

ISSN 2181-5291

PSIXOLOGIYA

ILMIY JURNAL

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

SCIENTIFIC JOURNAL

№ 4, 2022

www.psixologiyabuxdu.uz



The journal was registered with the certificate № 05-45 on February 25, 2011 at Bukhara Region Press and Information Administration of Uzbekistan Press and Information Agency

According to the resolution №201/3 as of December 26, 2013 of the Presidium of Supreme Attestation Commission under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan the journal was included into the list of scientific journals in which scholarly articles on the scientific results of dissertations on Psychology must be published.

Address:

200117, Bukhara city,
K.Murtazoyev street, 11
Bukhara State University
Editorial and publishing
Department
Phone: +998 (97) 798-33-75

**The journal is published 4
times a year**

Website: www.psixologiyabuxdu.uz
E-mail:
nashriyot_buxdu@buxdu.uz

Jurnal O'zbekiston Matbuot va axborot agentligi Buxoro viloyat matbuot va axborot boshqarmasida 2011- yil 25-fevral № 05-45-sonli guvohnoma bilan ro'yxatga olingan.

Jurnal O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi OAK Rayosatining 2013-yil 26-dekabrda 201/3-sonli qarori bilan psixologiya fanlari bo'yicha dissertatsiya ishlari ilmiy natijalari yuzasidan ilmiy maqolalar chop etilishi lozim bo'lgan ilmiy jurnallar ro'yxatiga kiritilgan.

Tahririyat manzili:

200117, Buxoro shahri,
K.Murtazoyev ko'chasi, 11-uy
Buxoro davlat universiteti
"Tahririy nashriyot" bo'limi
Tel: +998 (97) 798-33-75

**Jurnal 1 yilda 4 marta
chiqadi.**

Website:
www.psixologiyabuxdu.uz
E-mail:
nashriyot_buxdu@buxdu.uz

Журнал зарегистрирован Бухарским областным управлением агентства печати и информации Республики Узбекистан. Свидетельство № 05-45 от 25.02.2011г.

Журнал включен в список обязательных выпусков ВАК при Кабинете Министров Республики Узбекистан на основании решения ВАК №201/3 от 26 декабря 2013 года для получения учёной степени доктора психологических наук.

Адрес:

город Бухара 200117,
улица М.Икбола, 11
Бухарский государственный
университет
Редакционный отдел
тел: +998 (97) 798-33-75

**Журнал выходит 4 раза в
год.**

Website:
www.psixologiyabuxdu.uz
E-mail:
nashriyot_buxdu@buxdu.uz

18	Саломатлик ва соғлом психологик ҳаёт	
	Здоровье и здоровая психологическая жизнь	
	Health and healthy psychological life	
19	<i>Имомқулова Фотима Улугбековна</i>	103
	Оилада шахслараро муносабатнинг болалар ўз-ўзини англашига таъсири	
	Влияние межличностных отношений в семье на самосознание детей	
20	<i>Исматова Дилафруз Тўймуратовна</i>	107
	Научно-практические основы эмоционального выгорания подростков в семейных отношениях	
	Oilaviy munosabatlarda o'smirlarning emotsional kuyishini ilmiy-amaliy asoslari	
21	<i>Усмонов Шерзод Ахмаджонович</i>	111
	Талабалардаги ақлий қобилиятлар касбий муваффақиятнинг асоси сифатида	
	Умственные способности студентов как основа его профессионального успеха	
22	<i>Холмуродова Шохиста</i>	116
	Девиант хулқ-атворнинг социологик ва психологик тадқиқи	
	Социологическое и психологическое исследование девиантного поведения	
23	<i>Umarova Navbahor Shokirovna</i>	120
	Aholi iqtisodiy ijtimoiylashganligining motivatsion-qadriyatli tuzilmasi: hududiy va gender tahlil	
	Мотивационно-ценностная структура экономической социализации населения: территориальный и гендерный анализ	
24	<i>Рўзиев Умар Музафарович</i>	125
	Ўспиринларда ижтимоий фобия ривожланиши билан боғлиқ ҳолатларнинг диагностикаси ва психокоррекцияси	
	Диагностика и психокоррекция состояний, связанных с развитием социальных фобий у подростков	
25	<i>Касимова Сарвиноз Бахтиёрвна</i>	132
	Развитие системы психологической защиты от манипулятивных воздействий в юношеском возрасте	
	O'smirlilik davrida manipulyativ ta'sirlardan psixologik himoya tizimini rivojlantirish	
26	<i>Қамбаров Мирзобобур Баҳодир ўғли, Элов Зиёдулло Сатторович</i>	137
	Амир Темур давлатида тезкор қидирув фаолияти жараёни ва унинг ижтимоий-психологик хусусиятлари	
	Процесс оперативно-поисковой деятельности и его социально-психологическая характеристика в государстве Амира Темура	
27	<i>Мўминов Давронжон, Ражабов Муродил</i>	140
	Шахслараро муносабатларда психологик таъсир усуллари таҳлили	
	Анализ методов психологического воздействия в межличностных отношениях	
	Analysis of methods of psychological influence in interpersonal relationships	



*Исмадова Дилафруз Туймуратовна,
Преподаватель кафедры психологии
Бухарского государственного университета*

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПОДРОСТКОВ В СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

Аннотация: Данная статья представляет собой научное наблюдение, основанное на данных, собранных на основе исследований в теоретической области проблемы эмоциональной напряженности у подростков, в основном анализируется взаимосвязь психологических взглядов зарубежных психологов на этот вопрос, на изучение проблемы. заключение делается по результатам, полученным на основании соответствующего метода исследования.

Ключевые слова: стресс, дистресс, копинг-поведение, копинг-стратегия, копинг, защитный механизм, идеологическая защита.

OILAVIY MUNOSABATLARDA O'SMIRLARNING EMOTSIONAL KUYISHINI ILMİY-AMALIY ASOSLARI

Аннотация: Ушбу мақолада ўсмирлардаги эмоционал зўриқишлар муаммосининг назарий соҳасида олиб борилган изланишлар асосида тўпланган маълумотларга таянган ҳолда илмий мушоҳада юритилган бўлиб, асосан хориж психолог олимларининг бу борадаги психологик қарашлари ўртасидаги алоқадорлик таҳлил қилинади, муаммони ўрганишга оид тадқиқот методи асосида олинган натижалар бўйича хулоса берилади.

Калим сўзлар: стресс, дистресс, копинг хулқ-атвор, копинг стратегия, йенга олиш, ҳимоя механизми, мафкуравий муҳофаза.

SCIENTIFIC AND PRACTICAL BASES OF EMOTIONAL BURNOUT OF ADOLESCENTS IN FAMILY RELATIONS

Abstract: This article is a scientific observation based on data collected on the basis of research in the theoretical field of the problem of emotional tension in adolescents, it mainly analyzes the relationship between the psychological views of foreign psychologists on this issue, on the study of the problem. the conclusion is made on the basis of the results obtained on the basis of the relevant research method.

Key words: stress, distress, coping behavior, coping strategy, coping, defense mechanism, ideological defense.

Впервые на явление выгорания обратили внимание американские психологи, когда в США в 60-х гг. XX в. начали появляться социальные службы помощи безработным, инвалидам, женам алкоголиков, людям, пережившим насилие, ветеранам вьетнамской войны и т. д. В центры реабилитации каждый приходил со своими трудностями и психологическими проблемами, постепенно все чаще со стороны посетителей стали звучать жалобы на невнимание, равнодушие и даже грубость сотрудников. Данные наблюдения были проанализированы, что позволило выделить особый психологический синдром – синдром эмоционального выгорания (СЭВ), название которому было впервые предложено американским психиатром Х. Фрейденбергом в 1974 году [3]. В настоящий момент под СЭВ понимают синдром эмоционального истощения, деперсонализации и снижения личностной результативности, который может возникать среди специалистов, занимающихся разными видами «помогающих профессий» [2].

Начальные этапы СЭВ появляются уже во время обучения будущих специалистов и, во многом, связаны со специфическими факторами учебной среды: высокой интенсивностью «знаниевых» нагрузок, монотонией, частой стрессогенной ситуацией зачетов и экзаменов [4]. Возникающее при обучении состояние, характеризующееся избыточным напряжением тела, снижением эмоционального и интеллектуального потенциала, ведущее в перспективе к психосоматическим заболеваниям и остановке личностного роста студента, получило в литературе

<i>Таблица 1</i>				
<i>Сравнение показателей СЭВ у студентов и специалистов (первый этап)</i>				
Показатели СЭВ	Группы респондентов			
	Подростки	Студенты психологи	Психологи	Родители
Эмоциональное истощение	18,7 (умеренный уровень)	20,1 (умеренный уровень)	20,4 (умеренный уровень)	20,4 (умеренный уровень)
Деперсонализация	7,6 (умеренный уровень)	7,7 (умеренный уровень)	7,7 (умеренный уровень)	7,7 (умеренный уровень)
Редукция личностных достижений	27,4 (высокий уровень)	31,3 (умеренный уровень)	33,1 (умеренный уровень)	33,1 (умеренный уровень)

особое наименование – учебный стресс [1]. У студентов подверженных учебному стрессу возникают проблемы с получением, переработкой и применением в дальнейшем полученных знаний, что препятствует академической успеваемости. Проблемы с успеваемостью в свою очередь создают дополнительные личностные проблемы и стресс усугубляется [3,5]. В литературе ведется широкая полемика по вопросу соотношения таких понятий, как «стресс» и «эмоциональное выгорание». В соответствии с концепцией В.В. Бойко, профессиональное выгорание - это дистресс или третья стадия общего адаптационного синдрома - стадия истощения [1].

Цель исследования. Изучение проявлений синдрома эмоционального выгорания у людей «помогающих специальностей» в процессе их профессионального становления и роли в этом учебного стресса.

Для измерения степени СЭВ использовался прототип методики MBI - Maslach Burnout Inventory (С.Maslach, S.E.Jackson, 1979) в русскоязычной адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой (2001). Оценка результатов включала в себя анализ трех субшкал:

1. Эмоциональное истощение рассматривается как основная составляющая «профессионального выгорания» и проявляется в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии или эмоциональном перенасыщении.

2. Деперсонализация проявляется в деформации отношений с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от других. В иных случаях - повышение негативизма, циничности установок и чувств по отношению к реципиентам: пациентам, клиентам, подчиненным и др.

3. Редукция личных достижений может проявляться либо в тенденции к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, негативизме относительно служебных достоинств и возможностей, либо в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим.

Как приятно проснуться утром полным сил и энергии, готовым творить, общаться и идти навстречу новому и неизвестному. В такие дни мы легко справляемся даже с трудными задачами, находим общий язык с окружающими, по-философски относимся к проблемам и не обращаем внимания на мелкие неудачи.

Но так бывает не всегда. Иногда кажется, что весь мир – это только проблемы, из которых ты безуспешно пытаешься выбраться. Ты чувствуешь постоянное напряжение, усталость и раздражение, всё валится из рук, и чтобы ты не делал, всё кажется неправильным и бесполезным. В такие дни даже любимые занятия могут не вызывать интереса, а общение с близкими превращается в череду ссор и недопониманий.

Причиной такого состояния может быть **эмоциональное выгорание**. Регулярные информационные нагрузки, перенасыщение, бытовые стрессы, конфликты с родителями, учителями или сверстниками, интенсивное физиологическое и личностное развитие в подростковом возрасте, высокий темп современной жизни – всё это становится источником напряжения. Если такое напряжение становится хроническим, а стрессовые ситуации не разрешаются и только накапливаются, высока вероятность развития эмоционального выгорания.

Эмоциональное выгорание – это утомление и истощение энергии. Это изнурение в результате чрезмерных требований, которые человек может устанавливать себе сам или которые могут ему навязываться в семье, на работе, друзьями, системой ценностей или обществом, что приводит к истощению энергии, механизмов совладания и внутренних ресурсов человека. Это состояние «ощущения», которое сопровождается избыточный стресс и которое, в конечном счете, влияет на мотивацию, отношение и поведение человека.

Для определения показателей учебного стресса использовался «Тест на учебный стресс», разработанный Ю.В. Щербатых (2011) [10]. Данный тест позволяет определить основные причины учебного стресса, выявить, в чем проявляется стресс, а также определить основные приемы снятия стресса студентами.

Результаты и их обсуждение.

Из таблицы 1 видно, что все показатели СЭВ находятся на одинаковом умеренном уровне, кроме редукции личностных достижений, показатели которой у студентов-медиков находятся на высоком уровне. Это обусловило проведение второго этапа исследования, на котором выяснились причины данного явления.

На какие признаки стоит обратить внимание?

- *Хроническая усталость:* вялость и упадок сил, которые наблюдаются даже после отдыха, быстрая утомляемость. В таком состоянии человек даже утром может вставать с постели уже уставшим.

- *Физические признаки:* дискомфортные ощущения в мышцах, головные боли, тошнота, боль в области груди, горла и позвоночника, синдром раздраженного кишечника, вздутие, диарея.

- *Изменение привычного режима сна* (повышенная сонливость или, наоборот, бессонница) *и питания* (потеря или повышение аппетита).

- *Употребление алкоголя, табака или наркотиков в целях самолечения.* Человек, чувствующий постоянный упадок сил, может пытаться найти в психоактивных веществах спасение от апатии, вялости и усталости. При этом не понимая, что это не только не ликвидирует усталость, но и усугубляет состояние.

- *Неспособность сосредоточиться и решать проблемы:* пониженная концентрация внимания, слабость, рассеянность.

- *Снижение эффективности в школе и в других сферах жизни.*

- *Недоверие и ссоры с членами семьи, сверстниками, друзьями или учителями.* Постоянная усталость, напряжение, могут стать причиной недопонимания и конфликтов с близкими людьми.

- *Изменение эмоционального состояния:* повышенная тревожность, нервозность, раздражительность, гиперактивность, депрессивное настроение, апатия или реакции гнева.

- *Пренебрежение собственными физическими и эмоциональными потребностями.*

- *Негативное отношение к себе:* самобичевание, снижение самооценки, пессимистичное отношение к себе и своей жизни.

- *Саморазрушающие наклонности.* Как правило, они возникают в результате переживаний человека о том, что он не способен соответствовать предъявляемым ему требованиям.

Из биологических проявлений предэкзамационного стресса студенты почти в одинаковом количестве испытывают учащенное сердцебиение, скованность и дрожание мышц.

Выводы.

1. Все показатели СЭВ, кроме редукции личностных достижений, находятся на одинаковом умеренном уровне у студентов и начинающих специалистов. У студентов-медиков показатели редукции личностных достижений находятся на высоком уровне.

2. Выявлено, что каждая из фаз эмоционального «выгорания» характеризуется определенным комплексом сопутствующих личностных черт: фазу «напряжения» сопровождают депрессивность, напряженность, тревожность матери; фазу «сопротивления» — избегание впечатлений и непонимание; фазу «истощения» — отсутствие настойчивости матери. Универсальной чертой личности матери, сопутствующей всем фазам эмоционального «выгорания», является равнодушие.

Литература:

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. - СПб.: Питер, 1999. – 105 с.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. - СПб.: 2008. –

336с.

3. Воронова О.П. Стресс как составляющая учебной деятельности студента / О.П. Воронова, К.В. Одоки-енко // Международный журнал экспериментального образования. - 2011. - №8. - С.47.

4. Глазачев О.С. Синдром эмоционального выгорания у студентов: поиски путей оптимизации педагогического процесса / О.С. Глазачев // Вестник Международной академии наук. - 2011. - № 5. - С. 26-45.

5. Котова Е.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учеб. пособие / - Красноярск, 2013.

6. Кузнецова Е.В., Петровская В.Г., Рязанцева С.А. Психология стресса и эмоционального выгорания: учеб. пособие. - Новосибирск, 2002.