

UOT 37.015.3

MÜƏLLİMLƏRDƏ EMOSİONAL TÜKƏNMƏ

Aygül Kərim qızı Novruzova

Bakı Qızlar Universitetinin magistrantı

ORCID: 0009-0004-8996-5681

<http://www.doi.org/10.62706/bqiz.2025.v23.i2.35>

E-mail: elmin.novruzov.91@mail.ru

Açar sözlər: emosional tükənmə, korreksiya, tükənmişlik sindromu, unutmazlıq və diqqətsizlik, işdən soyumaq, diqqət dağınıqlığı.

Ключевые слова: эмоциональная реакция, коррекция, синдром выгорания, забывчивость и невнимательность, охлаждение от работы, отвлечение.

Key words: emotional exhaustion, correction, burnout syndrome, forgetfulness and inattention? Cooling off from work, distraction.

Emosional tükənmə sindromunun tarixi qısada olsa da aktuallığı ilə seçilən və araşdırma tələb edən psixi problemdir.

Emosional tükənmə yalnız pandemiya zamanı deyil, digər hallarda da bu vəziyyətin aradan qaldırılması üçün psixoloji və pedaqoji vəziyyətin yaxşılaşdırılması istiqamətində bələdçi ola bilər. Emosional tükənmə səviyyəsini öyrənmək, onlarda fərdi – psixoloji xüsusiyyətlərinə, yaş göstəricilərinə və tədris etdikləri fənnin profili üzrə emosional yanmanı tədqiq etmək və bu xüsusiyyətlərlə emosional tükənmənin səviyyəsi arasında əlaqənin olub – olmamasının müəyyənəlməsidir.

Emosional anlayışı ilk dəfə amerikalı psixiatr Herbert Freydenberq tərəfindən 1974–cü ildə istifadə olunub. Freydenberq müşahidə edib ki, köməkçi vəzifələrin nümayəndələri həkimlər, psixoloqlar, müəllimlər müəyyən bir müddətdən sonra emosional tükənmə yaşayırlar. Həmin insanların ətrafda baş verən proseslərə emosional reaksiyaları azalır və hətta, onların marağına səbəb ola biləcək bir çox məsələlərdə biganə qalırlar. (4, s.161)

Emosional tükənmə deyəndə, insanda emosional, zehni və fiziki yorğunluqla bağlı müşahidə olunan psixi proses nəzərdə tutulur.

Emosional tükənmə sindromu emosional yanma sindromu ilə sinonimlik təşkil edir. Yanma sindromu heç bir dəyişikliyin olmaması, müsbət nəticələri dəyərləndirməmək. İşdə çoxlu enerji sərf etmək, iş yerindəki həmkarlar tərəfindən yetərincə dəstəyin olmaması və yaşanan konflikt, narahatlıqlar, pozulmuş münasibətlər. İşdə özünü ifadə üçün kifayət qədər şəraitin olmaması, həvəsləndirmə yerinə təzyiqin göstərilməsi. Qarşıya qoyulan məqsədə çatmaq üçün həddindən artıq yüklənmə.

Gələcəyə aid perspektivlərin görünməməsi.

İş və şəxsi həyat arasında tarazlığın pozulması və s.

Emosional yanma sindromunun yaranma səbəbləri iki qrupa bölünür: subyektiv və obyektiv.

Subyektiv fərdi xüsusiyyətlər, obyektiv situativ amil.

Subyektiv faktor: insanın şəxsi xüsusiyyətləri, həyatı dəyərlər sistemi, fərdi psixoloji müdafiə mexanizmləri, əqidə, yaş, ailə üzvləri və həmkarları ilə qarşılıqlı münasibətlər və s. Adətən cavan kadrlar emosional yanma sindromuna daha çox məruz qalırlar. Obyektiv amil birbaşa xidməti vəzifələrlə bağlıdır: peşəkar yüklənmənin artımı, vəzifə borclarının aydın dərk edilməməsi.

Emosional tükənmə üç mərhələdən ibarətdir:

1. Emosional tükənmə - peşəkar yanmanın birinci mərhələsidir. Gərginlik, ətrafdakılara laqeyd münasibət, ilk növbədə peşəkar fəaliyyətinə təsir göstərir. İnsan bu dəyişiklərə çox vaxt diqqət yetirmir.

2. İkinci mərhələdə insanda qıcıqlanma, açıq hissləri yaranmağa başlayır. Ünsiyyətə olan tələbat aşağı düşür, insanlar arasında münasibətlərin deformasiyası yaranır. Neqativ fikirlər artır, gündəlik ünsiyyətdə nəinki əməkdaşlara, həm də müştərilərə qarşı sünilik müşahidə olunur.

3. Üçüncü mərhələdə peşəkar motivasiyanın enməsi, məsuliyyətin öz üzərindən atılması müşahidə olunur.

İnsan tənhalığa can atır, həyata qarşı marağı azalır. Daim gücsüzlük hiss edir. Tükənmə sindromu ilə onun birinci əlaməti aşkar edilən kimi dərhal mübarizə aparmaq lazımdır. Mübarizə aparmadıqda vəziyyət ağırlaşır və psixoloqun köməyi olmadan qarşısını almaq çətin olur.

Tükənmə sindromunu aradan qaldırmaq üçün başqa metodlardan da istifadə olunur.

Fiziki yüklənmə - autotreninq, gündəlik gimnastika, kimə isə qaçış və ya müasir rəqslər çox gözəl təsir göstərir.

İstirahət.

Sağlamlığı qorumaq: yuxu rejimi, düzgün qidalanma və s. kimi hallara riayət etmək.

Bütün situasiyalarda qalib gəlməyin mümkün olmamağını qəbul etmək. Bu aqressivliyi və özünə güvən hissinin aşağı düşməsinin qarşısını alır.

Özünü qiymətləndirməli yalnız ətrafın diqqətinə görə aparmaq.

İşdə müsbət nəticələr əldə etmək üçün yetərincə vaxt ayırmağı bacarmaq.

Emosional tükənmə aktuallığı ilə seçilən və tədqiq olunmağa ehtiyacı olan psixoloji problemlərdəndir. Emosional tükənmə sindromunun tarixi qısa olsa da aktuallığı ilə seçilən, araşdırma tələb edən psixoloji məsələlərdəndir.

Emosional tükənmə sindromu ilə bağlı aparılan araşdırma iki qrupda birləşir: xarici ölkə psixoloqlarının tədqiqatları və rus psixoloqlarının tədqiqatları. Emosional tükənmə fenomeni tədqiqatçılar tərəfindən tibbi psixoloji, ümumpsixoloji, psixoloji–pedaqoji, psixoloji aspektdən araşdırılmışdır.

Peşəkar tükənmişlik daimi stress fonunda inkişaf edən və müəllimin emosional, şəxsi və enerji resuslarının tükənməsinə səbəb olan bir sindromdur. Peşəkar tükənmişlik problemi nə qədər konfranslarda, dəyirmi masalarda, seminarlarda müzakirə olunsada, ədəbiyyatda bəyan edilsə də, müasir məktəblər üçün aktual olaraq qalır. Müəllimin öz vəziyyətini daha yaxşı başa düşməsi və onun öhdəsindən gələ bilməsi üçün peşəkar tükənmişliyin mərhələlərin, onun əlamətlərini və aradan qaldırılması üsullarını bilmək lazımdır.

2023-cü ilin noyabr ayında Frunzensky rayonunda müəllimlərin təhsil ehtiyaclarının monitorinq psixoloji və pedaqoji yönümlü təkmil təlim proqramlarına yüksək tələbat göstərdi. Müəllimlərə peşəkar tükənmişliyin aradan qaldırılması üsullarını öyrədən proqramlar xüsusilə

tələb olunur. Müəyyən edilmiş müraciətlərə uyğun olaraq 2024-cü ildə həyata keçirilməsi nəzərdə tutulan Dövlət Büdcə Müəssəsinin tədris planına “Müəllimlərin peşə sağlamlığı, peşəkar tükənmənin qarşısının alınması” peşəkar tükənmişlik xroniki stress fonunda iştirak edən və işləyən insanın emosional, enerjili və şəxsi resurslarının tükənməsinə səbəb olan bir sindromdur. Bu vəziyyət müəllimlərdə zehni yorğunluq, özündən və başqalarından narazılıq şəklində özünü göstərir. Peşəkar tükənmişlik sindromu tibbi diaqnoz deyil və heç də belə bir vəziyyətin həyatının və ya peşə karyerasının müəyyən bir mərhələsində hər bir insana xas olması demək deyil.

Sahibləri digərlərinə nisbətən daha çox peşəkar tükənmə riski altında olan ixtisaslar, çünki insanlarla işləyərkən psixikanın resurslarından istifadə edirlər. Müəllim peşəsi xüsusi olaraq bu kateqoriyaya aiddir. Peşəkar və emosional tükənmə də xəstəliklərin inkişafına təsir göstərə bilər.

Müasir dövrdə müəllimlərə yüksək tələblər qoyulur, onları qarşılamaq üçün müəllimlər daim fiziki və peşəkar bacarıq səviyyəsini yüksəltməyə məcbur edirlər.

Müəllim öz vəziyyətini daha yaxşı başa düşməsi və onun öhdəsindən gələ bilməsi üçün peşəkar tükənmişliyin mərhələlərini, onun əlamətlərini və aradan qaldırılması üsullarını bilmək lazımdır.

Emosional tükənmə birdən-birə yaranmır, zamanla tədricən inkişaf edir.

Peşəkar tükənmişliyin əlamətlərini müəyyən etmək üçün müəllim ilk növbədə nələrə diqqət etməlidir.

— Tez-tez səbəbsiz baş ağrıları, adətən axşam saatlarında pisləşir, daim mədə-bağırsaq pozğunluqları.

— Yuxu problemləri, yuxusuzluq və ya gün ərzində daimi yatmaq istəyi.

— Zəiflik, fiziki dözümlülüyün zəifləməsi.

— Həddən artıq tərləmə.

— Gecə görmə qabiliyyətinin pisləşməsi.

— Yaddaşın konsentrasiyanın pisləşməsi.

— Motivasiya pozğunluqları (istəmirəm, daha dözə bilmirəm, hər şeydən yoruldum).

— Əhval dəyişikliyi, emosional inkontinans.

— Artan qıcıqlanma, toxunma.

— Zəiflik, göz yaşı.

— Xarici vəziyyətdə heç bir səbəb olmayan mənfi emosiyaların daimi təcrübəsi (günahkarlıq, inciklik, utanc, şübhə, məhdudiyyət hissi)

— Şüursuz, narahatlıq hissi və artan narahatlıq

— Hiperməsuliyyət hissi və daimi qorxu hissi, “heç bir nəticə verməyəcək” və ya “bunun öhdəsindən gələ bilmərəm.

— Həyata və peşəkar perspektivlərə qarşı ümumi mənfi münasibət (nə qədər çalışsanda, bundan yaxşı heç nə gəlməyəcək kimi).

— Peşəkar tükənmənin əlamətləridə var.

— İşin getdikcə çətinləşdiyini və onu yerinə yetirməyin getdikcə çətinləşdiyini hiss etmək

— İşçi iş qrafikini nəzərə cərpacaq dərəcədə dəyişir (iş vaxtını artırır və ya azaldır)

— Daima, lazımsız yerə işi evə aparır, amma evdə etmir.

— Faydasızlıq hissləri, təxminləşdirmələrə inamın olmaması, işə həvəsin azalması, nəticələrə laqeyidlik.

— Mühüm prioritet tapşırıqları yerinə yetirməmək və xırda detallara ilişmək, iş vaxtının çox hissəsini iş tələblərinə cavab verməyən şəkildə avtomatik və elementat hərəkətlərin az və ya şüursuz yerinə yetirilməsinə sərf etmək.

— Həmkarlarından uzaqlıq, yersiz tənqidliyin artması.

Müasir dövrün müəllimi yüksək səviyyəli ümumi mədəniyyətə, psixoloji və pedaqoji səriş-təyə malik olmaqla, müxtəlif psixoloji və pedaqoji vəziyyətlərin həllinə qeyri-ənənəvi yanaşmalıdır, öz fəaliyyətini yaradıcı əsasda təşkil etməli, təhsilin digər iştirakçıları ilə əməkdaşlıq etməyi bacarmalıdır. Gənc müəllimə tədris prosesinin strukturunun və məzmununun təşkilində, pedaqoji texnologiyalardan və innovasiyalardan istifadə prosesində mümkün yenilikləri modeləşdirməyə imkan verir. Müəllim zəruri iş qabiliyyətinə malik olmalı, güclü stimullara tab gətirməli, iş prosesində ümumi və emosional tonu qoruyub saxlamağı bacarmalı və eyni zamanda nikbinliyini artırmalıdır.

Gənc müəllim psixoloji hazırlıqsızlığı tez-tez məyusluğa və ünsiyyət prosesində baş verən həm peşəkar, həm də gündəlik reallıqda “həyat kefiyyətlərini” hiss etməsinə mane olan “emosional tükənmə” fenomeninin inkişafına səbəb olur. Müəllim sənətinin mürəkkəbliyi ondan ibarətdir ki, onun məzmunu insanlarla münasibətlərdən ibarətdir və ondan mürəkkəb, qeyri-standart və daima dəyişən situasiyalarda işləmək üçün xüsusi bilik, bacarıq və vərdişlər tələb edilir. Bunu ancaq mövcud sistemdə olmaqla, bir başa təhsil sahəsində işləməklə öyrənmək olur.

Tükənmişlik həddindən artıq və uzun müddət davam edən stress nəticəsində yaranan emosional, fiziki və zehni tükənmə vəziyyətidir. Bu, həddən artıq yükləndiyimiz, emosional olaraq tükəndiyimiz və daimi tələblərə cavab verə bilmədiyimiz zaman baş verir. Stress davam etdikcə, ilk növbədə bizi müəyyən bir rol almağa vadar edən maraq və motivasiyanı itirməyə başlayırıq. Emosional tükənmə çoxşaxəli və mürəkkəb psixi hadisədir. Bunun nəticəsində bu gün bu fenomenin mahiyyətini müəyyənələcəkdən üçün psixologiyada iki yanaşma mövcuddur: effektiv və prosesual. Səmərəli yanaşma tükənmişliyi bir vəziyyət, prosesual yanaşma isə bir proses hesab olunur. Səmərəli yanaşmanın tərəfdarları K.Maslaç, E.Aronson, P.Bril və başqaları “tükənmişliyi” psixi cəhətdən sağlam insanlarda müşahidə olunan, peşə fəaliyyəti ilə əlaqəli olan emosional, zehni və fiziki tükənmə vəziyyəti kimi izah edirlər. Prosesual yanaşma tərəfdarları isə tükənmişliyi bir proses hesab edərək onun bir necə mərhələsini fərqləndirirlər. Tədqiqatçı K.Çerniss burada üç mərhələni fərqləndirir. Birinci mərhələ - insanın qabiliyyətləri ilə qoyulan tələblər arasındakı uyğunsuzluq var, bu da gərgin vəziyyətin yaranmasına səbəb olur. İkinci mərhələ - emosional həyəcan, tükənmə və tükənmənin təzahürü ilə başlayır. Üçüncü mərhələ isə artıq fərdin davranışlarında dəyişikliklər baş verir, başqa insanlara qarşı laqeydlilik hökm sürür. [3 s,121].

Nəzəri təhlilə əsasən, emosional tükənmə orqanizmin stressli vəziyyət qarşısında psix – emosional ehtiyatların qorunmasına xidmət edən qoruyucu mexanizm kimi qəbul olunur. Lakin, tükənmişlik sindromu peşəkar fəaliyyəti yaxşılaşdırmağa qadir deyil, əksinə fəaliyyətin gedişinə və ətrafdakı insanlarla ünsiyyətə mənfi təsir göstərir, fiziki sağlamlıqdan şikayətlər və motivasiyanın azalmasına səbəb olur.

Müəllimlik peşəsi daim fədakarlıq, təsirli ünsiyyət tələb edən və fərdi emosional cəhətdən tükəndirən bir peşə olduğundan tükənmə ehtimalı yüksək olan peşələrdən biri hesab olunur. Müəllimin şəxsi şəxsi kefiyyətlərindən və pedaqoji bacarığı təlim prosesinin səmərəliliyində

özünü göstərir. Müəllimlərdə tükənmişlik sindromuna səbəb ola biləcək bir neçə amillər qrupu fərqləndirilir.

Sosial amillər. Bu amillər qrupudur genişdir. Bunlara yaş, cins, iş təcrübəsi, iş saatları, iş şəraiti, sosial-iqtisadi vəziyyət və bir sıra başqa amillər aiddir. İşdə məmnunluq nə qədər yüksək olsa da, emosional tükənmədə bir o qədər aşağı olur. Bu da iş şəraitində məmnunluqla emosional tükənmişlik arasındakı tərs əlaqəni göstərir. İş prosesindən məmnun olmayan müəllim işdən sonrakı həyatında da mənfi emosional yaşayır. Bu da nəticədə psixoloji problemlərə və emosional tükənmişliyə gətirib çıxarır.

Psixoloji amillər. Tükənmişlik sindromuna səbəb olan psixoloji amillər arasında özünəhörmət səviyyəsi, sosial-psixoloji uyğunlaşma səviyyəsi, ehtiyac-motivasiya səviyyəsi və başqaları var. Müəllim fəaliyyətinin uğur onun əhəmiyyəti və dəyəri ilə müəyyən edilir. Bir insanın özünə hörməti reallığa uyğun gəlmirsə bu tükənmişlik sindromunun inkişafına səbəb olur.

Sosial-psixoloji amillər. Bu amillərə əsasən müəllimlərin daxil olduğu kiçik qruplar və buradakı emosional münasibətlər, sosial-psixoloji iqlim aiddir. (2, s.141)

2020-ci ildə COVID-19 virusunun yayılması dünyanın bir çox yeri özünü təcrid rejiminə keçirildi. Bu hadisə təhsil sisteminə də təsirsiz keçmədi. 2020-ci il mart ayında ənənəvi təhsil online ilə əvəz olundu. 2020–2021-ci illər ərzində sosial məsafəli sinif otaqları, hibrit tədris və online təlim qəbul edildi. Müəllimlər yeni tələblərlə qarşılaşdılar və distant təhsilə keçməklə müəllimlərdə bir sıra çətinliklər yarandı.

Distant təhsil texnologiyalarından istifadə təlim zamanı müəllimlərdə emosional yanmanın bir sıra aspektləri özünü göstərirdi. COVID-19 pandemiyası müəllimlərin peşə və şəxsi həyatlarını kəskin şəkildə dəyişdirdi, onların peşə stressini çoxaldıb və gücləndirərək onları tükənməyə daha da həssas etdi.

Müəllimlərdə emosional yanma müəllimlərin təkcə şəxsiyyətində deyil, eyni zamanda peşə fəaliyyətində də özünü göstərir. Bu sindrom müəllimlərin yaradıcılığına, psixi sağlamlığına, karyera inkişafına, rifahına, təhsil məqsədlərinə çatmasına mane olur və nəticədə təhsil prosesinə kəskin təsir göstərir.

Problemin aktuallığı. Emosional tükənmə sindromuna məruz qalmış gənc müəllimlərlə bağlı mövzu məqalədə aktuallıq kəsb edir. Qarşılıqlı münasibət zamanı emosional tükənmə sindromlu gənc müəllimlərin qarşılaşdığı çətinliklərin araşdırılması təhsil prosesində effektivliyin artırılmasına səbəb olur. Gənc müəllimlərdə emosional tükənmə və bunların aradan qaldırılması yollarını bu məqalədə tədqiq edərək, təhsil sahəsinə dəyərli töhfə verir.

Problemin elmi yeniliyi. Məqalədə gənc müəllimlərin şəxsiyyətindəki psixoloji hal ətraflı şəkildə əks olunmuşdur. Bu psixoloji halın təhlili, yaxşı başa düşülməsi müəllimlərin qarşılıqlı münasibətlərində əks olunmuşdur. Bu da onların daha effektiv şəkildə dəstəklənməsinə imkan yaradır.

Problemin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Bu məqalə gənc tələbələr və tədqiqatçılar üçün çox faydalıdır. Gənc müəllimlərdə emosional tükənmə və onların həll yollarının tədqiq edilməsi, gələcəkdə təhsil müəssisələri üçün praktik bilik, bacarıq qazandırmış olacaq.

Ədəbiyyat

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. Том 1. М.: Педагогика. 1980, 232 с.
2. Андреева Г. М. Социальная психология. М.: изд – во МГУ, 1988. 431 с.
3. Chernis C/Professional burn –out in human service organizations. - New York^Praeger? 1980, 223 p.
4. Freudenberger H.J. Staff burn–out // Journal of Sosial Issues. 1974. Vol. 30. No. 1. P1159 - 165.
5. Maslach C., Leitür M. P. The Truth about Burnout. San Francisco: 1997. –229 p

A.K. Новрузова**Эмоциональное истощение учителей
Резюме**

Эмоциональное истощение как психологическая проблема выделяется как по исследовательской, так и по актуальности. В статье отражена история возникновения и изучения синдрома эмоционального истощения. В статье рассматриваются причины проблемы и психологические факторы в деятельности учителя. Профессиональное выгорание по – прежнему актуально для современной школы, сколько бы оно ни обсуждалось на конференциях, круглых столах, семинарах и декларировали в литературе.

A.K. Novruzova**Emotional exhaustion in teachers
Summary**

Emotional exhaustion as a psychological problem stands out both for research and relevance. The history of the emergence and study of emotional exhaustion syndrome is reflected in the article. In the article, the reasons for the problem and the psychological factors in the teacher`s activity are reviewed. Professional burnout remains relevant for modern schools, no matter how much it is discussed in conferences, round tablets, seminars, or declared in the literature.

Redaksiyaya daxil olub: 22.04.2025