

Бу унинг фаоллигини оширади, таълим олувчининг фаоллиги стрессга қарши эффектив “дори”лардан бири ҳисобланади. Таълим олувчиларнинг ҳар қандай фаол изланиши стрессни юмшатади ва унинг дисстрессга ўтишидан қайтаради. Бу физиологик ва психологик механизмларнинг аниқлиги шартли бўлиб, фақат фаол қарши туришнинг ўзи стрессоген вазиятда реал ўзгариш қилиши мумкин, деган хулоса чиқармаслик керак. Юқорида қайд этилганидек, таълим олувчининг муносабати ҳам муҳимлигини урунтмаслик лозим.

Шундай экан, биз таълим олувчиларнинг стрессоген воқеаларга нисбатан муносабатини ўзгартириш орқали уларнинг стрессга барқарорлигини оширишга эришишимиз мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Сапольски Р. Психология стресса. 3-е изд.-СПб.: Питер, 2015.-480 с
2. Стресс: психологические, биохимические и психофизиологические аспекты: учебное пособие / Н.А.Паточкина, М.В.Комелькова, О.Б.Цейликман, М.С.Лапшин. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2017. – 82 с
3. Судаков К.В. Системные механизмы эмоционального стресса. — М.: Медицина. 2002, 230 с

ONKOLOGIK BEMORLARDA KASALLIK XUSUSIYATLARINING O'RGANILISHI

Bahodirova F.Z., Ma'mun Universiteti NTM o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada onkologik kasalliklar bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar haqida ma'lumotlar, tadqiqotlarning onkologik bemorlarda o'rganishning zaruriyati haqida e'tirof etilgan.

Kalit so'zlar: Onko-psixologiya, saraton, tadqiqot, bemor, diagnostika, simptom, o'lim.

Hozirgi kunda surunkali ammo yuqumli bo'lmagan kasalliklar butun dunyoda sog'liq uchun muhim muammoga aylandi va o'limning asosiy sabablaridan biridir. Saraton kasalligini nazorat qilish eng qiyin hisoblanadi. Birinchi navbatda, uning tashxisi, evolyutsiyasi va prognozi to'g'risida chuqur ildiz otgan noto'g'ri qarashlar yotadi.

Onkologik kasalliklar bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar ahamiyatlilik darajasi jihatidan katta hisoblanadi. Chunki bu tadqiqotlar davomida kasallikni chuqurroq o'rganilganligini va kasallikka qanday yondashilganligini o'rganib olishimiz va amaliyotda qo'llashimiz mumkin. Bunday tadqiqotlardan misol qilib aytishimiz mumkinki, R.A.Luriya va V.V.Nikolaevaning og'ir somatik kasalliklarda “kasallikning ichki surati” xususiyatlarini chuqur o'rganish, M.M.Kabanovning “shaxsga murojaat qilish” zarurligi to'g'risida, N.N. Blokhin, V.N. Gerasimenko va D.Ambrosilarning onkologik bemorning psixologik jihatlarini o'rganish va rehabilitatsiya dasturida psixologning ishtiroki ko'plab yetakchi onkologlar tomonidan ko'rsatilgan. Onkologik bemorlarga nafaqat onkolog shifokorlar balki onko-psixologlar ham inson duch keladigan huquqbuzarliklarni o'rganish uchun “vosita”, balki uning psixologik va ijtimoiy mavqeini yangi bosqichga qaytarish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Psixologning rehabilitatsiya ishi amaliyotida insonga murojaat, birinchi navbatda, uning ongiga murojaat bo'lib, uning kontseptsiyasi ham bilimni, ham tashqi dunyo ob'ektlarini “ogohlik” ni va munosabatlarni o'z ichiga oladi. A.N. Leontiev insonni idrok etilgan

narsalarga bu voqelik hodisalarining shaxsiy ma'nosini aks ettirishni va shaxsning o'rnini, uning oldiga ochiladigan ijtimoiy munosabatlar, aloqalar tizimidagi mavqeini o'rganish zarur ekanligini o'rgangan [1].

O'z vaqtida L.S.Vigotskiy insonda nuqson natijasida paydo bo'ladigan pastlik tuyg'usini va uni anglash "odamning ijtimoiy mavqeiga baho berish" ekanligini alohida ta'kidlagan. Anglash jarayonini insonning "aqliy rivojlanishning harakatlantiruvchi kuchiga" aylanishi mumkin. Inson o'z taqdirini o'z-o'zidan nuqson emas, balki uning ijtimoiy oqibatlari, ijtimoiy-psixologik ro'yobga chiqarishi hal qiladi. Muhim hayotiy vaziyatlarda shaxsning xulq-atvorining ijtimoiy mavqega bog'liqligi o'ziga xos keskinlik bilan namoyon bo'ladi. Saraton kasalligida ham bemorning xulq-atvori ijtimoiy mavqega bog'liqligini ko'rishimiz mumkin. Onkologik bemorni shifokorga birinchi marta davolagan paytdan boshlab, ijtimoiy munosabatlar tizimidagi masalan mehnat jarayonida, oila tizimida uning shaxsiyatining ob'ektiv pozitsiyasining o'zgarishi, motivlarning o'zgarishi va shunga mos ravishda yetakchi faoliyatning o'zgarishi, o'z-o'zini anglashning o'zgarishi ro'y beradi. L.S.Vigotskiy tomonidan 1931 yilda ko'tarilgan kasallikning asosiy va ikkilamchi belgilari muammosi bugungi kunda ham dolzarb muammo hisoblanadi. Bemorning operatsiyadan keyingi davrda bemorlarning ahvolidan og'irligi, ijtimoiy mavqeidagi o'zgarishlar, operatsiyaning haqiqiy va kutilayotgan kosmetik oqibatlari o'rtasidagi nomuvofiqlik to'g'risida xabardor bo'lishi ma'lum ma'noda kasallikning asosiy belgilaridan bo'lib bemor shaxsining portretini ko'rsatib beradi. O'zining "xunukligi", o'zini salomat jihatdan pastligini his qilish va ayollikni yo'qotish kasallikning ikkinchi darajali alomati bo'lib xizmat qiladi. Birlamchi va ikkilamchi alomatlar o'rtasidagi munosabat nevrotik kurash mexanizmiga aylanadi, bu esa "faoliyatning buzilishining paydo bo'lishiga, kasallikdan oldin yaratilgan shaxsiy tuzilmaning buzilishiga, kurash jarayonida shaxsning adekvat rivojlanishi motivlarning amaldagi ierarxiyasi va shaxsning qadriyat yo'nalishi bilan bog'liq bo'lgan vositachilik va nazorat funktsiyasiga ega bo'lgan kompensatsiya, himoya choralarini o'z ichiga olganligi sababli, B.V. Zeigarnik tomonidan onkologik klinikada ishlaydigan patopsixologning vazifalari dunyo bilan adekvat munosabatlarni yaratish mexanizmini, aloqa vositasi sifatida himoya va kompensatsiya choralarini ishlab chiqadi.

Saraton bilan og'rigan bemorlar uchun tadqiqotlarni kun tartibini kechiktirmasdan bir qator yo'nalishlarda qadamlar tashlash kerak bo'ladi. Tadqiqotlarda bir nechta yo'nalishlarga e'tibor qaratilishi kerak:

erta aniqlash va erta davolash uchun ko'rsatmalar va klinik protseduralarni ishlab chiqish muhimdir;

o'z vaqtida davolash va reabilitatsiya qilish, saraton kasalligini tashxislash va davolashni boshlash va kechikishlarni kamaytirish samaradorligini o'rganish kerak;

aholining ushbu zaif qatlamida sog'lom xulq-atvorni targ'ib qilish usullari bilan bog'liq tadqiqotlar chekish, alkogolga qarshi va giyohvandlikka qarshi kampaniyalarning ta'sirini o'rganuvchi tadqiqotlar bilan olib borilishi kerak.

Tadqiqotlarda saraton kasalligi bilan og'rigan bemorlarning ko'plab muammolarini hal qilish uchun saraton va ruhiy salomatlik xizmatlari o'rtasidagi muloqot va aloqani qanday oshirishni, saraton bilan kasallangan odamlarga munosabatni yaxshilashni, ijtimoiy qabul qilishni oshirishni va stigmani kamaytirishni va barcha bemorlarni ta'minlashni tahlil qilishi kerak bo'ladi.

Felan deyarli 20 yil oldin ta'kidlaganidek, ko'p mamlakatlarda ruhiy salomatlik sohasidagi islohot uzoq vaqt davomida mavjud bo'lgan ruhiy shifoxonalarning yopilishiga va jamiyatning ruhiy salomatlik xizmatlarining rivojlanishiga olib kelgan bo'lsa-da, jismoniy sog'liqni saqlashga hali ham ustuvor ahamiyat berilmayotganligini

aytgan. Saraton bilan kasallangan odamlarda jismoniy salomatlik holatini boshqarish va ular bilan bog'liq xavf omillarini kamaytirish bo'yicha dalillarga asoslangan tavsiyalar bilan maxsus ko'rsatmalarni Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ishlab chiqqan hisoblanadi. Saraton dunyodagi eng keng tarqalgan kasalliklardan biri bo'lganligi sababli va o'z-o'zidan muhim psixososyal muammolar va psixopatologik oqibatlar bilan bog'liq bo'lganligi sababli, kasallik jarayonida o'zgarishlar sodir bo'ladi.

R.Zittoun "hayot sifati" atamasining aniq ta'rifi qiyin ekanliginiva u turli jihatlarni o'z ichiga olishini aytib o'tgan. Bular:

jismoniy jihatdan (og'riq, qusish, harakatlanish cheklovleri);

toksik jihatdan (dori bilan davolash oqibatlari);

shaxsiy jihatdan (individual fazilatlar);

baxt jihatdan (quvonch, shahvoniylik);

munosabatlar jihatdan (oila a'zolari, do'stlar, ishda, xizmat ko'rsatuvchi xodimlar bilan va boshqalar);

psixo-ijtimoiy, tashqi ko'rinishga bo'lgan munosabat jihatdan (ko'krakning yo'qligi yoki deformatsiyasi, alopesiya, kolostomiya va boshqalar);

moliyaviy, diniy, madaniy, siyosiy jihatdan.

Ammo buning natijasini ob'ektiv tushunish qiyin. O'zbekiston onkologlari tomonidan o'smalar bilan birga uchraydigan kasalliklar, quyosh nurining o'sma to'qimalaridagi almashinuvga ta'sirini J.M.Abdurasulov, K.Ye.Nikishin va o'sma kasalliklari epidemiologiyasi va on-kologik yordamni tashkil etish to'g'risida N.Q.Murodxo'jayev, K.G.Bobrinalar, xavfli o'smalar immunologiyasi masalalari to'g'risida A. I. Nikolayev, o'smalarni rentgenologik ta'siri to'g'risida J.M.Abdurasulov va boshqalar o'smalar bilan uchraydigan kasalliklarni bunday usullar orqali aniqlash yo'llarini takomillashtirildilar.

Agressiya tadqiqotlari metodlari bo'yicha S.N.Enikolopov tomonidan olib borilgan hisoblanadi. Bu tadqiqotlarda agressiyaning, bemorning ruhiyatiga uning kasallik belgilariga va uning holatiga ta'sir qilishi ta'kidlangan.

Agressiya, affektiv buzilishlar jarayonlaridan keyin stressni ham bemor psixikasiga ta'siri O.A.Vorona tomonidan o'rganilgan hisoblanib u sut bezi saratoni bilan kasallangan bemorlarda stressning psixologik oqibatini tadqiq qilgan va kasallik rivojlanishida stressning ahamiyatli bog'liqligini o'rgangan [2].

G.P.Gens tomonidan esa tuxumdon saratoniga chalingan ayollarga qo'yilgan tashxis natijalariga ko'ra postravmatik stressli buzilishlar va distressni namoyon bo'lishi xususiyatlari o'rganilganligini keltirishimiz mumkin. Onkologik bemorlarda favqulotda vaziyatlar tufayli yuqori kuchlanishga ega stressni, inqirozli vaziyatlarda esa muddati cho'zilgan makrostressni his qilishi aniqlangan.

Kasallikning vaziyati inqirozli va favqulotda vaziyatlar uchun xarakterli bo'lgan: vaziyatning to'satdan vujudga kelishi, vital xavfga ega bo'lishi, hayot manzarasining buzilishi, sodir bo'layotgan hodisalarni nazorat qila olmaslik, kelajakning noaniqligi, kasallikka reaksiya qilishning bosqichliligi kabi barcha belgilarga ega bo'ladi.

Onkologik kasallik vaziyati uchun quyidagicha umumiy to'ldiruvchi maxsus belgi va xususiyatlar xos: kasallikning polietiologikligi, jarrohlik amaliyotining nogiron qiluvchilik xarakteri, og'ir va uzoq davom qiluvchi davolanish, tuzalishga kafolatning yo'qligi, iqtisodiy va moddiy ahvolining o'zgarishi kabilar bu kasallikni umumiy holatini to'ldiruvchi belgi va xususiyatlar hisoblanadi. Bunday vaziyatlar, xususiyatlarni hayotning boshqa vaziyatlaridan farqlash insonda o'ziga xos kechinmalarni vujudga keltiradi. Mazkur kechinmalarni kasallik vaziyatining o'zini hisobga olmasdan, bemor kechinmalarining barcha mazmunini tushunish mumkin emas.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Ворона, О.А. Психологические последствия стресса у больных раком молочной железы: автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.04 / Ворона Ольга Александровна. - Москва, 2006. - 31 с.
2. Kubler-Ross E. On death and dying. New York: Macmillan, 1969. – 354 p.

BO'LAJAK KASB TA'LIMI O'QITUVCHILARINING KREATIV QOBILIYATLARINI TAKOMILLASHISHI PSIXOLOGO-PEDAGOGIK FENOMEN SIFATIDA

Turdimurodov B.Q., ToshTA Termiz filiali katta oqituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada kasb ta'limi o'qituvchilarining kreativlik ko'nikmasini shakllantirish texnologiyasi ochib berilgan va ularning ijodiy fikrlash qobiliyatini oshirishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: kreativlik, kreativ fikrlash, ijodiy fikrlash, inovatsiyon texnologiyalar, o'qituvchining kreativ salohiyat.

Zamonaviy sharoitda ijodkor shaxs jamiyat rivojlanishining barcha pog'onalarida muhim rol o'ynamoqda. Qisqa vaqt ichida hayotdagi o'zgarishlar insondan har qanday o'zgarishlarga ijodiy va samarali yondoshish imkonini beruvchi sifatlarni talab qiladi. Doimiy o'zgarib borayotgan vaziyatlarda yashab ketish, ularga mos reaksiya bildirish uchun inson o'zining ijodiy salohiyatini faollashtirishi zarur. Shunday qilib, an'anaviy yuzaga kelgan o'qitish tizimining reproduktiv xususiyati bilan jamiyatning shaxsni rivojlantirishning kreativ tizimiga bo'lgan jiddiy talabi o'rtasida qarama-qarshilik yuzaga kelmoqda.

Davlat ta'lim standartlari doirasida oliy ta'lim tizimini bo'lajak kasb ta'limi o'qituvchilar ning mustaqil o'quv faoliyati ulushini oshirgan holda isloh qilish davrida bugungi kunda oliy ta'lim tashkilotlarida o'qish davrida bo'lajak kasb ta'limi o'qituvchilarining kreativ qobiliyatlarini takomillashishida pedagogik rivojlantirish muammosi ko'ndalang turibdi. "Kreativlik" atamasi birinchi marta 50-yillarning oxirida g'arbiy psixologiyada paydo bo'lgan bo'lib, u individning yangi tushunchalarni yaratish va yangi ko'nikmalarni shakllantirish qobiliyatlarini bildirgan.

Kreativlik konsepsiyasi, universal ijodkorlik bilish qobiliyati sifatida, J.Gilfordning ishlari e'lon qilingandan keyin ommalasha boshladi. Uning intellekt tuzilmasining kubsimon modeli bu konssepsiyaga asos bo'ldi: X material X operatsiyalar natija SOI (structure of the intellect). Bu ishlarda u e'tiborni fikrlash operatsiyalarining ikki tipi o'rtasidagi asosiy farqqa qaratadi: konvergensiya va divergensiya. *Konvergent* fikrlash (bir biriga yaqinlashish) ijodiy masalani hal qilayotgan insonga shartlar to'plami asosida yagona to'g'ri yechimni topishi kerak bo'lganida ta'sir qiladi. Bunda J.Gilford konvergent fikrlash qobiliyatini yuqori tezlikka ega IQ testlar bilan o'lchanadigan intellekt bilan solishtiradi.

Divergent fikrlash deganda u turli yo'nalishlarda ishlaydigan, muammoni hal qilish yo'llarini o'zgartirish mumkin bo'ladigan va kutilmagan xulosa va natijalarga olib keladigan fikrlash tipini tushunishni taklif qiladi.

Bundan kelib chiqib J.Gilford kreativlikning oltita mezonini ajratib ko'rsatadi: muammolarni aniqlash va to'g'ri qo'yish qobiliyati; ko'p sonli g'oyalarni yaratish qobiliyati; turli-tuman g'oyalarni yuzaga keltirish qobiliyati;