



ЭМОЦИОНАЛДЫ КҮЙІНУ СИНДРОМЫ

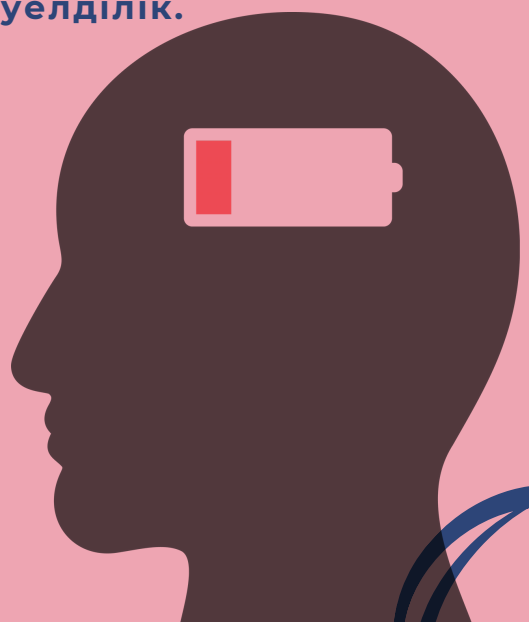
- бұл жұмыстағы созылмалы стресстен туындайтын эмоционалды, психикалық шаршау, физикалық шаршау жағдайы. Эмоционалды күйіну синдромы жұмыс орнындағы стрессті қолайсыз шешудің нәтижесі ретінде қарастырылады.

ЭМОЦИОНАЛДЫ КҮЙІНУ СИНДРОМЫНЫҢ НЕГІЗГІ БЕЛГІЛЕРІ:

1. Физикалық белгілері:
шаршау, физикалық шаршау, шаршау, ұйқының бұзылуы және ерекше соматикалық проблемалар.

2. Эмоционалды белгілер:
ашуланшақтық, мазасыздық, депрессия, кінә, үмітсіздік сезімі.

3. Мінез-құлық белгілері:
агрессивтілік, ессіздік, цинизм, пессимизм, немқұрайлылық, психоактивті заттарға тәуелділік.



ЭМОЦИОНАЛДЫ КҮЙІНУ СИНДРОМЫНЫҢ ДАМУЫНА ЫҚПАЛ ЕТЕТІН ФАКТОРЛАР:

- Жоғары жұмыс жүктемесі, жұмысты аяқтауға уақыттың болмауы.
- Әлеуметтік қолдаудың болмауы немесе болмауы.
- Моральдық және материалдық жұмыс үшін жеткіліксіз сыйақы.
- Жұмыс жағдайын бақылаудың мүмкін еместігі, маңызды шешімдер қабылдауға әсер ете алмау.
- Монотонды, монотонды және перспективасыз қызмет.
- Жұмыстан тыс уақытта демалыс, демалыс және қызығушылықтың болмауы.

ЭМОЦИОНАЛДЫ КҮЙІНУ СИНДРОМЫН АЛДЫН АЛУ ШАРАСЫ:

- стресспен күресу дағдыларын қолдану-маңызды оқиғадан кейін талқылау, жаттығу, жеткілікті ұйқы, тұрақты демалыс және т. б.;
- релаксация әдістерін үйрету ;
- нәтижеге жауапкершілікті басқалармен (әріптестермен, клиенттермен, туыстармен) бөлісе білу, "жоқ" деп айта білу;
- хобби (спорт, мәдениет, табиғат) ;



Қоғамдағы әлеуметтік-экономикалық өзгерістерге байланысты адамдардың жұмысқа деген көзқарасы өзгереді. Нәтижесінде жұмысшылардың психикалық және эмоционалдық кернеуі артады, жұмыс орнындағы стресске байланысты бұзылулар анықталады – мазасыздық және психовегетативті бұзылулар, психоактивті заттарға тәуелділік пайда болады.

эмоционалды күйіну синдромын болдырмау үшін келесі ережелерді сақтау қажет:

- өз күшіңізді есептеуге және жүктемелерді әдейі бөлуге тырысыңыз;
- бір қызмет түрінен екіншісіне ауысуды үйрену;
- жұмыстағы жанжалдарға қарау оңайырақ;
- әрқашан тырыспаңыз және бәрінде бірінші, ең жақсы және т. б.

