

UOT 1

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ КАК АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА  
ФИЛОСОФИИ, ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ**

**Хикмет ВЕЗИРОВ\***  
**Вусала КЕРИМОВА\*\***  
**Малакханум МАМЕДОВА\*\*\***  
**Фикрет ВЕЗИРОВ КЕНГЕРЛИ\*\*\*\***

Məqalə redaksiyaya daxil olmuşdur: 17 oktyabr 2023; çapa qəbul edilmişdir: 13 noyabr 2023; online-  
da çap edilmişdir: 25 dekabr 2023.

Received: 17<sup>th</sup> of October, 2023; accepted: 13<sup>th</sup> of November, 2023; published online: 25<sup>th</sup> of  
December, 2023.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, педагогика, философия, развитие, идея, наука, деградация

**Введение**

Известно, и даже СМИ об этом часто сообщают, что состояние образования (просвещения) и науки в постсоветских республиках оставляет желать лучшего. Поэтому исследование причин такого положения, думается, актуальнейшая философская и социологическая проблема. Конечно же, при решении поставленной проблемы все валить на государство неправильно: необходимо учитывать роль самого человека и, в частности педагога. Совершенно очевидно, что роль и педагога, и, научного работника в этой проблеме огромна. Ведь понятно, что если человек, например, с дипломом учителя, изначально не способен быть педагогом, то тут проблем не возникает: его просто могут не взять на работу в учебное заведение. Возможно, он даже диплом не получит. А если он был хорошим учителем, а потом, со временем, перестал быть таковым. Что делать в таком случае? Должна же существовать причина, по которой учитель перестал быть учителем. То же можно сказать и о других специалистах, например, о научных работниках, музыкантах, инженерах и т.д. Повторимся, это важнейшая проблема. Настоящее исследование посвящено одной из причин возникновения такого состояния не только у учителей или научных работников, но и самого образования, а также науки и искусства, а именно синдрому эмоционального выгорания (ЭВ).

**1. Постановка проблемы**

Под синдромом ЭВ будем понимать состояние эмоционального, умственного, или физического истощения лица, вызванное перманентным или спорадическим стрессом, и

---

\* доктор, физико-математических наук, Институт физики Национальной Академии Наук Азербайджана,  
e-mail: vezirov55@mail.ru

ORCID: 0000-0002-5156-0230

\*\* преподаватель, Азербайджанский Государственный Педагогический Колледж

e-mail: V.KerimovaA777@outlook.com

\*\*\* студентка, Бакинский филиал МГУ им. М.В.Ломоносова

e-mail: melek\_m99@mail.ru

ORCID: 0000-0002-5348-7233

\*\*\*\* Азербайджанская Государственная Морская Академия

e-mail: vezirovfikret@yahoo.com

ORCID: 0000-0003-8451-5284

проявляющееся усталостью, бессонницей, мнимой безысходностью. Это явление может наблюдаться в принципе у любого человека, например, у учителя, музыканта, художника, спортсмена, инженера, школьника, студента, милиционера, следователя, прокурора, врача, рабочего, министра, а также в семье. Разработка механизмов возникновения и протекания этого явления очень актуальная проблема. Но, думаем, что изучение этого явления представляет наибольшую актуальность именно для учителей [1, 2, 3] и научных работников. Кстати, изучение ЭВ именно на учителях и научных работниках, как нам кажется, также увеличивает валидность исследования т.е. делает полученные результаты более достоверными. Однако, вначале нам необходимо получить хоть какое-то представление об этом явлении ЭВ.

ЭВ – это такое состояние человека, когда теряются жизненные установки индивида, т.е. целенаправленный характер его действий для достижения какой-то цели за счет целесообразной избирательной активности. Обычно выделяют четыре признака ЭВ, выражающиеся изменениями: 1) поведения; 2) чувств; 3) здоровья; и 4) мышления. Полное созревание этого синдрома, по всей видимости, происходит в три этапа или фазы: 1) напряжение; 2) резистенция; и 3) истощение.

Конечно же, проще всего было бы признавать ЭВ временным патологическим нарушением психической регуляции действий, проявляющимся в потере мотиваций к деятельности, и даже в потере способности принимать решения и совершать действия, но, при условии, обязательного сохранения у индивида осознания необходимости этих действий. Однако, не все так просто. Наши исследования настойчиво приводят к философским результатам, показывающим, что ЭВ – самостоятельное явление, требующее глубокого комплексного изучения.

Исследованиями установлено, что ЭВ по своему проявлению может быть сравнено с абулией, однако, его необходимо различать от слабоволия. При ЭВ деградация социальной адаптации приводит к уменьшению и даже потере активности и собственной динамики личности, результатом чего может явиться даже потеря жизненной необходимости связей с окружающей действительностью с резким уменьшением надситуативной, творческой и волевой активности, а также потребности общения с другими лицами. Поэтому ЭВ проявляется также именно в потере желания преодолеть внешние и внутренние барьеры деятельности, а также в потере желания изменить ситуацию. Т.е. ЭВ по внешним проявлениям схоже с явно выраженной астенией, т.к. точно так же сопровождается нервно-психической слабостью, резко повышенной утомляемостью, неустойчивостью настроения, негативными переживаниями, возникающими из-за конфликтных ситуаций и физических или умственных перенапряжений, потерей сна. Этот комплекс негативных проявлений принято называть астенией. Однако, в синдроме ЭВ астения – это лишь внешние признаки проявления этого синдрома. Механизмы же протекающих психических процессов при ЭВ отличаются от механизмов других похожих явлений, также проявляющихся астенией.

## **2. Особенности людей с ЭВ**

Тестирование нами большой выборки педагогов и научных работников показало, что важной особенностью синдрома ЭВ является то, что в этом процессе начинают проявляться отдельные психологические черты характера личности, которые в обычной ситуации бывают скрыты, незаметны. Так, может проявляться именно избирательная уязвимость к сильным нервно-психическим нагрузкам и переживаниям. При этом устойчивость к другим нагрузкам может сохраняться. Поэтому, думается, что особенности протекания ЭВ очень сильно зависят от самого характера личности. Так, например, у людей с циклоидным типом актуализации характера синдром ЭВ проявляется в склонности к резкой смене настроения. У личности с астеническим типом актуализации характера этот синдром ЭВ проявляется в тревожности, резкой утомляемости, нерешительности, склонности к депрессии. У

сензитивного типа – в стеснительности и комплексе неполноценности, а, например, у параноидного типа – в резко повышенной подозрительности и обидчивости... Т.е. само проявление синдрома ЭВ личности сильно зависит от психологических особенностей этой личности. Но, в любом случае, ЭВ любого типа актуализации характера всегда выражается ослаблением влечений, желаний, стремлений, вдохновения, и усилением страха и психических барьеров.

Нами установлено, что в нормальном состоянии у нормального человека в его деятельности наблюдается так называемый градиент цели [4], заключающийся в том, что с изменением расстояния до цели изменяется движущая сила мотива достижения этой цели. И обычно с приближением к цели у нормального индивида, как правило, увеличивается активность действий для достижения этой цели. При ЭВ же, наоборот, обычно наблюдается деградация градиента цели.

Следует также отметить, что в нормальном состоянии нормальные люди обычно бывают подвержены аффилиации [5], т.е. стремлению быть в обществе людей. И обычно наличие этого общества снижает у человека чувства тревожности и стресса. В состоянии ЭВ все проходит ровно наоборот: человек стремится избегать общества людей. У него проявляется неадекватная пассивность, препятствующая выполнению действий. У него также вырабатываются отрицательные переживания, стыд, чувство вины, тревоги, потеря влечений и воли. Может полностью исчезнуть эмпатия [6]. Думаем, что при глубоком ЭВ человек может даже потерять свою валентность. В возникновении ЭВ существенную роль играет также аттракция, т.е. возникновение в обществе между субъектами симпатии или антипатии (неприязни) при восприятии этими субъектами друг друга. Возникшее при этом отношение вырабатывает особую психическую установку одного из этих субъектов на другого или обоих субъектов друг на друга. Это отношение вырабатывает у субъекта желание воздействовать на другой субъект. И это желание может быть, как негативным, так и позитивным.

Нашими экспериментами удалось установить, что в состоянии ЭВ у индивида иногда могут наблюдаться мучительные переживания из-за отчуждения его от работы, т.е. могут проявляться признаки деперсонализации. Научный работник может чувствовать свою неспособность быть полноценной личностью. У него возникает депрессия, общая пассивность поведения, мучительные эмоции, подавленность, отчаяние, осознание бессмысленности существования, тоска, снижение воли, беспомощность, отчужденность, замедленная инициативность, а у некоторых даже мысли о суициде. Однако, думается, что при этом синдром ЭВ – это все же, пока еще, не психиатрический синдром. Считаем, что синдром ЭВ можно обозначить общепринятыми терминами «пограничное или реактивное состояние», психогении, психогенные реакции [7]. Точный ответ может дать психодиагностика [8]. Но, все равно, люди, находящиеся даже только в пограничном состоянии, тоже нуждаются в психотерапевтической помощи. Считаем, что определенную помощь в этом вопросе могут оказать методы психодрамы и психометрия. Возможно, ЭВ связаны с психопатиями, т.е. с патологиями не самого индивида, а именно его характера, при которых у него наблюдаются почти неизменные параметры или индивидуальность свойств, мешающие адаптации в обществе. Думаем, в вопросах ЭВ особенно важное значение имеют именно астенический и психастенический тип психопатии, хотя и известно, что четкой границы между психопатиями и нормальными состояниями, вообще-то, нет. При этом в результате неблагоприятных ситуаций пограничные состояния, в том числе ЭВ, возникать могут.

### **3. ЭВ педагогов, музыкантов и научных работников**

Экспериментально удалось установить, что состояние ЭВ личности, и особенно, педагогов, музыкантов и научных работников, может сопровождаться отклонением от

закономерной зависимости психических явлений от условий окружающей среды, т.е. возникнуть мнимое, кажущееся отсутствие детерминизма, и этим самым возникнуть как бы нарушение известного явления «действия внешних причин через внутренние условия» и «действия внутренних причин через внешние условия». Т.е. известная идея о том, что, изменяя своей деятельностью внешний мир в лучшую сторону, человек изменяется в лучшую сторону и сам, при синдроме ЭВ действует как бы в обратную сторону, и особенно явно и ярко это проявляется у учителей, музыкантов и исследователей. Показателен взятый нами из практики факт, а именно то, что, пытаясь улучшить свой класс в школе в лучшую сторону, учителя иногда сталкиваются с тем, что все становится все хуже и хуже. Наконец, класс выходит из-под контроля. Это приводит к большой обиде и озлоблению. Учитель начинает рефлексировать: «Я для них все делаю, жизнь и здоровье отдаю им, а какие они неблагодарные негодяи. Зачем же я стараюсь, для кого? Купил им глобус на свои деньги, а они нарисовали на нем черт-те что, а затем сломали. Да пропади все пропадом». Эта рефлексия – типичный случай состояния учителя с синдромом ЭВ. После этого деятельность учителя уже не приводит к воплощению его сущностных сил в продуктах материальной и духовной культуры, т.е. в учениках класса. Говоря философским языком, духовно-сущностные силы учителя распредмечиваясь уже больше не приводят к опредмечиванию учеников [9]. Все это и есть признак эмоционального выгорания учителя. То же происходит и с музыкантами: постоянное стремление и попытки улучшить свою игру может привести к срыву, и музыкант на долгое время (а иногда и навсегда) может потерять способность не только выступать на публике, но даже и играть вообще. И социально значимый результат деятельности как учителя, так и музыканта, сводится к нулю, выходя за рамки его намерений. При этом и учитель, и музыкант с синдромом ЭВ, в отличие от учителей и музыкантов с психиатрическими синдромами, не только отчетливо видят, но и предвидят несоответствие целей своей деятельности их теперешним реальным потенциальным возможностям, т.е. понимают невозможность персонализации. А отсутствие возможности персонализации – самая что ни на есть трагедия для учителя и музыканта. А вообще-то не только для них. Т.е., можно сказать, что при ЭВ происходит нарушение взаимосвязи предметности и субъектности – этих основных характеристик любой деятельности.

Учитывая, то, что в развитии ЭВ важную роль играют эмоции, и то, что эмоции – это совокупность ощущений, вызываемых периферическими изменениями, мы в наших исследованиях пришли к выводу о том, что механизм ЭВ, конечно же, следует разрабатывать в совокупности с механизмами возникновения эмоций [10]. Таким образом, получен важный результат о том, что ЭВ и эмоции обязательно взаимосвязаны. Думаем даже, что они имманентны друг другу. Поэтому, думается, всегда необходимо помнить, что эмоции – это сложный изменяющийся во времени акт, в онтологии (сущности) которого соединены как прошлый жизненный опыт, так и особенности наличных условий, причем как внешних, так и внутренних. Т.е., думается, вернее, многолетние исследования настоящей проблемы приводят нас к выводу о том, что внутренние психологические факторы поведения человека имеют определяющее значение для возникновения синдрома ЭВ.

При проведении экспериментов с педагогами, музыкантами и научными работниками с целью разработки механизмов ЭВ определенную помощь нам оказал известный факт, заключающийся в том, что непедагогические действия педагога могут приводить к угнетению эмоционального состояния учеников (например, приводить к страху у ученика). Все это плохо сказывается на их здоровье и может приводить к неврозам. Думается, что возможен и обратный процесс, т.е. возникновение неврозов и у учителя. То же и с научными работниками: неэтичное поведение коллег по работе приводит (и очень часто) к угнетению эмоционального состояния исследователя, к потере интересов к науке, да и вообще ко всему. Похожее происходит и с музыкантами. И эти неврозы в обоих случаях, думается, имеют аналогичную этиологию. И в этих процессах возможно также явление заражения, т.е.

передачи (в том числе, за счет обратной связи) эмоций от одного субъекта к другому с нарастанием амплитуды этих эмоций за счет взаимовоздействия. Взаимовоздействие может привести также к угасанию интересов. Возможно, это происходит из-за того, что у человека имеется система органической, генетической стабилизации личности, роль которой заключается в уменьшении чувств возможных травмирующих переживаний, тревоги и страха, вызванных конфликтом. Поэтому следует понять, что синдром ЭВ возможен только в случае, если эта система стабилизации или не работает, или же, по каким-то причинам, работает неэффективно. Выяснение этих причин – важнейшая задача психиатрии, социологии, психологии, философии и педагогики, решение которой внесет свой вклад в решение поставленной нами основной проблемы. Но это тема отдельного исследования, о результатах которого будет доложено отдельно.

Считаем естественным то, что при исследовании синдрома ЭВ мы наблюдали также деградацию интенции, т.е. резкое ослабление направленности сознания или мышления на какой-либо объект или явление. Думаем, что при синдроме ЭВ как бы нарушается «психологический гомеостаз», приводящий к тому, что субъект теряет способность и желание противодействовать внешним и внутренним воздействующим на него факторам. А это, в свою очередь, приводит к нарушениям способности саморегуляции, приводящей в конечном итоге к нарушению нормального равновесного психического состояния. Считаем, что следует обратить внимание на то, что ведущую роль в возникновении ЭВ все же необходимо отнести на интеракционизм [11], т.е. на воздействие людей друг на друга при межличностных отношениях.

#### **4. Роль фиксированных идей**

В настоящем сообщении мы постепенно подводим читателя к важнейшему, на наш взгляд, аспекту механизмов возникновения синдрома ЭВ вообще, и у учителей, музыкантов и научных работников, в частности, а именно к фиксированным идеям или идеям фикс [12]. Фиксированная идея – неосознаваемое психическое явление. И понимание механизмов появления этих идей внесет кардинальное изменение в понимание механизмов развития состояния ЭВ. Думаем, что использование фиксированных идей – качественно новая конкретно-научная методология для разработки механизмов развития ЭВ.

Думается, что при разработке механизмов возникновения синдрома ЭВ никак нельзя игнорировать и законы Йеркса-Додсона, устанавливающие зависимость качества деятельности от силы мотивации. Так, известно, что, во-первых, зависимость качества реализуемой деятельности от силы мотивации носит колоколообразный характер с наличием максимума показателя успешной деятельности; и, во-вторых, чем труднее для индивида реализуемая деятельность, тем меньше оптимальный уровень мотивации. Независимо от того, имеет ли учитель представление об этих двух законах или нет, его деятельность проходит по ним. Но, установление зависимости ЭВ от этих законов – тема дальнейшего исследования. Темой же настоящего сообщения является установление зависимости параметров вызревания и протекания синдрома ЭВ от фиксированных идей, т.е. влияния на психику человека системы когнитивных элементов, в том числе предубеждений и предрассудков (идей фикс) как вызывающих диссонанс, так и незаметно управляющих человеком.

Обычно фиксированная идея скрытно управляет именно человеком, слабым в интеллектуальном отношении. В случае же человека с высоким интеллектом фиксированная идея приводит к когнитивному диссонансу, переживаемому человеком как дискомфорт, от которого хочется избавиться. Интеллектуально развитые люди с сильной психикой иногда могут самостоятельно избавиться от фиксированных идей и диссонанса. Слабые же не могут – им нужна помощь.

В нашем исследовании нельзя забывать, что любая деятельность субъекта, так или иначе, реализуется в связи с отношениями с другими людьми, т.е. коммуникативно даже

если и косвенно. При этом возникают определенные явления, в том числе, передача как реальных, так и нереальных, вымышленных, неверных сведений и сплетен. В этом процессе, в конечном итоге, приводящем к фиксированным идеям, а через них к ЭВ, определенная роль принадлежит психологическим барьерам, возникающим по причинам интеллектуальных, в том числе, социальных и нравственных различий между людьми. Эти различия играют огромную роль в возникновении как фиксированных идей, так и ЭВ.

### **5. Влияние локус контроля**

Думается, вернее, уверены, что в механизмах возникновения синдрома ЭВ огромную, если не основополагающую, роль играет также и локус контроля [13], т.е. устойчивое психологическое свойство человека, характеризующее его склонность приписывать ответственность за результат своей деятельности только либо внешним причинам, либо своим внутренним достоинствам или недостаткам. При этом индивиды с внешним локусом контроля бывают неуверенными в себе, тревожными, конформными, легко поддающимися чужим мнениям. Субъекты с внутренним локусом контроля, наоборот, уверены в себе, настойчивы, общительны (правда, не всегда), обязательно независимы, рефлектирующие. Конечно же, понятно, что ЭВ более подвержены индивиды с внешним локусом контроля. Думается, что все или, по крайней мере, большинство великих людей были с внутренним локусом контроля. Их нельзя было вывести с их пути, они не были подвержены синдрому ЭВ, и уверенно шли вперед вопреки мнению остальных. Например, таковыми были Насир ад-Дин Туси, Наими, Насими, Бетховен, Планк, Гейзенберг, Луи де Бройль, Роберт Майер, Лобачевский, Пушкин, Лермонтов, Лев Толстой, Сабир, Дж. Мамедкулизаде... Но некоторые из великих все же эмоционально выгорели, и ...даже покончили с собой, например, Больцман, Эренфест. А Бойяи сошел с ума. Другие, хотя и обладали внутренним локусом контроля, но часто обижались, например, Моисей, Христос. Т.е., как обычно и бывает – возможны исключения.

### **6. Синдром навязчивых состояний**

Мы уже слегка коснулись того, что своими проявлениями синдром ЭВ сильно напоминает другое явление под названием синдром «навязчивых состояний». Для сравнения скажем, что в обоих этих двух синдромах проявляются чуждые субъекту тягостные, неприятные даже мучительные мысли, иногда побуждающие к каким-то неадекватным действиям. Также в обоих этих синдромах человек осознает, что с ним что-то не так, но противиться не может. Кроме сказанного, оба эти синдрома также сопровождаются психической напряженностью, проявляющейся в предположении и ожидании нежелательного для индивида течения событий, т.е. фрустрацией, а иногда, конфликтом. Например, для случая учителей можно привести пример. Когда учитель находится в состоянии предрасположенности к ЭВ (начало вызревания) он понимает, что дети в классе нормальные, но он не может побороть в себе обиду за то, что в классе шумно, дети не слушаются, не учат. У него происходит ломка мотивационной структуры преподавания, что и приводит в последствии к ЭВ. Но, даже понимая, что это неправильно, учитель все же в душе или даже наяву, ругает детей, обзывает их негодьями, что приводит к еще большему ЭВ. Но, несмотря на осознание неправильности своих действий, он все же произвольно ругается (хотя бы про себя), чтобы смягчить внутренний дискомфорт. Схожесть этих двух синдромов дает основание предположить, что ЭВ – это нечто вроде фобического невроза. Считаем, что состояние ЭВ – это спонтанный (очевидно, генетический) защитный механизм для снижения уровня внутреннего дискомфорта. Т.е. этот синдром – ничто иное, как проявление защитной реакции против реальных или, возможно даже несуществующих опасностей. И, возможно, отсутствие подобных защитных механизмов могло бы привести к еще более опасным последствиям. Однако, это лишь предположение, и это предположение – тема отдельного нашего

исследования. Поэтому в настоящем сообщении останавливаться на этом не будем.

Как удалось установить, перед возникновением ЭВ возникает фрустрация, т.е. состояние отчаяния, гнетущей тревоги, ярости, агрессивности. Также установлено, что, в отличие от фрустрации, при ЭВ агрессия, как правило, отсутствует. Зато, как и при фрустрации наблюдается стремление перенесения реальных необходимых действий в воображаемое, нереальное поле. Думаем, что причины ЭВ схожи с последствиями экспериментального невроза. Иначе говоря, ЭВ – это незапланированный экспериментальный невроз, т.е. такое состояние индивида, когда старый опыт поведения уже не работает, а новые методы борьбы с ситуацией пока еще не выработаны. И необходимо знать, что, в любом случае, ЭВ начинается с упадка эмоционального фона субъекта, т.е. с потери настроения. Отрицательное настроение же, в свою очередь, начинает влиять на эмоции от происходящего. Это влияет на адекватность восприятия реальности. Теряется способность и желание повлиять и воздействовать на других. Т.е. теряется способность, так сказать, опредмечивать других субъектов или опредмечиваться в других субъектах [9], или же иначе – теряется желание персонализации. Все это происходит из-за незнания индивидом условий оптимизации совместной деятельности людей. Поэтому разработка методов оптимизации общения, т.е. контактов между людьми – важный способ борьбы с ЭВ. Для этого существуют специальные социально-психологические тренинги для научения различным формам коммуникации.

## **7. Ответственность за ЭВ**

Все сказанное выше уже постепенно наталкивает на мысль о том, а кто будет нести ответственность за действия, например, учителя, с ЭВ, тем более в случае, если до пенсии еще далеко. Особенно важна ответственность юридическая, внешняя ответственность, т.е. контроль над выполнением субъектом взятых на себя норм и правил поведения в его деятельности, выраженный, в частности, наказанием или взысканием. Мы даже не говорим о внутренней ответственности, например, этических чувствах долга. Почему это так важно? Дело в том, что ЭВ обязательно характеризуется девиантным поведением, т.е. такими действиями, которые противоречат принятым в обществе нормам поведения (юридическим и нравственным). Иногда эмоциональное выгорание может предшествовать, например, совершению противоправного действия. Т.е. ЭВ может иногда проявляться в виде преступлений и проступков. Так, обычный нормальный индивид без ЭВ в неблагоприятной ситуации не совершил бы проступок или преступление. А субъект с ЭВ может совершить. Даже Моисей в свое время совершил умышленное убийство. Не исключаем, что он совершил это преступление в состоянии крайней необходимости, но то что он сорвался – это очевидно. Конечно же, в этом вопросе ведущее значение имеет изначальное воспитание. Два человека с ЭВ, но с разными воспитаниями, в одной и той же неблагоприятной ситуации поведут себя по-разному. Т.е. важнейшую роль в поведении людей в любой ситуации играет психологическое ядро личности, т.е. цельная система сознательных отношений субъекта к реальности. То же и у людей с ЭВ. Эта система есть опыт коммуникации с другими людьми. Коммуникативный опыт и создает эту систему отношений. Т.е. синдром ЭВ проявляется по-разному у людей с различным воспитанием также и в том смысле, что для одного индивида с ЭВ может произойти отчужденность, т.е. явление, при котором окружающие люди признаются этими субъектами как враждебные или противоречащие ему, для другого субъекта – нет. Все это проявляется у субъекта с ЭВ в виде одиночества, отверженности, ненужности, изолированности, неприятия остальных людей, противопоставлении себя обществу, т.е. патологическими сомнениями и тяжкими переживаниями различного, но в реальности несуществующего содержания. У других же людей с ЭВ такое может и не наблюдаться. Как видим, ЭВ очень важное и частое явление, и поэтому должно стать актуальнейшей темой для дальнейшего исследования государством.

## 8. Крах идеалов

Таким образом, из полученных результатов становится понятным, что состояние ЭВ характеризуется невозможностью достижения индивидом основных целей жизни, крахом его идеалов и изменением его психологических установок. При этом цели индивида сохраняются. Однако снижаются, а иногда и полностью исчезают побудительные силы, направляющие действие и определяющие способы достижения цели. При этом теряется и ценность цели за счет снижения эмоционального уровня. Индивид теряет способность сосредоточиться, менять познавательную позицию по отношению к окружающей реальности, даже, если ситуация противоречит его прежнему опыту. Опять же, мешают этому фиксированные идеи. Человек перестает понимать, что могут существовать другие точки зрения, отличные от его точек зрения (презентизм). Конечно же, все это зависит от того, какая это личность—экстериальная или интериальная. Для, так сказать, полнезависимой, психологически сильной личности причины ЭВ (именно причины, а не само явление) приводят к переосмыслению индивидом своей жизни. Для слабой полнезависимой личности те же причины приводят к быстрой потере побудительных сил индивида и его валентности, а в конце к трагедии. Для сильной личности ситуация, приводящая к ЭВ выступает, по нашему мнению, как сущностный сигнал или информация, идущая изнутри, хотя очень редкий тип людей может это осознать. Эта информация дает возможность понять суть происходящего, а это, в свою очередь, возможность осознать технику выхода из неблагоприятной ситуации. Думаем, что желание освобождения от дискомфорта или неблагоприятной ситуации, по всей видимости, если и не инстинкт, то врожденное или приобретенное свойство человека. Кроме этого у любого человека существует внутренняя сущностная, но чаще всего, неосознанная, потребность персонализации, в частности, к признанию себя в обществе за счет попыток изменения им жизни общества в лучшую сторону. Поэтому психологически сильные, полнезависимые, креативные и грамотные личности бывают способны выйти из неблагоприятной ситуации, и персонализироваться. Полнезависимых неграмотных индивидов ожидает внутренняя трагедия. В отличие от слабого неграмотного человека, сильная личность способна выделять и преобразовывать аспекты неблагоприятной ситуации, понимать и оценивать социальные объекты, т.е. себя и других людей. Эта способность понимания зависит не только от параметров ситуации, но и от жизненного опыта индивида, его грамотности, креативности. При этом психологически грамотные люди понимают, что восприятие социальных объектов отличается от восприятия неживых предметов, т.к. социальные объекты не пассивны по отношению реципиентам или респондентам. Сильные в психологическом отношении грамотные люди делают из этого вывод. Малограмотные же ощущают свою обреченность (которая, в общем-то мнимая).

Пока что мы говорили лишь о естественном ЭВ, возникающем спонтанно. Но нужно помнить и о том, что ЭВ может произойти и за счет осознанных, специально на это направленных действий социальных объектов, т.е. отдельных людей или групп людей. Одним из таких действий является стигматизация. Исследованию стигматизации мы уже посвятили отдельное исследование. Но, думается, что для более полного изучения синдрома ЭВ следует глубже изучить и стигматизацию.

При ЭВ нарушается также нормальное течение мыслей, концентрация внимания, возникает депрессивное состояние. Внутренние защитные механизмы индивида приводят к его социальной изоляции. Думаем, можно сказать, что ЭВ – это состояние, возникшее за счет механизма внутренней сенсорной депривации, создающей изоляцию от внешних раздражителей. И тут возникает еще одна проблема, которую следует разрешить: какая сигнальная система человека (первая или вторая) больше подвержена депривации? Конечно, это тема отдельного исследования, хотя, в отличие от учебников, думается, первая и вторая сигнальные системы имманентны друг другу. Очевидно, в процессе вызревания ЭВ сила

нервной системы индивида играет большую и даже важнейшую роль. Индивида со слабой нервной системой легче довести до состояния ЭВ. Зато, как правило, они оказываются более креативными и способными во многих отношениях.

Думается, при исследовании ЭВ следует обратить особое внимание на явление синестезии, т.е. взаимодействия анализаторов. Думается, также, что в механизмах ЭВ огромную роль играет характерологическая особенность человека – сензитивность. Сензитивные субъекты даже без ЭВ внешне проявляют себя как люди, подверженные ЭВ. Это проявляется, например, в склонности к пролонгированному переживанию или, скажем, в комплексе неполноценности. Это еще две важные темы для отдельного исследования.

В конечном итоге, ЭВ приводит к нарушению социализации индивида, т.е. к потере навыков коллективной работы и ослаблению контактов с другими людьми. А деградация социализации в процессе развития ЭВ ослабляет возможности персонализации. Т.е. педагог, музыкант или научный работник теряет способность взаимодействовать с психологическим полем. Возможно, теряется также умение адекватно вести себя в любой ситуации, а не только неблагоприятной. Как мы уже говорили, теряется также эмпатия. Но, при этом индивид свои способности и опыт не теряет. Просто он бывает неспособен использовать их.

Личность, особенно слабая, всегда должна помнить, что поведение вообще, и, в частности, приводящее к ЭВ, зависит от особенностей его взаимоотношений с социальными объектами, и от различных социальных норм и ценностей, принятых в данном обществе. Переоценка своих способностей может привести к ситуации, неблагоприятной для окружающих. Ответом на это могут являться агрессивные действия социальных объектов, общества. А последствием всего этого – ЭВ индивида.

Необходимо понять, что с философской точки зрения нормальное поведение субъекта от ненормального отличается вообще-то только тем, насколько субъект приспособлен к данной среде. Поэтому социальные объекты трактуют действия индивида, отличающиеся от принятых в данном обществе норм поведения, как девиантные. Именно поэтому почти все гении или выдающиеся люди подвергались стигматизации. И поэтому среди выдающихся людей и гениев счастливых было немного.

Экспериментальные исследования педагогов и, особенно, научных работников, привели нас к важному результату: эмоциональному выгоранию грамотного человека обычно предшествует понимание им возникшего противоречия, неразрешимого в рамках его знаний, опыта и привычек. Т.е. личность вообще-то понимает нехватку и необходимость новых знаний, и необходимость не только перерабатывать возникшую ситуацию, но еще и осознавать это как субъективное открытие чего-то ему еще неизвестного. Поэтому он также понимает необходимость создания новых методов действия. Но, при этом, он не должен забывать и о таком защитном механизме, существующем у любого человека, когда человек неосознанно наделяет других теми свойствами, которыми обладает сам. Поэтому приходим к важному выводу: каждая личность должна осознавать необходимость своего участия в общественной жизни, и поэтому находить оптимальные методы приобщения к деятельности общества. Всему этому вообще-то должно было научиться в онтогенезе личности, т.к. именно в онтогенезе и происходит установление и закрепление психических функций. Полученный результат – это прямая установка к действию для государства. Правильно воспитывать нужно прямо с яслей и детского садика. А для этого нужны профессионалы. И государство их должно создавать.

## **9. Психофизика и влияние философской принадлежности индивида**

Полученные результаты привели нас к выводу о том, что основой возникновения ЭВ является психофизика, т.е. различные физические ситуации, и психофизиология человека [14]. Таким образом, думается, ЭВ – это все же продукт совместного действия среды, окружающей человека, на свойства его мозга, т.е. на объективные нейрофизиологические

механизмы, являющиеся в то же время субъективными, т.е. различающиеся от одного субъекта к другому, т.е. обладающие индивидуально-психологическими различиями. При этом сам мозг активно влияет на характер взаимодействия с внешним миром. И характер взаимодействия зависит от индивидуальных свойств мозга самого индивида. Т.е. ЭВ индивида, по всей видимости, имманентно самим внутренним свойствам мозга этого индивида, и поэтому в одних и тех же внешних условиях по-разному проявляется у разных субъектов.

С самого начала исследования нам было понятно, что при исследовании механизмов ЭВ, как и в любых других научных исследованиях, огромнейшую роль должна играть философская принадлежность исследователя [15]. Так, для материалиста сознание неотделимо от мозга, т.е. они имманентны друг другу. В идеалистических школах эти две философские вещи – мозг и сознание – могут быть независимыми. Мы получили очередное доказательство того, что результаты исследования будут зависеть от философии исследователя. Потому и существуют различные школы в психологии.

Нам понятно также то, что конечно же, возникновение и протекание ЭВ должно зависеть и от психофизиологических ресурсов субъекта. Поэтому, в зависимости от величины этих ресурсов, уровень ЭВ у разных индивидов тоже должен будет выглядеть по-разному, а именно, как максимальное ЭВ, среднее и минимальное. И в процессе работы индивида его ЭВ тоже должно изменяться как в сторону усиления, так и снижения. Если квантифицировать эти уровни, например, на объективных показателях работоспособности, то можно обнаружить, что степень или уровень ЭВ зависит как от индивидуальных особенностей индивида, т.е. состояния его здоровья, профподготовленности, и многих других его параметров, так и от интенсивности раздражителя. Так, сильная личность, получая раздражение, может понять, как философское, так и психологическое единство противоположностей в этом процессе, осознавать различные стороны раздражителя, анализировать и обобщать собственные мысли, т.е. рефлексировать. И понимание дает ему возможность преодолевать неблагоприятную ситуацию. Это происходит за счет выхода его знаний за пределы его жизненного опыта и разработки новых методов, позволяющих избегать всякие реактивные депрессии, угнетенные состояния, эмоциональные переживания. Слабая малограмотная личность не способна к этим рефлексиям и действиям. Поэтому, думаем, что определенный вклад в изучение ЭВ и установление механизмов этого синдрома могли бы внести методы, к сожалению, непризнаваемой сегодня реактологии, естественно, путем переработки и усовершенствования их. Например, этого можно добиться путем использования средств и свойств регрессии поведения. Ведь у многих индивидов (особенно слабых полезависимых) в неблагоприятной ситуации наблюдается явление регрессии поведения, т.е. процесс разрешения в неблагоприятной ситуации не самой наличной сложной проблемы, а ее упрощение, и решение уже этой упрощенной задачи. Т.е. возникает неосознанная кажущаяся релаксация, слегка сглаживающая конфликт. Но это – не решение проблемы, а так называемый незакрытый гештальт, т.е. неразрешенная (в смысле, нерешенная) ситуация или проблема, не доведенная до логического завершения. Считается, что человеческий мозг стремится закончить начатое. Но если это ему не удастся, то возникает так называемый незавершенный или открытый гештальт. Думаем, что именно не решение до конца или неполное решение проблемы и приводит к накоплению, если так можно выразиться, отрицательного субстрата в индивиде, подтачивающего его валентность, что и приводит к ЭВ, особенно, слабого полезависимого индивида. При этом у сильного полнезависимого индивида возникают предметно-рефлексивные отношения, у слабого же – нет.

Поэтому, считаем, необходимо провести исследование того, а не является ли ЭВ такой же формой психологической защиты, как и регрессия.

Учитывая, что изменения психики индивида могут носить необратимый характер,

можно предположить, что ЭВ в некоторых случаях тоже может носить необратимый характер, иногда даже с весьма тяжелыми последствиями, что особенно наблюдается именно у педагогов, музыкантов и научных работников. Все зависит от самого индивида. И на практике это часто подтверждается. И это еще одна тема для дальнейшего исследования.

Вопрос о связи механизмов ЭВ с ригидностью индивида, т.е. неспособности перестройки своей когнитивности, своих представлений о чем-либо, или в неспособности повлиять на свой характер поведения в условиях, когда это необходимо – тема отдельного исследования. Как видим, разработка механизмов ЭВ связана с выяснением многих психических явлений, до конца совсем даже еще не выясненных. Это еще раз подтверждает актуальность темы нашего исследования.

Для выяснения механизмов ЭВ, думаем, никогда не следует забывать и о свойстве самоактуализации любого субъекта, т.е. потребности выразить свои внутренние потенциальные возможности во внешнем мире. Самоактуализация [16, 17]. играет очень большую роль в поведении индивида. Но проблема именно в том, что это свойство личности перестает работать при уже наступившем ЭВ. Самоактуализация, возможно, может противодействовать возникновению ЭВ. Но, если ЭВ уже наступило, то, скорее всего, самоактуализация уже не спасет. Однако, этот вопрос, опять же, тема отдельного исследования. Понятно также, что одним из методов борьбы с ЭВ является самовоспитание и самоконтроль личности. Однако, к сожалению, эти способности человека появляются только лишь при определенном уровне развития индивида или на определенном уровне его грамотности.

#### **10. Снова фиксированные идеи**

Считаем необходимым отметить также то, что ЭВ может развиваться и без наличия действительно реальной опасности, т.е. оно может развиваться при ситуации нереальной, мнимой, только кажущейся опасности или кажущейся неблагоприятной конфликтной ситуации. И это тоже нами экспериментально установлено. Т.е. ЭВ может назревать даже при лишь предвосхищении этой плохой или негативной ситуации. Предвосхищение этой ситуации объективно может выразиться в виде стыда, опасения или испуга, а иногда и ужаса. Т.е. возникает тревога и стресс [18, 19, 20, 21]. Но если у нормального сильного полнезависимого человека тревога есть лишь указание на потенциальную опасность, помогающее найти выход из положения, то для слабого индивида — это затравка для усиления стресса и постепенного развития ЭВ. Т.е. возможны случаи, когда индивид бессознательно, не понимая реагирует не на объективные раздражители поля, а на неосознаваемые, так сказать, виртуальные раздражители. Их обычно называют субсенсорными раздражителями. Это внешние раздражители. Но, думается, существуют и другие раздражители, которые назовем внутренними субсенсорными раздражителями. Таковыми являются, в частности, фиксированные идеи [12]. Эти и другие неосознаваемые компоненты умственной активности, в частности, фиксированные идеи, хотя вроде бы не видны, но все же обладают валентностью, и незаметно характеризуют мотивы поведения индивида. Вообще-то валентность, в принципе, может быть как положительной, так и отрицательной. И поведение субъекта будет зависеть от психических свойств этой личности и свойств психического поля. При этом психика человека включает также его жизненный опыт и знания, а также имеющиеся у него идеи, часть из которых называется фиксированными идеями, представляющими из себя неверные, неадекватные идеи, которые вошли в привычку. Вот эти предрассудки, думаем, и играют огромную роль в дальнейшем поведении индивида. И мы уже установили и показали [12], к каким негативным результатам это приводит.

Наши эксперименты показали также то, что некоторые наличные фиксированные идеи могут приводить к эмоциональному состоянию тревоги и мнимой опасности, когда индивид

ожидает неблагоприятное течение событий или развитие ситуации. Это мы много раз отчетливо наблюдали у научных работников, в частности, перед защитой диссертации. При этом тревожное состояние может быть совершенно беспредметным и необоснованным. Беда индивида в неосознаваемости и непонимании им источника тревоги. Обычно тревога побуждает нормального человека к поиску источника угрозы и анализу ситуации. В случае индивида с ЭВ наоборот, проявляется ощущение беспомощности, неуверенности, скованности, оцепенения. Индивиду хочется поскорее покинуть это место, т.е. выскочить из этой ситуации. Происходит дезорганизация психической деятельности индивида, потеря психической толерантности. В состоянии ЭВ индивиды даже с положительным отношением к трудовой деятельности теряют свою инициативность, активность, добросовестность, увлеченность. Труд им больше не доставляет удовольствия и теряется удовлетворенность, причем не только самой работой: в случае глубокого ЭВ, теряется не только нравственный стимул для работы, а также иногда и смысл жизни.

Фиксированные идеи мешают индивиду действовать соответственно своим этическим и ценностным направленностям. Эти идеи фикс могут ломать даже убеждения человека. Человек без фиксированных идей имеет упорядоченную систему взглядов, адекватно отражающих не только окружающих субъектов, но и всю окружающую реальность. Но эта система взглядов под названием мировоззрение под воздействием фиксированных идей разрушается или, по меньшей мере, деградирует, что и является стимулом и одной из причин, приводящих к ЭВ. При этом незаметно деградирует и убежденность субъекта, выражающаяся в отношении субъекта к своим действиям и мировоззрению. Теряются личные потребности, ценностные ориентации. Потеря же убежденности – верный путь к дискомфорту и даже трагедии.

Фиксированные идеи способствуют ЭВ также потому, что мешают получению правильных выводов даже на основе правильной логики. Это происходит потому, что послышки бывают незаметно неправильными, незаметно искаженными. Т.е. действия индивида, выполняемые во внутреннем плане сознания, оказываются искаженными, неадекватными реальности, действительности. Источником этих искажений являются фиксированные идеи. Поэтому умственные действия людей с фиксированными идеями резко отличаются от таковых людей без фиксированных идей. Неадекватное же отражение действительности приводит к негативным действиям поля, окружающего индивид, т.е. к реакции других субъектов. Если поле окажется сильнее индивида – может возникнуть ЭВ.

Понимание полученных нами результатов открывает перспективы противодействия ЭВ. Для этого необходимо совершенствовать не только общество, например, учеников, но и всех субъектов психических отношений, например, учителей.

При этом нельзя забывать о таком характере личности, как упрямство. И не забывать, что упрямым может быть не только ученик, но и учитель. Разберемся в этом тоже. Человек, особенно учитель, должен знать и никогда не забывать, что у любого субъекта может быть свое мнение о чем-то. Навязывание человеку, особенно старого времени, своего видения мира, своих воззрений на закон, мораль, правильное поведение и т.п. имеет даже отдельное название – презентизм. В школе часто именно это и происходит. Дети пытаются произвольно навязать учителю свое, чаще всего, неверное видение, а у учителя происходит автоматическое неприятие, отторжение, дискомфорт. И поведение основной массы современных детей совершенно не устраивает не только старых учителей, но и вообще людей из, так сказать, «раньшего» времени. То же самое можно сказать и об учениках: их не устраивают старые учителя с их «глупыми вопросами и дурацкими заданиями». Детям это понять трудно, но учитель должен знать и глубоко понимать, что в процессе постоянно развивающегося общества изменяются также общественно-политические институты, законы, правила, системы ценностей. При этом изменяется также содержание человеческого сознания, его строение, онтология, появляются новые механизмы работы мозга. Этому

способствуют также достижения наук. Поэтому незнание и непонимание всего сказанного и приводит к презентизму – одному из возможных поводов для начала вызревания процесса ЭВ. Невольно вспоминается роман «Отцы и дети» Тургенева. Становится понятным, что в этом процессе старые идеи (они, возможно, совсем даже еще не устарели) старых учителей в психологическом отношении проявляют себя именно как те самые фиксированные идеи, о которых мы и говорим. Эти идеи, зафиксированные у учителей старой закалки, делают их (учителей) инертными, не гибкими, иногда упрямыми в ущерб себе, ну и, конечно же, в ущерб детям. И постепенное развитие ЭВ, конечно же, сопровождается противоречием между стремлением личности (учителя) к повышению самоактуализации и невольным уменьшением уровня притязания. В этом процессе играют незаметную, но очень важную даже существенную роль именно фиксированные идеи. Они постепенно подтачивают и уменьшают тенденцию повышения притязаний личности, и в частности, учителя, тем самым увеличивая тенденцию снижения уровня притязаний. Результатом является то, что тенденция поднятия притязаний у личности постепенно снижается, доходя до нуля. Т.е. притязаний вообще не остается. Учитель оказывается в состоянии, когда ничего уже не хочет, он только хочет избавиться, спастись от этого состояния, т.е. возникает ЭВ, и индивид теряет самооценку. Его самооценка становится не только неадекватной, но еще и с тенденцией к неверным прогнозам. Кроме всего возникает система чисто субъективных переживаний, вялость, дискомфорт, мотивации на прекращение работы или уклонение от работы. Т.е., как удалось установить, ЭВ может возникнуть как бы и без видимых причин. Т.е. даже при объективном отсутствии внешних раздражителей ЭВ может возникнуть из-за внутренних незаметных раздражителей. И, в частности, удалось установить, что фиксированные идеи, именно и являются тем, что медленно подтачивают психику изнутри.

Наши эксперименты показали также, что при лечении ЭВ нужно помнить, что иногда при попытке изменить социальные установки индивида последний не только может не изменить их, а наоборот, зафиксировавшись и завязнет в них. Опять же, причиной являются фиксированные идеи.

Конечно же, ЭВ, если с ним не бороться, может привести к внутренней эмиграции. Следует понять, что и ЭВ, и внутренняя эмиграция – это защитные механизмы вытеснения неблагоприятной ситуации из жизни человека. Разница, думаем, лишь в том, что ЭВ чисто неконтролируемый психологический процесс, внутренняя эмиграция же – это осознанная защитная деятельность. ЭВ – это автоматическая работа мозга по спасению от дискомфорта. Внутренняя же эмиграция – это осознанное действие индивида.

### **Заключение**

1) Установлено, что изучение синдрома ЭВ с целью установления механизмов его возникновения и лечения должно носить комплексный характер с использованием принципа системности, учитывающей все аспекты и проявления этого синдрома в единстве с объективными и субъективными факторами, с применением философских, психологических, патопсихологических [22, 23], социологических и медицинских методов, понятий, категорий и концепций.

2) Установлено, что синдром ЭВ – комплексное явление, в котором множество параметров и свойств этого комплекса взаимосвязаны. С философской же точки зрения – это система, обладающая структурой. Т.е. это явление обладает свойственным ему особенным внутренним характером связей с составляющими его элементами, выделяющим его из множества похожих явлений. Именно поэтому ЭВ необходимо понимать, как нечто цельное, неразложимое на отдельные элементы, и изучать в диалектическом единстве и развитии.

3) Установлено, что фиксированные идеи играют существенную роль в процессе зарождения и вызревания ЭВ. Незаметно подтачивая психические силы человека, они доводят его до полного психического бессилия. Поэтому выход из положения в

расфиксировании фиксированных идей.

4) Экспериментально установлено, что при синдроме ЭВ нарушается как бы «психологический гомеостаз», приводящий к тому, что субъект теряет способность и желание противодействовать внешним и внутренним воздействующим не него факторам, т.е. это – состояние индивида, заключающееся, в частности, в неадекватном убеждении в существовании угрозы для него со стороны других лиц или своих действий, и субъективном (не объективном) проявлении неблагополучия, заключающееся также в отказе от понимания и попыток исправления ситуации.

5) Экспериментально установлено, что неполное решение субъектом психологических проблем приводит к накоплению у него негатива, подтачиванию его валентности и к созреванию ЭВ.

6) Установлено, что деградация мировоззрения и потеря убежденности под воздействием невидимых и незаметных фиксированных идей – один из механизмов вызревания синдрома ЭВ.

7) Предлагаем ЭВ называть открытым, а лучше, незавершенным гештальтом, т.к. у них одинаковые симптомы: снижение работоспособности, раздражение, постоянные напряжения, необоснованное чувство тревоги, психологический дискомфорт, бессонница. Более серьезными последствиями являются глубокое чувство неудовлетворенности жизнью, неврозы, хронический стресс, депрессия, соматические болезни.

8) Также установлено, что поводом для начала вызревания ЭВ может служить презентизм – фиксированная идея особого рода.

9) Экспериментально доказано, что одним из методов лечения ЭВ является гештальт-терапия, когда исследуются глубокие внутренние состояния человека.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев Г.М., Богомолова Н.Н., Петровская Л.А. Интеракционистская ориентация. М.: Аспект-пресс, 2001, 288 с.
2. Везиров Х.Н., Везиров-Кенгерли Ф.Х. Проблемы философской и социологической категории актуальности // Scientific Work, 2018, №2 (31), с. 29-48.
3. Везиров Х.Н., Везиров-Кенгерли Ф.Х. Исторические и философские проблемы опредмечивания и распредмечивания // История и ее проблемы, 2017, №2, с. 108-113.
4. Везиров Х.Н., Мамедова М.А., Везиров-Кенгерли Ф.Х. Фиксированные идеи и развитие страны // Sosial və humanitar elmlərin müasir problemləri, 2021, №28 (3 часть), с. 8-16.
5. Великовская С.Б. Зависимость возникновения и развития эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов, дисс. канд. псих. наук, М., 2005.
6. Великовская С.Б. Проблемы развития профессионального выгорания. Психология и педагогические проблемы развития образования. Вестник МГЛУ, вып. 484, М.: Изд. МГЛУ, 2004.
7. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб: Питер, 2008, 110 с.
8. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб: Питер, 2009, 336 с.
9. Гельгорн Э., Луфборроу Дж. Эмоции и эмоциональные расстройства. М.: Мир, 1966, 671 с.
10. Гипшенрейтер Ю.Б., Карягина Т.Д., Козлова Е.Н. Феномен конгруэнтной эмпатии // Вопросы психологии, 1993, №4, с. 61-68.
11. Забродин Ю.М., Лебедев А.Н. Психофизиология и психофизика. М.: Наука, 1977, 388 с.
12. Загорная Е.В. Основы патопсихологии. М.: Мир науки, 2018, 209 с.
13. Зейгарник Б.В. Основы патопсихологии. М.: Изд. МГУ, 1986, 287 с.
14. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука, 1983, 368 с.
15. Кокс Т. Стресс. М.: Медицина, 1981, 216 с.
16. Конюхов Н.И. Прикладные аспекты современной психологии: термины, законы, концепции, методы. Справочное издание, 1992, 133 с.

17. Кудинов С.И. Самореализация как системное психологическое образование // Научно-культурологический журнал, 2007, №16.
18. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестник МГУ, серия 14, Психология, 2000, №3, с. 4 – 21.
19. Перминов В.Я. О влиянии философии на развитие науки // Метафизика, 2016, №2 (20), с. 40-51.
20. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий. Учеб. Пособие. М.: Высшая школа, 1981, 114 с.
21. Пчегатлук А.А. Локус контроля в современной психологии // Международный студенческий научный вестник, 2015, №5 (часть 2).
22. Франкенхайзер М. Эмоциональный стресс. М.: Медицина, 1970.
23. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003, 860 с.

#### *Xülasə*

*Hikmət Vəzirov,  
Vüsala Kərimova,  
Mələkxanım Məmmədova,  
Fikrət Vəzirov-Kəngərli*

#### *Emosional tükənmə aktual fəlsəfi, pedaqoji və psixoloji problem kimi*

Məqalə fəlsəfənin, pedaqogikanın və psixologiyanın “emosional tükənmə” adı ilə məlum sindromu və onun şagirdlərin, müəllimlərin, cəmiyyətin və ölkənin inkişafına mənfi təsirinin fəlsəfi və psixoloji məsələlərinə həsr olunub. Göstərilib ki, bu sindromun müalicəsi yalnız kompleks elmi üsullarla həyata keçirilə bilər. Ancaq elm özü ideyaların üstündə durub və bu ideyalar həm düzgün, həm də düzgün olmaya bilər. Vərdişə dönmüş düzgün olmayan ideyalar fiksələnmiş ideyalar adı ilə məlumdur. Məqalədə idəfikslərin emosional tükənmə sindromunun yetişməsinin mənbələrindən biri olmağı və onların ölkənin inkişafına nə cür maneə olması göstərilib. Müəllimlərin emosional tükənməsinin konkret nümunələri və bu sindromdan yaxa qurtarmasının zəruriliyi göstərilmişdir. Əks halda bu sindrom nəinki cəmiyyətin deqradasiyasına, hətta daha dərin neqativ fəsadlara gətirə bilər. Bu sindromla mübarizənin metodları məqalədə göstərilmişdir. Əxlaqın və mənəviyyətin propedevtikası işlənib. Məlum olduğu kimi, bu iki anlayış eyni deyildir. Əxlaq cəmiyyətin xarici tələblərinə arxalanır, mənəviyyət isə əvvəl daxili özünə güc etmə, sonra isə insanın daxili tələbinə əsaslanır. Göstərilib ki, vicdan insan şüuruna təsir edən ağılın daxili psixoloji qüvvəsidir. Məqalədə göstərilmişdir ki, Musa və İsa peyğəmbərlərin verdikləri on əmr – humanizmin və maksimal məqsədə uyğunluğun əmridir. Müəyyən edilmişdir ki, tərbiyə yalnız o zaman düzgün hesab oluna bilər ki, insan öz yaxşı əməllərində heç bir qəhrəmanlıq hiss etməsin və bu yaxşı hərəkət onun həyatının mövqeyi olsun. Məqalədə bu da göstərilmişdir ki, emosional tükənməyə məruz qalmış insan müalicə alana qədər başqa ictimai işlə məşğul olmalıdır.

**Açar sözlər:** *emosional tükənmə, fəlsəfə, pedaqogika, inkişaf, ideya, elm, deqradasiya*

#### *Summary*

*Hikmat Vazirov,  
Vusala Karimova,  
Malakhanim Mammadova,  
Fikrat Vazirov-Kavgarli*

#### *Emotional Burnout is Actual Problem of Philosophy, Pedagogics and Psychologic*

The article is devoted to the philosophical, psychological and pedagogical issues of such a well-known phenomenon of pedagogics and psychology as "emotional burnout", and the negative impact of this syndrome on the development of students, teachers, society and the country. It is shown that the prevention and treatment of this syndrome can be carried out only by complex scientific methods. But science itself stands on ideas that may or may not be right. Wrong ideas or knowledge that has become a habit are called fixed ideas. The article shows how fixed ideas are one of the sources of the maturation of this syndrome, and how they hinder the development of a person and a country. Specific examples of emotional burnout of teachers are given. The need of getting rid of this syndrome is shown. Otherwise, it will lead not only to the degradation of society, but also to deeper negative consequences. Methods of struggling against this phenomenon are given. The propaedeutic of morality and virtue is given. It has been proven that these two concepts are not the same. Morality rests on the external requirements of society, virtue – first on internal self-violence, and later on the internal human needs. It is shown that conscience is an internal psychological power of the mind, necessarily influencing the mind. The article explains that the famous ten commandments of the great

prophets Moses and Christ are the commandments of maximum expediency and humanism. It has been established that education can only be considered correct if a person doing good does not feel any heroism in his actions, and this becomes his life position. It has been established that a person with emotional burnout must voluntarily engage in another activity by himself until cured.

**Keywords:** *emotional burnout, philosophy, pedagogics, development, idea, science, degradation*

Redaksiya heyətinin üzvü f.e.d., prof. Talışlı Siyavuş Murtuza oğlunun rəyi əsasında çapa məsləhət görülmüşdür.