

May, 2025-Yil

EMOCIONAL SHARSHAWDI JEŇIW USHIN ÁMELIY SHINIĞIWLAR HAQQINDA

Aldjanova Guljahan Amangeldievna

docent Pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktori, PhD.

Berdaq atındağı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti.

Sagidullaeva Albina

A`meliy psixologiya qániygeliginin` 4-kurs talabası.

Berdaq atındağı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15507380>

Annotaciya. Usı maqalada emocional sharshaw túsinigi hám onı jeñiwdegi tiykarǵı qıyınshılıqlar analizlenedi. Sezimlerdi tán almaw, dem aliwga ruwxıy ruqsat bermew, unamsız ishki dialog, sırtqı basımlar, resurslardıń jetispewshiligi, naduris stressti basqarıw usılları hám sabırsızlıq sıyaqlı faktorlar emocional sharshawdı kúsheytıwı kórsetip ótıledi. Sonday-aq, bul mashqalalardı saplastırıw ushın ámeliy shınıǵıwlar hám nátiyjeli sheshimler usınıs etiledi.

Gilt sózler: emocional sharshaw, stress, dem aliw, sezimler analizi, ishki dialog, stressti basqarıw, ruwxıy salamatlıq

О ПРАКТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯХ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИСТОЩЕНИЯ

Аннотация. В данной статье рассматривается понятие эмоционального выгорания и основные трудности его преодоления. Выделены такие факторы, как отрицание чувств, отсутствие разрешения на отдых, негативный внутренний диалог, внешнее давление, нехватка ресурсов, неправильные способы управления стрессом и нетерпение. Также предложены практические упражнения и эффективные методы устранения этих проблем.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, стресс, отдых, анализ чувств, внутренний диалог, управление стрессом, психологическое здоровье.

ABOUT PRACTICAL EXERCISES TO OVERCOME EMOTIONAL EXHAUSTION

Annotation. This article explores the concept of emotional burnout and the main challenges in overcoming it. Factors such as denial of emotions, lack of permission to rest, negative internal dialogue, external pressure, lack of resources, improper stress management techniques, and impatience are highlighted. Practical exercises and effective solutions for addressing these issues are also presented.

Keywords: emotional burnout, stress, relaxation, emotional analysis, internal dialogue, stress management, mental health.

Sharshaw – organizmge hádden tıs kúsh salıwı nátiyjesinde miynet qábitiniń tómenlewi menen ótetuǵın fiziologiyalıq jaǵday. Aqılıy sharshaw intellektual miynet ónimdarlıǵınıń tómenlewi, diqqat-itibardıń buzılıwı, pikirlewdiń tómenlewi hám basqalar menen belgilenedi. Fizikalıq sharshaw bulshıq etler kúshi hám bir tegis háreketleniwı sıyaqlı funkciyalardıń buzılıwı menen ótedi. Óte hám sozılmalı sharshaw parıqlanadı. Asa sharshaw – kúshli fizikalıq miynet nátiyjesinde júz beredi. Sozılmalı sharshaw – túrli funkcional sistemalar hám pútkil organizmdegi ózgerislerdiń aylar hám jıllar dawamında tolıq tiklenbewi menen baylanıslı.

May, 2025-Yil

Sharshawdın tezligi miynettiń ózgesheligi menen belgilenedi: bir qalıpte turıp bulshıq etlerge kúsh túsetuǵın jumıs orınlanǵanda adam bir qansha tez, bir qalıptegi jumıs orınlanǵanda bir qansha az sharshaydı. Sharshawdın júzege keliwinde adamnıń orınlanıp atırǵan jumısqa bolǵan múnásibeti de áhmiyetli rol oynaydı. Kópshilik adamlarda emocional sharshaw boladı. Basqa kásiplerge qaraǵanda ayırım kásipler bar, olarda shaxslar aralıq múnásibetlerde tásir joqarıraq.

Boladı hám bul xızmetkerde kóp hallarda emocionallıq stresstıń kúsheyiwı menen táriyiplenedi. Bul kásipler kategoriyasına Mámleketlik xızmetkerler, medicinalıq, psixologiyalıq, sociallıq, huqıqıy tarawlar, ekstremal jaǵdaylarda Isleytuǵın qánigeler (ot óshiriwshiler, qutqarıwshılar, áskeriy xızmetkerler, huqıqtı qorǵaw Organları xızmetkerleri), oqıtıwshılar (N.E.Vodopyanova, N.V.Grishina, V.E.Orel, E.S.Starchenkova) kiredi[1]. Bul pedagoglarda informaciyanıń artıqmashlıǵı, sociallıq qáwipsizlik, iskerliktiń kópligi Funkcionallıǵı, turaqlı psixo-travmatik jaǵdaylar (L.F.Burlachuk, E.YU.Korjova hám basqalar) sıyaqlı. Qubılıslardıń bar ekenligi menen táriyiplenedi hám usı jaǵdaylarda emocional sharshaw sindromınıń qalıplesiwi baqlanadı [2]. Shet el psixologiyasında “hissiy toliqish” sindromi wttiz yildan ortıq waqt davomida keng tarqalgan. Izertlenip kelinbekte. 1983-jılı E.Maher óz sholqıwında “emocional sharshaw” belgileriniń dizimin keltirip ótti.

Uliwmalastıradi: sharshaw, sharshaw, sharshaw; psixosomatik kesellikler, uyqısızlıq, Qarıydarlarǵa unamsız múnásibet; jumıstıń ózine unamsız múnásibet; jumısta Háreketlerdiń tómengligi; ximiyalıq qurallardı artıqsha paydalanıw: temeki, kofe, spirtli Ishimlikler, náshebentlik zatlar; ishteydiń tómengligi yamasa kerisinshe, artıqmash Awqatlanıw, unamsız “Men-koncepciyası; agressiv sezimler (táshwishleniw, Zorıǵıw, tınıshsızlanıw, hálsizlik, hádden tıs qozǵalıw, ashıw); unamsız keypiyat hám Oǵan baylanıslı sezimler (ádepsizlik, pessimizm, úmitsizlik sezimi, biypárwalıq, Túskinlik, nátiyjesiz háreket); ayıplılıq sezimin bastan keshiriw. 1981-jılı S.Maslah sindromına ushıraǵan adamnıń tómendegi áhmiyetli. Belgilerin ajratıp kórsetti: óz “men”in saqlaw tiykarındaǵı sharshawǵa qarsı Gúresi. “Sharshaw”ǵa qarsı turıw qábiletiniń shegarası; ishki psixologiyalıq tájiriyebe, Sonıń ishinde seziminen dizimge alınǵan. Ayırım izertlewshiler (P.Tornton) shaxs faktorın úyreniwde tómendegilerdi kórsetedi.

Kórsetkishlerdi jası, jınısı, shańaraqlıq jaǵdayı, jumıs stajı, bilim dárejesi, jumıs stajı, Sociallıq kelip shıǵıwın esapqa aldı. Biraq, olarǵa “emocional sharshaw” dárejesine Baylanıslı emesligi belgili boldı. Basqa izertlewshiler (A.Pins) motivaciya hám “sharshaw” arasındǵı baylanısqa ayırıqsha itibar berdi; Atap aytqanda, miynet iskerligi...

Motivleri miynet haqıdan qanaatlanıw, jumıs ornında kerekligin seziw, kásiplik rawajlanıw, ǵárezsizlik hám basshılar tárepinen qadaǵalaw dárejesi hám basqalar úyrenildi. Biraq “Emocional sharshaw” sindromı hám miynet haqı arasında tuwrı baylanıs joq edi. Sonıń menen birge, kásiplik ósiwden narazılıq hám qollap-quwatlawshı múnásibet (hár qıylı sıylıqlar, xoshametlewler) “emocional sharshaw” sindromınıń rawajlanıwı menen kóbirek baylanıslı bolıp shıqtı. Ǵárezsizlik jetispewshiligi (“ortıqsha qadaǵalaw”) bolǵan sociallıq jumısshılar ushın “emocional sharshaw”ǵa kóbirek beyimlilik te anıqlandı eken. Emocional sharshawdı jeńiw ushın ámeliy shınıǵıwlar dizimi:

1. "Dene skaneri" shinigiwi. Kózlerinizdi jumıń. Dem alıwınızdı páseytiń. Dıqqattı bastan ayaqqa shekem hár bir dene bólimine qaratıp, qaysı jerlerde kúshleniw bar ekenligin seziwge

May, 2025-Yil

háreket etiń. Hár bir zorıqqan jerge "jıllılıq" hám "jeńillik" kóz aldınızğa keltiriń hám onı dem alıwğa shaqırıń.

2. "Ishki dialog" penen stressti kemeytiw.

- Ózińizge mınaday sorawlar beriń:
- Men usı waqıtta neni sezip atırman?
- Bul sezimlerim qaysı mıtájligimdi kórsetpekte?
- Ózińizdi ruxlandırıwshı gáplerdi aytıń:
- "Men bul jaǵdaydı qadaǵalay alaman."
- "Maǵan dem alıwğa ruqsat etiledi."

3. "Jazıp taslaw" texnikası.

10 minut waqıt ajıratıń.

Óz oylarınız hám sezimlerinińizdi qaǵazǵa tógip jazıń.

Tekstti oqımastan, tek ishińizdi bosatıń. Qáleseńiz, jazılǵan qaǵazdı joq etip jiberiń.

4. "3-2-1 usılı" menen házirgi onǵa qaytiw.

3 kórgen zatlarınızdı sanań.

Esitken 2 dawisti anıqlań.

Sezip atırǵan 1 dene seziminizdi aytıń (máselem, "qarındaǵı jıllılıq")

5. "Dem alıw menen jeńillesiw" shinigiwi.

- 4 sekund tereń dem alıń.
- 4 sekund demdi uslap turıń
- 4 sekund áste dem shigariń.
- 4 sekund kútiń hám cikldi 4-5 márte tákirarlań.

6. "Súyikli shınıǵıwǵa shúmgiw."

Sizge zawıq beretuǵın qanday da bir shınıǵıwǵa 20 minut waqıt ajıratıń: muzika tırlaw, súwret salıw, seyil etiw, yoga, ayaq oyın, bagmanlıq hám basqalar.

7. "Sezimli dizim" shinigiwi.

5 minut dawamında tómendegilerge juwap beriń:

Búgin men qanday sezdim?

Ne meni sharshattı?

Ne meni quwandırdı?

Keyin quwanış hám quwat beretuǵın nárselerge kóbirek waqıt ajıratıwǵa qarat etıń.

1. Sezimlerdi tán almaw. Kópshilik adamlar óz sharshawın yaki ishki zorıǵıwın sezbeydi yaki tán almaydı. "Men kúshli bolıwım kerek" yamasa "Bul ótip ketedi" dep ózin aldaw jaǵdayı payda boladı.

2. Dem alıwǵa ruwxıy ruqsat bermew. Ózin bárqulla belsendi bolıwǵa májbúrlew: Jumısım kóp, "Men dem alsam basqalar azap shegedi" sıyaqlı pikirler dem aliwǵa tosqnılıq etedi.

3. Unamsız ishki dialog. "Men buǵan uqıplı emespen," "Men bárqulla sharshap turaman" sıyaqlı pikirler sharshawdı kúsheytedi hám tikleniwdi páseytedi. Sırtqı basım hám sociallıq kútilmeler. Jámiyet, jumıs orni yamasa shańaraq tárepinen bolǵan basım (máselem, bárqulla nátiyjeli bolıw, basqalar aldında ázzi kórinbew) tikleniwge tosqnılıq etedi.

5. Resurslardıń jetispewshiligi. Dem alıw ushın waqıt, qarǵı imkaniyatları yamasa jaqınlarınıń qollap-quwatlawı jeterli bolmawı ruwxıy sharshawdı jeńiwdi qıyınlastıradı.

6. Naduris stressti basqarıw usılları.

Stressti alkohol, artıqsha awqatlanıw, internette bos waqıt ótkeriw sıyaqlı zıyanlı ádetler menen jeńiwge urınıw

7. Sabırsızlıq. "Men birden jaqsılanıp ketiwim kerek" degen oylaw nátiyjesinde, az ǵana unamlı ózgerisler jeterli bahalanbaydı hám insan tez túskinlikke túsip qaladı.

PAYDALANILGAN ÁDEBIYATLAR DIZIMI:

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 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.

May, 2025-Yil

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



MODERN SCIENCE
& RESEARCH