

## Pandemiya şəraitində müəllimlərdə emosional yanma

Aytən Sadiq qızı Məmmədova

Xəzər Universiteti

E-mail: Ayten.mli1999@mail.ru

**Rəyçilər:** psixol.ü.f.d. M.H. Mustafayev  
psixol.ü.f.d. M.N. Eyyubova

**Açar sözlər:** emosional tükənmə sindromu, emosional tükənmə səbəbləri, psixoemosional, depersonallaşma

**Ключевые слова:** синдром эмоционального выгорания, причины эмоционального выгорания, психоэмоциональный, обезличивание

**Key words:** emotional exhaustion syndrome, causes of emotional exhaustion, psychemotional, depersonalization

Emosional tükənmə əlverişsiz sosial mühitdə formalaşan və subyektin psixoloji resurslarını xilas etmək üçün özünü göstərən psixoloji müdafiə formasıdır. İlk dəfə tükənmişlik termini 1974-cü ildə amerikalı psixiatr Q. Freyderberq tərəfindən istifadə edilmişdi ki, bu da azərbaycan dilinə “emosional yanma”, “emosional tükənmə” kimi tərcümə olunur. Q. Freyderberq bu vəziyyətin kommunikativ peşələrin nümayəndələrində özünü bürüzə verdiyini açıqlayıb. Beləliklə, o, emosional tükənməni ümumi psixi vəziyyətin pisləşməsinə səbəb olan laqeydlik və emosional tükənmə vəziyyəti kimi təyin etdi. Bu isə öz növbəsində fərddə ətrafdakı insanlara (ailə üzvlərinə, həmkarlarına və s.) qarşı mənfi münasibət yaradır (4, s. 161).

Q. Freyderberqin ardınca K. Maslaç emosional tükənmənin tərifini verir və burada emosional tükənmə sindromunun üç əsas komponentdən ibarət olduğunu müəyyən edir.

1. Emosional tükənmişlik psixoemosional səviyyədə ilk növbədə emosional pozulmalarda özünü göstərir. Bu da yorğunluq hissəsinə, enerji tonusunun azalmasına gətirib çıxarır.

2. Depersonallaşma kommunikativ səviyyədə problemlərin yaranması ilə baş verir. Bunun əsas təzahürü müəllimin şagirdlərdən uzaqlaşması, müxtəlif mənfi reaksiyalar göstərməsidir.

3. Peşəkar effektivliyin azalması özünü mənfi qiymətləndirmək meylinə ifadə edilir. Bu komponent şəxsin fəaliyyətinin dəyərləndirilməməsi, uğur və nailiyyətlərinin qiymətləndirilməməsində özünü göstərir. Bu halda insan öz uğur və nailiyyətlərini görməyə son qoyur ki, bu da onun vəzifələrinin məhdudlaşdırılmasına gətirib çıxarır, iş tempi azalır (5, s. 59).

Tükənmişlik həddindən artıq və uzun müddət davam edən stress nəticəsində yaranan emosional, fiziki və zehni tükənmə vəziyyətidir. Bu, həddindən 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 mürəkkəb və çoxşaxəli psixi hadisədir. Bunun nəticəsində bu gün psixologiyada bu fenomenin mahiyyətini müəyyənləşdirmək üçün iki yanaşma mövcuddur: effektiv və prosessual. Effektiv yanaşma tükənmişliyi bir vəziyyət, prosessual yanaşma isə bir proses hesab edir. Effektiv 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 tükənmişliyi bir proses hesab edərək onun bir neçə mərhələsini fərqləndirirlər. Tədqiqatçı K. Çerniss tükənmişliyi stressli iş vəziyyətinə cavab olaraq peşəkarın

davranışında mənfi xüsusiyyətlərin meydana çıxdığı bir proses kimi müəyyən etmişdir. Burada o, üç mərhələni fərqləndirir: birinci mərhələ- insanın qabiliyyətləri ilə ona qoyulan tələblər arasında uyğunsuzluq var, bu uyğunsuzluq gərgin vəziyyətin yaranmasına səbəb olur; ikinci mərhələ - emosional həyəcan, tükənmə və tükənmənin təzahürü ilə başlayır; üçüncü mərhələdə isə artıq fərdin davranışlarında dəyişikliklər baş verir, başqa insanlara qarşı laqeydlik hökm sürür (3, s. 121).

Nəzəri təhlillərə əsasən qeyd edə bilərik ki, emosional tükənmə orqanizmin stressli vəziyyət qarşısında psixo-emosional ehtiyatların qorunmasına xidmət edən qoruyucu mexanizm kimi qəbul edilir. Lakin, onu da nəzərə almaq lazımdır ki, tükənmişlik sindromu peşəkar fəaliyyəti yaxşılaşdırmağa qadir deyil, əksinə fəaliyyətin gedişinə və ətrafdakı insanlarla ünsiyyətə mənfi təsir göstərir, həmçinin 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. Təlim prosesinin səmərəliliyi müəllimin şəxsi keyfiyyətlərindən və pedaqoji bacarığından asılıdır. Öz funksiyalarını həyata keçirmək üçün müəllim müvafiq psixoloji keyfiyyətlərə malik olmalı, həm də əlverişli təşkilati şərait olmalıdır. Müəllimlərdə tükənmişlik sindromuna səbəb ola biləcək bir neçə amillər qrupu fərqləndirilir.

*Sosial amillər.* Bu kifayət qədər geniş amillər qrupudur. Bunlara yaş, cins, iş təcrübəsi, iş saatları, iş şəraiti, sosial-iqtisadi vəziyyət və bir sıra başqa amillər aiddir. Bütün bu amillər məmnunluq anlayışı ilə xarakterizə edilə bilər. Belə ki, işdən məmnunluq və tükənmişlik arasında tərs əlaqə var: iş məmnuniyyəti nə qədər yüksək olarsa emosional tükənmə bir o qədər aşağı olur. İş prosesindən məmnun olmayan müəllim təkcə iş prosesinə deyil, eyni zamanda işdən sonrakı həyatına da təsir edən mənfi emosiyalar yaşayır. Mənfi emosiyaların axını psixoloji problemlərə, o cümlədən emosional tükənmişliyə gətirib çıxarır.

*Psixoloji amillər.* Tükənmişlik sindromuna səbəb olan psixoloji amillər arasında özünə-hörmət səviyyəsi, ehtiyac-motivasiya sahəsi, sosial-psixoloji uyğunlaşma səviyyəsi, aqressivlik növü və başqaları var. Müəllimin fəaliyyətinin uğuru onun dəyəri və əhəmiyyəti ilə müəyyən edilir. Bir insanın özünə hörməti qeyri-adekvatdırsa və ya realıqla uyğun gəlmirsə bu tükənmişlik sindromunun inkişafına səbəb ola bilər. Özünəhərmətin həddən artıq qiymətləndirilməsi və ya aşağı qiymətləndirilməsi hallarında fəaliyyətin nəticəsi uğurlu olmayacaq, bu da emosional stressin artmasına və narazılıq hissəsinə səbəb olacaqdır.

*Sosial-psixoloji amillər.* Sosial psixoloji amillərə əsasən müəllimlərin daxil olduğu kiçik qruplar, həmin qrupda emosional münasibətlər, sosial psixoloji iqlim aiddir. Psixoloji iqlim qrupun emosional vəziyyətinin, həmçinin birləşmə və münaqişə səviyyəsinin göstəricisidir (Г.М. Андреева, 2004). Qeyd etmək lazımdır ki, bu sosial-psixoloji xüsusiyyətlərin tükənmişlik sindromunun inkişafına təsiri qaçılmazdır. Çünki, tükənmişliyin səbəblərini müəllimin uyğunlaşdığı kiçik qrup və ya komandanın nəzərdən keçirilməsi perspektivindən kənar müəyyən etmək mümkün deyil (2, s. 141).

2020-ci ildə COVID-19 virusunun yayılması ilə əlaqədar dünyanın bir çox yeri özünü təcrid rejiminə keçirildi. Təbii ki bu hadisə təhsil sisteminə də öz təsirini göstərdi. COVID-19 pandemiyası müəllimlərin və tələbələrin peşə və şəxsi həyatlarını kəskin şəkildə dəyişirdi. 2020-ci ilin mart ayında ənənəvi üz-üzə təlim online tədris və öyrənmə ilə əvəz olundu. 2020 və 2021-ci illər ərzində alternativ olaraq sosial məsafəli sinif otaqları, hibrid tədris və online təlim qəbul edildi. Müəllimlər yeni rollar və öhdəliklər, təlim üçün yeni tələblər ilə üzləşdilər. Distant təhsilə keçmək tədris prosesində müəllimləri bir sıra çətinliklərlə qarşı qarşıya qoydu.

Onlar yeni online təlim pedaqogikasını və yeni rəqəmsal öyrənmə platformalarını öyrənməli oldular. Son bir ildə müəllimlər dəfələrlə üz-üzə öyrənmə və online öyrənmə arasında kortəbii keçid etməli, tədris strategiyalarını, metodlarını və materiallarını dəyişdirməli oldular və gündəlik iş rejimləri tamamilə dəyişdirildi.

Distant təhsil texnologiyalarından istifadə ilə təlimin təşkilində müəllimlərdə emosional yanmanın yaranmasının bir sıra aspektləri öz əksini tapır. Aşağı nəticələr görən müəllim zəhmətinin boşa getdiyini hiss edir və onda peşə fəaliyyətinin uğursuzluğu, praktiki əhəmiyyətinin olmaması təəssüratı yarana bilər ki, bu da onun əməyinin dəyərdən düşməsinə səbəb olur. Qeyd edək ki, stressin yüksək səviyyəsi daha çox distant təhsilə keçidlə deyil, öyrənilən rejimin kəskin dəyişməsi, karantin tədbirlərinin sərtləşdirilməsi və COVID-19 pandemiyası ilə bağlı narahatlıqlarla əlaqəli artan nevroptik stress ilə əlaqədardır. COVID-19 pandemiyası müəllimlərin peşəkar və şəxsi həyatlarını kəskin şəkildə dəyişdirdi, onların peşə stress mənbələrini çoxaldıb və gücləndirərək onları tükənməyə daha da həssas etdi.

Müəllimin emosional yanması xüsusi xarakter daşıyır. Çünki, emosional yanmanın əlamətləri təkcə müəllimin şəxsiyyətində deyil, onun peşə fəaliyyətində də əks olunur. Müəllimin emosional tükənməsi onun gələcək iş performansına və yaradıcılığına, karyera inkişafına, rifahına və psixi sağlamlığına əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir, eyni zamanda təhsil məqsədlərinə çatmasına mane olur və tələbələrin öyrənmə və emosiyalarına, sinif mühitinə və nəticədə bütün təhsil prosesinə kəskin təsir göstərir.

**Məqalənin aktuallığı.** Müəllim peşəsinin nümayəndələri arasında emosional yanmanın öyrənilməsi son zamanlarda aktual bir məsələdir. Bu onunla əlaqədardır ki, emosional yanma psixoloji rifaha, fiziki sağlamlığa və sosial sahədə çalışan mütəxəssislərin fəaliyyətinin səmərəliliyinə mənfi təsir göstərir. Müəllimin psixoloji rifahı problemi müəllim peşəsinin yüksək sosial əhəmiyyətinə və geniş yayılmasına görə müasir pedaqoji psixologiyanın ən aktual problemlərindən biridir.

**Məqalənin elmi yeniliyi.** Son zamanlarda hökm sürən pandemiya şəraiti bir çox sahələrdə olduğu kimi pedaqoji sahədə də çətinliklərə səbəb olduğundan və bu çətinliklərin öhdəsindən gəlmək üçün bununla bağlı pedaqoji sahədə yarana biləcək problemləri bilmək və bunun həyatımızda rolunun öyrənilməsi mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

**Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi.** Təəssüf ki, ölkəmizdə kifayət qədər psixoloji maarifləndirmə olmadığından tükənmişlik yaşayan müəllim bu vəziyyətdən xəbərsizdir. Tükənmişlik fenomeninin mahiyyətini, onun əlamətlərini və inkişaf amillərini bilmək müəllimin həm tükənmə dərəcəsini, həm də onun inkişaf riskini artıran şəxsi keyfiyyətlərini diaqnostika etməklə bu vəziyyəti aradan qaldırmaq üçün psixoloji və pedaqoji şəraitinin yaxşılaşdırılmasına kömək edə bilər.

## 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, 233 p.
4. Freudenberger, H.J. (1974) Staff burn-out // Journal of Social Issues. Vol. 30. No. 1. P. 159-165.
5. Maslach C., Leiter M.P. The Truth about Burnout. San Francisco: 1997.- 229 p.

**A.C. Мамедова**

## **Эмоциональное истощение учителей в условиях пандемии**

### **Резюме**

Автор статьи рассказывает об эмоциональном истощении педагогов в условиях пандемии. Подчеркивается негативное влияние эмоционального истощения на профессиональную деятельность и личную жизнь педагогов.

Истощение – психологическое состояние, проявляющееся у представителей коммуникативных профессий. Это ухудшение психического состояния, которое формируется в неблагоприятной социальной среде и вызывает у личности негативное отношение к окружающим людям. В статье анализируются причины эмоционального выгорания и подходы различных ученых.

**A.S. Mammadova**

## **Emotional exhaustion in teachers in a pandemic**

### **Summary**

The author of the article talks about the emotional exhaustion of teachers in a pandemic. The negative impact of emotional exhaustion on the professional activity and personal life of teachers is emphasized.

Exhaustion is a psychological condition that manifests itself in representatives of communicative professions. This is a deterioration of the mental state, which is formed in an unfavorable social environment and causes a person to have a negative attitude towards other people. The article analyzes the causes of emotional burnout and the approaches of various scientists.

**Redaksiyaya daxil olub: 22.04.2022**