

EMOCIONAL SHARSHAW SINDROMI HÁM SOCIALLIQ BELSENDILIK PENEN BAYLANISLI QÁWIP-QÁTERLER

Aldjanova Guljahan Amangeldievna

docent Pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktori, PhD.

Berdaq atındaǵı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti.

Sagidullaeva Albina

A`meliy psixologiya qániygeliginin` 4-kurs talabası.

Berdaq atındaǵı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15478860>

Annotaciya. *Bul maqalada emocional sharshaw sindromı (burnout) túsinigi, onıń qáliplesiw sebepleri hám ásirese, sociallıq belsendilik penen baylanıslı júzege keletuǵın psixologiyalıq hám fiziologiyalıq qáwip-qáterler tallanǵan. Sonday-aq, sindromnıń aldın alıw boyınsha usınıslar da berilgen.*

Gilt sózler: *emocional sharshaw, burnout, sociallıq belsendilik, stress, qáwip-qáterler, psixologiyalıq salamatlıq.*

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТАЛОСТИ И РИСКИ, СВЯЗАННЫЕ С СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ

Аннотация. *В статье анализируется понятие синдрома эмоционального истощения (выгорания), причины его формирования, а также психологические и физиологические риски, связанные с социальной активностью в частности. Также даны рекомендации по профилактике синдрома.*

Ключевые слова: *эмоциональное истощение, выгорание, социальная активность, стресс, риски, психологическое здоровье.*

EMOTIONAL FATIGUE SYNDROME AND RISKS RELATED TO SOCIAL ACTIVITY

Abstract. *This article analyzes the concept of emotional exhaustion syndrome (burnout), the causes of its formation, and the psychological and physiological risks associated with social activity in particular. Recommendations for preventing the syndrome are also given.*

Keywords: *emotional exhaustion, burnout, social activity, stress, risks, psychological health.*

Zamanagóy jámiyette insannıń sociallıq belsendiligi joqarı bahalanadı. Sociallıq joybarlarda qatnasıw, járdem beriw, jámáát islerine tartılıw shaxstıń unamlı pazıyletleri sıpatında qaraladı. Biraq, bul processler artında jasırın qáwip - emocionallıq sharshaw sindromı jasırınǵan bolıwı múmkin. Bul sindrom - insannıń úzliksiz psixologiyalıq hám sociallıq basım astında uzaq múddet jasaw nátiyjesinde júzege keletuǵın jaǵday bolıp, salamatlıq hám jumısqa ayrıqsha tásir etedi. Ruwxıy salamatlıq degende biz, túrli ruwxıy buzılıw yamasa unamsız ruwxıy jaǵday kórinisleriniń joq ekenligi hám átiraptaǵı haqıyqatlıq sharayatlarına sáykes keletuǵın is-háreketlerdiń tártipke salınıwın támiyinleytuǵın ruwxıy salamatlıq jaǵdayı bolıp tabıladı. Biraq, unamsız ruwxıy jaǵdaydı búgingi kúnde ayırım adamlarda, túrli kásip ielerinde baqlawımız múmkin. Tiykarınan bul jaǵday sociallıq taraw wákıllerinde baqlanbaqta. Sociallıq taraw wákılleriniń kásiplik iskerligi, atqaratuǵın jumıs túrine qaramastan, adamlar, xalıq toparları hám ulıwma jámiyettiń densawlıǵı hám turmısı ushın ruwxıy juwapkershiligi joqarı bolǵan kásipler toparına kiredi. Sociallıq kásip ieleri klient penen quramalı sociallıq óz ara múnásibet procesinde bolǵan turaqlı stressli jaǵdaylar, klienttiń sociallıq mashqalalarınıń mánisin turaqlı túsiniw, isenim hám basqa da ádep-ikramlılıq-psixologiyalıq faktorlar onıń densawlıǵına unamsız tásir etedi. Emocional sharshaw sindromınıń mánisi. Maslach (1981) táriyiplegen emocional sharshaw sindromi tómendegi belgiler menen kórinedi: Emocional hám fizikalıq sharshaw: Shaxslar aralıq

qatnasıqlarda biypárwalıq hám unamsızlıq, Kásiplik yamasa sociallıq jumıstan narazılıq, Ózin-ózi qádirllew dárejesiniń tómenlewı. Bul jaǵday tek ǵana kásiplik tarawlarda emes, al sociallıq belsendiligi joqarı bolǵan shaxslarda da baqlanadı. Sociallıq belsendilik hám emocional sharshaw arasındaqı baylanıslılıq. Sociallıq belsendilik - bul insannıń jámiyettegi belsendi qatnasıwshılıǵı, intakerligi, kewilli járdem kórsetiwı hám jámaátlik jumıslarǵa tartılıwı menen xarakterlenedi. Biraq bul iskerlikler tómendegi qáwip faktorların payda etedi:

1. Artıqsha minnetleme sezimi - shaxs ózin turaqlı juwapkershilik astında sezedi, bul bolsa stress dárejesin arttıradı.

2. Dem aliw imkaniyatınıń joqlıǵı - turaqlı bántlik sezimi ruwxıy tikleniwge tosqınlıq etedi.

3. Sociallıq basım - doslar, jámaát yamasa jámiyattan turaqlı úmitler qanatlandırılmasa, motivaciya joǵaladı.

4. Tanısıw hám qádirlenbew sezimi - islengen háreketler tán alınbasa, motivaciya joǵaladı.

Emocional sharshaw sindromi (burnout) - bul insannıń uzaq dawam etken psixologiyalıq stress, ásirese, jumis yaki sociallıq belsendilik penen baylanıslı basım nátiyjesinde ruwxıy, sezimlik hám fizikalıq jaqtan sharshaw jaǵdayı. Bul sindrom 1970-jıllarda psixolog Kristina Maslach tárepinen atama sıpatında ilimge kirgizilgen. Tiykarǵı belgileri:

1. Emocional sharshaw - turaqlı sharshaw, sebepsiz jılaw yaki ashıwshaqlıq, energiya joqlıǵı.

2. Depersonalizaciya - adamlar menen suwıq múnásibet, jumıstan shetleniw.

3. Kásiplik motivaciyanıń joǵalıwı - "meniń islep atırǵan isim paydasız," "hesh nárese ózgermeydi" degen pikirler. Burnout sindromına alıp keliwshi faktorlar:

- Artıqsha júkleme hám juwapkershilik;
- Dem alıwdıń jeterli emesligi;
- Qádir-qımbat seziminiń tómenligi;
- Psixologiyalıq járdemniń joqlıǵı.

K.Kondo "emociyalıq sharshaw" sindromın jumıstıń hádden tıs awırılıǵı hám shaxslararalıq qatnasıqlardıń nadurisligi sebepli jumis ornına beyimlespew dep táriypleydi. Bul anıqlama onıń "janıw" túsiniginiń talqılawına sáykes keledi. Bul birinshi gezekte adamlar menen alturistik hám intensiv isleytuǵınlarǵa tásir etedi. Bunday emocional sezimiy jumis ruwxıy energianıń artıqsha sarplanıwı menen birge keledi hám psixosomatikalıq sharshaw (haldan ketiw) hám sezimiy sharshaw (tolıqıw) alıp keledi. Nátiyjede tınıshsızlıq (táshuısh), dem qısılwı, asqazan-ishek traktınıń buzılıwı, bas awırıwı, qan basımınıń tómenlewı, uyqınıń buzılıwı fonında narazılıq sezimi, ashıw, ózine baha beriwdiń tómenlewı; hám de qaǵıydaǵa bola, shańaraqlıq qatnasıqlardaǵı mashqalalar payda boladı. "Emociyalıq sharshaw" fenomenin keltirip shıǵaratuǵın stress faktorlarınıń tásiiri túrli kásiplerdiń sezilerli bólegin qamtıp aladı hám bul kesellikke beyim bolǵanlardı ruwxıy azaplaydı. Kimlerde kóp ushırasadı: Muǵallimler, shıpakerler, psixologlar sıyaqlı járdemshi kásip iyeleri;

Emocional sharshaw sindromınıń aqibetleri.

Burnout sindromı óz waqtında anıqlanbasa tómendegi kerı aqibetlerge alıp keledi:

Psixologiyalıq mashqalalar, depressiya, qáweter, motivaciyanıń tómenlewı. Fizikalıq salamatlıq mashqalaları: uyqısızlıq, júrek-qan tamır kesellikleri, turaqlı sharshaw. Sociallıq qatnasıqlardıń buzılıwı: qarama-qarsılıqlar, sociallıq sheginiw. Kásiplik nátiyjeliliktiń tómenlewı: jumıstaǵı biypárwalıq, qáteler, napaqag'a shıǵıw niyeti.

Aldın alıw jolları: Burnout sindromınıń aldın alıw ushın tómendegi psixogigienalıq jantasıqlar paydalı:

- Jeke shegaralardı anıq belgilew (yaq dep aytiwdi úyreniw);

➤ Dem alıw hám tikleniwge waqıt ajratıw;
➤ Jumıslar balansın saqlaw (jámiyetlik hám jeke turmıs ortasında); Emocional razryad usıllarınan paydalanıw (sport, kórkem óner, meditaciya); Zárúrlık bolsa, psixologiyalıq járdem alıw.

Juwmaq ornında sonı aytiw múmkin: Sociallıq aktivlik - unamlı qásiyet, biraq onıń hádden tıs kóbeyiwı shaxstıń psixologiyalıq salamatlıǵına unamsız tásir kórsetiwı múmkin.

Emocional sharshaw sindromı sociallıq belsendi adamlar arasında keń tarqalǵan hám bul jaǵdayǵa óz waqtında itibar beriw áhmiyetli. Aktivlik hám dem alıw arasındaǵı teńsalmaqlılıqtı saqlaw insan ruwxıy salamatlıǵın bekkemlewge xızmet etedi.

REFERENCES

1. Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
2. Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. Sociallıq máseleler jurnalı, 30 (1), 159-165.
3. Pines, A., & Aronson, E. (1988). Career Burnout: Causes and Cures. New York: Free Press.
4. Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). Maslach Burnout Inventory Manual (3rd ed.). Palo Alto, Calif.: Consulting Psychologists Press.
5. Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). Janıw dárejesi: 35 jıllıq izertlew hám ámeliyat. Karyera rawajlanıwı xalıq aralıq, 14 (3), 204-220.
6. Boboeva, D.Sh. (2021). Emocional sharshaw sindromı hám onıń profilaktikasi. Psixologiya va hayot, No3, 45-49.
7. Yusupova, M.I. (2022). Járdemshi kásip iyelerinde professional sharshaw sindromı. Jámiyet hám innovaciyalar, T.3, No6, 323-330.
8. Jalilov, S. (2020). Shaxstıń stresske shıdamlılıǵı hám burnout sindromı: o.int/news/item/28-05-2019
9. Aldjanova G., Bekmuratova G. ÓSPIRIMLER XARAKTERINDE TOLERANTLIQTIŇ ORNI //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 5. – C. 39-42.
10. Aldjanova G., Yernazarova G. " MEN HÁM MENIŇ DENEM": DENESINE BOLǵAN QATNAS ÓSPIRIMNIŇ ÓZIN-ÓZI BAHALAW ÁHMIYETLI FAKTOR SIPATINDA //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 5. – C. 43-46.
11. Aldjanova G., Qosbawlieva Q. SOCIAL-PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A WAY TO CHANGE PERSONAL AND BEHAVIORAL FEATURES //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 4.
12. Aldjanova G., Qosbawlieva Q. SOCIAL-PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A WAY TO CHANGE PERSONAL AND BEHAVIORAL FEATURES //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 4.
13. Aldjanova G. A. TYPES OF LEARNING ACTIVITIES IN THE CREDIT-MODULAR TRAINING SYSTEM //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 9. – C. 15-21.
14. Didenko I. A., Frantseva E. N. Features of interaction between preschool teachers and "special" children and their parents //Procedia-Social and Behavioral Sciences. – 2016. – T. 233. – C. 459-462.
15. Aljanova G. A. Development of creative thinking in the process of learning in higher school. – 2021.
16. Aljanova G. A. Formation of Young Teacher Professionalism Through Mentoring //European Scholar Journal. – 2021. – T. 2. – №. 11. – C. 128-130.
17. Альджанова Г. А. ЭФФЕКТИВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПСИХОДИАГНОСТИКИ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ //Путь науки. – 2017. – №. 4. – С. 66-67.

18. Альджанова Г. ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ МӘДЕНИЯТ КОНЦЕПЦИЯСЫ НЕГИЗЛЕРИ //ВЕСТНИК КАРАКАЛПАКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ БЕРДАХА. – 2018. – Т. 38. – №. 1. – С. 53-56.
19. Альджанова Г. А. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗНАКОВО-КОНТЕКСТНОЙ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ В ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ //Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2018. – №. 11. – С. 89-92.
20. Альджанова Г. А. МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ В УСЛОВИЯХ ПРОЕКТНО-КОНТЕКСТНОГО ОБУЧЕНИЯ