

Emosional tükənmə sindoromunun həyat tərzinə təsiri və fəsadları

Aygül Bəşirova
Xəzər Universiteti
E-mail: aygulbashirova@yahoo.fr

Rəyçilər: psixol.ü.f.d., dos. U.M. Qəzvini,
psixol.ü.f.d., dos. M.C. İsmayılova

Açar sözlər: emosional tükənmə sindoromu, şəxsi xüsusiyyətlər, emosional tükənmişlik, depersonalizasiya, iş yerində stress

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, личностные черты, эмоциональное истощение, деперсонализация, стресс на рабочем месте

Key words: burnout syndrome, personality traits, emotional exhaustion, depersonalization, stress at the workplace

Professional tükənmə sindromu nədir?

Tükənmə sindromu fiziki tükənmə, emosional yorğunluq və boşluq hissi ilə, bəzi hallarda, insanlara qarşı laqeydlik və qeyri-insani davranışlar, peşə sahəsində qeyri-adekvatlıq, uğursuzluqlar, şəxsi həyatda isə pessimizm, gündəlik işdən məmnun qalmama və s. ilə xarakterizə olunur.

Tükənmə sindromu termini 1976-cı ildə amerikalı psixoloq K.Maslaç tərəfindən işlənmişdir. O, sindromu üç kriterə görə təyin etmişdi: emosional tükənmə, depersonalizasiya və səmərəsizlik.

İlk əvvəl bu sindromdan ən çox müəyyən peşə insanlarının, daha doğrusu, sağlamlıq işçiləri, müəllimlər, sosial işçilərin əziyyət çəkdiyi düşünülmüşdür. Artıq müasir dövrdə tükənmişlik sindromunun bütün peşə sahiblərinə təsir göstərə biləcəyi daha aydın olur. Bunun səbəbi kimi iş şəraitində getdikcə artan gərginliyi göstərmək olar.

Aşağıdakı səbəblərin xüsusilə təhlükəli olmasını qeyd etmək olar: iş yükü, iş mühiti və həmkarları, şəffaflıq, dürüstlük və ünsiyyət.

Cəmiyyətimizdə artan təzyiqli səbəbiylə, bu sindroma yiyələnmək riski əhəmiyyətli dərəcədə artır. Bu xəstəliyin təhlükəsi alkoqolizm asılılığında olduğu kimi, yavaş-yavaş və tədricən inkişaf edir.

1) subyektiv (fərdi) bağlılıq: şəxsi xüsusiyyətlər, yaş (gənc işçilərin "tükənmə riski" daha çoxdur), fərdi psixoloji qorunma yolları və mexanizmləri, həyata keçirilən fəaliyyət növlərinə: şəxsi münasibətə, iş yoldaşlarına və ailənin üzvləri ilə münasibətdə özünü biruzə verir. Bu, onların peşə fəaliyyətinin heç də yüksək nəticələri kimi xarakterizə olunmur. Ən yaxşı işçilərdə belə - işlərinə ən çox laqeyd, məsuliyyətsiz yanaşması nəzərə çarpır.

2) obyektiv (situasiya) birbaşa rəsmi vəzifələrlə əlaqəli, məsələn: peşəkar iş yükünün artması, rəsmi vəzifə anlayışının olmaması, qeyri-adekvat davranış forması və s.

Tükənmənin simptomları aşağıdakı şəkildə özünü biruzə verir:

Fiziki əlamətlər, çox vaxt yorğunluq, boşluq hissi, immunitetin aşağı düşməsi və davamlı pis əhval-ruhiyyə. Tez-tez baş, əzələ və bel nahiyələrində ağrı, iştah və yuxu vərdişlərinin pozulması, nəfəs almada çətinlik və nəfəs darlığı. Ürəkbulanma, başgicəllənmə, həddindən artıq tərləmə, titrəmə, arterial təzyiqlin yüksəlməsi və s.

Emosional əlamətlər və simptomları: heç bir hissin olmaması, özünə inamsızlıq, çarəsizlik, təklik, motivasiya itkisi, tez-tez mənfi düşüncələr, vəzifənin icra edilməməsi hissi. Çarəsizlik və frustrasiya. Məyusluq, ümitsizlik, aqressivlik, təşviş, irrasional narahatlığın artması, konsentrasiyanın olmaması və s.

Davranış əlamətləri və simptomları: məsuliyyətdən qaçmaq, özünü ətraf mühətdən təcrid etmək, təlaş, uzun müddətə məqsədə nail olmamaq. Özü və başqaları haqqında xəyal qırıqlığı. İşdən yayınmalar. İş yerinə gec gəlib tez tərək etmə, iş vaxtlarında yorğunluq və işi dayandıraraq tərək etmə arzusu, yeməyə qarşı etinatsızlıq, fiziki fəaliyyətin az olması, tütün, spirt, narkotik maddələrə marağ, impulsiv emosional davranış.

Fəlsəfi simptomlar və əlamətləri: İşdə yeni nəzəriyyələrə və fikirlərə marağın azalması, problemləri həll etmək üçün alternativ yanaşmaların olmaması, artan cansıxıcılıq, dözümsüzlük. İşə yaradıcı yanaşmanın olmaması, müntəzəm olaraq standart şablonlara istinad edilməsi. Yeniliklərə qarşı laqeydlik, inkişaf təcrübələrinə (təlim və təhsil) aşağı marağ və ya imtina, işin formal aparılması.

Sosial simptomlar və əlamətlər: İctimai fəaliyyət üçün vaxt və gücün olmaması. Əyləncə və xobbilərə maraqların azalması. Sosial əlaqələr işlə məhdudlaşır. Evdə və iş yerində başqalarına qarşı biganə münasibətlər, başqalarından təcrid olunma və yanlış anlaşılma hissi. Ailədən, dostlardan, həmkarlarından dəstək olmaması hissi.

Professional tükənmişlik sindromu üç mərhələdə özünü biruzə verir. (K. Maslach, 1982)

İlk mərhələ: emosiya və hisslərin kəskin şəkildə boğulması, şəxs diqqət edir ki, hər şey yaxşı görünsə də, daxilində boşluq hissi var və hər şey ona cansıxıcı gəlir. Müsbət emosiyalar yoxa çıxır, insanlarla münasibətlərdən qaçmaq istəyir. Narazılığ bildirir. Tez-tez belə ifadələr səsləndirir: "Mənə rahat buraxın, öz-özümü tək qalmaq istəyirəm!"

İkinci mərhələ: başqaları (tələbələr, valideynlər, pasientlər, müştərilər) ilə anlaşılmazlıqlar yaranır, tədricən düşmənçilik kimi özünü göstərməyə başlayır - əvvəl çətin bir şəkildə özünə hakim olsa da sonradan antipatiya, daha sonra isə qıcıq epizodları kimi özünü biruzə verir. Şəxsin bu davranış modeli özündə dərk etmədən ünsiyyətdə özünüqoruma mexanizmi kimi qəbul edir.

Üçüncü mərhələ: həyatın dəyərlərinə dair fikirlər, dünyaya münasibəti, hətta öz həyatına qarşı laqeyd yanaşma tərzi kimi özünü göstərir. Bu, insanın xarici görünüşündə biruzə verməsə də, ancaq gözlərində parlaqlığın və hər şeyə qarşı marağın itməsi baş verir, fiziki cəhətdən nəzərə çarpan bir soyuqluq olur.

Duyğusal tənzimləmə. Özümüzü tükənmə sindromundan necə qoruya bilərik? Müdafiə tədbirinin özünü tənzimləmə və özünü bərpa etmək üsullarından istifadə etməkdir. Bu, özünə uyğun bir mexanizm kimi peşə fəaliyyəti dövründə daha çox insanlar ilə sıx təmasda olan peşəkarlara aid edilir. Heç bir halda təklikdə acı çəkməyin (narahatlıqlarınızı, problemlerinizi), güvəndiyiniz bir insanla (səssiz və nəcib dinləyici) ilə paylaşın. İsti bir duş qəbul edib, istirahət edin. Vəziyyəti diqqətlə təhlil edin - heç bir çıxış yolu olmadığı yerdə, yeni bir başlanğıc olmalıdır. Bu cür terapiyalardan istifadə etmək olar:

1. Musiqi dinləmə.
2. Təbiətilə yaxın təmasda olmaq: dənizi seyr etmək meşəyə gedmək, dağa çıxmaq və s.
3. Ev heyvanlarını sığallamaq və onlar ilə təmiz havada gəzmək;
4. Əmək terapiyası, yuxu rejimini gözləmə, soyuq duş alma, masaj və s.
5. Tənəffüsün tənzim olunması, əzələ tonusunun idarə olunması, sözün təsiriylə əlaqəli üsullar: öz-özünə əmr, özünü proqramlaşdırma.

Məsələn: Bu gün uğur qazanacağam; Bu gün mən ən sakit və sərbəst olacağam və s.

6. Özünü təsdiqləmə, özünü mükafatlandırmaq: hətta kiçik əhəmiyyətli uğurlarda belə özünü tərif etmək.

Tükənmə sindromunun qarşısını almaq üçün aşağıdakı qaydalara riayət edilməlidir: İş yükünün düzgün hesablanması və bölünməsi. Bir fəaliyyətdən növbədən digərinə keçməyi öyrənmək; iş yerində münaqişələrə etinasız yanaşma. Həmişə ilk ən yaxşısını etməyə can atmaq və.s

Tükənmə sindromu nə xəstəlik, nə də diaqnoz deyil. Əslində, bu, bir insanın özünə və həyatına necə yanaşma tərzindən aslıdır. Bu onun ya “ulduz” ya da “şam” olması, yanmaq və ağlamaq ehtimalını yüksəldir.

Məqalənin aktuallığı. Son illərdə emosional tükenmə sindromunun tədqiqinə maraq xeyli artmışdır. İndiki dövrdə iş yükünün, problemlərin və stresslərin çoxluğunu nəzərə alsaq, məqaləni aktual hesab etmək olar.

Məqalənin elmi yeniliyi. Elmi yenilik ondan ibarətdir ki, məqalədə tükenmə sindromunun yaranma səbəbləri ilə yanaşı, onun təsnifatı verilir, xəstəliyin mərhələləri və müalicə üsulları göstərilir.

Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Məqalədən ali və orta ixtisas məktəblərinin müəllimləri, tələbə və magistrantlar, eləcə də praktik psixoloqlar istifadə edə bilərlər.

Ədəbiyyat

1. Абрамова Г.С., Юдчиц Ю.А. Синдром «эмоционального выгорания» у медицинских работников //Психология в медицине.
2. Агапова М.В. Социально-психологические аспекты эмоционального выгорания и самоактуализации личности.
3. Maslach C. A. Multidimensional Theory of Burnout //Theories of Organizational Stress, Oxford, 1994.
4. Maslach C., Leiter M. The Truth About Burnout, San Francisco, 1997.
5. Tomic W., Evers W., Brouwers A. Existential Fullfillment And Teacher Bournout // European Psychoterapy. 2004.
6. Cherniss C. Staff Burnout // Job Stress in The Human Services. Beverly Hills, 1989.

А. Баширова

Влиятельные явления к жизнедеятельности со стороны синдрома эмоционального выгорания

Резюме

В свете социальных изменений и трансформации рабочей ситуации интерес к проблеме выгорания выросла за последнее десятилетие. Есть заметный несоответствие между тем, что считается определенным знанием, и тем, что опубликованное мнение. На сегодняшний день нет общепринятого определения выгорания, или обязательные диагностические критерии. Согласно наиболее распространенному описанию в настоящее время, синдром выгорания характеризуется истощением, деперсонализацией и снижением удовлетворение в исполнении. Из-за его этиопатогенеза, в настоящее время выгорание в основном рассматривается как результат хронического стресса,

который не был успешно преодолен. В статье дается обзор текущего определения синдрома выгорания и состояний возможные современные гипотезы для их этиологии. Изучая диагностические критерии методы лечения обсуждаются возможные методы профилактики. Существует острая необходимость для дальнейших исследований, чтобы определить, является ли синдром выгорания рабочим болезнью.

A. Bashirova

Emotional ending syndrome influence disturbance to life manner

Summary

In the light of social change and a transformation in the work situation, interest in the problem of burnout has grown over the past decade. There is a conspicuous discrepancy, however, between what is regarded as certain knowledge and what is published opinion. To date, there is no generally accepted definition of burnout, or binding diagnostic criteria. According to the most common description at present, burnout syndrome is characterized by exhaustion, depersonalization and reduced satisfaction in performance. Because of its aetiopathogenesis, burnout is today mainly regarded as the result of chronic stress which has not been successfully dealt with. This paper gives an overview of the current definition for burnout syndrome and states possible contemporary hypotheses for its aetiology. By examining diagnostic criteria and possible therapies, methods of prevention are discussed. There is an urgent need for further investigations to determine whether burnout syndrome is a work-related disease.

Redaksiyaya daxil olub: 28.02.2019