

## FACTORS OF THE MANIFESTATION OF PROFESSIONAL BURNOUT AND EFFICIENCY OF TEACHERS IN ONLINE LEARNING

*Mirzoyan V. Kh, Mikaelyan M. Yu. (Vanadzor State University,  
Vanadzor, Armenia)*

*mirzoyan900@gmail.com, madmikayelyan@yandex.com*

*Ներկայացման ամս. 20.05.2021*

*Գրախոսման ամս. 27.08.2021*

*Տպագրության ընդունման ամս. 27.08.2021*

Professional activity plays a huge role and significance in a person's life. It contributes to the knowledge enrichment, skill development, and provides personal and professional growth. At the same time, professional activity can harm a person's physical and mental health and cause professional burnout. Employees in the education system, particularly teachers, have encountered a number of psychological problems as a result of transition to distance learning in connection with COVID-19. Online-learning became a catalyst that has accelerated the onset and progression of psychophysical symptoms. The lack of direct interpersonal communication, the emotional connection, the existence of various technical problems, a low level of computer competence, inability to use online tools, isolation and constant fear led to body exhaustion and decreased performance. This was especially noticeable among the teachers working in urban schools.

The article discusses the causes of professional burnout and its manifestations. Professional burnout is harmful not only to a particular person, but also to society as a whole. The article presents psychological factors that affect working capacity, as well as the relationship between professional working capacity and professional burnout. A study was conducted with 280 teachers from urban and rural schools, which resulted in a decrease in working capacity and the existence of professional burnout, and it was revealed that the indicators in two methods are almost double for urban school teachers.

**Keywords:** *professional burnout, performance, professional performance, online training.*

DOI: <https://doi.org/10.46991/SBMP/2022.5.1.083>

**Հիմնախնդրի արդիականությունը:** COVID 19-ի լայնածավալ տարածումը որչ աշխարհով մեծ վնաս հասցրեց ոչ միայն աշխարհաքաղաքականությանը և տնտեսությանը, այլ նաև՝ կրթությանը: Կրթական համա-

կարգը անցավ առցանց ուսուցման, ինչը դասավանդողների համար սթրեսային էր, քանի որ վերջիններս չունեին բավարար համակարգչային գիտելիքներ և չէի տիրապետում նորարարական ինֆորմացիոն տեխնոլոգիաներին: Առավել դժվար էր ուսուցումը կազմակերպել դպրոցական կրթական համակարգում: Առցանց կրթության մարտահրավերները հաղթահարելու համար ուսուցիչներից պահանջվում էր կարճ ժամկետներում տիրապետել առցանց գործիքներին և էլեկտրոնային հարթակներին: Ժամանակի սղությանը և համակարգչային գրագիտության պակասը ուսուցիչների մոտ առաջացրեց տագնապ և անհանգստություն, նյարդային լարվածություն և դյուրագրգռություն, քանի որ առանց համապատասխան վերապատրաստումների նրանք ստիպված էին անցում կատարել մի համակարգի, որին ո՛չ իրենք էին տիրապետում, ո՛չ էլ՝ աշակերտները: Նման պայմաններում ուսումնական գործունեության իրականացումն ուսուցիչների մոտ հանգեցրեց հոգեբանական խնդիրների, որոնք մեծ ազդեցություն ունեցան վերջիններիս աշխատունակության և աշխատանքի որակի վրա:

**Հետազոտության նպատակն ու խնդիրները:** Հոդվածի նպատակն է՝ ուսումնասիրել ուսուցիչների մասնագիտական այրման և աշխատունակության փոխկապվածությունն առցանց ուսուցման պայմաններում:

Նպատակի իրականացման համար նախատեսվում է բացահայտել մասնագիտական այրման և աշխատունակության փոխկապվածությունը, ուսումնասիրել այն գործոնների դերը, որոնք նպաստում են ուսուցիչների մոտ հոգնածության առաջացմանը և աշխատունակության անկմանը, մասնագիտական այրման առաջացմանը:

Հիմնախնդրի հետ կապված արդիական հետազոտությունների համառոտ վերլուծություն: Մասնագիտական այրումը նյարդային, հոգեկան և ֆիզիկական ուժերի սպառումն է, որի պատճառով անձը չի ցանկանում աշխատել: Այն, որպես կանոն, առաջանում է երկարատև մասնագիտական գործունեություն իրականացնելու արդյունքում: Մասնագիտական այրումը կարող է դրսևորվել ճանաչողական, հուզական և ֆիզիկական ոլորտներում:

Ճանաչողական ոլորտում մասնագիտական այրման ախտանիշներն են՝ աշխատանքի նկատմամբ հետաքրքրության բացակայությունը, անտարբերությունը նորարարության հանդեպ, աշխատանքի ձևական կատարումը, ստեղծագործական մոտեցման բացակայությունը և այլն:

Հուզական ոլորտում այն դրսևորվում է անվստահությամբ, անօգնականությամբ, միայնակությամբ, մոտիվացիայի բացակայությամբ, անբավարարվածությամբ և չկատարված պարտքի զգացումով և այլն:

Ֆիզիկական ոլորտում մասնագիտական այրման ախտանիշներն են՝ հոգնածությունը, հյուծվածությունը, քաշի փոփոխությունը, քնի խանգարումները, առողջական վիճակի վատթարացումը, շնչառական խնդիրները,

գլխապտույտը, դողը, սրտխառնոցը, առատ քրտնարտադրությունը, բարձր ճնշումը, խոցերը, սրտի հիվանդությունները և այլն:

Մասնագիտական այրման առաջացումը կախված է մի շարք արտաքին և ներքին գործոններից: Որպես արտաքին գործոն հանդես են գալիս աշխատանքային պայմանները, կոլեկտիվի հոգեբանական մթնոլորտը, մասնագիտության բնույթը, աշխատանքային փորձը և այլն: Որպես ներքին գործոն հանդես են գալիս տարիքը, սեռը, բնավորության առանձնահատկությունները, խառնվածքը և այլն:

Մասնագիտական այրման կարևոր ցուցիչ է աշխատունակության անկումը, երբ բացակայում է աշխատանք կատարելու ցանկությունը, մարում է աշխատանքի նկատմամբ սերն ու հետաքրքրությունը, իջնում է պատասխանատվությունը: Առաջանում է ցրվածություն, անուշադրություն: Մարդը չի կարողանում պատշաճ կերպով աշխատել, դրսևորում է պասիվություն, անտարբերություն, աշխատանքի ընթացքում թույլ է տալիս սխալներ:

Հոգեբանական բառարանում «աշխատունակությունը» բնութագրվում է որպես մարդու՝ տվյալ ժամանակահատվածում և որոշակի արդյունավետությամբ առավելագույն քանակությամբ աշխատանք կատարելու պոտենցիալ ընդունակություն [1]:

Տարբերում են ընդհանուր, մասնագիտական, օպտիմալ, ծայրահեղ, օպտիմալ և իրական աշխատունակություն [3]:

Մասնագիտական աշխատունակությունը ենթադրում է մարդու այն համակարգերի և գործառույթների առկայություն, որոնք անհրաժեշտ են մասնագիտական խնդիրներ լուծելու համար:

Աշխատունակության վրա ազդում են մի շարք հոգեբանական գործոններ՝ հոգեկան վիճակ, հույզեր, մոտիվացիա, դիրքորոշում, անձնային առանձնահատկություններ և այլն:

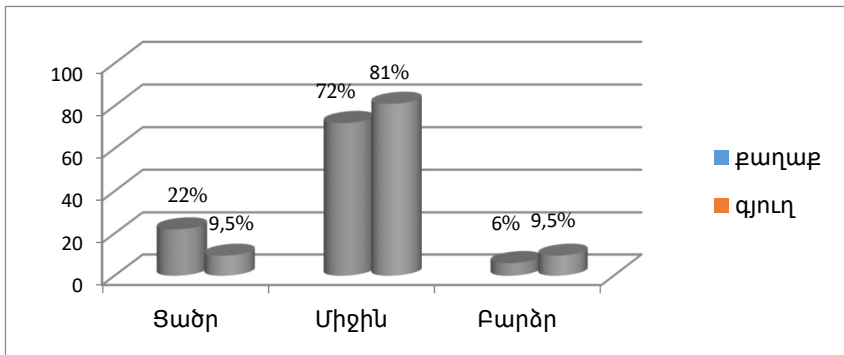
Մեր կատարած աշխատանքի շրջանակներում պարզ դարձավ, որ աշխատունակության անկման պատճառներից մեկը հոգնածությունն էր, որը պայմանավորված էր ուսումնական գործընթացի առցանց կազմակերպմամբ: Գերլարված պայմաններում աշխատանքը առաջացրեց մտավոր, զգայական, հուզական լարվածություն, որը վերջիններիս մոտ հանգեցրեց հոգնածության և հուզական այրման: Համաձայն Ն. Դ. Լևիտովի, հոգնածության վիճակը ազդում է աշխատունակության վրա, քանի որ այն ուղեկցվում է թուլության զգացումով, ուշադրության խանգարումներով, թուլականությամբ, քնկոտությամբ, շարժողական և զգայական ոլորտի խանգարումներով, հիշողության և մտածողության խաթարումներով [2]:

**Հետազոտության նկարագրությունը:** Ուսուցիչների մոտ մասնագիտական այրման և աշխատունակության ավտորոշման և դրանց փոխկապակցվածության բացահայտման նպատակով իրականացվեց հետազոտություն: Հետազոտությանը ընդգրկվել էին Լոռու մարզի քաղաքների և գյուղի դպրոց-

ների ուսուցիչները: Ընդհանուր մասնակիցների թիվը 280 էր, որոնցից 196-ը քաղաքի դպրոցի ուսուցիչներ էին, 84-ը՝ գյուղի: Հետազոտությանը մասնակցել է 21-65 տարեկան 1 տարուց մինչև 45 տարի աշխատանքային փորձ ունեցող ուսուցիչներ:

Որպես հետազոտության մեթոդիկաներ ընտրվել էին Կ. Մասլաչի և Ս. Զեքսոնի «Մասնագիտական այրման ախտորոշման» մեթոդիկան [4] և «Ցածր աշխատունակության վիճակների դիֆերենցիալ ախտորոշում» (DOPC) մեթոդիկաները [5]:

**Հետազոտության արդյունքները:** Կ. Մասլաչի և Ս. Զեքսոնի «Մասնագիտական «այրման» ախտորոշման» մեթոդիկայի արդյունքների վերլուծությունը ցույց տվեցին, որ որոշակի տարբերություն կա գյուղերի և քաղաքի դպրոցների ուսուցիչների միջև՝ ըստ մասնագիտական այրման սանդղակների: Նկար 1-ում ներկայացված են տոկոսային ցուցանիշները:



**Նկար 1.** Քաղաքի և գյուղի դպրոցների ուսուցիչների մասնագիտական այրման ցուցանիշները

Կարող ենք փաստել, որ ըստ հոգեհուզական հյուծվածության սանդղակի՝ երկու խումբ հետազոտվողների մոտ էլ դրսևորվում է հուզական և ֆիզիկական սպառում, անտարբերություն և սառնություն շրջապատողների նկատմամբ՝ դեպրեսիայի և դյուրագրգռականության նշաններով:

Դեպրեսոնալիզացիայի սանդղակի տվյալները նույնպես վկայում են ուսուցիչների մոտ որոշակի խնդիրների առկայության մասին: Այս սանդղակը վկայում է սոցիալական դեզադապտացիայի, մեկուսացման, այլոց նկատմամբ անտարբեր վերաբերմունք դրսևորելու մասին: Անձնային նվաճումների նվազման սանդղակը չափում է աշխատանքի արդյունավետությունը, մասնագետի կոմպետենտությունը և հետաքրքրվածությունը աշխատանքով: Հարցման մասնակիցներից ոչ մեկի մոտ չեն գրանցվել բարձր և շատ բարձր ցուցանիշներ: Սակայն քաղաքի դպրոցներից 24 ուսուցիչ մոտ առկա է միջին

ցուցանիշ, որը գյուղի դպրոցների ուսուցիչների մոտ այն բացակայում է: Այս սանդղակի ցուցանիշները վկայում են այն մասին, որ ուսուցիչները դրսևորում են անտարբերություն աշխատանքի հանդեպ, չեն արժևորում այն, չեն դրսևորում ոգևորվածություն և հետաքրքրվածություն:

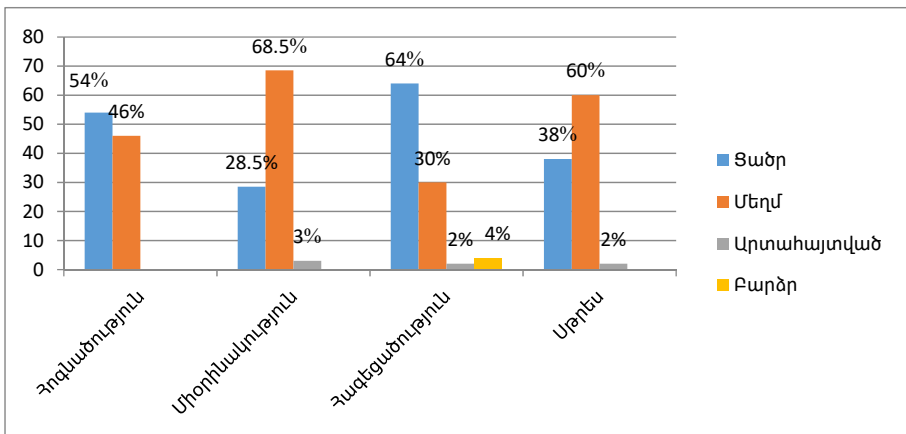
Այս հանգամանքը կարող ենք բացատրել տարբեր գործոններով.

1. Առցանց ուսուցման բացակայություն: Նշենք, որ շատ գյուղերում առցանց ուսուցում չկազմակերպվեց երկու խնդիրների պատճառով. Ինտերնետ կապի բացակայության և տեխնիկական սարքերի (համակարգիչներ, հեռախոսներ և այլն): Դրա անհրաժեշտությունը խիստ չզգացվեց նաև այն պատճառով, որ աշակերտների թիվը քիչ էր, որոշ դասարաններում կան 4-5 աշակերտ, երբեմն էլ՝ ձևավորվում են համակցված դասարաններ, որտեղ միաժամանակ սովորում են 2-րդ և 3-րդ դասարանի աշակերտներ: Ուստի ուսուցումը կազմակերպվեց տնայցերի միջոցով, որի դեպքում բացառվեց առցանց ուսուցման բացասական կողմերի ազդեցությունը:

2. Ոչ պակաս կարևոր հանգամանք է հաղորդակցումը մարդկանց հետ: Գյուղական համայնքներում մարդկանց միջև հաղորդակցումն ավելի սերտ է, քան քաղաքներում: Անգամ կորոնավիրուսի պայմաններում այդ կապը պահպանվեց, քանի որ բոլոր տեսակի գյուղատնտեսական աշխատանքներն իրականացվում էին կոլեկտիվ ձևով:

«Ցածր աշխատունակության վիճակների դիֆերենցիալ ախտորոշում» մեթոդիկայի վերլուծության արդյունքները հնարավորություն տվեցին գնահատելու ուսուցիչների մոտ հոգնածության, միօրինակության, հազեցածության և սթրեսի աստիճանը:

Ամփոփելով բոլոր մասնակիցների տվյալները՝ ստացանք հետևյալ պատկերը.



**Նկար 2.** Ուսուցիչների աշխատունակության ցուցանիշները

Նկար 2-ում հստակ երևում է, որ հիմնականում ուսուցիչների մոտ գրանցվել են ցածր և մեղմ ցուցանիշներ: Բացառություն է կազմում հագեցածության սանդղակը, որը ցույց է տալիս որ քաղաքի 12 ուսուցչի մոտ կա հագեցածություն: Որոշակի չափով դրսևորվել է նաև միօրինակություն և սթրես: Ինչպես և նախորդ մեթոդիկայի իրականացման ժամանակ, այս դեպքում նույնպես էական տարբերություններ գրանցվեցին քաղաքի և գյուղի ուսուցիչների միջև:

Առաջին հայացքից թվում է, որ արտահայտված և բարձր ցուցանիշները քիչ են և մտահոգվելու կարիք չկա, սակայն ցածր և մեղմ ցուցանիշները վկայում են այն մասին, որ ուսուցիչների մոտ ցածր է գիտակցական գործողությունների կատարման մակարդակը, նկատվում է հյուծվածություն, ծանձրոյթ:

Ստացված արդյունքները սպասելի էին, քանի որ հետազոտությանը մասնակցած բոլոր ուսուցիչների մոտ կար ցածր, միջին և բարձր աստիճանի մասնագիտական այրում:

Որպեսզի հասկանանք, թե մասնագիտական այրման և աշխատունակության որ ցուցանիշներն են առավել կապված միմյանց հետ, իրականացրեցինք համահարաբերակցական վերլուծություն: Համաձայն համահարաբերակցական վերլուծության արդյունքների՝ նշանակալի դրական կապեր են բացահայտվել մասնագիտական այրման և աշխատունակության բոլոր սանդղակների միջև, ինչպես նաև մասնագիտական այրման և աշխատունակության միջև. հոգեհուզական հյուծվածություն և հոգնածություն ( $r=0.418$ ), հոգեհուզական հյուծվածություն և միօրինակություն ( $r=0.418$ ), հոգեհուզական հյուծվածություն և հագեցվածություն ( $r=0.664$ ), հոգեհուզական հյուծվածություն և սթրես ( $r=0.365$ ), դեպերսոնալիզացիա և հոգնածություն ( $r=0.318$ ), դեպերսոնալիզացիա և միօրինակություն ( $r=0.350$ ), դեպերսոնալիզացիա և հագեցվածություն ( $r=0.607$ ), դեպերսոնալիզացիա և սթրես ( $r=0.347$ ), անձնային նվաճումների նվազում և հոգնածություն ( $r=0.462$ ), անձնային նվաճումների նվազում և միօրինակություն ( $r=0.435$ ), անձնային նվաճումների նվազում և հագեցվածություն ( $r=0.560$ ), անձնային նվաճումների նվազում և սթրես ( $r=0.445$ ), մասնագիտական այրում և հոգնածություն ( $r=0.504$ ), մասնագիտական այրում և միօրինակություն ( $r=0.502$ ), մասնագիտական այրում և հագեցվածություն ( $r=0.760$ ), մասնագիտական այրում և սթրես ( $r=0.475$ ): Նշենք, որ ստացված բոլոր գործակիցների նշանակալիության մակարդակը՝  $P \leq 0.01$ :

Այս գործակիցների բացահայտումը ցույց է տալիս, որ աշխատունակության անկման հետ զուգընթաց աճելու է մասնագիտական այրումը:

**Եզրակացություն:** Ամփոփելով կատարած աշխատանքը կարող ենք եզրակացնել, որ.

1. ըստ երկու մեթոդիկաների՝ քաղաքի դպրոցների ուսուցիչների ցուցանիշները մոտավորապես երկու անգամ բարձր են գյուղի դպրոցների ուսուցիչների արդյունքների համեմատությամբ,
2. մասնագիտական այրումը սերտորեն կապված է աշխատունակության հետ,
3. ուժեղ համահարաբերակցական կապ կա մասնագիտական այրման և հազեցածության միջև:

### Գրականություն

1. **Дорогина О.И.** Работоспособность личности:Д69 психологические аспекты: практико-ориентированная монография [Текст] /О.И. Дорогина, Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2010. - 188 с., с. 4.
2. **Лукина А.К.** Психология труда. Методические рекомендации. Красноярск, 2004, 27 с., с. 31.
3. **Медведев В. И.** Терминология инженерной психологии [Текст] : Справочник/ В.И. Медведев, А.М. Парачев ; Воен.-мед. Краснознам. акад. им. С. М. Кирова. - Ленинград: [б. и.], 1971. - 111 с., с. 41.
4. **Маслач К., Джексон С., в адаптации Н.Е. Водопьяновой/ Фетискин Н.П., Козлов В. В., Мануйлов Г.М.** Диагностика профессионального выгорания Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп, М., 2002. с.360-362.
5. **Леонова А., Величковская С.** Дифференциальная диагностика состояний сниженной работоспособности (ДОРС).  
<http://deprimo.ru/psixodiagnostika-stressa/differencialnaya-diagnostika-sostoyanij-snizhennoj-rabotosposobnosti-dors/>

### ԱՌՑԱՆՑ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒՄ ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ԱՅՐՄԱՆ ԵՎ ԱՇԽԱՏՈՒՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ ԱԶԴՈՂ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԸ

*Միրզոյան Վ. Խ., Միքայելյան Մ. Յու. (Վանաձորի պետական համալսարան, Վանաձոր, Հայաստան)*

Մարդու կյանքում մեծ դեր և նշանակություն ունի մասնագիտական գործունեության իրականացումը: Մասնագիտական գործունեությունը նպաստում է գիտելիքների և կարողությունների զարգացմանը, ապահովում է անձնային և մասնագիտական աճը: Միևնույն ժամանակ՝ մասնագիտական գործունեությունը կարող է վնաս հասցնել անձի ֆիզիկական և հոգեկան առողջությանը, առաջացնել մասնագիտական այրում:

COVID-19-ի պատճառով անցումն առցանց ուսուցման, կրթական համակարգում աշխատողների, մասնավորապես՝ ուսուցիչների, առաջ բերեց մի

շարք հոգեբանական խնդիրներ: Առցանց ուսուցումը հանդես եկավ որպես կատալիզատոր, որն արագացրեց հոգեֆիզիկական փոփոխանքների առաջացումն ու խորացումը: Անմիջական միջանձնային շփման, հուզական կապի բացակայությունը, տեխնիկական զանազան խնդիրները, համակարգչային գիտելիքների ցածր մակարդակը, առցանց գործիքներին չտիրապետելը, մեկուսացումն ու մշտական վախի մեջ ապրելը հանգեցրեցին օրգանիզմի հյուծվածությանն ու աշխատունակության անկմանը: Այն հատկապես ակնհայտ դրսևորվեց քաղաքներում աշխատող ուսուցիչների մոտ: Հոդվածում քննարկվում են մասնագիտական այրման առաջացման պատճառներն ու դրսևորումները: Մասնագիտական այրումը ոչ միայն կոնկրետ անձին է վնաս հասցնում, այլև՝ հասարակությանը. վտանգի է ենթարկվում նրա տնտեսական և հոգեհուզական վիճակը: Ներկայացված են նաև աշխատունակության վրա ազդող հոգեբանական գործոնները, մասնագիտական աշխատունակության կապը մասնագիտական այրման հետ: Կատարվել է հետազոտություն 280 ուսուցիչների հետ, որի արդյունքում բացահայտվել է, որ վերջիններիս մոտ կա և՛ մասնագիտական այրում, և՛ աշխատունակության անկում, և որ քաղաքի ուսուցիչների մոտ դրանց ցուցանիշները մոտավորապես երկու անգամ բարձր են:

*Հանգուցային բառեր՝ մասնագիտական այրում, աշխատունակություն, մասնագիտական աշխատունակություն, առցանց ուսուցում:*

## **ФАКТОРЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ УЧИТЕЛЕЙ В УСЛОВИЯХ ОНЛАЙН ОБУЧЕНИЯ**

*Мирзоян В.Х., Микаелян М. Ю. (Ванадзорский государственный университет, Ванадзор, Армения)*

Профессиональная деятельность имеет большую роль и значение в жизни человека. Она способствует обогащению знаний, развитию навыков, обеспечивает личностно-профессиональный рост. В то же время профессиональная деятельность может нанести вред физическому и психическому здоровью человека, вызвать профессиональное выгорание. Переходана онлайн – обучение в связи с COVID-19, у работников в системе образования, в частности у учителей, вызвал ряд психологических проблем. Онлайн - обучение стало катализатором, который ускорил возникновение и прогрессирование психофизических симптомов. Отсутствие непосредственного межличностного общения, эмоциональной связи, наличие различных технических проблем, низкий уровень компьютерной грамотности, неумение владеть онлайн инструментами, изоляция и постоянный страх привели к истощению организма и к снижению работоспособности. Особенно это было заметно среди учите-



лей, работающих в городских школах. В статье обсуждаются причины возникновения профессионального выгорания и их проявления. Профессиональное выгорание вредит не только конкретному человеку, но и обществу в целом. Представлены психологические факторы, влияющие на работоспособность, а также взаимосвязь между профессиональной работоспособностью и профессиональным выгоранием. Было проведено исследование с 280 учителями из городских и сельских школ, в результате которого констатировано снижение работоспособности и наличие профессионального выгорания, а также было выявлено, что показатели по двум методикам у учителей городских школ почти вдвое выше.

**Ключевые слова:** профессиональное выгорание, работоспособность, профессиональная работоспособность, онлайн-обучение.