

PSIXOLOG FAOLIYATIDA PROFESSIONAL DESTRUKTIV MUAMMOLAR

Shahrisabz davlat pedagogika instituti 1-kurs

talabasi Usmonova Madina Uchqun qizi

Jabborova Malohat Azimovna

Shahrisabz davlat pedagogika instituti

Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Annotatsiya: Psixolog faoliyati professional soha sifatida, insonlarning ruhiy salomatligini yaxshilash va ularni turli psixologik muammolarni hal qilishda yordam berish maqsadida amalga oshiriladi. Biroq, psixologlarning o'z faoliyatlarida duch keladigan destruktiv (yashirin yoki ochiq) muammolar ham bor. Bu muammolar psixologning professional faoliyatini samarali amalga oshirishiga to'sqinlik qilishi mumkin va ba'zan psixologning o'ziga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Аннотация: Психологическая деятельность, как профессиональная сфера, направлена на улучшение психоэмоционального состояния людей и помощь в решении различных психологических проблем. Однако в процессе своей работы психологи сталкиваются с рядом деструктивных (разрушающих) проблем, которые могут препятствовать эффективному выполнению их обязанностей и иногда даже негативно сказываться на самих психологах.

Деструктивные проблемы могут быть разнообразными, включая следующие:

Abstract: Psychological practice, as a professional field, aims to enhance individuals' emotional and mental well-being and assist in addressing various psychological problems. However, psychologists also encounter several destructive (harmful) issues in their work, which can hinder the effective execution of their duties and sometimes negatively affect the psychologists themselves

Kalit soʻzlar: stress, charchoq, superviziya, etika, empatiya, oʻz-oʻzini boshqarish, kasbiy kompetentsiya: kasbiy rivojlanish, psixologik yordam, samradorlik, emotsional yuklanish, etik dilemmalar, tashqi bosimlar, ruhiy salomatlik, ishdagi noxush vaziyatlar, psixologik xavfsizlik, vaziyatni baholash, oʻziga shubha qilish, kasbiy stress

Ключевые слова: стресс, усталость, супервизия, этика, эмпатия, самоконтроль, профессиональная компетентность: профессиональное развитие, психологическая поддержка, продуктивность, эмоциональная нагрузка, этические дилеммы, внешнее давление, психическое здоровье, неприятные ситуации на работе, психологическая безопасность, ситуационная оценка, неуверенность в себе, профессиональный стресс

Keywords: stress, fatigue, supervision, ethics, empathy, self-management, professional competence: professional development, psychological support, productivity, emotional overload, ethical dilemmas, external pressures, mental health, unpleasant situations at work, psychological safety, situation assessment, self-doubt, professional stress

Kirish: Psixologiya sohasida mutaxassislarining kasbiy faoliyati, insonlarning ruhiy salomatligi va farovonligini taʼminlashga qaratilgan muhim rol oʻynaydi. Shu bilan birga, bu sohada ishlaydigan mutaxassislar, oʻzlarining kasbiy faoliyati davomida professional destruksiyalarga duch kelishlari mumkin. Professional destruksiya (yoʻqotish) deganda, psixologlarning oʻz shaxsiyatiga va kasbiy faoliyatiga taʼsir etadigan salbiy oʻzgarishlar tushuniladi. Bu oʻzgarishlar, kasbiy charchoqdan tortib, shaxsiy qadriyatlarning yoʻqolishi va mijozlarga nisbatan empatiyaning kamayishigacha boʻlishi mumkin.

Muammoning dolzarbligi:

- **Mijozlar uchun xavf:** Psixologning professional destruksiyasi, uning mijozlarga yordam berish qobiliyatiga toʻgʻridan-toʻgʻri taʼsir qiladi.

Empatiyaning yo'qolishi, kasbiy cheklovlarni buzish, va noto'g'ri qarorlar qabul qilish, mijozlarning ruhiy holatiga jiddiy zarar yetkazishi mumkin.

• **Mutaxassislar uchun xavf:** Doimiy stress va ruhiy zo'riqish, psixologlarning o'zlarining ruhiy va jismoniy sog'lig'iga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Bu, kasbiy charchoq, depressiya, va hatto, o'z joniga qasd qilish holatlariga ham olib kelishi mumkin.

• **Kasbiy reputatsiya va etikaga ta'sir:** Psixologlarning professional destruksiyasi, psixologiya kasbining obro'siga putur yetkazishi va kasbiy etikaga zid bo'lishi mumkin. Bu, jamiyatning psixologik yordamga bo'lgan ishonchini pasaytirishi mumkin.

Professional destruksiyaning asosiy sabablari:

• **Ruhiy zo'riqish va stress:** Mijozlarning muammolari bilan doimiy ish, psixologlarni ruhiy zo'riqish va stressga olib kelishi mumkin.

• **Empatik charchash:** Boshqa odamlarning his-tuyg'ulariga doimiy ravishda kirishish, empatiyaning yo'qolishiga va charchashga olib kelishi mumkin.

• **Kasbiy izolyatsiya:** Psixologlar, ba'zan o'z ishlarida izolyatsiya holatida bo'lishi mumkin, bu esa ularni qo'llab-quvvatlovchi tarmoqlardan uzib qo'yishi mumkin.

• **Shaxsiy muammolar:** Psixologning o'z shaxsiy muammolari, uning kasbiy faoliyatiga va professional destruksiyaga moyilligini oshirishi mumkin.

Yetarli malaka va ko'nikmalarning yo'qligi: Tajribasiz yoki yetarli bilimga ega bo'lmagan psixologlar, professional destruksiyaga ko'proq moyil bo'lishi mumkin. Destruktiv muammolar turlicha bo'lishi mumkin, masalan:

1. **Stress va charchoq** – psixologning uzoq vaqt davomida og'ir vaziyatlarga duch kelishi, ruhiy va jismoniy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi.

2. **Etik dilemmalar** – kasbiy axloqiy va ma'naviy me'yorlar bilan bog'liq masalalar, masalan, mijozlarning shaxsiy hayotiga aralashish, maxfiylikni buzish.

3. **O'z-o'ziga shubha qilish** – psixologlarning o'z kasbiy kompetensiyasiga bo'lgan ishonchsizliklari, bu esa ularning samaradorligini pasaytirishi mumkin.

4. **Tashqi bosimlar** – tashkilot ichidagi siyosat, moliyaviy muammolar yoki boshqa tashqi omillar psixologning faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Empatiya chegarasi – mijozlarning og'ir holatlari bilan ishlashda ortiqcha hissiy yuklanish, bu esa psixologning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Asosiy qism:

1. Professional destruksiyaning turlari va namoyon bo'lishi:

Professional destruksiya turli shakllarda namoyon bo'lishi mumkin va har bir tur o'ziga xos xususiyatlarga ega:

Kasbiy charchoq (burnout): Bu eng ko'p uchraydigan professional destruksiya turidir. U o'z ichiga quyidagi belgilarni oladi:

Jismoniy charchoq: Kuchsizlik, tez charchash, uyqu buzilishi, bosh og'rig'i.

Emotsional charchoq: Charchaganlik, bezovtalik, g'azablanish, umidsizlik.

Psixologik charchoq: Motivatsiyaning pasayishi, ishdagi qiziqishning yo'qolishi, pessimistik fikrlash.

• **Empatik charchoq:** Bu, boshqa odamlarning hissiyotlariga nisbatan haddan tashqari sezuvchanlikdan kelib chiqadi. Natijada psixologda empatiya kamayadi, mijozlarning muammolariga befarq bo'lib qolishi mumkin.

• **Kasbiy distansiya:** Bu psixologning mijozlardan emotsional jihatdan uzoqlashishi. Bunda, psixolog o'z ishini mexanik tarzda bajaradi, mijozlarning his-tuyg'ulariga befarq bo'ladi.

• **Depersonalizatsiya:** Bu, mijozlarga nisbatan g'ayriinsoniy munosabatda bo'lish, ularni "shaxs" sifatida emas, balki "muammo" sifatida ko'rish.

• **Kasbiy qadriyatlarning yo'qolishi:** Psixolog, o'zining asosiy kasbiy qadriyatlaridan (masalan, konfidensiallik, shaxsga hurmat, mijoz manfaatlariga sodiqlik) voz kechishi yoki ularni buzishi mumkin.

• **Kasbiy kompetensiyaning pasayishi:** Psixolog o'z ishida samaradorlikni yo'qotishi, yangi bilimlarni o'zlashtirishga qiziqmasligi, o'z malakasini oshirishdan qochishi mumkin.

2. Professional destruksiyaga olib keluvchi omillar

Tashqi omillar:

Yuksak ish yuklamasi: Ko'p miqdordagi mijozlar bilan ishlash, vaqtning yetishmasligi.

Kam maosh va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yo'qligi: Kasbning ijtimoiy ahamiyatiga mos kelmaydigan maosh, ish joyida qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi.

○ **Ish joyidagi toksik muhit:** Hamkasblar bilan yomon munosabatlar, rahbarlikning adolatsizligi.

Byurokratik to'siqlar: Kerakli resurslarga (masalan, supervizorlik, treninglar) ega bo'lmaslik.

Ichki omillar:

Muvaffaqiyatga bo'lgan yuqori talablar: O'z oldiga juda yuqori maqsadlar qo'yish va ularga erishish uchun haddan tashqari zo'riqish.

○ **Perfeksionizm:** Har bir ishni mukammal bajarishga intilish, xatolarga bardosh bera olmaslik.

O'z-o'zini tanqid qilish: O'z ishiga nisbatan haddan tashqari tanqidiy munosabat.

Yordam so'rashdan qo'rqish: O'z muammolarini tan olmaslik, yordam so'rashdan uyalish.

Shaxsiy muammolar: Oila, moliyaviy yoki sog'lik bilan bog'liq muammolar.

Ichki resurslarning yetishmasligi: O'z-o'zini himoya qilish, stressni boshqarish va muammolarni yechish ko'nikmalarining pastligi.

3. Professional destruksiyaning oqibatlari:

• Mijozlar uchun:

- Yordam sifatining pasayishi: Noto'g'ri tashxis qo'yish, samarasiz terapiya.
 - Etik qoidalarining buzilishi: Konfidensiallikni buzish, mijozlarga zarar yetkazish.
 - Mijozlarning ruhiy holatining yomonlashuvi: Ishonchsizlik, umidsizlik, travma.

• Psixolog uchun:

- Ruhiiy va jismoniy sog'likning yomonlashuvi: Stress, depressiya, uyqusizlik, yurak xastaliklari.
- Kasbiy hayotdan norozilik: Ishga bo'lgan qiziqishning yo'qolishi, kasbni tark etish.
- Shaxsiy hayotga ta'sir: Oila va do'stlar bilan munosabatlarning yomonlashuvi.

• Psixologiya sohasiga:

- Kasbiy obro'ning pasayishi: Jamoatchilikning ishonchining yo'qolishi.
- Sohaning rivojlanishiga to'sqinlik: Malakali mutaxassislarning kasbni tark etishi.

4. Professional destruksiyani oldini olish va yengish yo'llari:

Kasbiy o'sish va malaka oshirish: Muntazam ravishda treninglarda qatnashish, yangi bilimlarni o'zlashtirish.

Supervizorlik va mentoring: Tajribali mutaxassislar bilan maslahatlashish va o'z tajribasini oshirish.

O'z-o'zini parvarish qilish: Sog'lom turmush tarzini olib borish, sport bilan shug'ullanish, dam olishga vaqt ajratish.

• **Ichki resurslarni rivojlantirish:** Stressni boshqarish, muammolarni yechish, o'z-o'zini qo'llab-quvvatlash ko'nikmalarini rivojlantirish.

• **Ish joyida qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish:** Hamkasblar bilan munosabatlarni yaxshilash, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga tayanish.

• **Chegaralarni belgilash:** Ish va shaxsiy hayot o'rtasidagi chegaralarni saqlash, ortiqcha ish yuklamalaridan qochish.

• **Psixologik yordam olish:** Agar kerak bo'lsa, professional psixologga murojaat qilish.

Xulosa:

Professional destruksiya — psixologlar faoliyatida doimo uchraydigan va murakkab muammo. Uni oldini olish va yengish uchun tizimli va individual yondashuvlar zarur. Psixologlar o'zlarining ruhiy salomatligiga e'tibor berishlari, o'z kasbiy kompetensiyalarini doimiy ravishda oshirib borishlari, va yordam so'rashdan qo'rqmasliklari kerak. Shunda, ular o'zlarining kasbiy faoliyatida yuqori natijalarga erishishlari va mijozlarga samarali yordam berishlari mumkin Psixolog faoliyatidagi professional destruksiya muammosiga e'tiborsizlik, nafaqat mutaxassislarning farovonligiga, balki jamiyatning ruhiy salomatligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli, ushbu muammoni jiddiy qabul qilish, uni tushunish va yechimini

topish uchun birgalikda harakat qilish muhimdir. Faqat shu yo‘l bilan biz psixologiya sohasini yanada kuchli, samarali va mijozlarga xizmat qilishga tayyor qila olamiz.

Foydalanilga adabiyotlar:

1. Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Delacorte.
2. Pines, A. M. (2002). The burnout syndrome: The cost of caring. Free Press.
3. Bernard, J. M., & Goodyear, R. K. (2019). Fundamentals of clinical supervision. Pearson.
4. Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. Journal of clinical psychology, 58(3), 307-321.