

EMOCIONAL SHARSHAWDIN AQIBETLERI HAM INSANLARGA QAWIP-QATERLERI

Aldjanova Guljahan Amangeldievna

docent Pedagogika ilimleri bo'yinsha filosofiya doktori, PhD.

Berdaq atindagi Qaraqalpaq mamleketlik universiteti.

Sagidullaeva Albina

A'meliy psixologiya qaniygeliginin 4-kurs talabasi.

Berdaq atindagi Qaraqalpaq mamleketlik universiteti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15478870>

Annotatsiya. Emocional sharshaw - bul uzaq dawam etken stress, emocional ham fizikalik artiqsha yuklemeler natijesinde insannin ruwxiy resurslarinin tawsilini ham sharshaw jagdayi.

Bul maqalada sezimlik sharshawdin aqibetleri ham onin insan organizmine bolgan qawip-qaterleri tallangan. Maqalada sezimlik sharshawdin psixologiyaliq, fizikalik, socialliq ham kasiplik tarawlardagi unamsiz tasirleri ham olardi azaytishdin natijeli usullari sawlelendirilgen. Maqala sezimlik sharshawdin uzaq muddetli aqibetlerinen saqlanish ham olardi saplastirish bo'yinsha usinislardi usinadi.

Gilt so'zler: sezimlik sharshaw, stress, qawip-qaterler, psixologiyaliq tasir, fizikalik tasir, emocional jagday, socialliq baylanislar, kasiplik sharshaw.

CONSEQUENCES OF EMOTIONAL FATIGUE AND ITS RISKS TO HUMANS

Abstract. Emotional exhaustion is a state resulting from prolonged stress, emotional, and physical overload, leading to the depletion of an individual's psychological resources. This article analyzes the consequences of emotional exhaustion and its risks to human health. It discusses the negative effects of emotional exhaustion in psychological, physical, social, and professional areas, as well as effective methods for reducing these impacts. The article provides recommendations for preventing and overcoming the long-term consequences of emotional exhaustion.

Keywords: emotional exhaustion, stress, risks, psychological effects, physical effects, emotional state, social relationships, occupational burnout.

ПОСЛЕДСТВИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТАЛОСТИ И ЕГО РИСКИ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. Эмоциональное выгорание — это состояние, возникающее в результате длительного стресса, эмоциональных и физических перегрузок, что приводит к истощению психологических ресурсов человека. В данной статье анализируются последствия эмоционального выгорания и его риски для здоровья человека. Рассматриваются негативные эффекты эмоционального выгорания в психологической, физической, социальной и профессиональной сферах, а также эффективные методы снижения этих последствий. В статье представлены рекомендации по предотвращению и преодолению долгосрочных последствий эмоционального выгорания.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, стресс, риски, психологические эффекты, физические эффекты, эмоциональное состояние, социальные отношения, профессиональное выгорание.

Emocional sharshawdın aqibetleri hám insanlarǵa salıstırǵanda qáwip-qáterleri haqqında aytqanda, bul jaǵdaydın insannıń ruwxıy hám fizikalıq salamatlıǵına tásiiri úlken bolıwı múmkin.

Emocional sharshawdın uzaq dawam etiwı insannıń miynet iskerligine, sociallıq baylanıslarına hám ulıwma turmıs sapasına unamsız tásir kórsetedi. Tómende sezimlik sharshawdın tiykarǵı aqibetleri hám onıń insanlarǵa salıstırǵanda qáwip-qáterleri keltirilgen.

1. Ruwxıy hám emocional jaǵdaydaǵı ózgerisler.

Emocional sharshawdın yeńi anıq aqibetlerinen biri - ruwxıy jaǵdayınıń jamanlasıwı. Ol tómendegi belgiler menen kórinedi:

Depressiya: Emocional sharshaw stressti kúsheytedi hám depressiya rawajlanıwına sebep bolıwı múmkin. İnsan ózin biypárwa seziwi, turmıstan zawıqlanıwdı toqtatıwı, qayǵı hám úmicizlikti bastan ótkeriwi múmkin.

Qáweterleniw: Emocional sharshawda insanda artıqsha qáweterleniw, qorqıw hám táshwishler payda boladı. Bul bolsa onıń kúndelikli iskerligine ayrıqsha tásir etedi.

Tásirleniwsheńlik: Emocional jaǵdaydın turaqlı yemesligi hám hár qanday kishi stress faktorǵa da sezgirlik sezimli sharshawdın belgileri yesaplanadı.

2. Fizikalıq salamatlıqtaǵı keri ózgerisler.

Emocional sharshawdın fizikalıq salamatlıqqa tásiiri de júdá úlken. Uzaq múddetli stress hám sharshaw organizmge tómendegi tásirlerdi kórsetiwı múmkin: Immun sisteması hálsirewi:

Stress hám sezimlik sharshaw immun sistemasınıń hálsirewine alıp keledi, bul bolsa keselliklerge, sonıń ishinde, gripp hám basqa juqpalı keselliklerge qarsı sezgirlikti arttıradı.

Fizikalıq sharshaw hám uyqı mashqalaları: Emocional sharshaw organizmniń fizikalıq jaǵdayına unamsız tásir etedi. Adamlar uyqınıń jamanlasıwı, jeńil sharshaw hám turaqlı hálsizlikti bastan keshiredi.

Juqpalı kesellikler hám fizikalıq kesellikler: Uzaq dawam etken stress hám sezimlik sharshaw júrek, qan basımı hám asqazan-ishek sistemasınıń keselliklerine alıp keliwi múmkin.

Karasek hám Theorell (1990) stresstıń fizikalıq kesellikler, ásirese, júrek-qan tamır kesellikleri menen baylanıslı yekenligin atap ótken.

3. Miynet iskerligindegi tómeleniw.

Emocional sharshawdın miynet iskerligine unamsız tásiiri de keń tarqalgan:

Jumısqa biypárwalıq: Emocional sharshaw jumısqa bolǵan qızıǵıwshılıqtı azaytadı hám insannıń jumısına biypárwalıǵına alıp keledi. Bul bolsa jumıs nátiyjeliligini tómendetedi.

Motivaciyanıń joǵalıwı: Miynet iskerliginde óz maqsetlerin ámelge asırıwǵa bolǵan tilek hám motivaciya kemeyedi. Adamlar óz jumısların orınlawda qıyınshılıqlarǵa dus keledi hám olardı sheshiwde jeńil bolǵan energıyanı joǵaltadı.

Kásiplerde rawajlanıwdıń toqtawı: Emocional sharshawdın uzaq dawam etiwı kásiplik ósiw hám rawajlanıwǵa unamsız tásir kórsetedi, sebebi insannıń óz jumısına qızıǵıwshılıǵı tómendeydi.

4. Sociallıq baylanıslar hám jeke qatnasıqlardaǵı mashqalalar.

Emocional sharshaw sociallıq turmısqa da tásir etedi:

Sociallıq izolyaciya: Sharshaǵan adamlar kóbinese ózlerin sociallıq baylanıslardan ajıratadı. Olar dosları, shańaraq aǵzaları menen waqıt ótkeriwden bas tartadı.

Qatnasıqlardağı mashqalalar: Emocional sharshaw ádette shańaraqlıq qatnasıqlar hám jumıstağı birge islesiwge tásir etedi. Adamlardıń óz-ara túsinbewshilikleri hám qarama-qarsılıqlar kóbeedi, bul bolsa olardıń stressin kúsheyteEmpatiya kemeyiwı: Emocional sharshaw insannıń basqalar menen jaqın múnásibet ornatiw qábiletin kemeytedi. Ózine tán stress jaǵdayında, adamlar basqalardıń mútájliklerine kemirek itibar beredi.

5. Psixologiyalıq hám fizikalıq buzılıwlar. Uzaq múddetli emocional sharshaw tómendegi psixologiyalıq hám fizikalıq buzılıwlarǵa alıp keliwi múmkin. Psixosomatik kesellikler: Stress hám emocional sharshaw psixologiyalıq mashqalalardı fizikalıq keselliklerge aylandırıwı múmkin. Máselen, turaqlı bas awırıwı, asqazan mashqalaları yamasa uyqı buzılıwları payda boladı.

Burnout (kásiplik sharshaw): Bul - jumıs penen baylanıslı sharshawdıń sońǵı basqısı bolıp, onda insanda total biypárwalıq hám jumısqa bolǵan qızıǵıwshılıqtıń tolıq joǵalıwı baqlanadı. Juwmaq ornında aytiw mumkin: Emocional sharshawdıń aqıbetleri insannıń ruwxıy, fizikalıq hám sociallıq salamatlıǵına ayırıqsha tásir kórsetedi. Ol depressiya, qáweterleniw, fizikalıq kesellikler, jumıstağı tómennlew hám sociallıq izolyaciyaǵa alıp keliwi múmkin. Emocional sharshawdıń unamsız tásirlerin azaytıw ushın psixologiyalıq qollap-quwatlaw, stressti basqarıw, salamat sociallıq baylanıslar hám óz waqtın basqarıw zárúr. Tek usı tárizde ǵana insanlar óz ómirin salamat hám nátiyjeli tárizde dawam ettiriwi múmkin.

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. Freudenberg, 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 profilaktikası. 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. – Т. 4. – №. 4.
12. Aldjanova G., Qosbawlieva Q. SOCIAL-PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A WAY TO CHANGE PERSONAL AND BEHAVIORAL FEATURES //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 4.
13. Aldjanova G. A. TYPES OF LEARNING ACTIVITIES IN THE CREDIT-MODULAR TRAINING SYSTEM //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 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. – Т. 233. – С. 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. – Т. 2. – №. 11. – С. 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