

EMOCIONALLIQ SHARSHAWDI JEŇIW HÁM JOQ ETIW JOLLARI**Aldjanova Guljahan Amangeldievna**

docent Pedagogika ilimleri bo'yinsha 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.15493997>

Annotatsiya. *Usı maqalada zamanagóy turmıstıń ajıralmaytuǵın bólegi bolıp qalǵan emocionallıq sharshaw jaǵdayı, onıń insan ruwxıylıqı hám iskerligine tásirı, sonıń menen birge, onı jeńiw hám aldın alıwda zárúrli rol atqaratuǵın faktorlar hám olardıń túrleri kórsetilgen. Izertlew nátiyjeleri sonı kórsetedi, emocionallıq sharshawni kemeytiw jeke, social hám shólkemlestirilgen dárejedeги kompleks jantasıwdı talap etedi.*

Gilt sózler: *emocionallıq sharshaw, stress, emotsional intellekt, profilaktika, psixologiyalıq járdem, relaksatsiya.*

СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ И УСТРАНЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИСТОЩЕНИЯ

Аннотация. *В данной статье рассматривается состояние эмоционального истощения, ставшее неотъемлемой частью современной жизни, его влияние на психологию и деятельность человека, а также факторы и виды, играющие важную роль в его преодолении и профилактике. Результаты исследования показывают, что для снижения эмоционального истощения необходим комплексный подход на личностном, социальном и организационном уровнях.*

Ключевые слова: *эмоциональное истощение, стресс, эмоциональный интеллект, профилактика, психологическая поддержка, релаксация.*

WAYS TO OVERCOME AND ELIMINATE EMOTIONAL EXHAUSTION

Abstract. *This article discusses the state of emotional exhaustion, which has become an integral part of modern life, its impact on human psyche and activity, as well as the factors and their types that play an important role in overcoming and preventing it. The results of the study show that reducing emotional exhaustion requires a comprehensive approach at the personal, social and organizational levels.*

Keywords: *emotional exhaustion, stress, emotional intelligence, prevention, psychological support, relaxation.*

Házirgi operativ turmıs pátinde insan organizmi kóplegen sırtqı hám ishki faktorlar tásirinde zorıǵıwǵa dus keledi. Ásirese, uzaq múddetli psixik hám intellektual júkleme nátiyjesinde júzege keletuǵın emocionallıq sharshaw (emotsional burnout) insan iskerliginiń barlıq iskerlik tarawlarında unamsız aqibetlerge alıp keledi. Bul jaǵday jumıs ónimliligin pasaytiradi, shaxslararo qatnaslarda máselelerge sebep boladı hám hátte delbeliklerdiń payda bolıwına dúmpish beredi. Sol sebepli, onı jónge salıw etiwshi faktorlardı úyreniw aktual esaplanadı. Emocionallıq sharshaw - bul insannıń ishki psixik resursları tugab baratırǵanın ańlatadı. Ol tómendegi belgiler menen ańlatıladi: turaqlı sharshaw sezimi; jumısqa hám átirapdagılarga kemsalıyqalıq; motivatsiyanıń joǵalıp ketiwi; fizikalıq holsizlik hám tez-tez keselleniw. Emocionallıq sharshawdi jeńiwde túrli faktorlar zárúrli rol oynaydı. Olar tómendegishe klassifikaciyanadı:

a) Jeke faktorlar:

Emotsional intellekt: sezim-sezimlerdi basqarıw, unamlı pikirlew;

Óz-ózin basqarıw: dem alıw hám jumıs waqtın muwapıqlastırıw;

Ruwxıy -psixik turaqlılıq: meditatsiya, nápes shınıǵıwları, sıyınıw.

b) Social faktorlar:

Shańaraqqa tiyisli qollap-quwatlaw: miyir, itibar, muńlaslıq;

Unamlı social ortalıq: saw topar, doslar menen baylanıs;

Dúzılıwlı baylanıs: pikirlerdi erkin hám tuwrı ańlatıw múmkinshiligi.

c) Shólkemlestirilgen faktorlar:

Maslasıwshı jumıs grafigi: jumıs waqtı balansı;

Ádalatlı basqarıw: xızmetkerlerdi qádirlew, bahalaw sisteması;

Stresske qarsı programmalar: kompaniya ishinde relaksatsiya múmkinshilikleri.

d) Psixologiyalıq járdem:

Qánigeler menen sáwbet: psixologiyalıq konsultatsiyalar; Treninglar hám seminarlar: stressti basqarıw, motivatsiyanı asırıw; Terapevtikalıq texnikalar: muzıkalı terapiya, art-terapiya, autogen shınıǵıwlar. Juwmaq ornında sonı aytıw múmkin Emocionallıq sharshaw - bul insan salamatlıǵı hám iskerlik natıyjeliligine abay soluvchi faktor bolıp, oǵan qarsı gúresiwdе kompleks jantasıw talap etiledi. Jeke motivatsiya, social qollap-quwatlaw, qolay jumıs ortalıǵı hám psixologiyalıq járdem birgelikte bul jaǵdaydı jeńıwde eń nátiyjeli qurallar esaplanadı. Sol sebepli, bul faktorlardı sistemalı túrde turmısqa qollanıw etiw zárúr. Stress hám emocional sharshaw insan turmısınıń kóplegen tarawlarına tásir etiwshi mashqalalar bolıp tabıladı. Usı sabaqlıqta stresstıń qanday formalarda hám qanday faktorlar arqalı insannıń ruwxıy jaǵdayına tásir yetiwi túsindiriledi. Psixologlar stressti tómendegishe táriypleydi: "Stress - bul insannıń ishki hám sırtqı faktorlar tásirinde ruwxıy hám fizikalıq resurslarınan artıqsha paydalanıw nátiyjesinde júzege keletuǵın jaǵday." Emocional sharshaw bolsa, óz gezeginde, uzaq múddetli stresstıń aqıbeti bolıp, insannıń ruwxıy jaǵdayına artıqsha tásir etedi. Sabaqlıqta stressti basqarıw hám sezimlik sharshawdıń aldın alıw boyınsha usınıslar beriledi: Basqarıwdıń psixologiyalıq strategiyaları: Ózin-ózi analizlew, relaksatsiya, meditaciya, dem alıw shınıǵıwları. Sociallıq qollap-quwatlaw: Shańaraq, doslar, kásiplesler menen jaqın múnásibetler ornatiw. Stresske shidamlılıqtı asırıw: Unamlı pikirlew, beyimlesiwshenlik, motivaciya bola alatuǵın Kognitiv-hulq-atvor terapiyası haqqında qisqasha: Bul usıl stressti basqarıwda júdá nátiyjeli. Onda insan óziniń stressli pikirlerin anıqlap, olardı unamlı pikirler menen almasıradı. Emocional intellekt: Insan óz sezimlerin basqarıw hám durıs kórsetiw arqalı emocional sharshawdı azaytıwı múmkin. Kitapta bul haqqında mısallar hám ámeliy shinigiwlar keltirilgen. Dıqqattı házirgi waqıtqa qaratın hám ótken yamasa keleshektegi qáweterlerdi umıtwǵa háreket etin. Bul usıl stressti azaytıwda hám emocionallıq salamatlıqtı jaqsılawda nátiyjeli ekenligi tastıyqlanǵan.

Emocional sharshaw - bul insannıń energiyası hám motivaciyasınıń tawsılıw jaǵdayı bolıp, ol uzaq dawam etken stressli jaǵdaylarda júzege keledi. Lekciyada sharshawdıń fiziologiyalıq hám psixologiyalıq tiykarları, onıń insan salamatlıǵı hám jumıs iskerligine tásiiri kórsetilgen. Emocional sharshawdıń yeń kóp ushırasatuǵın simptomları:

- Jumısqa biypárwalıq,
- Depressiya hám qáweterleniw,
- Sociallıq izolyaciya,
- Motivaciyanıń joǵalıwı.

Sharshawdı jeńiw ushın tómendegi psixologiyalıq jantasıwlar keltirilgen:

Psixologiyalıq qollap-quwatlaw: Basqalar menen pikirlesiw, járdem soraw hám qabıl etiw. Rejeler hám waqıttı basqarıw: Óz jumıs waqtı hám dem alıw waqtın jaqsı shólkemlestiriw.

Fizikalıq háreket hám sport: Fizikalıq shınıǵıwlar tek ǵana fizikalıq salamatlıqtı emes, al ruwxıy jaǵdaydı da jaqsılaydı. Izertlewler sonı kórsetti, sezimlik sharshawdı saplastırıwdıń nátiyjeli usılları tómendegilerden ibar. Relaksatsiya usılları: Dem alıw shınıǵıwları, muzıka terapiyası, yoga hám meditaciya stressti azaytıwǵa járdem beredi. Kognitiv-psixologiyalıq metodlar: Óz pikir hám minez-qulqın analizlew hám óz sociallıq hám miynet sharayatların jaqsılaw: Jumıs ortalıǵın optimallastırıw, sociallıq baylanıslardı bekkemlew.

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 profilaktikası. *Psixologiya va hayot*, No3, 45-49.
7. Yusupova, M.I. (2022). Járdemshi kásip iyelerinde professional sharshaw sindromı. *Jámiyet hám innovaciýalar*, 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