեցող հումանիտար և բնագիտական ուղղվածության մանկավարժների նախընտրելի քոփինգ ռազմավարությունները տարբեր են:

Եզրակացություն: Ամփոփելով տեսական և փորձարարական ուսումնասիրության տվյալները՝ եկանք հետևյալ եզրակացությունների.

1. մանկավարժների շրջանում մասնագիտական այրման բարձր մակարդակ չի դրսևորվել,
2. հումանիտար ուղղվածության առարկաներ դասավանդող մանկավարժների շրջանում մասնագիտական միջին այրման մակարդակ ունեցող ուսուցիչների թիվը ավելի մեծ է, քան բնագիտական ուղղվածությամբ մանկավարժներինը,
3. հետազոտվող և՛ բնագիտական, և՛ հումանիտար առարկաներ դասավանդող մանկավարժներից, երկու խմբի դեպքում էլ հակվածություն կա դրսևորելու «ինքնավերահսկողություն», «խնդիրների լուծման պլանավորում» և «դրական գնահատում» քոփինգ ռազմավարություններ, սակայն առկա են տարբերություններ դրանց կիրառման հաճախականության մեջ,
4. հումանիտար ուղղվածությամբ մանկավարժների կողմից կիրառվող նախընտրելի քոփինգ ռազմավարությունը «ինքնակարգավորումն է»,
5. բնագիտական ուղղվածությամբ մանկավարժների կողմից կիրառվող նախընտրելի քոփինգ ռազմավարությունը «խնդիրների լուծման պլանավորումն է»:

### Գրականություն

1. **Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.** Психическое «выгорание» и качество жизни // Психологические проблемы самореализации личности / под ред. Л.А. Коростылевой, Вып 6. – СПб.: Изд-во СПбУ, 2002.
2. **Куфтяк Е.В.** Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ)/Журнал практического психолога, М.: 2007, № 3. - с. 93-112.
3. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / под ред. **А.Л.Журавлева** и др. М.: ИП РАН, 2008.
4. **Compas B.** An agenda for coping research and theory: basic and applied developmental issues / International Journal of Behavioral Development. 1998. Vol. 22, N 2. P. 231–237.
5. **Cramer P.** Coping and defensive mechanisms: What's the difference? // Journal of Personality. 1998. Vol. 66. pp. 919–946.
6. **Eisenberg N., Fabes R.A., Murphy B., Maszk P., Smith M., Karbon N.** The role of emotionality and regulation in children's social functioning: A longitudinal study // Child Development. 1995. Vol. 66. pp. 1239–1261.

7. International. Christina Maslach «A Multidimensional Theory of Burnout», «Theories of Organizational Stress», **Cary L. Cooper**, Oxford University press, 2000.
8. **Lasarus R.** Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping // Journal of Personality. 2006. Vol. 74, N 1. P. 9–43.
9. **Losoya S., Eisenberg N., Fabes R.** Developmental issues in the study of coping // International Journal of Behavioral Development. 1998. Vol. 22, N 2. pp. 287–313.
10. **Miceli M.** Castelfranchi C. Further distinction between coping and defensive mechanisms // Journal of Personality. 2001. Vol. 69, N2. pp. 287–296.

**ԿՅԱՆՔԻ ԴԺՎԱՐ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐՈՒՄ ՔՈՓԻՆԳ ՌԱԶՄԱՎԱՐՈՒԹՅԱՆ  
ԵՎ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ԱՅՐՄԱՆ ՓՈԽԿԱՊԱԿՑՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ  
ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՆԵՐԻ ՄՈՏ**

*Ավագիմյան Հ.Ռ., Մալումյան Տ.Զ. (Վանաձորի Հ. Թումանյանի անվ. պեդագոգական համալսարան, Վանաձոր, Հայաստան)*

Ուսումնասիրության նպատակն է պարզել մանկավարժների մասնագիտական այրման մակարդակը, սթրեսային իրավիճակներին դիմակայելու քրփինգ ռազմավարությունները, ինչպես նաև՝ մասնագիտական այրման մակարդակի և նախընտրելի քրփինգ վարքի միջև կապի առկայությունը: Հետազոտության ընտրանքն են կազմել հանրապետության տարբեր մարզերի 106 մանկավարժներ: Կիրառված մեթոդիկաների արդյունքում, հետազոտական տվյալների վերլուծության հիման վրա, մանկավարժների մասնագիտական ան և նախընտրելի քրփինգ ռազմավարությունների միջև հաստատվել է կապ:

***Հանգուցային բառեր՝** մասնագիտական այրում, մասնագիտական ծանրաբեռնվածություն, մանկավարժական գործունեություն, սթրես, քրփինգ ռազմավարություններ:*

## ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ И УРОВНЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

*Авагимян Г.Р., Малумян Т.З. (Ванадзорский государственный университет, Ванадзор, Армения)*

Статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме эмоционального выгорания, как симптомокомплексу последствий длительного рабочего стресса в эмоционально насыщенной атмосфере. Статья раскрывает также содержание понятия совладающее поведение как умение преодолевать трудные жизненные ситуации и обеспечивающее продуктивное взаимодействие личности и окружающей среды. Исследованием были охвачены 106 педагогов из разных районов республики. В результате анализа экспериментальных данных выявлена корреляционная связь между уровнем профессионального выгорания и копинг стратегиями поведения педагогов.

**Ключевые слова:** профессиональное выгорание, педагогическая деятельность, стресс, трудные жизненные ситуации, копинг поведение, копинг стратегии.