

Reyhan İsgəndər qızı ƏHMƏDOVA

Qərbi Kaspi Universiteti, Psixologiya və Sosial iş kafedrasının dosenti, psixol.ü.f.d.,
Bakı, Azərbaycan

E-mail: reyhan.ahmedova@icloud.com

Qumru Rəhman qızı RƏHMANOVA

Qərbi Kaspi Universiteti, Psixologiya və Sosial iş kafedrasının magistrantı, Bakı, Azərbaycan

E-mail: gumrurahmanova19@gmail.com

TÜKƏNMIŞLIK SİNDROMUNUN SOSIAL-PSIXOLOJİ ƏDƏBİYYATDA TƏSVİRİ

Xülasə

Məqalədə tükənmişlik sindromunun sosial-psixoloji ədəbiyyatda nəzəri əsasları, yaranma səbəbləri, struktur komponentləri və fərdin psixi sağlamlığına təsirləri tədqiq edilmişdir. Müasir dövrdə sürətli sosial dəyişikliklər, rəqəmsallaşma, iş yükünün artması və emosional gərginliyin yüksəlməsi nəticəsində tükənmişlik sindromu aktual sosial-psixoloji problemlərdən birinə çevrilmişdir. Tədqiqat çərçivəsində müasir elmi yanaşmalar əsasında tükənmişlik sindromunun mahiyyəti təhlil olunmuş, onun emosional tükənmə, depersonalizasiya və şəxsi nailiyyət hissinin azalması kimi əsas komponentləri araşdırılmışdır. Müəyyən edilmişdir ki, sindromun formalaşmasında sosial dəstəyin zəifliyi, yüksək iş yükü, təşkilati təzyiqlər və iş-həyat balansının pozulması mühüm rol oynayır. Araşdırmada müxtəlif alimlərin nəzəri yanaşmaları müqayisəli şəkildə təhlil edilmiş və tükənmişlik sindromunun fərdin psixoloji vəziyyətinə, davranışına və sosial münasibətlərinə təsiri qiymətləndirilmişdir. Tədqiqat nəticələri göstərmişdir ki, tükənmişlik sindromu yalnız fərdi deyil, eyni zamanda sosial və təşkilati xarakter daşıyan kompleks problemdir. Məqalədə problemin profilaktikası və qarşısının alınması istiqamətində sosial-psixoloji yanaşmaların əhəmiyyəti əsaslandırılmışdır.

Açar sözlər: tükənmişlik sindromu, emosional tükənmə, sosial-psixoloji amillər, psixi sağlamlıq, stress.

UOT: 159.944.4:316.6

DOI: <https://doi.org/10.54414/RKGQ9788>

Giriş

Müasir dövrdə sürətli texnoloji inkişaf, əmək bazarında artan rəqabət, intensiv iş rejimi və sosial münasibətlər sistemində baş verən dəyişikliklər insanın psixoloji rifahına ciddi təsir göstərən amillər sırasında yer alır. Xüsusilə peşə fəaliyyəti ilə bağlı uzunmüddətli emosional və psixoloji yüklənmə fərdlərdə tükənmişlik sindromunun yaranmasına səbəb ola bilər. Tükənmişlik sindromu insanın emosional, fiziki və zehni enerjisinin tədricən azalması ilə xarakterizə olunan mürəkkəb sosial-psixoloji hadisə hesab olunur. Bu sindrom iş məhsuldarlığının aşağı düşməsi, motivasiya itkisi, emosional gərginlik və şəxsi

münasibətlərdə problemlərlə müşayiət olunur [1, s.17-80].

Son illərdə tükənmişlik sindromu yalnız fərdi psixoloji problem kimi deyil, həm də sosial və təşkilati xarakter daşıyan mühüm bir fenomen kimi tədqiq edilir. Aparılmış araşdırmalar göstərir ki, iş mühitində yüksək tələblər, emosional yük, sosial dəstəyin zəifliyi və qeyri-müəyyənlik hissi tükənmişlik riskini artıran əsas amillərdəndir. Xüsusilə müəllimlər, tibb işçiləri, sosial xidmət sahəsində çalışan şəxslər və insanlarla intensiv ünsiyyət quran peşə sahibləri bu sindroma daha çox məruz qalırlar. Buna görə də sosial-psixoloji ədəbiyyatda tükənmişlik probleminin nəzəri

əsaslarının araşdırılması və onun yaranma mexanizmlərinin öyrənilməsi aktual elmi məsələlərdən biri hesab olunur [1, s.4-7].

Tükənmişlik sindromunun nəzəri əsasları və yaranma amilləri. Tükənmişlik sindromu müasir sosial-psixoloji ədəbiyyatda peşə fəaliyyəti nəticəsində yaranan emosional, zehni və fiziki resursların tədricən azalması ilə xarakterizə olunan mürəkkəb psixoloji vəziyyət kimi izah edilir. Müasir dövrdə əmək münasibətlərinin transformasiyası, rəqəmsallaşma, yüksək iş tempi və sosial təzyiqlərin artması bu problemin daha geniş şəkildə araşdırılmasına səbəb olmuşdur. Sosial-psixoloji yanaşmalarda түкənmişlik sindromu yalnız fərdi psixoloji problem deyil, həm də sosial və təşkilati münasibətlər sisteminin məhsulu kimi qiymətləndirilir. Aparılmış tədqiqatlar göstərir ki, uzunmüddətli stress və emosional yüklənmə fərdin psixoloji dayanıqlığını zəiflədərək emosional түкənməyə səbəb olur [8, s.4-9].

Azərbaycanlı alimlər də түкənmişlik sindromunun sosial və psixoloji aspektlərini geniş şəkildə təhlil etmişlər. Ə.S. Bayramov və Ə.Ə. Əlizadə qeyd edirlər ki, insanın psixi fəaliyyəti sosial mühit, əmək şəraiti və emosional gərginliklə birbaşa əlaqədardır. Müəlliflərin fikrincə, uzunmüddətli psixoloji gərginlik şəxsiyyətin emosional balansını pozur və davranış dəyişikliklərinə səbəb olur [1, s.214-219]. Ə. Əlizadə müasir psixologiyanın aktual problemlərinə dair araşdırmalarında vurğulayır ki, emosional yüklənmənin davamlı xarakter alması fərdin sosial adaptasiya imkanlarını zəiflədir və psixoloji түкənmə riskini artırır [3, s.88-93].

S. Edu-Valsaniya, A. Laquya və J.A. Moriano "Burnout: a review of theory and measurement" (Tükənmişlik: nəzəriyyə və ölçmə üzrə icmal) adlı əsərlərində түкənmişlik sindromunun emosional түкənmə, depersonalizasiya və şəxsi nailiyyət hissinin azalması komponentləri əsasında formalaşdığını qeyd etmişlər. Müəlliflərə görə, sindromun əsas xüsusiyyəti şəxsin öz peşəsinə qarşı emosional bağlılığının zəifləməsi və fəaliyyət motivasiyasının aşağı düşməsidir [9, s.1782-1786]. Bu proses mərhələli şəkildə

inkişaf edir və uzunmüddətli emosional gərginliyin nəticəsində formalaşır.

E. Demerouti və A.B. Bakker iş tələbləri-resurslar modelinə əsaslanaraq göstərir ki, iş mühitində tələblərin mövcud resursları üstələməsi түкənmişliyin əsas yaranma səbəblərindəndir. İş+yükü, vaxt məhdudiyyəti, təşkilati təzyiq və sosial dəstəyin zəifliyi emosional түкənməni sürətləndirən amillər hesab olunur [8, s.7-10]. Ə. Əhmədov da əmək psixologiyası ilə bağlı araşdırmalarında qeyd edir ki, idarəetmə sistemində psixoloji təzyiqin artması və əmək prosesinin intensivləşməsi işçilərdə emosional yorğunluq və motivasiya azalması yaradır [2, s.145-151].

G. Parker түкənmişlik sindromunun müasir dövrdə daha geniş sosial kontekstdə qiymətləndirildiyini vurğulayaraq qeyd edir ki, informasiya texnologiyalarının sürətli inkişafı, fasiləsiz informasiya axını və sosial dəyişikliklər emosional gərginliyi artıran əsas amillərdəndir [14, s.246-250]. M.Q. Əzməmmədova emosional yanmanı klinik psixoloji problem kimi təhlil edərək göstərir ki, uzunmüddətli emosional yüklənmə fərdin psixi sağlamlığında ciddi pozuntular yaradır və sosial münasibətlərə mənfi təsir göstərir [4, s.79-82].

P. Uitakr və J. Rian түкənmişlik sindromunun nəticələrini fərd, təşkilat və cəmiyyət səviyyəsində qiymətləndirərək qeyd etmişlər ki, uzunmüddətli emosional түкənmə depressiya, sosial təcrid və peşə fəaliyyətində məhsuldarlığın azalması ilə müşayiət olunur [19, s.28-34]. Y. Tang isə stress və түкənmişlik arasındakı əlaqəni araşdıraraq göstərmişdir ki, davamlı stress insanın emosional və fizioloji adaptasiya imkanlarını zəiflədir və nəticədə psixoloji түкənmə yaranır [17, s.3-6].

Tükənmişlik sindromunun əsas komponentləri və sosial-psixoloji xüsusiyyətləri. Tükənmişlik sindromu sosial-psixoloji ədəbiyyatda çoxkomponentli psixoloji vəziyyət kimi xarakterizə edilir. Müasir tədqiqatlar göstərir ki, bu sindrom yalnız yorğunluq hissi ilə məhdudlaşmır, həm də fərdin emosional, davranış və sosial münasibətlər sisteminə təsir edən mürəkkəb prosesdir [14, s.248-251].

S. Edu-Valsaniya, A. Laquya və J.A. Moriano qeyd edirlər ki, түкənmişlik



sindromunun əsas komponentləri emosional tükənmə, depersonalizasiya və şəxsi nailiyyət hissinin azalmasıdır [9, s.1784-1787]. Emosional tükənmə insanın psixoloji enerji ehtiyatlarının azalması ilə müşayiət olunur və nəticədə şəxs peşəsinə qarşı marağını itirməyə başlayır.

Ə.S. Bayramov və Ə.Ə. Əlizadə psixoloji proseslərin sosial mühitlə qarşılıqlı əlaqədə formalaşdığını vurğulayaraq qeyd edirlər ki, davamlı emosional gərginlik insanın davranışına, ünsiyyətinə və sosial münasibətlərinə mənfi təsir göstərir [1, s.301-307]. İ. Hüseynov sosial psixologiya ilə bağlı araşdırmalarında göstərir ki, sosial dəstəyin zəifliyi

və kollektiv münasibətlərdə yaranan problemlər insanlarda emosional tükənməni daha da gücləndirir [5, s.166-171].

E. Demerouti və A.B. Bakker iş tələbləri-resurslar modelinə əsaslanaraq qeyd etmişlər ki, iş mühitində emosional və psixoloji tələblər mövcud imkanları üstələdikdə tükənmişlik sindromunun komponentləri daha sürətlə inkişaf edir [8, s.7-10]. Onların yanaşmasına görə, iş yükü, emosional gərginlik və təşkilati dəstəyin zəifliyi sindromun əsas determinantları hesab olunur. Aşağıdakı cədvəl 1-də tükənmişlik sindromunun əsas komponentləri və onların sosial-psixoloji xüsusiyyətləri ümumiləşdirilmişdir.

Cədvəl 1. Tükənmişlik sindromunun komponentləri və xarakterik xüsusiyyətləri.

Komponent	Məzmunu	Sosial-psixoloji nəticələri
Emosional tükənmə	Psixoloji və emosional enerjinin azalması	Yorğunluq, motivasiya itkisi, gərginlik
Depersonalizasiya	İnsanlara qarşı laqeyd və mənfi münasibətin yaranması	Sosial münasibətlərin zəifləməsi, ünsiyyət problemləri
Şəxsi nailiyyət hissinin azalması	Öz fəaliyyətini uğursuz qiymətləndirmə	Özünəinamın zəifləməsi, peşə məmnuniyyətinin aşağı düşməsi
Davranış dəyişiklikləri	Fəaliyyətə marağın və aktivliyin azalması	İş məhsuldarlığının zəifləməsi
Sosial uzaqlaşma	Kollektiv münasibətlərdən uzaqlaşma meyli	Təcrid və sosial adaptasiya problemləri

Mənbə: [17, 19] mənbələr əsasında müəllif tərəfindən tərtib edilmişdir.

Aşağıdakı cədvəl 2-də tükənmişlik sindromunun yaranmasına təsir edən əsas sosial və təşkilati amillər ümumiləşdirilmişdir.

P. Uytəkr və J. Rian qeyd etmişlər ki, tükənmişlik sindromunun komponentləri yalnız fərdin peşə həyatına deyil, onun sosial münasibətlərinə və ümumi psixi sağlamlığına da təsir göstərir. Müəlliflər göstərir ki,

emosional tükənmə mərhələsi uzun müddət davam etdikdə insanlarda təşviş, aqressiya, emosional qeyri-sabitlik və sosial təcrid halları artır [19, s.31-35]. Bu vəziyyət fərdin ailə münasibətlərinə və sosial inteqrasiyasına da mənfi təsir göstərir.

Cədvəl 2. Tükənmişlik sindromuna təsir edən sosial və təşkilati amillər.

Amillər	Məzmunu	Mümkün nəticələr
Yüksək iş yükü	Həddindən artıq tapşırıq və vaxt məhdudiyyəti	Emosional yorğunluq və stress
Sosial dəstəyin zəifliyi	Kollektiv və rəhbərlik dəstəyinin olmaması	Təcrid və motivasiya azalması
Rol qeyri-müəyyənliyi	Vəzifə bölgüsünün aydın olmaması	Psixoloji gərginlik
Uzun iş saatları	Fasiləsiz və intensiv əmək fəaliyyəti	Fiziki və emosional tükənmə
Təşkilati təzyiq	Yüksək performans tələbləri	Narahatlıq və iş məmnuniyyətinin azalması
İş-həyat balansının pozulması	Şəxsi və peşə həyatının uyğunlaşdırıla bilməməsi	Sosial münasibətlərin zəifləməsi

Mənbə: [8, s.95–98] mənbə əsasında müəllif tərəfindən hazırlanmışdır.

N.S. Roslan, M.S.B. Yusoff və A.A. Razak səhiyyə işçiləri üzərində apardıqları tədqiqatda müəyyən etmişlər ki, yüksək emosional yükə məruz qalan şəxslərdə tükenmişlik sindromunun bütün komponentləri daha yüksək səviyyədə müşahidə edilir. Tədqiqat nəticələri göstərmişdir ki, sosial dəstəyin aşağı olması və uzun iş saatları sindromun inkişafına ciddi təsir edən amillərdəndir [15, s. 95-98].

J. Moss özünün “Beyond burned out” (Tükənmişliyi aşmaq) adlı məqaləsində vurğulayır ki, tükenmişliyin əsas təhlükəsi onun ilkin mərhələlərdə adi yorğunluq kimi qəbul edilməsidir. Müəllif qeyd edir ki, davamlı emosional gərginlik nəticəsində insan öz peşə fəaliyyətinə marağını itirir və nəticədə sindromun komponentləri daha dərin xarakter alır [12, s.46-49].

Tükənmişlik sindromunun yaranmasına təsir edən sosial və təşkilati amillər. Tükənmişlik sindromunun yaranması və inkişafı fərdin yalnız psixoloji xüsusiyyətləri ilə bağlı olmayıb, eyni zamanda sosial və təşkilati mühitin təsiri altında formalaşan mürəkkəb proses hesab olunur. Sosial-psixoloji tədqiqatlarda göstərilir ki, insanın fəaliyyət göstərdiyi mühit, kollektiv münasibətləri, rəhbərlik üslubu, iş şəraiti və sosial dəstək səviyyəsi tükenmişlik riskinin artmasına və ya azalmasına birbaşa təsir göstərir. Müasir təşkilatlarda artan rəqabət, yüksək iş tempi və qeyri-sabit əmək münasibətləri bu sindromun daha geniş yayılmasına səbəb olmuşdur [11, s.124-128].

E. Demerouti və A.B. Bakker özlərinin “Burnout: a comprehensive review” (Tükənmişlik: ətraflı icmal) əsərində tükenmişlik sindromunun yaranmasında təşkilati faktorların xüsusi rolunu qeyd etmişlər. Alimlər iş tələbləri-resurslar modelinə əsaslanaraq göstərirlər ki, iş yükünün həddindən artıq olması, vaxt çatışmazlığı, rol qeyri-müəyyənliyi və işə nəzarətin məhdudluğu fərdlərdə emosional tükenmənin əsas səbəblərindən biridir [8, s.9-12]. Müəlliflərin fikrincə, işçinin mövcud resursları ilə ondan tələb olunan fəaliyyət arasında balans pozulduqda psixoloji gərginlik artır və bu

vəziyyət zamanla tükenmişlik sindromuna çevrilir.

J. Moss “Beyond burned out” (Tükənmişliyi aşmaq) adlı araşdırmasında qeyd etmişdir ki, müasir təşkilatlarda işçilərin üzərinə düşən çoxsaylı vəzifələr, davamlı performans təzyiqi və daimi məhsuldarlıq gözləntiləri tükenmişliyin yaranmasını sürətləndirən əsas səbəblərdəndir [12, s.47-50]. Müəllif vurğulayır ki, təşkilatlar işçilərin emosional vəziyyətini yalnız fərdi problem kimi deyil, idarəetmə problemi kimi də qiymətləndirməlidirlər.

Pandemiya dövründə aparılan tədqiqatlar tükenmişlik sindromunun sosial amillərlə daha sıx əlaqəli olduğunu göstərmişdir. S. Qəhrəmani, K.B. Lənkərani və M. Yusifi səhiyyə işçiləri arasında apardıqları sistemativ araşdırmada müəyyən etmişlər ki, yüksək iş yükü, qorxu hissi, uzun iş saatları və sosial dəstəyin zəifliyi tükenmişliyin yaranmasına ciddi təsir göstərən amillərdir [10, s.758849-758852]. Müəlliflər xüsusilə sosial izolasiya və qeyri-müəyyənlik faktorunun psixoloji gərginliyi artırdığını qeyd etmişlər.

N.S. Roslan, M.S.B. Yusoff və A.A. Razak səhiyyə işçiləri üzərində apardıqları tədqiqatda sosial münasibətlərin və kollektiv dəstəyin zəif olduğu iş mühitində tükenmişlik səviyyəsinin daha yüksək olduğunu müəyyən etmişlər. Araşdırma göstərmişdir ki, rəhbərliklə işçilər arasında effektiv kommunikasiya olmadıqda və sosial münasibətlər zəiflədikdə emosional tükenmə daha sürətlə inkişaf edir [15, s.94-99].

Y. Tang özünün “Burnout and stress: new insights and interventions” (Tükənmişlik və stress: yeni baxışlar və müdaxilələr) əsərində vurğulayır ki, davamlı sosial və təşkilati təzyiqlər insanın adaptasiya imkanlarını zəiflədir və stres faktorlarının uzunmüddətli təsiri nəticəsində tükenmişlik sindromu formalaşır [17, s.4-7]. Müəllif qeyd edir ki, təşkilati səviyyədə psixoloji dəstək proqramlarının tətbiqi və iş mühitinin optimallaşdırılması tükenmişliyin qarşısının alınmasında mühüm rol oynaya bilər.

Sosial-psixoloji ədəbiyyat göstərir ki, tükenmişlik sindromunun yaranması fərdin şəxsi xüsusiyyətləri ilə yanaşı, onun fəaliyyət



göstərdiyi sosial və təşkilati mühitdən də ciddi şəkildə asılıdır. Bu amillərin qarşılıqlı təsiri sindromun inkişaf mexanizmini müəyyənləşdirən əsas faktorlar hesab olunur [2, s.152-158].

Tükənmişlik sindromunun fərdin psixi sağlamlığı və sosial münasibətlərinə təsiri. Tükənmişlik sindromu yalnız peşə fəaliyyəti ilə bağlı yaranan emosional yorğunluq vəziyyəti deyil, eyni zamanda fərdin psixi sağlamlığına və sosial münasibətlər sistemində təsir göstərən mürəkkəb sosial-psixoloji hadisədir. Müasir tədqiqatlarda bu sindromun təsirləri daha geniş aspektdə qiymətləndirilir və onun insanın həyat keyfiyyəti, davranışı, ünsiyyət tərzı və sosial adaptasiyası ilə sıx əlaqəli olduğu göstərilir. Uzunmüddətli emosional gərginlik və stress insanın psixoloji dayanıqlığını zəiflədir, nəticədə emosional sabitlik pozulur və müxtəlif psixososial problemlər yaranır [17, s.3-6].

Sosial-psixoloji ədəbiyyatda түkənmişlik sindromunun psixi sağlamlığa təsiri ilk növbədə emosional түkənmə, narahatlıq, depressiv əlamətlər və motivasiya azalması ilə əlaqələndirilir. S. Conson, J. Rayan və T. Uilyams "Occupational Burnout and Mental Health Outcomes: A Contemporary Review" (Peşə Tükənmişliyi və Əqli Sağlamlıq Nəticələri: Müasir İcmal) adlı araşdırmalarında qeyd etmişlər ki, түkənmişlik sindromu ilə psixi sağlamlıq problemləri arasında güclü əlaqə mövcuddur. Müəlliflər göstərirlər ki, emosional түkənmə uzun müddət davam etdikdə fərdlərdə stressə davamlılıq zəifləyir, narahatlıq səviyyəsi artır və depressiv əlamətlər formalaşmağa başlayır [11, s.126-130]. Onların fikrincə, sindromun ən təhlükəli tərəflərindən biri onun ilkin mərhələlərdə adi yorğunluq kimi qiymətləndirilməsidir.

J. Çen, X. Lyu və D. Vanq pandemiya şəraitində səhiyyə işçiləri üzərində apardıqları araşdırmada müəyyən etmişlər ki, yüksək emosional yük və davamlı psixoloji təzyiq insanlarda narahatlıq və depressiv vəziyyətin yaranma riskini artırır. Müəlliflərin fikrincə, uzunmüddətli stress insanın emosional resurslarını zəiflədir və nəticədə psixoloji түkənmə yaranır [7, s.49–52]. Xüsusilə qeyri-

müəyyənlik şəraitində çalışan şəxslər daha yüksək risk qrupuna daxil olurlar.

P. Uitkəkr və J. Rayan "Job burnout: consequences for individuals, organizations and society" (İş түkənmişliyi: fərdlər, təşkilatlar və cəmiyyət üzrə təsirləri) adlı əsərlərində түkənmişlik sindromunun sosial münasibətlərə təsirini geniş şəkildə təhlil etmişlər. Müəlliflər qeyd edirlər ki, emosional түkənmə vəziyyətində olan insanlar ətraf mühitə qarşı daha laqeyd münasibət göstərir, kollektiv ünsiyyətdən uzaqlaşır və sosial münasibətlərdə aktivlik səviyyəsi aşağı düşür [19, s.32-38]. Bu vəziyyət zamanla ailədaxili münasibətlərə və peşə kollektivində qarşılıqlı əlaqələrə mənfi təsir göstərir.

J. Moss "Beyond Burned Out" (Tükənmişliyi Aşmaq) əsərində vurğulayır ki, түkənmişlik sindromunun ən ciddi nəticələrindən biri şəxsin öz fəaliyyətinə və sosial roluna qarşı marağının azalmasıdır. Müəllif göstərir ki, emosional yorğunluq artdıqca insan ünsiyyətdən yayınmağa, sosial əlaqələri məhdudlaşdırmağa və özünü təcrid etməyə başlayır [12, s.48-50]. Bu isə fərdin sosial inteqrasiyasını zəiflədən amillərdən biri hesab olunur.

C. Sommerfeld və B.S. von Ungern-Sternberq psixoloji dayanıqlılıqla bağlı apardıqları tədqiqatda qeyd etmişlər ki, güclü sosial dəstək və emosional dayanıqlılıq түkənmişliyin mənfi təsirlərini azaltmağa kömək edir. Müəlliflər göstərirlər ki, sosial münasibətlər sisteminin güclü olması fərdin psixoloji adaptasiya imkanlarını artırır və stress faktorlarının təsirini zəiflədir [16, s.1367-1370]. Bu nəticələr sosial dəstəyin qoruyucu mexanizm rolunu təsdiq edir. Bununla yanaşı, түkənmişlik sindromunun uzunmüddətli təsirləri fərdin həyat keyfiyyətində də özünü göstərir. Sosial münasibətlərin zəifləməsi, iş məmnuniyyətinin azalması və emosional qeyri-sabitlik insanın həm peşə, həm də şəxsi həyatına mənfi təsir edir. Tədqiqat nəticələri göstərir ki, sindromun təsiri yalnız fərdi səviyyədə deyil, ailə, kollektiv və cəmiyyət səviyyəsində də müşahidə olunur [13, s.63-68].

A. Məmmədov tibbi psixologiya sahəsində apardığı araşdırmalarda qeyd edir ki,

uzunmüddətli emosional gərginlik və xroniki stress insanın psixosomatik vəziyyətinə, davranış xüsusiyyətlərinə və emosional sabitliyinə mənfi təsir göstərir. Müəllifin fikrincə, davamlı psixoloji yüklənmə nəticəsində insanlarda yorğunluq, motivasiya azalması, narahatlıq və emosional tükənmə halları yaranır ki, bu da son nəticədə tükənmişlik sindromunun formalaşmasına səbəb olur [6, s.112-118]. Bununla yanaşı, T.R. Tulili, A. Rastogi və A. Capiluppi öz tədqiqatlarında vurğulamışlar ki, müasir dövrdə süni intellekt və maşın öyrənməsi modelləri vasitəsilə tükənmişlik sindromunun erkən mərhələdə müəyyənəndirilməsi mümkündür. Müəlliflər qeyd edirlər ki, rəqəmsal monitorinq sistemləri və davranış analizləri iş mühitində psixoloji risk faktorlarının vaxtında aşkarlanmasına və sindromun qarşısının alınmasına kömək edə bilər [18, s.5-11].

Beləliklə, sosial-psixoloji ədəbiyyatda tükənmişlik sindromu fərdin psixi sağlamlığına və sosial münasibətlər sistemində təsir göstərən mühüm amil kimi qiymətləndirilir. Müxtəlif tədqiqatçılar tərəfindən aparılan araşdırmalar göstərir ki, emosional tükənmə, narahatlıq, sosial təcrid və ünsiyyət problemləri sindromun əsas nəticələri sırasına daxildir. Bu isə problemin yalnız fərdi deyil, eyni zamanda sosial xarakter daşdığını təsdiq edir.

Nəticə

Aparılmış təhlillər göstərir ki, tükənmişlik sindromu müasir sosial-psixoloji ədəbiyyatda fərdin peşə fəaliyyəti, sosial münasibətləri və psixi sağlamlığı ilə sıx əlaqədə olan mürəkkəb və çoxşaxəli fenomen kimi qiymətləndirilir. Araşdırmalar əsasında müəyyən edilmişdir ki, tükənmişlik yalnız fiziki yorğunluq və ya müvəqqəti emosional gərginlik deyil, uzunmüddətli psixoloji yüklənmənin nəticəsində formalaşan sosial-psixoloji vəziyyətdir. Müasir əmək münasibətləri, artan iş yükü, sosial təzyiqlər və yüksək məsuliyyət hissi bu problemin aktuallığını daha da artırmışdır.

Tədqiqat çərçivəsində müəyyən edilmişdir ki, tükənmişlik sindromunun nəzəri əsasları müxtəlif elmi yanaşmalar vasitəsilə izah

olunur və bu yanaşmalar problemin çoxkomponentli xarakter daşdığını göstərir. Emosional tükənmə, depersonalizasiya və şəxsi nailiyyət hissinin azalması sindromun əsas struktur komponentləri kimi çıxış edir. Müxtəlif alimlərin yanaşmaları göstərmişdir ki, sindromun yaranmasına təsir edən amillər sırasında yüksək iş yükü, sosial dəstəyin zəifliyi, təşkilati təzyiqlər, iş-həyat balansının pozulması və psixoloji resursların azalması xüsusi yer tutur.

Araşdırma nəticələri onu da göstərmişdir ki, tükənmişlik sindromu yalnız fərdin peşə fəaliyyətinə deyil, onun psixi sağlamlığına, sosial münasibətlərinə və həyat keyfiyyətinə də ciddi təsir göstərir. Uzunmüddətli emosional tükənmə narahatlıq, stress, motivasiya itkisi, sosial təcrid və ünsiyyət problemləri ilə müşayiət oluna bilər. Bu baxımdan, tükənmişlik sindromunun qarşısının alınması məqsədilə təşkilati dəstək mexanizmlərinin gücləndirilməsi, sağlam psixoloji mühitin yaradılması və fərdlərin psixoloji dayanıqlılığının artırılması mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

Beləliklə, tükənmişlik sindromu müasir cəmiyyətin sosial və psixoloji problemlərindən biri kimi kompleks şəkildə qiymətləndirilməli, onun yaranma səbəbləri və nəticələri sistemli şəkildə araşdırılmalıdır. Bu istiqamətdə aparılacaq gələcək tədqiqatlar sindromun profilaktikası və idarə olunması üçün daha effektiv yanaşmaların formalaşdırılmasına imkan yarada bilər.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI

1. Bayramov Ə., Əlizadə Ə. Psixologiya: ali məktəblər üçün dərslik. Bakı: Çinar-Çap, 2009, 620 s.
2. Əhmədov Ə. Əmək psixologiyası və idarəetmə. Bakı: Elm və Təhsil, 2018, 304 s.
3. Əlizadə Ə. Müasir psixologiyanın aktual problemləri. Bakı: ADPU nəşriyyatı, 2020, 256 s.
4. Əzməmmədova M. Emosional yanma klinik psixoloji problem kimi. Qərbi Kaspi Universitetinin Elmi Xəbərləri, humanita elmlər seriyası, 2023;1:77–84.
5. Hüseynov İ. Sosial psixologiya. Bakı: Təhsil, 2016, 340 s.

6. Məmmədov A. Tibbi psixologiya. Bakı: Müəllim nəşriyyatı, 2017, 287 s.
7. Chen J., Liu X., Wang D. Risk factors for depression and anxiety in healthcare workers during pandemic conditions. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 2021;56(1):47–55.
8. Demerouti E., Bakker A.B. Burnout: a comprehensive review. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 2024;97:1–18.
9. Edú-Valsania S., Laguía A., Moriano J. Burnout: a review of theory and measurement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022;19(3):1780.
10. Ghahramani S., Lankarani K., Yousefi M. Systematic review and meta-analysis of burnout among healthcare workers during COVID-19. *Frontiers in Psychiatry*, 2021;12:758849.
11. Johnson S., Ryan J., Williams T. Occupational burnout and mental health outcomes: a contemporary review. *Occupational Health Review*, 2023;18(2):120–136.
12. Moss J. Beyond burned out. *Harvard Business Review*, 2021;99(2):44–52.
13. Nash C. Scoping review of burnout avoidance by employees. *Behavioral Sciences*, 2025;5(2):56–74.
14. Parker G. Current issues in relation to burnout's definition, diagnosis and management. *Journal of Affective Disorders*, 2025;372:245–258.
15. Roslan N., Yusoff M.S.B., Razak A. Burnout prevalence and associated factors among healthcare workers. *Healthcare*, 2021;9(1):90–104.
16. Sommerfield C., von Ungern-Sternberg B. Resilience strategies to manage psychological distress among healthcare workers. *Anaesthesia*, 2021;75(10):1364–1371.
17. Tang Y. Burnout and stress: new insights and interventions. *Scientific Reports*, 2025;15:1–9.
18. Tulili T., Rastogi A., Capiluppi A. Machine learning models for the early detection of burnout in software engineering: a systematic literature review. *Arxiv*. 2026;1–27.
19. Whitacre P., Ryan J. Job burnout: consequences for individuals, organizations and society. *National Academies Press*, 2025;25–49.

Reyhan Isgander AHMEDOVA

Western Caspian University, Associate Professor of the Department of Psychology and Social Work, Ph.D. in Psychology, Baku, Azerbaijan

Gumru Rahman RAHMANOVA

Master's student of the Department of Psychology and Social Work, Western Caspian University, Baku, Azerbaijan

DESCRIPTION OF BURNOUT SYNDROME IN SOCIO-PSYCHOLOGICAL LITERATURE

Summary

The article examines the theoretical foundations of burnout syndrome in socio-psychological literature, its causes, structural components, and its effects on an individual's mental health. In the modern era, rapid social changes, digitalization, increasing workload, and growing emotional pressure have transformed burnout syndrome into one of the most relevant socio-psychological problems. Within the framework of the study, the essence of burnout syndrome was analyzed based on contemporary scientific approaches, and its main components-emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment-were investigated. It was determined that

insufficient social support, excessive workload, organizational pressure, and disruption of work-life balance play a significant role in the development of the syndrome. The study comparatively analyzed various theoretical approaches proposed by scholars and evaluated the impact of burnout syndrome on an individual's psychological condition, behavior, and social relationships. The findings revealed that burnout syndrome is not only an individual issue but also a complex social and organizational problem. The article substantiates the importance of socio-psychological approaches in the prevention and management of this problem.

Keywords: burnout syndrome, emotional exhaustion, socio-psychological factors, mental health, stress.

Рейхан Искендер АХМЕДОВА

Западно-Каспийский Университет, Доцент кафедры психологии и социальной работы,
кандидат философских наук по психологии, Баку, Азербайджан

Гумру Рахман РАХМАНОВА

Западно-Каспийский университет, кафедра психологии и социальной работы, магистрант,
Баку, Азербайджан

**ОПИСАНИЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В СОЦИАЛЬНО-
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ**

Резюме

В статье исследованы теоретические основы синдрома эмоционального выгорания в социально-психологической литературе, причины его возникновения, структурные компоненты и влияние на психическое здоровье личности. В современных условиях быстрые социальные изменения, цифровизация, рост рабочей нагрузки и усиление эмоционального напряжения привели к тому, что синдром эмоционального выгорания стал одной из актуальных социально-психологических проблем. В рамках исследования на основе современных научных подходов была проанализирована сущность синдрома эмоционального выгорания, а также изучены его основные компоненты: эмоциональное истощение, деперсонализация и снижение чувства личных достижений. Было установлено, что важную роль в формировании синдрома играют недостаточная социальная поддержка, высокая рабочая нагрузка, организационное давление и нарушение баланса между работой и личной жизнью. В исследовании проведен сравнительный анализ теоретических подходов различных ученых и оценено влияние синдрома эмоционального выгорания на психологическое состояние, поведение и социальные отношения личности. Результаты исследования показали, что синдром эмоционального выгорания представляет собой сложную проблему, имеющую не только индивидуальный, но и социальный и организационный характер. В статье обоснована значимость социально-психологических подходов в профилактике и предотвращении данной проблемы.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, эмоциональное истощение, социально-психологические факторы, психическое здоровье, стресс.

Daxil olub: 22.05.2026