

PSIXOLOGLARNING PROFESSIONAL DESTRUKSIYALARI SABABLARI VA OQIBATLARI

Bobanov Xurshid Abdiraxmanovich

*Shahrisabz davlat pedagogika instituti o'qituvchi Ijtimoiy
fanlar kafedrası o'qituvchisi*

Saidova Sevara Ilxom qizi

Annotasiya: Psixologlar o'z mijozlari bilan ishlashda bir qator stressli va energiya yo'qotishiga olib keladigan holatlarga duch kelishlari mumkin. Ushbu deskruksiyalar, psixologlarning o'z professional faoliyatida boshdan kechiradigan qiyinchiliklari va muvaffaqiyatsizliklaridan kelib chiqadi.

Psixologik professional deskruksiyasi (ya'ni, kasbiy tugash yoki professional yomonlashish) — bu psixologik va emotsional holat bo'lib, xodimlar yoki professional sohalarda ishlovchilar o'z ishlariga nisbatan motivatsiya va qiziqishni yo'qotishadi. Bunga bir qancha sabablar va oqibatlar ta'sir qilishi mumkin.

Kalit so'zi: Kasbiy charchoq, stress, ichki konfliktlar, emotsional tugatish, sog'liqning yomonlashish, ruhiy ta'sirlanish, ish yuklamasi, psixoterapiya yuki, mijozlarga yordam berishning charchatuvchi ta'siri,. Ishtirok etish darajasi, kasbiy qoniqish.

Абстрактный: Психологи могут столкнуться с рядом стрессовых и истощающих ситуаций при работе со своими клиентами. Эти описания возникают из-за трудностей и неудач, с которыми сталкиваются психологи в своей профессиональной деятельности. Психологическая профессиональная деструкция (т. е. профессиональное истощение или профессиональная деградация) – это психологическое и эмоциональное состояние, при котором работники или специалисты теряют мотивацию и интерес к своей работе. На это может повлиять ряд причин и следствий.

Ключевое слово: *Профессиональная усталость, стресс, внутренние конфликты, эмоциональное истощение, ухудшение самочувствия, эмоциональное воздействие, рабочая нагрузка, психотерапевтическая нагрузка, изматывающий эффект помощи клиентам. Уровень участия, профессиональное удовлетворение.*

Abstract: *Psychologists may encounter a number of stressful and debilitating situations in their work with clients. These debilitations arise from the difficulties and failures that psychologists experience in their professional activities.*

Psychological professional debilitation is a psychological and emotional state in which employees or professionals lose motivation and interest in their work. This can be influenced by a number of causes and consequences.

Keywords: *Occupational burnout, stress, internal conflicts, emotional exhaustion, health deterioration, psychological impact, workload, psychotherapy burden, the exhausting effect of helping clients,. Level of participation,. professional satisfaction.*

Psixoliklarning professional destruksiyalari:sabablari va oqibatlarini kórib chiqamiz.

Psixologik destruksiya — bu insonning psixik holatini, hissiy va intellektual faoliyatini buzadigan, ijtimoiy va shaxsiy munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi jarayondir. Psixologlarning fikriga ko'ra, destruksiyaning sabablari va oqibatlari bir qator omillar bilan bog'liq. Quyida ba'zi asosiy sabablari va oqibatlariga oid olimlarning fikrlarini keltiraman:

Sabablari:

Stress va travmalar: Psixologik destruksiyaning eng keng tarqalgan sabablari orasida katta travmalar (masalan, zo'ravonlik, tabiiy ofatlar, oila ichidagi muammolar) va davomiy stress mavjud. Bu holatlar insonning ruhiy salomatligini buzib, destruktiv xulq-atvorga olib kelishi mumkin.Shaxsiy va ijtimoiy muammolar: Shaxsning o'zini kamsitish hissi, o'z-o'zini izolyatsiya qilish yoki

ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimining yo'qligi psixologik destrukttsiyaga olib kelishi mumkin. Shuningdek, ijtimoiy tengsizlik, tajovuzkorlik yoki o'z-o'ziga nisbatan salbiy qarashlar ham xavfli omillardir. Biologik va genetik omillar: Psixologik destrukttsiyaning ayrim turlari genetika yoki biologik omillar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Masalan, ba'zi odamlar ruhiy kasalliklarga genetik moyillikka ega bo'lishlari mumkin. Yomon tarbiya va tajribalar: Bolalikda olingan salbiy tajribalar, ota-ona tomonidan noto'g'ri tarbiya yoki shaxsiy qoniqarsizlik psixologik destrukttsiyaga olib kelishi mumkin. Yaxshi tarbiya va ijtimoiy muhit bolalarning sog'lom psixologik rivojlanishiga yordam beradi. Oqibatlar: Shaxsiy yuksalishning to'xtashi: Psixologik destrukttsiya shaxsning o'zini anglashiga, o'ziga ishonchining pasayishiga, hayotga bo'lgan qiziqishning yo'qolishiga olib kelishi mumkin. Bu holat shaxsning muvaffaqiyatga erishishiga to'sqinlik qiladi. Ijtimoiy aloqalar buzilishi: Destruktiv psixologik holatlar oila a'zolari, do'stlar va hamkasblar bilan aloqalarning buzilishiga olib kelishi mumkin. Bu o'z navbatida yolg'izlik, ijtimoiy izolatsiya va depressiyani kuchaytiradi. Mental kasalliklar: Psixologik destrukttsiya depressiya, anksiyete, post-travmatik stress buzilishi (PTSD), va boshqa ruhiy kasalliklar rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Bu holatlar kasallik darajasiga yetib, kasalxonalarga yotqizishni talab qilishi mumkin. Fizik sog'liqning yomonlashishi: Psixologik destrukttsiya ko'pincha jismoniy sog'liqka ham salbiy ta'sir qiladi. Stress va depressiya yurak-qon tomir kasalliklari, oshqozon muammolari, immunitet tizimi zaiflashishi va boshqa sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin. O'zini o'ldirish (suicidal xulq): Psixologik destrukttsiyaning eng og'ir oqibati o'zini o'ldirishga olib kelishi mumkin. O'zini qabul qilishning past darajasi, o'z-o'zini kamsitish hissi va umidsizlik, o'z joniga qasd qilishni ko'rib chiqishiga olib kelishi mumkin. Psixologlar bu jarayonlarning oldini olish yoki kamaytirish uchun erkak va ayollar, yoshlar, oila a'zolarini psixologik yordam va qo'llab-quvvatlash bilan ta'minlashni tavsiya qilishadi. Bunda stressni boshqarish, o'zini o'zi anglash va ijtimoiy muhitni yaxshilash juda muhim ahamiyatga ega. Ishga bo'lgan qiziqishni yuqotish: Psixologlar o'z ishlariga bo'lgan ishtiyoqini

yóqotishi mumkin, bu esa ularni ishga nisbatan befarq qilishga olib keladi. Natijada ular samarali yordam bera olmaydi va mijozlarga xizmat ko'rsatish sifati pasayadi buni sabablariga desak bóladí. Psixologlarning professional destruksiya si ularning ruhiy salomatligiga jiddiy ta'sir qiladi. Doimiy stress bezovtalik psixologlarning ishida samaradorligini pasaytirishi mumkin.

Xulosa

Psixologlarning professional destruksiya si, ularning o'ziga bo'lgan e'tibor, ishdagi boshqaruv, shaxsiy va kasbiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi kabi omillar bilan bog'liq. Ularning yaxshi psixologik va emotsional salomatligini ta'minlash uchun ishdagi qo'llab-quvvatlash, hamkorlik va shaxsiy farovonlikka alohida e'tibor berish zarur.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Sigmund Freyd kitobi: The Ego and the Id (1923)
2. Freyd psixologik destruksiya si ko'plab asosiy tushunchalarini ishlab chiqdi, jumladan ichki ziddiyatlar, depressiya. U "Ego" va "Id" o'rtasidagi ziddiyatni va uning ruhiy kasalliklar va destruktiv holatlarni keltirib chiqqan.
3. Hans Selye kitobi: The Stress of Life (1976)
4. Hans Selye stress va uning salomatlikka, shu jumladan psixologik holatga qanday ta'sir qilishini o'rgangan. U psixologik destruksiya si biologik va psixologik sabablari haqida batafsil ma'lumot beradi
5. Richard Lazarus va Susan Folkman kitobi: Stress, Appraisal, and Coping (1984)
6. Lazarus va Folkman stressni baholash va unga qanday javob berish zarurligini tushuntiradi. Ularning asari psixologik destruksiya si sabablari va unga qarshi turish usullarini o'rganadi.