УДК 371.4
DOI 10.58649/1694-9099-2026-1-273-280

Сманова Ч. А. Жуматаева А.С.
Жусуп Баласагын атындагы КУУ
Сманова Ч. А. Жуматаева А. С.
КНУ имени Жусупа Баласагына
Smanova Ch. A. Zhumataeva A. S.
KNU Jusup Balasagyn

СОЦИАЛДЫК КЕСИПТЕРДИН АДИСТЕРИНДЕГИ ЭМОЦИОНАЛДЫК ЧАРЧОО: СЕБЕПТЕРИ, КӨРҮНҮШТӨРҮ ЖАНА АЛДЫН АЛУУ БАГЫТТАРЫ
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У СПЕЦИАЛИСТОВ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОФЕССИЙ: ПРИЧИНЫ, ПРОЯВЛЕНИЯ И НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ
EMOTIONAL BURNOUT AMONG SPECIALISTS IN SOCIAL PROFESSIONS: CAUSES, MANIFESTATIONS AND DIRECTIONS OF PREVENTION

Кыскача мүнөздөмө: Макалада социалдык кесиптердеги эмоционалдык чарчоо синдрому өнөкөт стресстин жана кесиптик ашыкча күчтүн натыйжасы катары каралат. Симптомдордун, себептердин жана тобокелдик факторлорунун анализи жүргүзүлөт. Күйүп кетүү синдромун депрессиядан айырмалоого өзгөчө көңүл бурулат. Алдын алуу ыкмалары жана психологиялык туруктуулукту жогорулатуу жолдору каралат. Чарчап-чаалыгууга туруштук берген инсандык мүнөздөмөлөр баса белгиленди. Эксперттер үчүн практикалык сунуштар сунушталды. Чарчоо феномени - бул психофизикалык ден-соолукка жана социалдык чөйрөдө иштеген адистин ишинин натыйжалуулугуна терс таасирин тийгизүүчү психологиялык кубулуш. Чарчоо синдрому (англисче. burnout) - 1974-жылы америкалык психиатр Герберт фрейденбергер тарабынан психологияга киргизилген, эмоционалдык чарчоо күчөгөн түшүнүк. Адамдар менен баарлашуу чөйрөсүндө инсандык өзгөрүүлөрдү жаратышы мүмкүн (терең когнитивдик бурмалоолорду өнүктүрүүгө чейин). Өзүнүн милдеттерине жана жумушта болуп жаткан окуяларга кайдыгерликтин күчөшү, кардарларга (пациенттерге), ошондой эле кесиптештерге (кызматкерлерге) карата негативизм түрүндөгү дегуманизация, өзүнүн кесиптик жөндөмсүздүгү, ишке канааттанбагандык сезими, деперсонализация кубулуштарында, ал эми акырында жашоонун сапатынын кескин начарлашында көрүнөт.

Аннотация: В статье рассматривается синдром эмоционального выгорания у представителей социальных профессий как результат хронического стресса и профессионального перенапряжения. Проведен анализ симптомов, причин и факторов риска. Особое внимание уделено дифференциации синдрома выгорания от депрессии. Рассматриваются методы профилактики и способы повышения психологической устойчивости. Выделены личностные характеристики, способствующие сопротивляемости к выгоранию. Предложены практические рекомендации для специалистов. Феномен выгорания – это психологическое явление, которое оказывает негативное влияние на психофизическое здоровье и эффективность деятельности специалиста, занятых в социальной сфере. Синдром эмоционального выгорания (англ. burnout) — понятие, введённое в психологию американским психиатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 году, проявляющееся нарастающим эмоциональным истощением. Может влечь за собой личностные изменения в сфере общения с людьми (вплоть до развития глубоких когнитивных искажений). Проявляется нарастающим безразличием к своим обязанностям и происходящему на работе, дегуманизацией в форме негативизма по отношению как к клиентам (пациентам), так и к коллегам (сотрудникам), ощущением собственной профессиональной несостоятельности, неудовлетворенности работой, в явлениях деперсонализации, а в конечном итоге в резком ухудшении качества жизни.

Abstract: The article examines the burnout syndrome among representatives of social professions as a result of chronic stress and professional overstrain. The analysis of symptoms, causes and risk factors was carried out. Special attention is paid to the differentiation of burnout syndrome from depression. The methods of prevention and ways of increasing psychological stability are considered. Personal characteristics contributing to resistance to burnout are highlighted. Practical recommendations for specialists are offered. The phenomenon of burnout is a psychological phenomenon that has a negative impact on the mental and physical health and effectiveness of a specialist engaged in the social sphere. Burnout syndrome is a concept introduced into psychology by American psychiatrist Herbert Freudenberger in 1974, manifested by increasing emotional exhaustion. It can lead to personal changes in the sphere of communication with people (up to the development of deep cognitive distortions). It is manifested by increasing indifference to their

duties and what is happening at work, dehumanization in the form of negativism towards both clients (patients) and colleagues (employees), a sense of their own professional inadequacy, dissatisfaction with work, in the phenomena of depersonalization, and ultimately in a sharp deterioration in the quality of life.

Негизги сөздөр: эмоционалдык чарчоо; стресс; алдын алуу; кесиптик ишмердүүлүк; психологиялык ден соолук; стресске туруктуулук; психикалык чарчоо; өнөкөт чарчоо синдрому; деморализация; психосоматика.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание; стресс; профилактика; профессиональная деятельность; психологическое здоровье; стрессоустойчивость; психическое выгорание; синдром хронической усталости; деморализация; психосоматика.

Keywords: emotional burnout; stress; prevention; professional activity; psychological health; stress tolerance; mental burnout; chronic fatigue syndrome; demoralization; psychosomatics.

Синдром выгорания относится к числу феноменов личностной деформации и представляет собой набор негативных психологических переживаний, связанных с продолжительными и интенсивными межличностными взаимодействиями, которые имеют высокую эмоциональную насыщенность или когнитивную сложность. Это ответная реакция на продолжительные стрессы межличностных коммуникаций. Феномен выгорания – это психологическое явление, которое оказывает негативное влияние на психофизическое здоровье и эффективность деятельности специалиста, занятого в социальной сфере. Это явление было обнаружено в 1950 - х годах и считалось долгое время заболеванием - неизведанной формой вирусной инфекции.

Понятие «burnout» (выгорание) было введено в науку американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергером в 1974 г. для описания особого расстройства личности у *здоровых людей*, возникающего вследствие интенсивного и эмоционально нагруженного общения в процессе профессиональной работы с клиентами, пациентами, учениками. К этому времени было собрано достаточно много фактов, говорящих о том, что среди учителей, врачей, психологов, сотрудников милиции и различного рода социальных работников часто можно встретить людей сухих, резких и неадекватных в общении. В то же время ряд исследований показал, что представители этих профессиональных групп чаще других подвержены разного рода психосоматическим расстройствам [Практикум по психологии, 2001].

Специалисты, которые занимались этой научной гипотезой были: К. Маслач и её коллеги (С. Джексон, А. Пайнс). Предложенные исследования по проблеме выгорания стали базой изучения этого явления другими специалистами. Определение этого явления менялось несколько раз. В 1976 году К. Маслач идентифицировала выгорание, как реакцию на работу стресса, которая провоцирует эмоциональное отстранение от клиента, не гуманное отношение к нему, уменьшение эффективности в работе. В 1981 году К. Маслач и С. Джексон предложили следующее определение: выгорание - это синдром эмоционального истощения и цинизма, который часто появляется у персонала, работающего с людьми, и ведет к негативной коммуникации со своими клиентами. В 1986 года в новой работе К. Маслач пишет, что персонал, работающий в учебных заведениях и сфере услуг вынужден проводить значительное время в интенсивном общении с другими людьми и это является зависимостью от условий профессий.

Проблема эмоционального выгорания изучается в отечественной психологии с 1980-х годов. В научной литературе используются термины: *«профессиональное выгорание»*, *«эмоциональное выгорание»* и *«психическое выгорание»*. Эмоциональное выгорание (СЭВ) рассматривается как механизм психологической защиты, возникающий в результате постоянного психоэмоционального напряжения. Наиболее подвержены ему специалисты, работающие в системе «человек – человек»: врачи, педагоги, психологи, социальные работники и др.

Цель исследования — выявить причины, механизмы развития и профилактические меры эмоционального выгорания у специалистов социальных профессий.

Задачи исследования:

- Рассмотреть теоретические подходы к определению и изучению СЭВ;
- Проанализировать причины и проявления синдрома;
- Сравнить эмоциональное выгорание с депрессией;
- Обозначить стратегии профилактики и психологической помощи.

Методы исследования:

1. Анализ научной литературы (обзор работ отечественных и зарубежных исследователей по теме выгорания).
2. Сравнительно-сопоставительный анализ (выделение различий между эмоциональным выгоранием и депрессией).
3. Контент-анализ симптомов и факторов выгорания, выявленных в трудах Бойко, Маслач, Пайнса, Франкла и др.
4. Метод экспертной оценки (использование высказываний практикующих психологов, таких как К. Почтенный).

В соответствие с определением В.В. Бойка считает, что эмоциональное выгорание - это разработанный личностями механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на выбранные психотравмирующие последствия. Это приобретенная модель эмоционального поведения чаще всего связанного с профессией. В одном случае, это позволяет человеку минимально и экономично использовать ресурсы; в другом случае, выгорание отрицательно влияет на взаимоотношения людей на работе. [1, с.28]

Использование термина «эмоциональное выгорание» закономерно потому, что симптом эмоционального истощения является самым первым и основным в данном синдроме и запускает остальные симптомы. Используя термин «профессиональное выгорание», исследователи подчеркивают, что данный синдром проявляется в профессиональной сфере и связан с отношением человека к работе.

Исследователи сходятся во мнении о том, что главный источник выгорания - это взаимодействие с людьми. Развитие данного синдрома характерно, в первую очередь, для профессий системы «человек – человек», где доминирует оказание помощи людям (врачи, медицинские сестры, учителя, социальные работники).

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ), рассматривается как результат неблагоприятного разрешения стресса на рабочем месте.

Развитию состояния эмоционального выгорания способствует необходимость работы в однообразном или напряженном ритме, с эмоциональной нагрузкой при взаимодействии с трудным контингентом, отсутствие должного вознаграждения за выполненную работу.

На сегодняшний день среди профессий, в которых эмоциональное выгорание встречается наиболее часто (от 30 до 90% работающих), отмечают врачей, учителей, психологов, социальных работников, спасателей, работников правоохранительных органов, а также чаще всего «горят» специалисты в сфере консалтинга, топ-менеджеры, маркетологи, юристы. Эмоциональное истощение, раздражительность, отсутствие мотивации и проблемы со здоровьем – все это спутники профессионального выгорания.

Терпеливый человек — это человек высоких моральных качеств [6]. Но, вместе с тем, именно терпеливый человек может быть больше всего подвержен эмоциональному выгоранию.

Согласно современным данным, под эмоциональным выгоранием понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы.

Сегодня выделяют пять ключевых групп симптомов, характерных для эмоционального выгорания:

1) физические симптомы (усталость, физическое утомление, истощение; изменение веса; недостаточный сон, бессонница; плохое общее состояние здоровья, в том числе по ощущениям; затрудненное дыхание, одышка; тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожь; повышение артериального давления; язвы и воспалительные заболевания кожи; болезни сердечно-сосудистой системы; общая астения (слабость, низкая активность и уменьшение, снижение параметров биохимии крови и гормонов); частые головные боли без причины и все время повторяющие расстройства желудочно-кишечного тракта; очень сильное уменьшение внешней и внутренней чувствительности снижение остроты зрения, слуха, запаха и тактильности, исчезновение внутренних телесных ощущений.

2) эмоциональные симптомы (недостаток эмоций; пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни; безразличие, усталость; ощущение беспомощности и безнадежности; агрессивность, раздражительность; тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться; депрессия, чувство вины; истерики, душевные страдания; потеря идеалов, надежд или профессиональных перспектив; увеличение деперсонализации своей или других - люди

становятся безликими, как манекены; преобладает чувство одиночества; чувство бессознательного; чувство гиперактивности и непрекращающееся чувство страха, что «это не получится» или «не это не сбудется»; полностью отрицательное отношение к жизненным процессам и отсутствие профессиональной мотивации («Что бы не делал, все не так»).

3) поведенческие симптомы (рабочее время более 45 часов в неделю; во время работы появляется усталость и желание отдохнуть; безразличие к еде; малая физическая нагрузка; оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств; несчастные случаи - падения, травмы, аварии и пр.; импульсивное эмоциональное поведение);

4) интеллектуальное состояние (падение интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам в решении проблем; скука, тоска, апатия, падение вкуса и интереса к жизни; большее предпочтение стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу; цинизм или безразличие к новшествам; малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах - тренингах, образовании; формальное выполнение работы);

5) социальные симптомы (низкая социальная активность; падение интереса к досугу, увлечениям; социальные контакты ограничиваются работой; скудные отношения на работе и дома; ощущение изоляции, непонимания других и другими; ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег).



Рисунок 1. Структура и проявления синдрома эмоционального выгорания на физическом, эмоциональном, поведенческом, интеллектуальном и социальном уровнях

Следующие чувства, мысли и действия, которые наблюдаются в состояние эмоционального выгорания:

– чувства: ущемлённость, усталость, страх совершить ошибки, страх перед непредвиденными ситуациями, страх выглядеть неидеальным и страх оказаться не мужественным, депрессия;

– мысли: все против меня, не заслуженное положение в обществе, неполучение одобрения об оценке собственных трудовых усилий, а также

представления о себе, которые не являются идеальными;

– действия: негативные высказывания в адрес других и самого себя, потребность быть на виду или, наоборот, желание спрятаться ото всех, быть перфекционистом или пофигистом.

Многообразие симптомов легко может запутать. Часть из них является индикаторами стресса, другая связана с личностными расстройствами, таким образом, само понятие выгорания несколько размывается.

Причины СЭВ

Сторонники существования синдрома считают, что современный мир неизбежно создает условия для выгорания. Офисные работники проводят за экраном по 8–10 часов в день, люди меньше общаются лично, пользуясь для этого соцсетями и мессенджерами, поток поступающей информации постоянно растет. Человеку трудно справляться с таким давлением. Выгорание — естественное последствие этого, говорят эксперты. Стресс больших городов и культ успешности создают сильное давление на современного человека, говорит Константин Почтенный, бизнес-тренер, психолог, педагог: «С одной стороны, люди в больших городах сейчас испытывают много стресса. С другой — есть современный тренд на то, что нужно постоянно и во всем себя сильно мотивировать. Это двойной удар по человеку, он постоянно находится в зажиме».

Есть внешние и внутренние факторы, которые могут привести к выгоранию. Например, условия работы относятся к внешним — их можно поменять сравнительно быстро. Внутренние факторы — это установки, модели поведения, черты характера и убеждения, которыми человек руководствуется в своих решениях.

Внешние условия могут повлиять, когда у человека уже есть внутренние предпосылки для выгорания.

Внешние факторы:

1.Среда - нагрузки сверх нормы, напряженный график работы, отсутствие удовлетворяющей оплаты труда.

2. Дедлайны, отвлекающие факторы: невозможно погрузиться в работу, все время что-то вырывает из процесса

3.Нелюбимая работа

4.Рабочие конфликты, нездоровая атмосфера, давление или изоляция в коллективе

Внутренние факторы:

1.Гиперответственность: «должен сделать правильно, вовремя, идеально»

2.Давление авторитета: престижное место работы, ответственность перед рекомендателем

3.Убеждения: «я должен много работать», «отдохнем на пенсии», «если я буду мало работать, у меня не будет денег, я погибну от голода и нищеты»

4. Ощущение, что работа это сверхценность, она всегда на первом месте

5.Долженствования: «я должен быть успешным, выглядеть состоявшимся, доказать кому-то что-то»

6.Страх подвести.

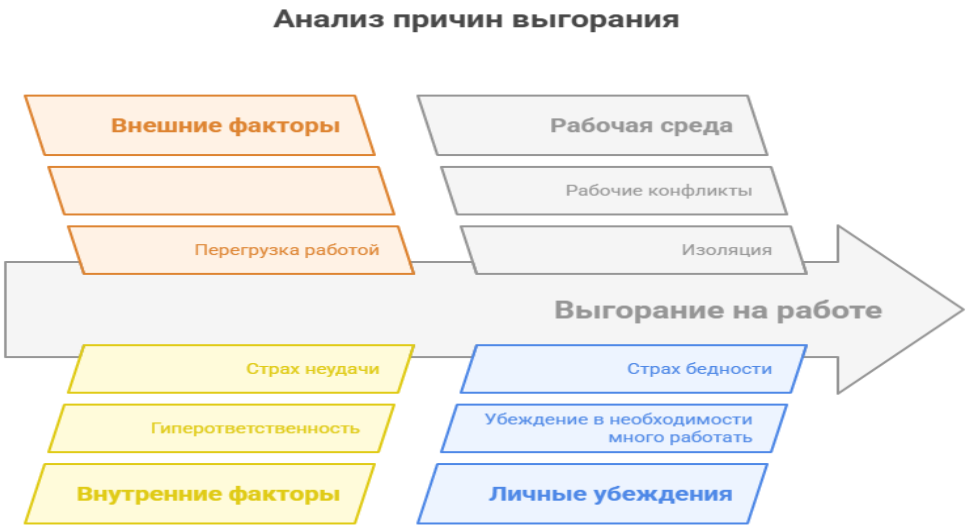


Рисунок 2. Анализ причин профессионального выгорания: влияние внешних и внутренних факторов

Признаки эмоционального выгорания. Отследить первые признаки выгорания бывает сложно, так как состояние меняется постепенно, говорит Константин Почтенный: «Из-за внутренних факторов человек продолжает терпеть ситуацию, где его все не устраивает. В состояние выгорания он входит плавно, по своей структуре это движение похоже на спираль. Постепенно отказывается то от одного, то от другого, не замечая, как скатывается в это состояние».

Раньше понятие выгорания применяли только к тем, кто работает в сферах, где приходится много общаться с людьми. Сейчас его относят к любой деятельности — выгореть можно и от домашних дел. У человека с эмоциональным выгоранием есть тревожные мысли. Они касаются, например, возможных неудач на работе: «я не справлюсь, у меня не получится». Будущее представляется как неясное, тревожное, в нем все будет хуже, чем сейчас. Может быть чувство опустошенности — все, что раньше нравилось, стало неинтересно. Физическая усталость тоже возможна — человек начинает чаще болеть, потому что тело пытается отдохнуть. Излишняя раздражительность, апатичные состояния, нежелание контактировать с другими людьми, потому что это тоже трата энергии. Также появляется негативная оценка себя: человек считает, что он бесполезен, ни на что не способен, испытывает обреченность из-за этого. Здесь выгорание очень схоже с депрессией», — говорит Константин Почтенный.

Иногда усталость это просто усталость. Но еслисостояние повторяется, и человек замечает много изменений, характерных для выгорания — стоит попытаться помочь себе. Также легко определить момент, когда пора обратиться за помощью к специалисту — как только впервые появляется мысль об этом. «Жизнь всегда подкидывает стрессы, важно то, как человек будет их преодолевать», - говорит психолог Константин Почтенный на своих тренингах. В мае 2019 года ВОЗ описала признаки синдрома эмоционального выгорания. Журналисты подхватили новость, не разобравшись: появились публикации о том, что выгорание официально признано заболеванием. Но это не так - эксперты не включили его в перечень медицинских диагнозов. Синдром определяют как феномен, вызванный длительным стрессом. Это фактор, который может влиять на развитие заболеваний, но сам им не является.

С самого начала постановки проблемы выгорания в психологии ведется спор о связи синдрома с депрессией. Несмотря на схожесть проявлений, исследователи указывали, что депрессия проявляется во всех сферах жизни человека, в то время как выгорание на начальных этапах своего развития существует лишь в отношении работы, а в других сферах жизни человек может быть вполне счастлив.

На поздних этапах, выгорание, действительно, проявляется во всех сферах жизни. Причем исследователями подчеркивалось, что выгорание возникает у психически здоровых людей.

Существует такое качество, как склонность к интроверсии, что предполагает уход человека в своё внутреннее замкнутое закрытое пространство. Во внешнем мире выявляется закрытые и формальные коммуникации. При проявлении какой-либо ситуации, человек не может выйти из закрепившегося эмоционального состояния, что проявляется сначала в виде тревоги, а далее она может перейти в сильную агрессию, такие люди, как правило не готовы и не могу перестроить свои планы на жизнь, модели поведения. Следовательно, они не часто справляются с такой проблемой - это эмоциональное выгорание. И как результат завершения этой истории: появляются заболевания, связанные с психосоматикой.

Профилактика синдрома эмоционального выгорания и психологическая помощь.

Профилактика синдрома эмоционального выгорания и психологическая помощь включает в себя следующие направления:

1. Физическая и психологическая направленность: освоение разных способов снятия напряжения и различных способов саморегуляции (психическая саморегуляция).

2. Формация и стереотипизация: - развитие творческого подхода к деятельности; - креативность (нестандартный подход к делу стандартному); - восстановление смысла работы (получение обратной связи о своей деятельности)

3. Умение общаться с людьми: взаимодействие и взаимообмен (тренинг эффективного взаимодействия).

Выделяют качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания.

Во-первых: хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные

занятия спортом, здоровый образ жизни); высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых: опыт успешного преодоления профессионального стресса; способность конструктивно меняться в напряженных условиях; высокая мобильность; открытость; общительность; самостоятельность; стремление опираться на собственные силы.

В-третьих: способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистические установки и ценности – как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

Менее подвержены синдрому эмоционального выгорания и риску подрыва здоровья работники, обладающие следующими качествами: целенаправленная забота о физическом здоровье (спорт, здоровый образ жизни), высокая самооценка, уверенность в себе, в своих способностях и возможностях. Работники, имеющие опыт успешного преодоления стресса в профессии и способные значительно меняться в стрессовых условиях, менее подвержены эмоциональному выгоранию.

Необходимой чертой людей, которые могут противостоять эмоциональному выгоранию, является их способность формировать и находиться постоянно в позитивном, оптимистичном состоянии, мотивировать только позитивное отношение к себе, к другим людям и к жизни в целом. Для таких людей характерны такие индивидуальные психологические характеристики, как высокая мобильность, открытость, коммуникабельность, независимость и желание полагаться на свои собственные силы.

Как справиться с профессиональным выгоранием

Выгорание начинается с работы без отдыха – это плохо. Даже, если рабочие задачи крайне интересны и важны, необходимо давать себе передышку. Причем делать это регулярно, а не тогда, когда сил не осталось.

Что поможет установить баланс между работой и личной жизнь?

- Определить четкие рамки рабочего времени и соблюдать их – не работать в выходные и в отпуске, по вечерам уделять время себе, семье, друзьям, своему хобби;

- отделить рабочее пространство от личного – актуально для «удаленщиков», у которых место для работы и отдыха словно сливается в одно;

- научиться планированию – изучить и попробовать разные техники тайм – менеджмента, выбрать ту, что подходит именно вам;

- больше общаться с близкими – регулярно проводить время с семьей, друзьями, питомцами;

- уделять время своему хобби – заниматься тем, что приносит удовольствие и позволяет отвлечься от работы;

- не забывать про личное развитие – заниматься самообразованием (оно не обязательно должно быть связано с профессиональной сферой), читать интересные книги, смотреть познавательные фильмы, который также же способствует «развитию научных психологических знаний, система способствует развитию социального интеллекта, творчества» [7].

Позаботиться о здоровье.

Наладить режим дня, в котором будет достаточно времени для работы, отдыха и сна.

Обустроить комфортное рабочее место, если работаете удаленно. Следить за полноценным сном: спать нужно не меньше 7 часов в сутки.

В поисках комфортного режима можно ориентироваться на популярную формулу «8-8-8». Ее предложил английский педагог и философ Роберт Оуэн еще в 1810 году: 8 часов сна, 8 часов работы, 8 часов отдыха.

Помимо сна важно позаботиться о питании:

- не перебиваться перекусами, нормально завтракать, обедать и ужинать;

- пить больше чистой воды.

Заниматься спортом, включить регулярные физические нагрузки в свой распорядок. Даже легкие спортивные упражнения повышают устойчивость к стрессу. Кроме того, физическая активность помогает держать организм в тонусе – особенно актуально, если работа сидячая. Подойдут любые нагрузки, например, ежедневные прогулки, пробежки, йога или танцы.

Устраивать цифровой детокс. Поток информации, который мы ежедневно получаем из соцсетей и новостных лент, создает информационный шум. Он повышает уровень стресса и снижает концентрацию внимания на важных вещах. Полезно ограничивать время в соцсетях, не смотреть телефон перед сном и устраивать дни без гаджетов.

Заключение.

Выгорание это своеобразное состояние упадка, дезорганизации на всех уровнях функционирования человека.

В самом по себе выгорании нет ничего плохого. Это организм бьет тревогу, сообщает, что в жизни что-то идет не так. Не стоит стараться срочно ликвидировать признаки выгорания, только, чтобы продолжать работать в том же ритме. Наоборот, это сигнальная система, которая говорит о необходимости изменений, о необходимости полноценного отдыха и «перезагрузке» всего организма и пересмотре своего образа жизни.

Уникального рецепта лечения выгорания нет. Все зависит от конкретных обстоятельств, в которых находится конкретный человек со своими уникальными психологическими особенностями.

Исходя из своего объема возможностей, надо строить на себя планы. Если же все-таки продуктивность человека снизилась, прежде всего, надо с этим смириться. Не надо к себе предъявлять завышенных требований, в конце концов, можно все сделать достаточно хорошо, не требуя от себя многого.

В современном мире, выгорание – это уже не проблема, а задача, с которой можно справиться.

Список использованной литературы

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Сударыня, 1999. – 28с.
2. Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова Е.А. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Речь, 2011. – 192 с.
3. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – 2-е изд. – М.: Питер, 2008. – 336 с.
4. Куваева, И.О. История изучения «синдрома выгорания» в американской психологии // Проблемы исследования «синдрома выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике): сб. науч. ст. / под ред. В.В. Лукьянова, С.А.Подсадного; Курск, гос. ун-т; СПб гос. мед. акад. им. И.И. Мечникова. – Курск: Изд-во Курск. гос. ун-та, 2007. – С. 85-88.
5. Никишина В.Б. Состояние «выгорания»: детерминация, феноменология, генезис, измерение. – Курск, 2007. – 381 с
6. Адылбек кызы Г., Назарбекова Б. Ж., Султан кызы Б. Воспитание толерантности учащихся в подростковом возрасте на уроке кыргызской литературы [Текст] / Адылбек кызы Г., Назарбекова Б. Ж., Султан кызы Б.// Вестник КНУ им. Ж.Баласагына. Научный журнал. – 2023. – №2 (114). – С.139-145.
7. Качкын уулу А., Жыргалбекова А.Ж., Формирование психологической культуры будущих учителей начальных классов // Вестник КНУ им. Ж. Баласагына, 2023, № 2(114), с. 395-399

Рецензент: п.и.к., доценттин м.а. Кыдыралиева А.

УДК: 378.2(575.2) (04)
DOI 10.58649/1694-9099-2026-1-280-285

Сулайманова Р.Т., Төрөбаева С.А.
Жусуп Баласагын атындагы КУУ
Сулайманова Р.Т., Төрөбаева С.А.
КНУ имени Жусупа Баласагына
Sulaimanova R., Torobaeva S.
KNU Jusup Balasagyn

БОЛОЧОК МУГАЛИМДЕРДИН ИНСАНДЫК ДАРАМЕТИН ӨНҮКТҮРҮҮ ПЕДАГОГИКАЛЫК ПРОБЛЕМА КАТАРЫ
РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА
DEVELOPMENT OF THE HUMAN POTENTIAL OF FUTURE TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM