

ՀՈՒՋԱԿԱՆ ԱՅՐՈՒՄԸ ՆԳՆ ԾԱՌԱՅՈՂՆԵՐԻ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆ ՄԵՋ

ՔՈՍԱԿՅԱՆ ՎԱՀՐԱՄ

ՀՀ ՆԳՆ կրթահամալիրի ընդհանուր հումանիտար և
սոցիալ-տնտեսագիտական առարկաների ամբիոնի
դոցենտ, հոգեբանական գիտությունների թեկնածու
DOI: 10.61746/18292984-2026.1.28cmt-12

Ամփոփագիր. Հոդվածը նվիրված է մասնագիտական գործունեության համատեքստում հուզական այրման համախտանիշի (burnout) գիտական վերլուծությանը: Ներկայացվում են հուզական այրման առաջացման պատճառագիտական գործոնները, զարգացման փուլերը, դրսևորումների հիմնական խմբերը, ինչպես նաև հաղթահարման և կանխարգելման հոգեբանական և կազմակերպական մեխանիզմները: Հոդվածը կարող է կիրառվել ինչպես գիտակրթական, այնպես էլ կիրառական (ոստիկանություն, փրկարարական, կրթական և առողջապահական համակարգեր) ոլորտներում:

Բանալի բառեր. հուզական այրում, սթրես, գերհոգնածություն, մասնագիտական գործունեություն, հոգեբանական առողջություն

Ժամանակակից անվտանգության համակարգերում՝ ոստիկանության, փրկարարական ծառայության և այլ ոլորտներում, մասնագիտական գործունեությունը ուղեկցվում է ռիսկայնության, պատասխանատվության բարձր աստիճանով և մշտական սթրեսաձին ազդեցություններով: Ծառայողական պարտականությունների կատարման ընթացքում աշխատակիցները հաճախ առնչվում են վտանգավոր իրավիճակների, մարդկային կորուստների, ճգնաժամային միջադեպերի և էթիկական տեսանկյունից բարդ ընտրություն կատարելու անհրաժեշտության հետ, որոնք անձի հոգեկանի համար ստեղծում են զգալի հոգեբանական ծանրաբեռնվածություն: Այս պայմաններում հոգեբանական առողջության պահպանման խնդիրը ձեռք է բերում ռազմավարական նշանակություն: Հուզական այրման համախտանիշը դիտարկվում է որպես այն հիմնական ռիսկային երևույթներից մեկը, որը կարող է նվազեցնել ծառայողի մասնագիտական արդյունավետությունը, բացասաբար անդրադառնալ որոշումների

կայացման արագության և որակի վրա, ինչպես նաև վնասել հանրային և անձնական անվտանգությանը:

Հուզական այրումը բնութագրվում է որպես ֆիզիկական, մտավոր և հուզական ռեսուրսների աստիճանական սպառում, որը ձևավորվում է երկարատև սթրեսի և գերհոգնածության պայմաններում:¹ Այն արտահայտվում է էներգիայի կորստով, մասնագիտական մոտիվացիայի նվազմամբ, աշխատանքի հանդեպ անտարբերությամբ և անձնային զանազան դեֆորմացիաներով:

Գիտական գրականության մեջ հուզական այրման խնդիրը սկսեցին ակտիվորեն ուսումնասիրվել 1970-ական թվականներից², երբ այն դիտարկվեց որպես մասնագիտական գործունեության հետ կապված հոգեբանական ռիսկ: Հետազոտությունները ցույց տվեցին, որ հուզական այրումը ոչ միայն անհատական խնդիր է, այլև կազմակերպական և սոցիալական երևույթ:

Հուզական այրման զարգացման փուլերը ուժային և փրկարարական ծառայություններում

Ծառայողական ռեժիմով, հերթապահություններով, արագ որոշումներ կայացնելու և մշտական պատրաստվածության վիճակում լինելու անհրաժեշտությամբ պայմանավորված՝ ոստիկանության և փրկարարական կառույցներում հուզական այրումը զարգանում է առանձնահատուկ դինամիկայով: Մասնագիտական գործունեության համատեքստում այն անցնում է հետևյալ փուլերով.

1. **Ծառայողական ներգրավվածության փուլ** – ծառայողը ցուցաբերում է մոտիվացիայի և պատրաստակամության բարձր աստիճան, սակայն մշտական լարվածությունը սկսում է աստիճանաբար հյուծել, սպառել հոգեբանական ռեսուրսները:
2. **Սկզբնական հոգեբանական սթրեսի փուլ** – աստիճանաբար ի հայտ են գալիս քնի խանգարումներ, գերզգոնություն, աշխատունակության անկում:

¹ Maslach C., Leiter M. The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do about it, San Francisco: Jossey-Bass, 1997.

² Enzmann D., Berief P. Engelkamp C., Burnout and Coping with Burnout: Development and Evaluation of a Burnout Workshop, Berlin: Technische Universität Berlin, Institut für Psychologie, 1992.

3. **Գերհոգնածության և մասնագիտական սառեցման փուլ** – նկատվում է ուշադրության ծավալի նվազում, աշխատանքային վրիպումների ու սխալների աճ, ծառայողական պարտականությունների կատարման նկատմամբ մեխանիկական մոտեցման դրսևորումներ:
4. **Ֆիզիկական և սոցիալական դիսֆունկցիայի փուլ** – սրվում են առողջական խնդիրները, խաթարվում են ծառայողական և ընտանեկան հարաբերությունները: Անձի սոցիալական հարաբերություններում էապես նվազում են վարքի ոչ կոնֆլիկտային, ադապտիվ, արդյունավետ մոդելները:
5. **Խորը հուզական սպառման փուլ** – անձի վարքում ձևավորվում և աստիճանաբար նկատվում են հուզական դատարկություն, ցինիզմ, նեգատիվիզմ, դեպրեսիվ արձագանքներ, որոնք պարունակում են հետտրավմատիկ ռեակցիաների բարձր ռիսկ:

Հուզական այրման պատճառագիտական գործոնները ուժային կառույցներում

Ոստիկանության, փրկարարական ղրրտներում հուզական այրման առաջացման հիմքում ընկած են մի շարք փոխկապակցված գործոններ:³

Ծառայողական և կազմակերպական գործոններ

- հերթապահությունների և ծառայության անկանոն գրաֆիկ,
- կյանքին և առողջությանը մշտապես սպառնացող վտանգի զգացողություն,
- մարդկային ճակատագրերի նկատմամբ պատասխանատվության բարձր աստիճանով պայմանավորված լարվածություն,
- ծառայողական կարգապահական խիստ պահանջներ,
- ղեկավար–ենթակա հարաբերությունների լարվածություն,
- մասնագիտական ջանքերի թերագնահատում:

Անհատական հոգեբանական գործոններ

- պատասխանատվության զգացման գերբարձր աստիճան,

³ Удовик С., Молокоедов А., Слободчиков И. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности. Москва: ООО «Левь», 2018.

- մաքսիմալիզմ և ինքնակառավարման դժվարություններ,
- հույզերի ճնշում և «ուժեղ լինելու» սոցիալական սպասումներն անընդհատ արդարացնելու փորձեր,
- տրավմատիկ փորձի կուտակում:

Այս գործոնների համակցված ազդեցությունը նպաստում է հուզական կայունության նվազմանը և մասնագիտական դեֆորմացիաների ձևավորմանը:

Հուզական այրման դրսևորումները պայմանականորեն բաժանվում են երեք հիմնական խմբի՝ **Ֆիզիկական դրսևորումներ** (քրոնիկ գերհոգնածություն, գլխացավեր, քնի խանգարումներ, իմունային համակարգի թուլացում և որպես վերը թվարկածի հետևանք՝ սոմատիկ բնույթի գանգատներներ), **սոցիալ-վարքային դրսևորումներ** (սոցիալական մեկուսացում, մասնագիտական պարտականություններից խուսափում, կոնֆլիկտային վարք, նեգատիվիզմ, անկումային տրամադրություն, շրջապատի նկատմամբ բացասական վերաբերմունք) և **հոգեհուզական դրսևորումներ** (անտարբերություն, մասնագիտական մոտիվացիայի կորուստ, ինքնագնահատականի նվազում, հիասթափություն և հուզական դատարկություն):

Հուզական այրման հաղթահարման ուղիները ոստիկանության և փրկարարական ծառայության ոլորտներում

Հուզական այրման հաղթահարումը ուժային կառույցներում պահանջում է համակարգային և բազմամակարդակ մոտեցում:

Անհատական մակարդակ, որի հետ կապված ենթադրվում է անհատական հոգեբանական խորհրդատվության (կոնսուլտացիաների) և մասնագետ - հոգեբանի հետ համակարգված աշխատանքի իրականացում, սթրեսի պայմաններում ինքնակարգավորման տեխնիկաների յուրացում, ներքնայնացում և կիրառման հմտությունների ձևավորում, հույզերի անվտանգ արտահայտման մեխանիզմների ձևավորում և վարքի մոդելների մեջ ամրապնդում, հնարավորության սահմաններում ծառայությունից հետո ամենօրյա, ամենշաբաթյա և ամենամյա(արձակուրդների ընթացքում) վերականգնողական հանգստի կազմակերպում և ապահովում :

Կազմակերպական մակարդակում անհրաժեշտ է ինչպես ստորաբաժանումների, այնպես էլ անհատապես ծառայողների միջև, իրականացնել ծառայողական ծանրաբեռնվածության օպտիմալ բաշխում, հերթափոխերի և հանգստի ժամանակի վերահսկում, հոգեբանական պատրաստվածության ծրագրերի ներդրում, թիմային աջակցության և վստահության մշակույթի զարգացում: Նշված քայլերի արդյունքում ձևավորված առողջ բարոյահոգեբանական մթնոլորտը հուզական այրման հաղթահարման էֆեկտիվ մեխանիզմից զատ հանդիսանում է նաև կանխարգելման կարևոր գործիք:

Հուզական այրման կանխարգելումը ուժային և արտակարգ ծառայություններում

Գաղտնիք չէ, որ կանխարգելումը համարվում է հուզական այրման դեմ պայքարի հիմնական և առավել արդյունավետ ուղղությունը:⁴ Մասնագիտական գրականության մեջ այս տեսանկյունից առանձնացնում են **Ֆիզիկական կանխարգելումը և հոգեբանական կանխարգելումը**: Առաջինի մեջ մտնում են պատշաճ մարզավիճակի՝ ֆիզիկական պատրաստվածության անհրաժեշտ աստիճանի պահպանումը, առողջ սննդակարգը, հերթապահություններից հետո լիարժեք քնի ապահովումը, պարբերական բժշկական զննության ենթարկվելը: **Հոգեբանական կանխարգելման** տիրույթում մասնագետներն առանձնացնում են ծառայության ընթացքում և հետո հոգեբանական դեբրիֆինգը, հնարավոր հետտրավմատիկ արձագանքների վաղ հայտնաբերումը, թիմային և խմբային հոգեբանական մարզումները և այս ամենի շնորհիվ մասնագիտական ինքնագիտակցության և դիմադրողականության զարգացումը:

Ամփոփելով՝ կարելի է նշել, որ հուզական այրումը ժամանակակից մասնագիտական գործունեության լուրջ հոգեբանական մարտահրավերներից մեկն է: Այն ազդում է ոչ միայն անհատի բարեկեցության, աշխատանքային արդյունավետության, կյանքի որակի, այլև կազմակերպության գործունեության արդյունավետության վրա: Հետևաբար՝ հուզական այրման կանխարգելումն ու

⁴ Schaufeli W. B., Enzmann D. The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis. London: Taylor & Francis, 1998.

հաղթահարումը անհրաժեշտ է դիտարկել որպես համակարգային խնդիր, որը պահանջում է գիտահեն և գործնական լուծումներ:

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ МВД

КОСАКЯН ВАГРАМ

доцент кафедры общих гуманитарных и
социально-экономических дисциплин
Учебного подразделения спасательной службы и кризисного управления
Образовательного комплекса Министерства внутренних дел
Республики Армения кандидат психологических наук

Аннотация. Статья посвящена научному анализу синдрома эмоционального выгорания (burnout) в контексте профессиональной деятельности. Представлены этиологические факторы возникновения эмоционального выгорания, этапы развития, основные группы проявлений, а также психологические и организационные механизмы его преодоления и предотвращения. Статья может быть использована как в научно-образовательной, так и в прикладной (полиция, спасательные службы, системы образования и здравоохранения) сферах.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, стресс, переутомление, профессиональная деятельность, психологическое здоровье.

EMOTIONAL BURNOUT IN THE ACTIVITY OF THE MIA PERSONNEL

KOSAKYAN VAHRAM

Associate Professor at the Chair of General Humanities and Socioeconomic Disciplines,
Educational Complex of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Armenia,
PhD in Psychology

Abstract . The article is devoted to the scientific analysis of burnout syndrome in the context of professional activity. The etiological factors of burnout, the stages of development, the main categories of its manifestation, as well as the psychological and organizational mechanisms of overcoming and preventing burnout have been presented in the article. The research findings could be used in scientific and educational, as well as in practical (police, rescue service, educational and healthcare systems) fields.

Key words: emotional burnout, stress, fatigue, professional activity, psychological health.

Գրականություն

1. Удовик С., Молокоедов А., Слободчиков И. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности. Москва: ООО «Левь», 2018, 220 с.
2. Enzmann D., Berief P. Engelkamp C. Burnout and Coping with Burnout: Development and Evaluation of a Burnout Workshop. Berlin: Technische Universität Berlin, Institut für Psychologie, 1992.
3. Maslach C., Leiter M. The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do about it, San Francisco: Jossey-Bass, 1997.
4. Schaufeli W. B., Enzmann D. The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis, London: Taylor & Francis, 1998.

Հոդվածը գրախոսվել է՝ 10.02.2026
Ներկայացվել է տպագրության՝ 14.02.2026