

PSIXOLOGIYA ILIMLARI

AQLI ZAIF O'QUVCHILAR BILAN ISHLOVCHI MUTAXASSISLARDAGI EMOTSIONAL ZO'RIQISH MUAMMOSINING PSIXOLOGIK MANBALARDA O'RGANILGANLIGI

Jumaniyozova Nasiba Ramatillayevna – psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent

nasibajumaniyozova80@mail.com

Ma'mun universiteti

ПРОБЛЕМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ, РАБОТАЮЩИХ С УМСТВЕННО ОТСТАЛЫМИ УЧАЩИМИСЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

Жуманиязова Насиба Раматиллаевна – доктор психологических наук (DSc), доцент

Университет «Мамун»

THE ISSUE OF EMOTIONAL BURNOUT AMONG SPECIALISTS WORKING WITH INTELLECTUALLY DISABLED STUDENTS IN PSYCHOLOGICAL LITERATURE

Jumaniyozova Nasiba Ramatillayevna – Doctor of Psychological Sciences (DSc), Associate Professor

Ma'mun University

Tayanch so'zlar: maxsus ta'lim, aqli zaiflik, emotsional zo'riqish, mutaxassis, inklyuziv ta'lim, psixologik yordam, kasbiy salomatlik.

Rezyume. Ushbu maqolada aqli zaif o'quvchilar bilan ishlovchi mutaxassislarda yuzaga keladigan emotsional zo'riqish holatlarini psixologik manbalarda ilmiy tadqiq etilganligi bo'yicha nazariy ma'lumotlar keltirilgan. Bunday toifali bolalar bilan ishlovchi mutaxassislardagi qiyinchiliklarni yengish, emotsional charchashni oldini olish bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Ключевые слова: специальное образование, умственная отсталость, эмоциональное напряжение, специалист, инклюзивное образование, психологическая помощь, профессиональное здоровье.

Резюме. В данной статье представлены теоретические сведения, основанные на научных исследованиях в психологических источниках, посвященные состояниям эмоционального напряжения, возникающим у специалистов, работающих с учащимися с умственной отсталостью. Также даны рекомендации по преодолению трудностей, с которыми сталкиваются специалисты, работающие с данной категорией детей, и по профилактике эмоционального выгорания.

Key words: special education, intellectual disability, emotional stress, specialist, inclusive education, psychological support, occupational health.

Summary. This article presents theoretical information based on scientific research in psychological sources concerning the states of emotional stress experienced by specialists working with students with intellectual disabilities. The article also provides recommendations for overcoming the difficulties faced by specialists working with this category of children and for preventing emotional burnout.

Kirish. Yangi O'zbekistonda so'ngi yillarda imkoniyati cheklangan o'quvchilar bilan ishlovchi mutaxassislarni har tomonlama qo'llab-quvvatlashning samarali tizimini shakllantirish, ularning emotsional charchash sabablarini aniqlash, hayot sifati darajasini oshirishga qaratilgan chora-tadbirlarni amalga oshirishning huquqiy-meyoriy asoslari yaratildi: «...alohida ta'lim ehtiyoji bo'lgan bolalar uchun inklyuziv ta'limni tashkil etish maqsadida ta'lim muassasalarida moddiy texnik bazani mustahkamlash, o'quv dasturlarini adaptivlashtirish, sog'lomlashtiruvchi sifatli ta'lim xizmatlari imkoniyatlarini oshirish hamda bu jarayonga mos yuqori malakali kadrlar tayyorlash» [1] ustuvor vazifalar sifatida belgilanganligi mazkur muammoni tadqiq etishga zarur asos bo'la oldi va tadqiqot muammosi yuzasidan yangicha ilmiy-amaliy yechimlarni topish imkoniyatlari yaratildi.

Jahon oliy ta'lim muassasalari va ilmiy-tadqiqot markazlarida kasbiy so'nish (burnout) sindromining namoyon bo'lishi uzoq davom etgan stress asab tizimida, gormonal bezlar va metabolizmida o'zgarishlarni keltirib chiqarishi, insonning psixologik farovonligi, ishning samaradorligiga kuchli ta'sir qilishi masalalari ilmiy tadqiq etilgan. Inklyuziv ta'lim muassasalarida imkoniyati cheklangan o'quvchilar bilan ishlovchi mutaxassislarning professional-psixologik bilimlarini o'rganish, ularni tizimli tashkillashtirish orqali psixologik mezonlarni ishlab

chiqish, kasbiy so'nish darajalarini aniqlash, ularni namoyon bo'lishiga psixologik omillar ta'sirining o'ziga xos jihatlarini aniqlash masalalariga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Bu borada kasbiy so'nishning oldini olish, kasbiy stressga bardoshlilikni rivojlantirish modelini yaratish muhimdir. Natijada, maxsus modellashirilgan topshiriqlardan iborat psixodiagnostik metodikalar majmuini ishlab chiqish, izlanishlarni olib borish va imkoniyati cheklangan o'quvchilar bilan ishlovchi mutaxassislarning psixoemotsional barqarorligini ta'minlovchi mexanizmlarni aniqlashga yo'naltirilgan psixotexnikalarni yaratishga qaratilgan yangicha nazariy yechimlarni topish imkoniyatlari yaratilganini ko'rsatmoqda va mazkur muammoning amaliy-psixologik jihatlarini tadqiq etish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Asosiy qism. Mehnat qilish va turli kasb egalarining psixologiyasiga qadim zamonlardan beri alohida masala sifatida e'tibor qaratilib kelingan. Jumladan, sharq mamlakatlaridan Xitoy, Hindiston, Yaponiya va Markaziy Osiyo davlatlarida mehnat qilish, halollik va turli kasb egalarining o'ziga xos xususiyatlariga olimlar qiziqish bildirganlar. Sharq falsafasi va tibbiyotda mehnat qilish va dam olish o'rtasidagi muvozanatni ta'minlash inson salomatligi va ishning sifati uchun muhim deb qaralgan. Konfutsiy ta'limotiga nazar tashlasak, unda mehnat qilish odobi, kasbiy mas'uliyat masalalariga diqqat qaratilgan

bo'lib, haddan tashqari ko'p ishlashning zararlari ham keltirib o'tilgan. Hind falsafasi (yoga va vedalar)da jismoniy va ruhiy charchashning oldini olish uchun turli meditatsiyalar bajarish, dam olishni tashkillashtirish, tabiat qo'yniga sayohat qilish, sog'lom turmush tarziga amal qilish kerakligi aytiladi [6].

Janubiy Koreya va Yaponiyada «karoshi sindromi» [7] (uzoq va og'ir ishlash natijasida yurak-qon tomir xurujlari, insult, infarkt kabi kasalliklarning kelib chiqishi) tadqiqotlarda keng o'rganilgan. Karoshi atamasi yaponcha atama bo'lib, ortiqcha ish tufayli o'limni anglatadi. Karoshining asosiy tibbiy sabablari stress, ortiqcha ish va noto'g'ri ovqatlanish tufayli yurak xuruji va insultdir. Yaponiyadan tashqari, bu hodisa Sharqiy Osiyoning boshqa mamlakatlarida ham keng tarqalgan. Markaziy Osiyo va o'zbek ilmiy yondashuvlariga nazar tashlasak, ularning tadqiqotlarida kasbiy charchashni milliy urf-odatlar, mehnat qilish an'analari va zamonaviy tibbiy psixologiya bilan bog'liq jihatlari o'rganilganini ko'rish mumkin.

Sharq mutafakkir olimi Abu Ali ibn Sino jismoniy va ruhiy salomatlik masalalariga alohida e'tibor qaratgan. Uning «Tib qonunlari» (Al-Qonun fit-tibb) asarida mehnat qilish va dam olish o'rtasidagi muvozanat, stressni va charchoqni kamaytirish uchun sog'lom turmush tarziga alohida e'tibor berish, to'g'ri ovqatlanish va jismoniy mashqlar bajarish, toza havo va insonlar bilan chiroyli munosabatlar muhim deb qaraladi [2].

Abu Nasr Farobiy o'zining «Fozil odamlar shahri» asarida insonning mukammallikka erishishi uchun mehnat qilish muhimligini ta'kidlaydi. U stress va haddan ortiq charchash natijasida insonning aqliy faoliyatiga salbiy zarar yetishi mumkinligini aytib, sog'lom jamiyat tashkil etishda mehnatni oqilona taqsimlash samarali bo'lishini aytadi [3].

Abu Rayhon Beruniy o'zining «Hindiston» asarida insonning mehnati bevosita tabiat bilan bog'liq ekanligini, tabiiy resurslardan foydalanish va inson hayotini to'g'ri tashkil etishda haddan tashqari ko'p mehnat qilishning zararli tomonlarini keltiradi [4].

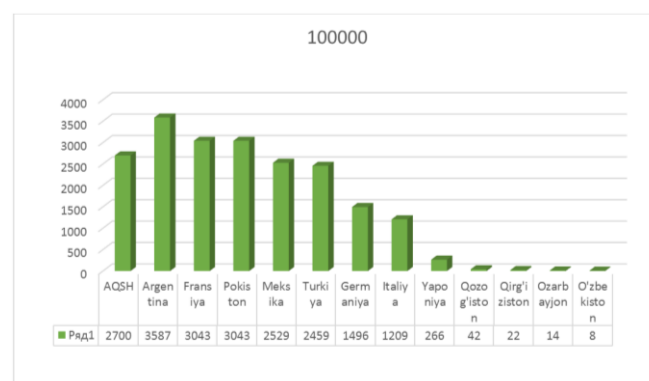
Dunyoda kasblarning turlari juda ko'p bo'lib, turli kasb vakillarida kasbiy so'nish muammosini o'rganish zarurati mavjud. Kasbiy faoliyatni optimallashtirish, kasb egalarining salomatligini saqlash, kasbiy yuksalish va rivojlanishlari uchun sharoitlarni yaratib berish orqali ularning psixologik ishonch va farovonligini ta'minlash muhim. Bu shaxs hayotining emotsional tarkibiy qismi bo'lib, u o'zining hislarini va atrofidagi dunyoni ijobiy yoki salbiy deb qabul qilishini belgilaydi. U orqali esa xavfsizlik hissi va barcha resurslarni ochib berishga imkon beradi, natijada inson hayotining sifati oshadi.

Ushbu psixologik hodisani o'rganish XX asrning 70-yillarida boshlangan bo'lib, «kasbiy charchash» atamasi birinchi marta fanga amerikalik psixiatr va psixolog G.Freudenberg tomonidan 1974-yilda kiritilgan [8]. Ko'p hollarda bu holat ish yukining haddan tashqari ortiqchaligi, rahbarlar tomonidan ma'naviy va moddiy qo'llab-quvvatlashning yo'qligi, ish sharoitlarining yomonligi, jamoadagi salbiy muhit, jamoaga psixologik qo'shilmalik, kasbiy samaradorlikning pasayishi yoki yo'qligi, depersonalizatsiya, doimiy charchoq hissi, motivatsiyaning yo'qligi, uyqusizlik, xavotirlanish darajasining ortib borishi va ish haqining past ekanligi bilan belgilanadi.

Muhokama va natijalar. Kasbiy salomatlik ko'rsatkichlari turli davlatlar qonunchiligida turlichadir.

Jumladan, AQShda bu tashkilot Mehnat xavfsizligi va salomatligini boshqaruvchi agentlik (OSHA-Occupational Safety and Health Administration), Yaponiyada Mehnat, sog'liqni saqlash va farovonlik vazirligi, Buyuk Britaniyada Sog'liqni saqlash va xavfsizlik boshqarmasi (HSE-Health and Safety Executive), Rossiyada Mehnat va ijtimoiy rivojlanish vazirligi, O'zbekistonda kambag'allikni qisqartirish va bandlik vazirligi sifatida faoliyat olib boradi [9].

Quyida keltirilgan rasmda xalqaro mehnat tashkiloti (XTM) ma'lumotlariga ko'ra, 2024-yilda butun dunyo bo'ylab kasb bilan bog'liq jarohatlar 347 million nafar ishchi xodimlarda kuzatilganligi qayd etilgan (1-rasmga qarang). Bu hodisa AQShda 100000:2700, Argentinada 100000:3587, Fransiya 100000:3043, Pokistonda 100000:2691, Meksikada 100000:2529, Turkiya 100000:2459, Germaniyada 100000:1496, Italiya 100000:1209, Yaponiyada 100000:266, Qozog'istonda 100000:42, Qirg'izistonda 100000:22, Ozarbayjonda 100000:14 O'zbekistonda 100000:8 nisbatda ekanligini kuzatish mumkin [10].



1-rasm. Dunyo bo'yicha kasbiy salomatlik ko'rsatkichlari.

C.Maslach amerikalik ijtimoiy psixolog bo'lib, kasbiy faoliyat sohalari bo'yicha tadqiqot muallifi sanaladi. U o'z faoliyati davomida Burnout Inventory (MBI)- kasbiy so'nish bilan bog'liq 22 ta belgi elementini o'z ichiga olgan psixologik baholash vositasini ishlab chiqqan. MBI ning asl shakli C.Maslach va S.Jekson tomonidan insonning charchash darajasini baholash maqsadida ishlab chiqilgan. MBI charchashning uchta asosga ko'ra o'lchashni nazarda tutadi. Bular emotsional charchash, depersonalizatsiya va shaxsiy yutuqlar reduksiyasidir [5]. Tadqiqotimiz doirasida imkoniyati cheklangan o'quvchilar bilan ishlovchi mutaxassislar faoliyatida sodir bo'ladigan emotsional charchash, depersonalizatsiya va shaxsiy yutuqlar reduksiya holatlarini aniqlash, ularning kasbiy stressini kamaytirish orqali psixologik farovonligini oshirish nazarda tutilgan.

Emotsional charchash – bu kishining o'z faoliyati davomida hissiy jihatdan toliqishi va charchashi bilan namoyon bo'ladi. Depersonalizatsiya esa insonlarning o'z kasbi yoki mehnat faoliyatiga nisbatan befarq munosabatda bo'lishi, yoki kinizim [11] (lotincha so'zdan olingan bo'lib kinismos-kiniklar ta'limotidir, bunda shaxs jamiyat axloqiy qadriyatlarini va madaniyatini nazar-pisand qilmaydi, mavjud axloq-odob qoidalariga nafrat bilan munosabatda bo'ladi) tuyg'usining yuzaga kelishida ko'rinadi. Oqibatda o'z hamkasblariga va mijozlariga nisbatan salbiy munosabat namoyon qilishi bilan farqlanadi. Shaxsiy yutuqlar

reduksiyasi ishdagi yutuqlarga erishish hissini kamayishi va yo'qolishida ko'rinadi.

Burnout Inventory (MBI) 1981-yilda ommaga e'lon qilingan bo'lib, shundan so'ng uning turli xil variantlari asta-sekinlik bilan guruhlarda qo'llanila boshlangan. Burnout Inventory (MBI) turli kasbdagi guruhlarda qo'llanadigan beshta versiyasi mavjud bo'lib, bular Sog'liqni saqlash va ijtimoiy sohada faoliyat olib boradigan insonlardagi kasbiy so'nishni aniqlashni nazarda tutadi ((Human Services Survey (MBI-HSS)) [12]. Tibbiyot xodimlaridagi kasbiy zo'riqish va stresslarni aniqlashga mo'ljallangan ((Human Services Survey for Medical Personnel MBI-HSS (MP)) [13]. Boshqa kasblar uchun versiya (Educators Survey MBI-ES) [14]. Talabalaridagi zo'riqishlarni aniqlash uchun taklif qilingan versiya (General Survey for Student MBI-GS [S]) [13]. C.Maslach va S.Jekson tomonidan taklif qilingan metodikaning ishonchlilik darajasi bo'yicha turli xil tanqidlar mavjud bo'lib, ushbu e'tirozlar depersonalizatsiya va shaxsiy yutuqlar reduksiyasi shkalalariga tegishlidir [14]. Ammo kasbiy so'nishni aniqlashdagi emotsional charchash shkalasi eng ishonchli hisoblanadi.

Mehnat qilish va turli kasb egalarining psixologiyasiga qadim zamonlardan beri alohida masala sifatida e'tibor qaratilib kelingan. Jumladan, sharq mamlakatlaridan Xitoy, Hindiston, Yaponiya va Markaziy Osiyo davlatlarida mehnat qilish, halollik va turli kasb egalarining o'ziga xos xususiyatlariga olimlar qiziqish bildirganlar. Sharq falsafasi va tibbiyotda mehnat qilish va dam olish o'rtasidagi muvozanatni ta'minlash inson salomatligi va ishning sifati uchun muhim deb qaralgan. Konfutsiy ta'limotiga nazar tashlasak, unda mehnat qilish odobi, kasbiy mas'uliyat masalalariga diqqat qaratilgan bo'lib, haddan tashqari ko'p ishlashning zararlari ham keltirib o'tilgan. Hind falsafasi (yoga va vedalar)da jismoniy va ruhiy charchashning oldini olish uchun turli meditatsiyalar bajarish, dam olishni tashkillashtirish, tabiat qo'yniga sayohat qilish, sog'lom turmush tarziga amal qilish kerakligi aytiladi [6].

Janubiy Koreya va Yaponiyada «karoshi sindromi» [7] (uzoq va og'ir ishlash natijasida yurak-qon tomir xurujlari, insult, infarkt kabi kasalliklarning kelib chiqishi) tadqiqotlarda keng o'rganilgan. Karoshi atamasi yaponcha atama bo'lib, ortiqcha ish tufayli o'limni anglatadi. Karoshining asosiy tibbiy sabablari stress, ortiqcha ish va noto'g'ri ovqatlanish tufayli yurak xuruji va insultdir. Yaponiyadan tashqari, bu hodisa Sharqiy Osiyoning boshqa mamlakatlarida ham keng tarqalgan. Markaziy Osiyo va o'zbek ilmiy yondashuvlariga nazar tashlasak, ularning tadqiqotlarida kasbiy charchashni milliy urf-odatlar, mehnat qilish an'analari va zamonaviy tibbiy psixologiya bilan bog'liq jihatlari o'rganilganini ko'rish mumkin.

Xulosa va takliflar. Aqli zaif o'quvchilar bilan ishlovchi mutaxassislardagi «emotsional zo'riqish» holatlarini ilmiy manbalarda o'rganilgani, ularning nazariy va amaliy ahamiyatini tahlil qilish natijasida quyidagi xulosalarga kelindi. Har bir jamiyat oldida o'z fuqarolarini himoya qilish, qo'llab-quvvatlash, ma'naviy, ijtimoiy, iqtisodiy va psixologik yordamni tashkil qilish masalalari dolzarbdir. Bugungi globallashuv sharoitida ko'pchilikda stress, xavotir yoki qo'rquv kabi salbiy holatlar kuzatilmoqda. Aqli zaif o'quvchilar bilan ishlovchi mutaxassislarga psixologik yordam ko'rsatish, normal faoliyat yuritishlari va shaxslararo munosabatlar tizimidagi salbiy holatlarning oldini olishda zarurdir. Ayniqsa, maxsus maktab-internatlarda faoliyat olib boradigan mutaxassislardagi «emotsional zo'riqish» holatlarining mavjudligidan kelib chiqsak, psixologik xizmat sohasiga zarurat yuqori ekanligini ko'ramiz. Bu toifa bolalar bilan ishlovchi mutaxassislarda bolalar ta'lim-tarbiyasi bilan bog'liq qiyinchiliklarni yengish texnikasini chuqur bilish masalalari dolzarbdir. Mamlakatimizda olib borilayotgan islohotlar doirasida rivojlanishida turli nuqsonlari bo'lgan hamda davolanish va sog'lomlashtirishga muhtoj bo'lgan bolalarning ijtimoiy kafolatlarini ta'minlovchi chora-tadbirlar rejasi ishlab chiqilganligi ushbu muammoni yechimi uchun asos bo'la oladi.

Adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi «O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida»gi PF-4947-son Farmoni.
2. Abu Ali Ibn Sino. Tib qonunlari. – Toshkent: «Sharq», 2020.
3. Abu Nasr Farobiy. Fozil odamlar shahri. – Toshkent: «Yangi asr avlodi», 2018.
4. Abu Rayhon Beruniy. Hindiston. Tanlangan asarlar. – Toshkent: «Fan», 1968.
5. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. – Санкт-Петербург: «Питер», 2001.
6. <https://archive.org/>
7. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%B8>
8. https://ru.wikipedia.org/wiki/Froydenberger_Gerbert
9. https://en.wikipedia.org/wiki/Occupational_burnout
10. <https://www.unimelb.edu.au>
11. <https://tr.wikipedia.org/wiki/Kinizm>
12. <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1757-899X/931/1/012025/pdf>
13. https://en.wikipedia.org/wiki/Job_demands-resources_model
14. https://en.wikipedia.org/wiki/Maslach_Burnout_Inventory