

## **Mərziyə Qafları qızı ƏZMƏMMƏDOVA**

Qərbi Kaspi Universiteti,  
Politologiya, psixologiya və sosiologiya kafedrası,  
E-mail: ezmammedova99@gmail.com

### **EMOSİONAL YANMA KLİNİK PSIXOLOJİ PROBLEM KİMİ**

#### **Xülasə**

Müəllif təqdim olunan məqalədə stressli həyatın təsiri ilə günümüzdə cəmiyyətdə tezliyi artan emosional yanma sindromunu klinik psixoloji fenomen kimi müzakirə etmişdir. Gərgin iş tempi və stressi altında çalışan insanlar zaman keçdikcə enerji ehtiyatlarının tükəndiyini və işin tələb etdiyi sıx iş rejiminə artıq cavab verə bilməyəcəklərini düşünməyə başlayırlar. Həm stress, həm də iş təzyiqi altında əzələn və işin tələblərini yerinə yetirə bilmədiyi üçün özünün müvəffəqiyyətsiz olduğunu düşünən şəxs fiziki və psixoloji enerjisini itirməyə başlayır ki, bu da qarşımıza emosional yanma problemi kimi çıxır. Məqalədə emosional tükənmə, depersonalizasiya və şəxsi nailiyyətlərin itirilməsi hissi kimi üç alt ölçüdə ibarət olan emosional yanmanın bəzi emosional, bihevioral və fiziki əlamətləri nəzərdən keçirilib və onunla mübarizə yolları göstərilib.

**Açar sözlər:** emosional yanma sindromu, stress, depersonalizasiya, frustrasiya, entuziazm

**DOI:** <https://doi.org/10.54414/HMKB9649>

#### **Giriş**

İnsanın həyatında işləmək, önəmli əhəmiyyət kəsb edir. Müasir dövrdə insan xarici və daxili mühitdən gələn bir çox qıcıqlandırıcı ilə qarşılaşır və bunlardan ya müsbət, ya da mənfi şəkildə təsirlənir. Müsbət qıcıqlandırıcılar adətən insanların xoşbəxt edərkən, mənfi qıcıqlandırıcılar insanda stress yaradır. Stressli vəziyyətin uzun müddət davam etməsi insanlarda emosional yanma yaradır. Daha çox iş dünyası ilə əlaqədar kompleks bir anlayış olan emosional yanma, işlə bağlı həvəsin itirilməsi və şəxsin xidmət etdiyi insanlara həqiqətən əhəmiyyət verə bilməməsi olaraq təyin olunur [6].

#### **Əsas hissə**

Emosional yanma insanın dəyərlərinin, etibarının və mənaviyyətinin aşınmasını ifadə edir. Emosional yanma insan ruhunun çöküşüdür desək yanlışdır [8]. Emosional yanma, nə etsəniz də, nə qədər çalışsanız da, bir dəyişiklik, fərqlilik yarada bilməyəcəyiniz qənaətinə gəldiyiniz zaman yaranan vəziyyət olaraq təyin edilə bilər [5].

İnsanın işindən soyuması, əməyini əvvəlki kimi dəyərləndirməməsi, başqa sözlə emosional yanma yaşaması işdəki performansına mənfi təsir göstərir. Emosional yanma işdən ayrılma düşüncəsinə, işdən qalmalara və sonda işdən çıxmağa səbəb olur; işləməyə davam edənlərdə

isə aşağı məhsuldarlığa, işdən qeyri-məmnunluğuna gətirib çıxarır [3].

İlk dəfə 1974-cü ildə Herbert J. Freydenberger tərəfindən istifadə edilən və ədəbiyyata daxil olan emosional yanma sindromu "...uğursuzluq, yorğunluq, enerji və güc itkisi və ya insanın daxili potensialına rəğmən ödənməyən tələbatlar nəticəsində yaranan tükənmə vəziyyəti kimi müəyyən edilmişdir" [5].

Geniş mənada bunu gündəlik həyatda və ətraf mühitdə emosional pozuntuların yaratdığı fiziki və psixi sindrom kimi qəbul etməklə orta yaş böhranı və karyera kimi amillərlə əlaqələndirmək olar. Bu mənada emosional yanma stresslə əlaqəli xəstəliklər və ölümlərlə yanaşı, həmçinin psixi funksiyaların yavaşlaması, psixoloji problemlərin artması və cinsi enerjinin tükənməsi ilə sıx bağlıdır [10]. Başqa sözlə, emosional yanma şəxsi və iş həyatında görülən stressin öhdəsindən gələ bilməmək kimi də ifadə edilə bilər. Ancaq bəzi tədqiqatçılara görə burada özünü göstərən əsl təhlükə, insanların ümumiyyətlə emosional yanma ilə mübarizə aparmaq əvəzinə, onun yaratdığı vəziyyətə uyğun bir psixologiyaya girmələridir.

Emosional yanmanın bu səviyəsini stress qarşısında orqanizmin reaksiya mexanizmlərini araşdıran və orqanizmdə baş verən fizioloji reaksiyalar və dəyişikliklərlə məşğul olan Hans

Selyenin Ümumi Uyğunlaşma Sindromu ilə əlaqələndirmək mümkündür. Selyenin fikrincə, insan orqanizmi stressə üç mərhələdə reaksiya verir: İlkin "həyəcan mərhələsində" stressə səbəb olan vəziyyətlə qarşılaşdıqda vegetativ sinir sistemi aktivləşir və adrenalın əsasında qanda şəkərin miqdarının yüksəlməsi, mədə turşusunun ifrazının artması, tərləmə, həyəcan kimi vəziyyətlər müşahidə olunur. Stressli vəziyyət davam edərsə, orqanizm "müqavimət mərhələsi"nə daxil olur və orqanizmin müqaviməti normadan yuxarı qalxır, öz bütövlüyünə təhlükə olaraq gördüyü stress mənbəyini zərərsizləşdirməyə çalışır. Stress vəziyyəti bütün amillərə baxmayaraq aradan qalxmazsa, daha sonra "tükənmə mərhələsi" başlayır. Bu nöqtədə normanın üzərində müqavimət göstərərək tutumundan çox istifadə edən orqanizm ilk mərhələdəki reaksiyaları yenidən göstərməyə başlayır və bir müddət sonra təslim olur. Enerjisini tamamilə tükətməmiş orqanizm artıq bir çox xəstəliyə açıq hala gəlir [4].

Emosional yanma ilə bağlı aparılan araşdırmalara görə, emosional yanma ümumiyyətlə çoxölçülü bir quruluş kimi qəbul edilir. Maslaç emosional yanma anlayışını emosional tükənmə, depersonalizasiya və şəxsi nailiyyət hissini azalması kimi üç ölçüdə təhlil etmişdir [9].

### 1. Emosional Tükənmə

Bu sindromun ən mühüm təzahürü emosional tükənmə ölçüsüdür, emosional yanmanın stresslə əlaqəsini göstərir və bu ölçü onun mərkəzini təşkil edir. İnsanlar özlərini və ya bir başqasını tükənməmiş kimi təsvir etdikdə, daha çox emosional tükənməni nəzərdə tuturlar. Emosional tükənmə, işçilərin özlərinin yorğun və emosional olaraq tükənməmiş olma vəziyyətini ifadə edir [7]. Bu, emosional olaraq sıx bir iş qrafiki ilə çalışan insanlarda və emosional tələblərin çoxluğu zamanı bir reaksiya olaraq ortaya çıxır. Emosional tükənmə yaşayan insan ondan tələb olunan həddindən artıq psixoloji və emosional tələblər səbəbindən özünü aciz və çarəsiz hiss edir. Bu vəziyyətə düşənlər özlərini yeni bir günə başlamaq üçün lazım olan enerjidən məhrum olduqlarını hiss edirlər [12].

Emosional ehtiyatlarının tükəndiyini hiss edən insan, emosional yorğunluq yaşayır və çalışdığı qurumda xidmət etdiyi insanlara qarşı

məsuliyyətli davranmadığını düşünür. Gərginlik və narahatlıq hissini aşa bilməyən insan üçün ertəsi gün işə getmək çox çətinidir. Buna görə də işə getməmək, iş yerinə vaxtında gəlməmək, psixosomatik şikayətlərə görə işdən qalma, işdən çıxmaq kimi həm işçi, həm də qurum üçün məhsuldar olmayan bir vəziyyət yaranır [11].

### 2. Depersonalizasiya

Depersonalizasiya işçilərin xidmət etdikləri insanlara insan deyil, obyekt kimi yanaşmasında özünü göstərir [8]. Bu insanlar yorğunluq hissi ilə mübarizə aparmaq məqsədilə məsuliyyət daşdıqları insanlara qarşı sərt, uzaq və soyuq davranışlar nümayiş etdirirlər [9]. Xidmət edilən insanlara məhəl qoymamaq, mənfi reaksiyalar vermək daha çox rast gəlinən davranışlardır. Alçaldıcı dildən istifadə etmək, insanları kateqoriyalara ayırmaq, sərt qaydalarla iş görmək, işdə idealizmi itirmək və başqalarının həmişə ona pislik edəcəyini düşünmək depersonalizasiyanın digər əlamətləri arasında sayıla bilər. Depersonalizasiya yaşayan işçilər, xidmət etdikləri insanlar sanki həyatlarından bir parça götürmək istəyirlər kimi hiss edirlər [3].

### 3. Şəxsi nailiyyət hissini azalması

İnsanın ətrafdakılara qarşı mənfi və aqressiv düşüncələri, davranışları müəyyən bir nöqtədən sonra özünə yönəlməyə başlayır. Günahkarlıq hissi getdikcə artır, kimsə tərəfdən sevilməmək düşüncəsi ön plana çıxır. Bu zaman işçilər iş həyatında heç bir irəliləyiş əldə etmədikləri və hətta gerilədikləri düşüncəsinin əsiri olurlar. Sərf etdikləri və ya sərf edəcəkləri gücün heç bir işə yaramayacağına dair düşüncələri günahkarlıq hissini daha da artmasına səbəb olur [6]. Nəticədə işçidə bir tərəfdən yetərsizlik hissi, digər tərəfdən də natamamlıq kompleksi xroniki hal alır [10]. Problemlərin öhdəsindən gəlməyin artıq mümkün olmadığı, gələcəkdə heç bir şeyin düzəlməyəcəyi, mənfi bir hadisənin ardından yeni neqativlərin gələcəyi ilə bağlı təşviş hissi və düşüncələrə uyğun olaraq, insanın özü haqqında uğursuzluq mühakiməsi və məğlublara xas olan məğlubiyyət psixologiyası içərisində özü özünü məhkum etməsi, bu son mərhələnin əsas göstəricisidir. Bu mərhələdə olan bir şəxs/işçi üçün ən real həll yolu professional yardım almaqdır.

Emosional yanma sindromunun əsas simptomları

Daha çox ilkin münasibətlərə əsaslanan peşələrdə çalışan işçiləri öz təsiri altına alan emosional yanma sindromu, ümumiyyətlə, psixoloji və emosional travmalara daha açıq olan iş şəraiti səbəbiylə meydana gəlir və fizioloji enerji ilə yanaşı məqsəd və ideallarda da daim artışı göstərən tükənməyə işarə edir.

Emosional yanma sindromunun əsas simptomlarını fizioloji, psixoloji, bihevioral olaraq üç qrupda birləşdirmək olar.

### 1. Fizioloji simptomlar

Adətən emosional yanma yaşayan insanlar iş həyatının ilk illərində istedadlı, özünə güvənən, enerjili, işə qarşı həvəsli, iş vaxtından əlavə işləmək, yuxusuzluqlarına baxmayaraq yüksək performans göstərən şəxslərdir. Zamanla ortaya çıxan bəzi səbəblərdən bu şəxslərin maddələr mübadiləsi nizamsız işləməyə başlayır ki, bu da onların enerjilərini tükədir. İnsanların işlərinə və ətrafdakılara əks etdirdikləri enerjinin tükənməsi onların ciddi fiziki problemlər yaşamasına səbəb ola bilər. Həyat enerjilərinin və istəklərinin tükəndiyini hiss edən, həyatdan heç bir gözləntisi və hədəfi olmadığını düşünməyə başlayan insanlar, mövcud mənfilikləri və ya neqativlərlə dolu bir həyatı qəbul edərək, son mərhələdə immun sistemlərinin çökməsi ilə qarşı-qarşıya qalırlar. Bütün enerjilərini mövcud problemlərlə mübarizəyə sərf etmək və nəhayət, bu mübarizədən əl çəkmə vəziyyəti immunitet sistemini zəiflədə, insanları ölümlə nəticələnə biləcək müxtəlif xəstəliklərin qucağına itələyə bilər [2].

Emosional yanma əvvəlcə özünü yorğunluq və bitkinlik hissi, enerji itkisi, tez-tez baş ağrıları və yuxu pozuntuları kimi yüngül simptomlarla, daha sonra isə xroniki (keçməyən) soyuqdəymə, mədə-bağırsaq (mədə-bağırsaq traktının) pozuntuları, çəki itkisi və ya piylənmə, cinsi disfunksiya, tənəffüs çətinliyi, koronar ürək xəstəliyi və dəri xəstəliklərinə səbəb olur [6]. Emosional yanmanın daha çox ürəyin işemik xəstəliyinin risk amillərinə (ümumi xolesterin, aşağı sıxlığa malik lipoproteinlər, qlükoza, triqlitseridlər, sidik turşusu və elektrokardiografik dəyişikliklər) neqativ təsiri də elmi ədəbiyyatda göstərilmişdir [1].

### 2. Psixoloji simptomlar

Psixoloji əlamətlər emosional yanma yaşayan insanlarda digər əlamətlərlə müqayisədə daha az görülən simptomlardır [2]. Emosional yanma sindromu psixoloji pozuntular üçün uyğun zəmin hazırlayır və mövcud psixoloji pozuntuların xronikləşməsinə səbəb ola bilər. Müəyyən bir səviyyə ilə məhdudlaşdıqda, uğur üçün motivasiya rolunu oynaya bilən, insanları öz məqsədləri istiqamətində səfərbər edə bilən stress faktoru bir nöqtədən sonra insanın enerjisini tamamilə mənimləməyə başlayır və psixoloji pozuntuların əsas səbəbinə çevrilir.

Psixoloji əlamətlərə emosional tükənmə, xroniki əsəbilik vəziyyəti, aqressiya, koqnitiv funksiyalarda yaşanan çətinliklər, frustrasiya, depressiya, təşviş, səbirsizlik, aşağı özünü qiymətləndirmə, dəyərsizlik hissi, tənqiddə qarşı həssaslıq, qərar qəbul edə bilməmə, apatiya (ətrafa qarşı laqeydlik) və panik atak aiddir. Bu əlamətlər yaşandıqda insanın nailiyyət hissi pozulur. Özünü qiymətləndirməsi azalan insanda emosional yanmanın digər əlamətləri üçün də zəmin hazırlanır və bu vəziyyətdən qurtulmaq çox daha çətinidir. Çünki insan frustrasiya, məyusluq və günahkarlıq hisləri ilə uğursuz və faydasız olduğuna inanmış olur [12].

### 3. Bihevioral (davranış) simptomlar

İnsanlar psixoloji varlıq olmaqla yanaşı, həm də sosial varlıqdırlar. Bu səbəbdən emosional yanma nəticəsində ortaya çıxan simptomlar bir müddət sonra onların yaxın çevrəsi, iş həyatı və digər insanlarla münasibətlərində özünü biruzə verəcəkdir. Emosional yanmanın fizioloji və psixoloji simptomları daha çox insanın özünə təsir etdiyi halda, psixoloji simptomlardan daha çox onun yaxın ətrafı və iş mühiti təsirlənir. Bihevioral simptomlar başqaları tərəfindən fiziki və psixoloji əlamətlərdən daha asan müşahidə edilən tükənmişlik əlamətləridir. Bu simptomlar ətrafdakılar tərəfindən daha obyektiv və real qavranıldığından; insan cəmiyyət və yaxınları tərəfindən daha fərqli qəbul olunmağa başlayır. Bu mərhələdə sərgilədiyi davranışlara uyğun olaraq, ətrafı ya şəxsə kömək etmək üçün ona yaxınlaşmağa, ya da ondan tamamilə uzaqlaşmağa başlayacaqdır [5].

Bu simptomlara tez-tez səhvələr etmək, işləri ertələmək, işə gec gəlmək, icazəsiz və ya xəstəlik səbəbindən işə gəlməmək, işdən çıxmaq meylli, xidmət keyfiyyətinin pisləşməsi, işdə və

işdən kənar münasibətlərin pisləşməsi, müxtəlif səbəblər üzündən xəsarətlərin artması, iş yoldaşlarına, xidmət göstərdiyi insanlara və işinə qarşı laqeyd münasibət, iş ilə maraqlanmaq əvəzinə başqa şeylərlə vaxt keçirmək, işlədiyi quruma olan marağın itirməsi aiddir [7].

Bu kimi əlamətlər səbəbilə heç bir şəkildə dinclik tapa bilməyən, etdiyi heç bir şeydən həzz ala bilməyən, tapşırılan işlərə tutuna bilməyən, bir işdən digərinə atlamağı vərdiş halına gətirən insan, qarşılaşdığı problemləri unutmaq üçün ardıcıl olaraq müxtəlif sahələrə diqqət yetirir. Bunlara çox yemək, sağlamlığına zərər verəcək dərəcədə çox çay və qəhvə içmək, spirtli içki qəbulu aiddir. Bütün bunlarla yanaşı, yuxu problemi səbəbi ilə, gərginliyi azaltmaq üçün sakitləşdirici və narkotik vasitələrdən istifadəyə başlanır. Bütün bunlar fərdin sağlamlıq problemlərini artırır və onun işdəki məhsuldarlığını aşağı salır [8].

Emosional yanma sindromu adətən bir anda ortaya çıxmır, əksinə tədricən inkişaf edir və simptomlar özünü göstərməyə başlayır. Emosional yanma entuziazm və həvəs mərhələsi, durğunluq mərhələsi, maneə (frustrasiya) mərhələsi və laqeydlik (apatiya) mərhələsi olmaqla dörd mərhələ ilə müəyyən edilir. Əslində, emosional yanma insanın bir mərhələdən digərinə keçdiyi fasiləli bir proses deyil, davamlı bir prosesdir. Bu mərhələlər aşağıdakılardır [11]:

- Şövq (Entuziazm) və coşğu (həvəs) mərhələsi: Bu mərhələdə yüksək səviyyəli xoşbəxtlik, artan enerji və qeyri-real gözləntilər müşahidə olunur. Bu zaman insan üçün işi hər şeydən önəmlidir, yuxusuzluğa, gərgin iş mühitinə, özünə və həyatın digər sahələrinə vaxt və enerji ayıra bilməmək üçün özünü uyğunlaşdırmağa çalışır.

Bu mərhələdə insanın öz işində uğur qazanmaq və məqsədlərinə çatmaq üçün yüksək motivasiyası var. İşləmək əzminə və sərf etdiyi gərgin enerjiyə görə tərif gözləyərkən, məqsədlərinə xələl gətirən qərəzli münasibət gördükcə və bir sıra maneələrlə qarşılaşdıqca tədricən durğunluq mərhələsinə qədəm qoyur. Bu mərhələ işə başladıqdan sonra bir il ərzində baş verir.

- Durğunluq mərhələsi: Bu mərhələdə istək və ümid azalır. İnsanın enerji səviyyəsi aşağı düşməyə başlayır və işi yavaşlatmaq düşüncələri yaranır. İndi insan idealizmini, prinsiplərini və məqsədlərini itirməyə meyllidir. O, işi ilə bağlı gözləntilərdə frustrasiya yaşamağa başlayır və zaman keçdikcə insanın işdən məmnunluğu azalır. İşdən kənar maraqlar (dostluq, idman, asudə vaxt, ailə, ev) daha vacib olur.

İnsan öz peşəsi ilə məşğul olarkən qarşılaşdığı çətinliklərdən, əvvəllər laqeyd yanaşdığı və ya inkar etdiyi bəzi məqamlardan getdikcə narahat olmağa başlayır.

- Maneə (frustrasiya) mərhələsi: Başqalarına kömək etmək və onlara xidmət etmək üçün işə başlayan insan sistemi və mənfi iş şəraitini dəyişdirməyin nə qədər çətin olduğunu başa düşür. O, güclü frustrasiya hissi yaşayır. Məqsədlərinin qarşısı alınır və onları reallaşdırma bilmir. Bu zaman insan üç yoldan birini seçir. Bunlar adaptiv müdafiə və mübarizə strategiyalarından istifadə, maladaptiv (uyğun olmayan) müdafiə və mübarizə strategiyaları ilə emosional yanma yaşamaq, vəziyyətdən geri çəkilmək və ya qaçmaqdır. Bu proses davam etdikdə emosional yanmanın son mərhələsinə keçid alınır.

- Apatiya mərhələsi: Bu mərhələ çox dərin emosional qopma, dərin inamsızlıq və ümitsizliklə müşahidə olunur. İnsan iqtisadi və sosial təminat üçün işini davam etdirir və işindən həzz almır. Belə olan halda iş həyatı insan üçün məmnuniyyət və özünügerçəkləşdirmə sahəsi olmaqdan uzaq, insana ancaq sıxıntı və üzüntü yaşadacaq bir sahə olur. Artıq laqeydlik və apatiya insanın işinin hər tərəfində özünü göstərir. İşə gec gəlmək, işdən tez çıxmaq, bəzən işdən yayınma halları müşahidə olunur. İndi iş mexaniki şəkildə aparılır. Ümumi işdən narazılıq, şikayətlər, münaqişələr, mübahisələr emosional yanmanın tipik əlamətləridir.

Emosional yanmanın qarşısını almaq və onunla mübarizə aparmaq üçün müxtəlif üsullardan istifadə olunur. Bu üsulları şəxsi həyat və iş həyatında tətbiq edilə bilən üsullar olaraq 2 qrupa ayırmaq mümkündür [2]:

1. Şəxsi həyatda tətbiq edilən üsullar:

- Emosional yanma sindromu haqqında məlumatlı olmaq
- Özünü yaxşı tanımaq və ehtiyaclarının fərqlində olmaq
- İşlə bağlı real gözləntilər və hədəflər qoymaq
- Tətilə çıxmaq
- İşə başlamadan öncə işin çətinlikləri və riskləri haqqında məlumatlı olmaq
- Zamanı idarə etməyi bacarmaq
- Pozitiv düşünmək və hadisələrə pozitiv yanaşmaq bacarıqlarını inkişaf elətdirmək və s.

## 2. İş həyatında tətbiq edilən üsullar:

- Lazım gəldikdə işlə bağlı yardım istəmək
- Sıx iş qrafikini azaltmaq üçün tədbirlərin görülməsi,
- İşin tələb etdiyi öhdəliklərin müəyyən edilməsi, səlahiyyət və məsuliyyətin balanslaşdırılması,
- İş yükünün eyni adamlar üzərində yığılması üçün ağır işin bərabər paylanması təmin etmək,
- Komanda işinin dəstəklənməsi,
- İş yoldaşları ilə effektiv ünsiyyətin olması,
- Uzun iş saatını azaltmaq və s.

## Nəticə

Emosional yanma insanların gündəlik fəaliyyətinə və iş həyatına əhəmiyyətli şəkildə təsir göstərən bir vəziyyətdir. Tükənmə, depersonalizasiya və şəxsi nailiyyət hissənin azalması kimi üç alt ölçüsü olan bu anlayışla bağlı sosial elmlərin müxtəlif sahələrində araşdırmalar aparılmışdır. Həddindən artıq və daimi stress psixoloji tarazlığı pozur və bu da emosional yanmaya gətirib çıxarır. Emosional yanma insanın psixi sağlamlığının qorunması və lazım gəldikdə erkən müdaxilə edilməsi və əlamətlərinin təyin edilməsi lazım olan bir problemdir.

## ƏDƏBİYYAT SİYAHISI:

1. V.Q.Nağıyeva, Emosional tükənmənin neqativ nəticələri və emosional tükənmə zamanı psixoloji yardım haqqında, Psixologiya jurnalı № 1, 2014)

2. Ardıç, Kadir, Sema Polatçı, “Tükənmişlik Sendromu, Akademisyenler Üzerinde Bir Uygulama (GOÜ Örneği)”, Gazi University Journal of Economics & Administrative Sciences, Cilt:10, Sayı:2, Temmuz 2008.

3. Azizoglu, Öznur, Kubilay Özyer, “Polislerde Tükənmişlik Sendromu Üzerine Bir Amprik Çalışma”, Anatolia Turizm Araştırmaları Dergisi, Cilt:21, Sayı:1, 2010.

4. Eroğlu, Feyzullah (2006). Davranış Bilimleri, 7. Bsk., İstanbul: Beta Yayınları.

5. Izgar, Hüseyin (2003). “Çalışanlarda Stres ve Tükənmişlik”, Endüstri ve Örgüt Psikolojisi, Konya: Eğitim Kitabevi, ss. 159-172

6. Kan Deniz, Ümit, “Bir Grup Okul Öncesi Öğretmeninde Tükənmişlik Durumunun İncelenmesi”, Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt:16, Sayı:2, 2008.

7. Polat, Gülsen, Ahmet Topuzoğlu, Kağan Gürbüz, Özge Hotalak, Hatice Kavak, Selman Emirikçi, Leyla Kayis, “Bilecik İli, Bozüyük İlçesi, Lise Öğretmenlerinde Tükənmişlik Sendromu”, TAF Preventive Medicine Bulletin, Cilt:8, Sayı:3, Mayıs/Haziran 2009.

8. Şahin, Derya, Fatma Nesrin Turan, Neşe Alparslan, İbrahim Şahin, Rehat Faikoğlu, Adnan Görgülü, “Devlet Hastanesinde Çalışan Sağlık Personelinin Tükənmişlik Düzeyleri”, Nöropsikiyatri Arşivi, Cilt:45, Sayı:4, 2008.

9. Şahinoğlu, Nizamettin, Haluk Akar, “Tükənmişlik Sendromu İle Kişilik Arasındaki İlişki: Maslach Tükənmişlik Envanteri İle Mizaç ve Karakter Envanterinin Karşılaştırılması”, Yeni Symposium, Cilt:49, Sayı:3, 2011

10. Silah, Mehmet (2005). Endüstride Çalışma Psikolojisi, 2. Bsk, Ankara: Seçkin Yayınları.

11. Üngören, Engin, Hulusi Doğan, Mehmet Özmen, Ömer Akgün Tekin, “Otel Çalışanlarının Tükənmişlik ve İş Tatmini Dezeyeri İlişkisi”, Journal of Yasar University, Cilt:5, Sayı:17, Ocak 2010.

12. Shepherd, C. David, Armen Tashchian, Rick E. Ridnour, “An Investigation Of The Job Burnout Syndrome In Personal Selling”, Journal of Personal Selling & Sales Management, vol:31, 2011.

**Марзия Гафлан кызы АЗМАММЕДОВА**  
*Западно-Каспийский университет,  
кафедра политологии, психологии и социологии, магистр*  
E-mail: ezmammedova99@gmail.com

## **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ КАК КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА**

### **Резюме**

В представленной статье автор рассматривает синдром эмоционального выгорания как клинико-психологический феномен, все чаще встречающийся в современном обществе в связи с влиянием стрессовой жизни. Со временем люди, работающие в напряженном темпе и в условиях стресса, начинают думать, что их запасы энергии истощены, и они больше не могут реагировать на интенсивную рутину, требуемую работой. Человек, раздавленный как стрессом, так и рабочим давлением и считающий себя неудачником, потому что он не может выполнять требования работы, начинает терять свою физическую и психологическую энергию, что проявляется в виде проблемы эмоционального выгорания. В статье рассматриваются некоторые эмоциональные, поведенческие и физические симптомы эмоционального выгорания, которое состоит из трех подпараметров: эмоциональное истощение, деперсонализация и чувство утраты личных достижений, а также предлагаются способы борьбы с ним.

**Ключевые слова:** синдром эмоционального ожога, стресс, деперсонализация, фрустрация, энтузиазм

**Marziya Gaflan AZMAMMADOVA**  
*Western Caspian University,  
Department of Politology, Psychology and Sociology, Master*  
E-mail: ezmammedova99@gmail.com

## **BURN OUT AS A CLINICAL PSYCHOLOGICAL PROBLEM**

### **Abstract**

In the presented article, the author discussed emotional burnout syndrome as a clinical psychological phenomenon, which is increasing in frequency in today's society due to the influence of stressful life. Over time, people working under intense work pace and stress begin to think that their energy reserves are depleted and they can no longer respond to the intense work routine required by the job. A person who is crushed under both stress and work pressure and thinks that he is unsuccessful because he cannot fulfill the requirements of the job begins to lose his physical and psychological energy, which appears as a problem of emotional burnout. The article reviews some of the emotional, behavioral, and physical symptoms of burnout, which consists of three sub dimensions: emotional exhaustion, desensitization, and a sense of loss of personal success, and suggests ways to deal with it.

**Keywords:** burnout syndrome, stress, desensitization, frustration, enthusiasm