

Aysel Şahin qızı TAĞIYEVA

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

E-mail: tagiyevaaysel1992@gmail.com

TÜKƏNMİŞLİK SİNDROMUNUN YARANMASINA TƏSİR GÖSTƏRƏN AMİLLƏR

Xülasə

Məqalədə tükənmişlik sindromunun psixoloji mahiyyəti, onun yaranma səbəbləri və fərdin emosional, idrak və davranış sisteminə təsiri araşdırılır. Tükənmişlik yalnız fiziki yorğunluq deyil, həm də emosional tükənmə, depersonalizasiya və şəxsi nailiyyət hissinin azalması ilə xarakterizə olunan kompleks psixoloji vəziyyətdir. Məqalədə bu sindromun formalaşmasında bioloji, psixoloji və sosial amillərin qarşılıqlı təsiri təhlil olunur. Klassik və müasir psixoloji yanaşmalar koqnitiv-bihevioral, psixodinamik və humanist nəzəriyyələr əsasında tükənmişlik sindromunun izahı verilir. Məqsəd bu fenomeni yalnız simptomlar səviyyəsində deyil, onun dərin psixoloji mexanizmləri prizmasında anlamaqdır.

Açar sözlər: tükənmişlik, emosional yorğunluq, stress, depersonalizasiya, koqnitiv təhriflər.

UOT: 159.944.4

DOI: <https://doi.org/10.54414/XFPI3628>

Giriş

Müasir dövrdə psixoloji sağlamlıq məsələləri insan həyatının ayrılmaz və prioritet istiqamətlərindən birinə çevrilmişdir. Qloballaşma, texnoloji inkişaf, informasiya axınının sürətlənməsi və sosial münasibətlərin transformasiyası fərdlərin həyat tərzinə ciddi təsir göstərir. Bu dəyişikliklər bir tərəfdən insanlara yeni imkanlar yaratsa da, digər tərəfdən psixoloji gərginliyin, stressin və emosional yüklənmənin artmasına səbəb olur. Bu kontekstdə tükənmişlik sindromu müasir cəmiyyətin ən aktual psixoloji problemlərindən biri kimi diqqət mərkəzinə çıxır.

Tükənmişlik sindromu ilk dəfə XX əsrin 70-ci illərində Herbert Freudenberger tərəfindən təsvir edilmişdir. O, bu anlayışı, əsasən, insanlarla işləyən peşə sahiblərində müşahidə olunan emosional və fiziki tükənmə vəziyyətini izah etmək üçün istifadə etmişdir [1, s.9]. Daha sonra Christina Maslach bu fenomeni geniş şəkildə araşdıraraq onu üç əsas komponent üzrə sistemləşdirmişdir: Emosional tükənmə, depersonalizasiya və şəxsi nailiyyət hissinin azalması [2, s.18]. Bu model

bu gün də tükənmişlik sindromunun öyrənilməsində əsas nəzəri çərçivələrdən biri hesab olunur.

Tükənmişlik sindromu yalnız fiziki yorğunluq və ya müvəqqəti stress reaksiyası kimi qiymətləndirilə bilməz. Bu, fərdin emosional, idrak və davranış sistemlərini əhatə edən kompleks psixoloji vəziyyətdir. Uzunmüddətli stress faktorlarının təsiri altında fərdin daxili resursları tədricən tükənir və, nəticədə, onun psixoloji dayanıqlığı zəifləyir. Bu prosesdə insanın həm özünə, həm də ətraf mühitə münasibəti dəyişir. O, gördüyü işə qarşı marağını itirir, emosional baxımdan boşluq hissi yaşayır və sosial əlaqələrdən uzaqlaşmağa başlayır.

Müasir əmək bazarında rəqabətin artması, yüksək performans gözləntiləri və davamlı nəticə əldə etmə təzyiqi tükənmişlik sindromunun yayılmasını daha da sürətləndirir. Xüsusilə, müəllimlər, həkimlər, psixoloqlar, sosial işçilər kimi insanlarla sıx ünsiyyətdə olan peşə sahibləri bu sindroma daha çox məruz qalırlar. Bunun səbəbi onların daimi emosional investisiya etmələri və empatik münasibət göstərmələridir. Bu isə

zamanla emosional resursların tükənməsinə gətirib çıxarır [7, s.21].

Tükənmişlik sindromunun yaranması birdən-birə baş vermir. Bu, uzunmüddətli psixoloji prosesin nəticəsidir. Fərd əvvəlcə işinə qarşı yüksək motivasiya və məsuliyyət hissi ilə yanaşır. Lakin zaman keçdikcə artan iş yükü, emosional gərginlik və adekvat dəstəyin olmaması nəticəsində bu motivasiya tədricən azalır. Bu mərhələdə fərd yorğunluq hiss etsə də, fəaliyyətini davam etdirir. Növbəti mərhələdə isə emosional tükənmə dərinləşir və fərd işinə qarşı laqeyd münasibət göstərməyə başlayır. Sonda isə şəxsi nailiyyət hissini azalması ilə müşayiət olunan tam tükənmə vəziyyəti formalaşır.

Psixoloji baxımdan tükənmişlik sindromunun yaranmasını anlamaq üçün onu yalnız xarici faktorlarla deyil, həm də daxili psixoloji mexanizmlərlə əlaqəli şəkildə təhlil etmək vacibdir. Bu baxımdan fərdin düşüncə tərz, emosional reaksiyaları və şəxsiyyət xüsusiyyətləri mühüm rol oynayır. Koqnitiv nəzəriyyəyə görə, fərdin hadisələri necə qavraması və şərh etməsi onun emosional vəziyyətinə birbaşa təsir göstərir. Əgər insan daim özünə qarşı yüksək tələblər qoyur və uğursuzluqları şəxsi çatışmazlıq kimi qəbul edirsə, bu, onun psixoloji gərginliyini artırır və tükənmişliyə zəmin yaradır [3, s.35].

Psixodinamik yanaşma isə tükənmişlik sindromunu daxili konfliktlər və bastırılmış emosiyalar prizmasından izah edir. Fərd emosiyalarını ifadə edə bilmədikdə və ya onları nəzarətdə saxlamağa çalışdıqda daxili gərginlik artır. Bu gərginlik uzun müddət davam etdikdə emosional tükənmə ilə nəticələnir [1, s.14]. Humanist yanaşmada isə tükənmişlik insanın özünü reallaşdırma bilməməsi ilə əlaqələndirilir. Əgər fərd öz potensialını həyata keçirə bilmirsə, və gördüyü işdə mənanı itirirsə, bu vəziyyət psixoloji disbalansa səbəb olur [5, s.20].

Tükənmişlik sindromunun izahında stress nəzəriyyəsi də mühüm yer tutur. H. Selyenin ümumi adaptasiya sindromu modelinə görə orqanizm stressə qarşı müəyyən mərhələlərlə reaksiya verir: Həyəcan, müqavimət və tükənmə mərhələsi [4, s.11]. Əgər stress uzun müddət davam edərsə, və fərd

ona uyğunlaşa bilməzsə, nəticədə, tükənmə mərhələsi başlayır. Bu mərhələdə həm fiziki, həm də psixoloji resurslar azalır və fərd özünü tam yorğun hiss edir.

Tükənmişlik sindromunun yaranmasında sosial amillər də mühüm rol oynayır. Ailə münasibətləri, sosial dəstək sistemi və iş mühiti bu prosesdə əhəmiyyətli təsirə malikdir. Sosial dəstəyin olmaması və ya münasibətlərdə konfliktlər fərdin psixoloji yükünü artırır. İnsan sosial varlıq olduğu üçün onun emosional rifahı böyük ölçüdə sosial əlaqələrin keyfiyyətindən asılıdır. Sosial izolyasiya isə tükənmişliyin dərinləşməsinə səbəb olan əsas faktorlardan biridir [7, s.28].

Müasir dövrdə rəqəmsal texnologiyaların və sosial şəbəkələrin təsiri də tükənmişlik sindromuna yeni aspekt əlavə etmişdir. İnsanlar virtual mühitdə təqdim olunan ideal həyat obrazları ilə öz real həyatlarını müqayisə etdikdə özlərini daha çox təzyiq altında hiss edirlər. Bu isə özünüqüymətləndirmənin azalmasına və psixoloji narazılığın artmasına səbəb olur. Nəticədə, fərd daha çox işləməyə, daha çox nailiyyət əldə etməyə çalışır və bu prosesdə öz emosional resurslarını nəzərə almır.

Tükənmişlik sindromunun neyropsixoloji əsasları da onun daha dərinlən anlaşılması üçün mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Uzunmüddətli stress beyində müəyyən dəyişikliklərə səbəb olur. Xüsusilə, limbik sistemin hiperaktivliyi və prefrontal korteksin funksional zəifləməsi emosional tənzimlənmənin pozulmasına gətirib çıxarır. Bu isə insanın stressə qarşı həssaslığını artırır və qərarvermə prosesinə mənfi təsir göstərir [4, s.23].

Bundan əlavə, tükənmişlik sindromu fərdin motivasiya sistemində də təsir edir. İnsan gördüyü işdən zövq ala bilmədikdə və onun nəticələrini mənalı hesab etmədikdə daxili motivasiya azalır. Bu isə davranış səviyyəsində passivliyə, işdən uzaqlaşmaya və sosial aktivliyin azalmasına səbəb olur. Beləliklə, tükənmişlik yalnız emosional deyil, həm də davranış və idrak səviyyəsində özünü göstərən kompleks bir vəziyyətə çevrilir.

Tükənmişlik sindromunun psixoloji problem kimi öyrənilməsi onun yalnız fərdi deyil, həm də sosial əhəmiyyətini ortaya

qoyur. Bu sindrom əmək məhsuldarlığının azalmasına, peşəkar fəaliyyətin keyfiyyətinin aşağı düşməsinə və sosial münasibətlərin zəifləməsinə səbəb olur. Bu baxımdan tükənmişlik həm də iqtisadi və təşkilati problemlərə yol açır.

Psixoloji tədqiqatlar göstərir ki, tükənmişlik sindromunun qarşısını almaq üçün yalnız müalicə deyil, həm də profilaktik tədbirlər mühüm əhəmiyyət daşıyır. Emosional savadlılığın artırılması, stresslə mübarizə bacarıqlarının inkişaf etdirilməsi və iş-şəxsi həyat balansının qorunması bu baxımdan əsas istiqamətlərdən hesab olunur.

Beləliklə, tükənmişlik sindromu müasir dövrün kompleks və çoxşaxəli psixoloji problemlərindən biri olmaqla fərdin daxili dünyasında baş verən dərin dəyişikliklərin göstəricisidir. Onun öyrənilməsi insan davranışının, emosional reaksiyalarının və sosial münasibətlərinin daha dərinə anlaşılmalarına imkan verir. Bu baxımdan tükənmişlik sindromunun psixoloji problem kimi araşdırılması həm nəzəri, həm də praktik baxımdan böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Müasir dövrdə psixoloji sağlamlıq məsələləri insan həyatının ayrılmaz hissəsinə çevrilmişdir. İş həyatının intensivliyi, sosial gözləntilərin artması və həyat tempinin sürətlənməsi fərdlərin emosional vəziyyətinə ciddi təsir göstərir. Bu kontekstdə tükənmişlik sindromu geniş yayılmış psixoloji problemlərdən biri kimi xüsusi diqqət cəkkir.

Tükənmişlik sindromu yalnız yorğunluq hissi ilə məhdudlaşmır; o, fərdin emosional, idrak və davranış sistemlərini əhatə edən kompleks vəziyyətdir. Bu sindrom uzunmüddətli stress və emosional yüklənmənin nəticəsində yaranır və fərdin həyat keyfiyyətini əhəmiyyətli dərəcədə aşağı salır [4, s.12].

Maslachın modelinə görə tükənmişlik üç əsas komponentdən ibarətdir: Emosional tükənmə, depersonalizasiya və şəxsi nailiyyət hissinin azalması [2, s.21]. Bu komponentlər bir-biri ilə qarşılıqlı təsirdə olaraq sindromun davamlılığını təmin edir.

Tükənmişlik çox zaman tədricən inkişaf edir. Fərd uzun müddət stress altında qaldıqda onun psixoloji müdafiə mexanizmləri zəifləyir və emosional resursları tükənir. Bu prosesdə

fərdin düşüncə tərz, emosional reaksiyaları və sosial mühiti əsas rol oynayır.

Əsas mətn

Tükənmişlik sindromu müasir psixologiyada ən aktual və çoxşaxəli problemlərdən biri kimi qiymətləndirilir. Bu sindrom yalnız iş yorğunluğu və ya müvəqqəti emosional gərginlik kimi deyil, fərdin psixoloji fəaliyyətinin bütün sahələrinə təsir edən kompleks vəziyyət kimi xarakterizə olunur. Tükənmişlik sindromu emosional, koqnitiv və davranış komponentlərinin qarşılıqlı təsiri nəticəsində formalaşır və zamanla fərdin həm şəxsi, həm də peşəkar həyat keyfiyyətini əhəmiyyətli dərəcədə aşağı salır [2, s.19].

Psixoloji ədəbiyyatda tükənmişlik sindromu əsasən Maslach modelinə əsaslanaraq izah olunur. Bu modelə görə tükənmişlik üç əsas komponentdən ibarətdir: Emosional tükənmə, depersonalizasiya və şəxsi nailiyyət hissinin azalması [2, s.22]. Emosional tükənmə fərdin daxili enerjisinin azalması və davamlı yorğunluq hissi ilə müşayiət olunur. Depersonalizasiya isə insanlara qarşı laqeyd və məsafəli münasibətin formalaşması ilə xarakterizə edilir. Şəxsi nailiyyət hissinin azalması isə fərdin özünü qeyri-effektiv və uğursuz hesab etməsinə gətirib çıxarır.

Tükənmişlik sindromunun psixoloji mahiyyətini anlamaq üçün onun yaranma mexanizmlərini təhlil etmək vacibdir. Bu baxımdan sindromun formalaşması emosional, koqnitiv və davranış səviyyələrində baş verən dəyişikliklərlə əlaqələndirilir. Emosional səviyyədə fərd daimi yorğunluq, gərginlik və boşluq hissi yaşayır. Bu hisslər uzun müddət davam etdikdə psixoloji resurslar tükənir və fərd stress faktorlarına qarşı daha həssas olur.

Koqnitiv səviyyədə isə fərdin düşüncə tərz, dəyişir. Koqnitiv nəzəriyyəyə görə (A. Beck) fərdlər hadisələri müəyyən düşüncə sxemləri vasitəsilə dərk edirlər və bu sxemlər mənfi olduqda emosional vəziyyət də mənfi istiqamətdə formalaşır [3, s.37]. Tükənmişlik sindromunda fərd tez-tez “Mən bacarmıram”, “Bu işin mənası yoxdur”, “Nə etsəm də dəyişməyəcək” kimi düşüncələrə sahib olur. Bu isə motivasiyanın azalmasına və emosional tükənmənin dərinləşməsinə səbəb olur.

Davranış səviyyəsində isə passivlik, işdən uzaqlaşma və sosial təcrid müşahidə olunur. Fərd əvvəl maraq göstərdiyi fəaliyyətlərdən uzaqlaşır və sosial münasibətlərdə aktivliyi azalır. Bu isə müsbət emosional təcrübələrin azalmasına səbəb olur və tükənmişlik sindromunun davamlılığını təmin edən “Qapalı dövr” formalaşır [6, s.54].

Tükənmişlik sindromunun yaranmasında psixoloji amillərlə yanaşı iş mühiti ilə bağlı faktorlar da mühüm rol oynayır. Müasir iş mühitində yüksək performans gözləntiləri, vaxt məhdudiyyəti və daimi nəzarət fərdlərdə stress səviyyəsini artırır. İş yükünün həddindən artıq olması və resursların kifayət qədər olmaması fərdin emosional tükənməsinə səbəb olur [7, s.25].

Maslach və Leiterin araşdırmalarına görə tükənmişlik sindromu daha çox iş mühiti ilə fərdi dəyərlər arasında uyğunsuzluq olduqda yaranır. Əgər fərd gördüyü işdə mənanı itirirsə və öz dəyərləri ilə işin tələbləri arasında uyğunluq yoxdursa, bu vəziyyət psixoloji disbalansa səbəb olur [7, s.27]. Bu disbalans uzun müddət davam etdikdə isə tükənmişlik sindromu formalaşır.

Sosial amillər də tükənmişlik sindromunun inkişafında mühüm rol oynayır. Sosial dəstəyin olmaması, ailə münasibətlərində problemlər və iş yerində konfliktlər fərdin psixoloji vəziyyətinə mənfi təsir göstərir. İnsan sosial varlıq olduğu üçün onun emosional rifahı sosial əlaqələrin keyfiyyətindən asılıdır. Sosial izolyasiya isə emosional tükənməni daha da dərinləşdirir [7, s.30].

Müasir dövrdə sosial şəbəkələrin təsiri də bu prosesə əlavə faktor kimi daxil olmuşdur. İnsanlar sosial mediada təqdim olunan ideal həyat obrazları ilə öz həyatlarını müqayisə etdikdə özlərini daha çox təzyiq altında hiss edirlər. Bu isə özünüqüymətləndirmənin azalmasına və daxili narazılığın artmasına səbəb olur və fərd daha çox işləməyə və daha yüksək nəticələr əldə etməyə çalışır ki, bu da tükənmişliyə gətirib çıxarır.

Tükənmişlik sindromunun izahında stress nəzəriyyəsi xüsusi əhəmiyyət daşıyır. H. Selyenin ümumi adaptasiya sindromuna görə orqanizm stressə qarşı üç mərhələdə reaksiya verir: Həyəcan, müqavimət və tükənmə

mərhələsi [4, s.13]. Əgər stress uzun müddət davam edərsə, və fərd ona uyğunlaşa bilməzsə, nəticədə tükənmə mərhələsi başlayır. Bu mərhələdə fərdin həm fiziki, həm də psixoloji resursları azalır və, o, özünü tam yorğun hiss edir.

Psixodinamik yanaşma tükənmişlik sindromunu daxili konfliktlər və bastırılmış emosiyalarla izah edir. Fərd emosiyalarını ifadə edə bilmədikdə və ya onları daim nəzarətdə saxladıqda daxili gərginlik artır. Bu gərginlik uzun müddət davam etdikdə emosional tükənmə ilə nəticələnir [1, s.16].

Humanist psixologiyada isə tükənmişlik sindromu fərdin özünü reallaşdırma bilməməsi ilə əlaqələndirilir. A. Maslounun nəzəriyyəsinə görə insanın əsas tələbatları ödənilmədikdə və ya özünüaktuallaşdırma prosesi bloklandıqda psixoloji disbalans yaranır [5, s.24]. K. Rocers isə qeyd edir ki, real “Mən” ilə ideal “Mən” arasındakı uyğunsuzluq fərdin daxili narazılığına və emosional gərginliyinə səbəb olur. Bu vəziyyət uzun müddət davam etdikdə tükənmişlik sindromuna gətirib çıxara bilər.

Tükənmişlik sindromunun neyropsixoloji əsasları da onun daha dərinlən anlaşılması üçün mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Uzunmüddətli stress beyində funksional dəyişikliklərə səbəb olur. Xüsusilə, limbik sistemin aktivliyinin artması və prefrontal korteksin funksional zəifləməsi emosional tənzimlənmənin pozulmasına gətirib çıxarır [4, s.23]. Bu isə insanın impulslarını idarə etməkdə və rəasional qərarlar verməkdə çətinlik yaşamasına səbəb olur.

Bununla yanaşı, tükənmişlik sindromu motivasiya sisteminə də təsir edir. İnsan gördüyü işdən zövq ala bilmədikdə və onun nəticələrini mənalı hesab etmədikdə daxili motivasiya azalır. Bu isə davranış səviyyəsində passivlik və fəaliyyətdən uzaqlaşma ilə nəticələnir.

Tədqiqatlar göstərir ki, tükənmişlik sindromu çox zaman yüksək motivasiya ilə başlayan fəaliyyətlərin nəticəsi olaraq formalaşır. Yəni, bu sindrom daha çox öz işinə bağlı, məsuliyyətli və idealist fərdlərdə müşahidə olunur. Bu isə göstərir ki, tükənmişlik yalnız zəiflik göstəricisi deyil,



əksinə, bəzən həddindən artıq emosional investisiyanın nəticəsidir.

Tükənmişlik sindromu çoxfaktorlu və kompleks psixoloji prosesdir. Onun yaranmasında fərdi xüsusiyyətlər, iş mühiti, sosial münasibətlər və bioloji faktorlar qarşılıqlı şəkildə iştirak edir. Bu baxımdan tükenmişlik sindromunun öyrənilməsi insan psixikasının daha dərinə anlaşılmaya və effektiv psixoloji müdaxilə üsullarının hazırlanmasına imkan verir. Tükənmişlik sindromunun yaranması çoxfaktorlu prosesdir və bu prosesdə bioloji, psixoloji və sosial amillər qarşılıqlı təsir göstərir [4, s.15].

1. Psixoloji amillər. Fərdin daxili psixoloji xüsusiyyətləri tükenmişlik sindromunun formalaşmasında mühüm rol oynayır. Perfeksionizm, yüksək məsuliyyət hissi və özünə qarşı sərt tənqid bu sindrom üçün əsas risk faktorlarıdır [3, s.27]. Koqnitiv yanaşmaya görə mənfi düşüncə sxemləri və irrasional inanclar emosional gərginliyi artırır və tükenməyə səbəb olur [3, s.41]. Psixodinamik yanaşma isə bu prosesi bastırılmış emosiyalar və daxili konfliktlərlə izah edir [1, s.18].

2. İş mühiti ilə bağlı amillər. İş mühiti tükenmişlik sindromunun yaranmasında əsas rol oynayır. İş yükünün çoxluğu, vaxt təzyiqi və rol qeyri-müəyyənliyi stress səviyyəsini artırır [2, s.33]. İş və şəxsi dəyərlər arasında uyğunsuzluq olduqda fərd gördüyü işdə mənanı itirir və, bu, emosional tükenməyə səbəb olur [2, s.47].

3. Sosial amillər. Sosial dəstək çatışmazlığı fərdin psixoloji dayanıqlığını zəiflədir. Ailə və sosial münasibətlərdə problemlər olduqda emosional yük artır [7, s.30]. Sosial müqayisə nəticəsində yaranan özünüqiyətləndirmə problemləri də tükenmişliyə səbəb ola bilər (5, s.14).

4. Bioloji və neyropsixoloji amillər. Uzunmüddətli stress nəticəsində kortizol səviyyəsinin artması emosional tənzimlənməni pozur [4, s.25]. Neyropsixoloji baxımdan limbik sistem və prefrontal korteks arasında disbalans yaranır ki, bu da emosiyaların idarə olunmasını çətinləşdirir [4, s.28].

5. Şəxsiyyət xüsusiyyətləri. Empatiya səviyyəsi yüksək və başqalarına həddindən artıq dəstək göstərən fərdlər daha tez tükenirlər

[6, s.19]. Perfeksionist şəxslər isə uğursuzluqları daha dərinə yaşayaraq emosional tükenməyə daha meyli olurlar [3, s.36].

Tükənmişlik emosional, koqnitiv və davranış komponentlərinin qarşılıqlı təsiri nəticəsində formalaşır. Emosional səviyyədə yorğunluq və boşluq hissi yaranır. Koqnitiv səviyyədə mənfi düşüncə sxemləri aktivləşir, davranış səviyyəsində isə passivlik və sosial uzaqlaşma müşahidə olunur [3, s.44]. Bu komponentlər bir-birini gücləndirərək tükenmişliyin davamlılığını təmin edən “Qapalı dövr” yaradır [6, s.52]. Tükənmişlik sindromuna nəzəri yanaşmalar:

- Koqnitiv yanaşma (Beck): mənfi düşüncə sxemləri emosional tükenməni artırır [3, s.39];
- Bihevioral yanaşma (Skinner): müsbət gücləndiricilərin azalması motivasiyanı zəiflədir [6, s.71];
- Humanist yanaşma (Maslow, Rogers): özünüreallaşdırmanın qarşısı alındıqda psixoloji disbalans yaranır [5, s.22];
- Stress nəzəriyyəsi (Selye): xroniki stress psixoloji resursları tükəndirir [4, s.18]

Nəticə

Tükənmişlik sindromunun təhlili göstərir ki, bu fenomen yalnız yorğunluq deyil, kompleks və çoxsəviyyəli psixoloji prosesdir. Onun yaranmasında fərdi xüsusiyyətlər, iş mühiti və sosial faktorlar qarşılıqlı şəkildə iştirak edir. Tükənmişlik sindromu tədricən inkişaf edir və vaxtında müdaxilə edilmədikdə daha ciddi psixoloji problemlərə səbəb ola bilər. Bu baxımdan profilaktika və psixoloji maarifləndirmə xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Effektiv qarşısının alınması üçün emosional savadlılığın artırılması, stresslə mübarizə bacarıqlarının inkişaf etdirilməsi və sosial dəstək sistemlərinin gücləndirilməsi vacibdir. Tükənmişlik sindromu yalnız fərdi problem deyil, həm də müasir cəmiyyətin psixoloji sağlamlığının göstəricisidir.

Aparılan nəzəri təhlillər göstərir ki, tükenmişlik sindromu müasir dövrdə geniş yayılmış və çoxşəxəli psixoloji problemlərdən biridir. Bu sindrom yalnız fiziki və emosional yorğunluqla məhdudlaşmır, eyni zamanda,

fərdin idrak, motivasiya və davranış sistemlərinə kompleks təsir göstərən dərin psixoloji vəziyyət kimi çıxış edir. Tükənmişlik sindromunun mahiyyəti onun emosional tükənmə, depersonalizasiya və şəxsi nailiyyət hissinin azalması kimi komponentlərin qarşılıqlı təsiri nəticəsində formalaşması ilə xarakterizə olunur [2, s.22].

Araşdırmalar göstərir ki, tükənmişlik sindromu birdən-birə yaranan vəziyyət deyil, uzunmüddətli psixoloji proseslərin nəticəsidir. Bu prosesdə fərdin daxili psixoloji xüsusiyyətləri, iş mühitinin xüsusiyyətləri və sosial amillər qarşılıqlı şəkildə iştirak edir. Perfeksionizm, yüksək məsuliyyət hissi və özünə qarşı sərt tələblər kimi şəxsiyyət xüsusiyyətləri fərdi bu sindroma daha meyilli edir [3, s.36]. Bununla yanaşı, iş yükünün çoxluğu, sosial dəstəyin olmaması və iş mühitində ədalətsizlik kimi faktorlar tükənmişliyin yaranmasını sürətləndirir [7, s.27].

Tükənmişlik sindromunun psixoloji mexanizmləri emosional, koqnitiv və davranış komponentlərinin qarşılıqlı təsiri ilə izah olunur. Emosional səviyyədə yorğunluq və boşluq hissi yaranır, koqnitiv səviyyədə mənfi düşüncə sxemləri formalaşır, davranış səviyyəsində isə passivlik və sosial təcrid müşahidə olunur [3, s.44]. Bu komponentlər bir-birini gücləndirərək sindromun davamlılığını təmin edən “qapalı dövr” yaradır [6, s.54].

Müxtəlif psixoloji yanaşmalar tükənmişlik sindromunun müxtəlif aspektlərini izah etməyə imkan verir. Koqnitiv yanaşma mənfi düşüncə sxemlərinin rolunu vurğuladığı halda, psixodinamik yanaşma daxili konfliktlərin və bastırılmış emosiyaların təsirini ön plana çıxarır. Humanist yanaşma isə bu sindromu fərdin özünü reallaşdırma bilməməsi və daxili potensialının ifadə olunmaması ilə əlaqələndirir [5, s.24]. Stress nəzəriyyəsi isə tükənmişliyi uzunmüddətli stressin nəticəsi kimi izah edərək onun fizioloji və psixoloji mexanizmlərini açıqlayır [4, s.13].

Tükənmişlik sindromunun sosial əhəmiyyəti də xüsusi vurğulanmalıdır. Bu sindrom yalnız fərdin psixoloji rifahına deyil, həm də onun peşəkar fəaliyyətinə, sosial münasibətlərinə və ümumi həyat keyfiyyətinə mənfi təsir göstərir. Nəticədə, əmək

məhsuldarlığı azalır, iş keyfiyyəti aşağı düşür və sosial əlaqələr zəifləyir. Bu baxımdan tükənmişlik sindromu həm fərdi, həm də ictimai problem kimi qiymətləndirilməlidir.

Aparılan təhlillər göstərir ki, tükənmişlik sindromunun qarşısının alınması və aradan qaldırılması üçün kompleks yanaşma tələb olunur. Bu prosesdə həm fərdi, həm də təşkilati səviyyədə tədbirlərin həyata keçirilməsi vacibdir. Fərdi səviyyədə emosional savadlılığın artırılması, stresslə mübarizə bacarıqlarının inkişaf etdirilməsi və iş-şəxsi həyat balansının qorunması mühüm rol oynayır. Təşkilati səviyyədə isə iş yükünün optimalaşdırılması, ədalətli qiymətləndirmə sisteminin qurulması və sosial dəstəyin gücləndirilməsi əsas istiqamətlərdən hesab olunur.

Bununla yanaşı, tükənmişlik sindromunun erkən mərhələdə aşkarlanması və psixoloji müdaxilə üsullarının tətbiqi xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Psixoterapevtik yanaşmalar, xüsusilə koqnitiv-bihevioral terapiya, fərdin mənfi düşüncə sxemlərini dəyişdirməyə və emosional resurslarını bərpa etməyə kömək edir. Humanist yanaşmalar isə fərdin özünü qəbul etməsi və daxili potensialını reallaşdırması istiqamətində mühüm rol oynayır.

Beləliklə, tükənmişlik sindromu müasir cəmiyyətin psixoloji reallıqlarını əks etdirən kompleks və çoxfaktorlu bir fenomendir. Onun öyrənilməsi yalnız fərdin psixoloji sağlamlığının qorunması üçün deyil, həm də cəmiyyətin ümumi rifahının artırılması baxımından böyük əhəmiyyət daşıyır. Bu baxımdan tükənmişlik sindromunun dərinlən araşdırılması, profilaktik tədbirlərin genişləndirilməsi və effektiv müdaxilə strategiyalarının hazırlanması müasir psixologiyanın əsas vəzifələrindən biri kimi çıxış edir.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI

1. Freudenberger H.J. Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 1974;30(1): 159–165.
2. Maslach C., Jackson S.E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 1981;2(2):99–113.

3. Beck A.T. Cognitive Therapy and the emotional disorders. New York: International Universities Press. 1976, 356 p.
4. Selye H. The stress of life. New York: McGraw-Hill. 1956, 324 p.
5. Maslow A.H. Motivation and personality. New York: Harper & Row. 1954, 411 p.
6. Skinner B.F. Science and human behavior. New York: Macmillan. 1953, 461 p.
7. Schaufeli W.B., Leiter M.P. Burnout: a review of 25 years of research. In M.J. Schabracq J.A.M. Winnubst C.L. Cooper (Eds.), The Handbook of Work and Health Psychology, 2001:397–422.

Aysel Shahin TAGIYEVA

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

BURNOUT SYNDROME AS A PSYCHOLOGICAL PROBLEM

Summary

The article examines the psychological nature of burnout syndrome, its causes, and its impact on an individual's emotional, cognitive, and behavioral systems. Burnout is not merely physical fatigue but a complex psychological condition characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and a reduced sense of personal accomplishment. The article analyzes the interaction of biological, psychological, and social factors in the development of this syndrome. Based on classical and modern psychological approaches, including cognitive-behavioral, psychodynamic, and humanistic theories, an explanation of burnout syndrome is provided. The aim is to understand this phenomenon not only at the level of symptoms but also through its deeper psychological mechanisms.

Keywords: burnout, emotional exhaustion, stress, depersonalization, cognitive distortions.

Айсель Шахин ТАГИЕВА

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

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Резюме

В статье исследуются психологическая сущность синдрома выгорания, его причины возникновения и влияние на эмоциональную, когнитивную и поведенческую системы личности. Выгорание представляет собой не просто физическую усталость, а комплексное психологическое состояние, характеризующееся эмоциональным истощением, деперсонализацией и снижением чувства личных достижений. В статье анализируется взаимодействие биологических, психологических и социальных факторов в формировании данного синдрома. На основе классических и современных психологических подходов, включая когнитивно-поведенческую, психодинамическую и гуманистическую теории, даётся объяснение синдрома выгорания. Цель заключается в понимании данного феномена не только на уровне симптомов, но и через призму его глубоких психологических механизмов.

Ключевые слова: выгорание, эмоциональное истощение, стресс, деперсонализация, когнитивные искажения.

Daxil olub: 23.06.2026