

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Медведев В.И., Алдашева А.А. Экологическое сознания. Учеб.пособие для ВУЗов. -М.: ЛОГОС, 2001. - 383 с.
2. Экологик таълим ва тарбиянинг педагогик муаммолари. Республика илмий амалий конференция материаллари.ТДПУ. Т-1999й
3. Хащенко Н. Н. Типология актуального экологического сознания личности // Материалы 4-й Российской конференции по экологической психологии / Под общ. ред. В. И. Панова, А. В. Иващенко. М.: Изд-во РУДН, 2006.

ТАЪЛИМ ОЛУВЧИЛАРДА СТРЕСС КЕЧИШИНING ПСИХОЛОГИК ТИЗИМИ

Исмоилова Н.З. псих. фан бўйича фал. док. (PhD), dots., ТДПУ

Аннотация. Бугунги кунда замоннинг интеллектуал қатлами бўлган талабалар руҳияти билан боғлиқ масалаларнинг тадқиқ этилишига катта эҳтиёж сезилмоқда. Талабалар руҳияти ҳақида гапирилганда уларда кечадиган стресс ҳолати ва унинг талаба руҳиятига, қолаверса унинг жисмоний саломатлигига ва ўқув фаолиятининг натижасига нисбатан салбий таъсири ҳақида гапирилиши мақсадга мувофиқдир. Мазкур мақолада талабаларда кечадиган стресс ҳолатининг психологик тизими таҳлил қилиб берилган

Калит сўзлар: стресс, таълим олувчилар, стрессоген воқеа, баҳолаш, физиологик реакция, биокимёвий реакция, стресснинг сабаби, стресснинг оқибати, ҳулқ-атвор реакциялари, стресс-зона, стрессга барқарорлик, оптимист.

XXI аср буюк ўзгаришлар даври эканлигига шубҳа йўқ. Бу ўзгаришлар, энг аввало, инсон тафаккурида, унинг фикрлаш тарзида рўй бериши муқаррар. Мамлакатимизда давлат сиёсати даражасига кўтарилган бош масалалардан бири сифатида кўтарилган баркамол авлодни тарбиялаш ва рақобатбардош кадрларни тайёрлаш каби вазифалар таълим тизими зиммасига ҳам бир қанча вазифаларни юклади. Шунга кўра, таълим олувчилар руҳиятининг сағломлигига эътибор қаратиш лозимлиги таълим тизимида фаолият юритаётган барча ходимлар эътиборида бўлиши зарур.

Тадқиқотчилар стресснинг психологик механизмларини ўрганар экан, ҳаддан ортиқ эмоционал зўриқишлар натижасида вужудга келадиган «стресс касалликлари» деб номланувчи касалликларнинг ривожланишига таъсир кўрсатувчи омилларни ўрганишга эътибор қаратишмоқда. Тадқиқотчиларнинг фикрича, стрессни чақирувчи воқеа-ҳодиса шахснинг соғлиғига ёки ҳаётига тўғридан-тўғри хавф туғдирмаслиги мумкин, лекин унинг ўз-ўзини баҳолашига, обрў-эътиборига, «жамиятда тутган ўрнига» салбий таъсир этиши натижасида унинг руҳиятида турли салбий ўзгаришларни келтириб чиқаради, бу эса стресснинг шахс саломатлигига билвосита таъсир кўрсатишини асослайди [2, 58 б].

Демак, стресс ҳар доим шахснинг психофизиологик реакциясидир. Ва уни чақирувчилар қатори дастлаб Г.Селье санаб ўтганидак - фақат совуқ ёки иссиқ, очлик ёки оғриқ, ҳаёт учун хавф туғдирувчи вазиятлар ёки соғлиқнинг ёмонлашувигина эмас, балки кенгроқ қаралса, кўнгли оғриши (ранжиш, ранж-алам, озорланиш), айбдорлик, рашк, уят каби ҳислар ҳам бўлиши мумкин.

Стресснинг пайдо бўлиши ва давом этишида учта ўзаро таъсир этувчи бўғин ва тизим намоён бўлади: стрессоген воқеани баҳолаш; воқеанинг ўзига ёки унинг баҳосига физиологик ва биокимёвий реакция; ва ниҳоят, стресснинг сабаб ва

оқибатларини бартараф қилишга қаратилган ҳаракатлар, хулқ-атвор реакциялари [1, 3].

Стресс кечишининг биринчи бўғини *баҳолаш*дир. Яъни, энг асосий жараён - содир бўлган воқеанинг қандай баҳоланишидир. Бунда стрессоген таъсир жараёнида содир бўлган воқеа ва ундан талаб қилинаётган зўр бериш таълим олувчи томонидан қанчалик “адолатсиз”, “ҳаддан ортиқ”дек ҳис қилинса ёки шундай туюлса стресснинг шахсга таъсири ҳам шунчалик зўраяди. Айрим талаба ёки ўқувчиларда учрайдиган “омадсизлик тажрибаси”, яъни ўзининг омадсизлигига қатъий ишонч ҳам стресснинг зўрайишига олиб келади. Бу борада таълим олувчининг позициясини пассив позиция сифатида кўрсатиш мумкин. Бу каби таълим олувчиларга нисбатан: “Чумчуқдан қўрққан тарик экмас”, “Сутдан оғзи куйган қатикни ҳам пуфлаб ичади” каби мақолларни қўллаш ўринли бўлар эди. Лекин уларга қарама-қарши иккинчи тоифа талабалар ҳам борки, улар ўзининг фаол позицияси билан ажралиб туради, уларга нисбатан «Кўз қўрқоқ, қўл ботир» мақолига амал қилувчилар дейиш мумкин. Демак, стрессга дастлабки реакция бўлган баҳолаш – ҳар доим организмнинг эмас, балки шахснинг реакцияси сифатида ҳам намоён бўлади.

Стресс кечишининг 2-бўғинидаги физиологик ва биологик реакциялар воқеанинг айнан ўзига эмас, балки шу воқеанинг таълим олувчи томонидан қандай қабул қилиниши ва баҳоланишига кўра берилади. Стресснинг бу босқичида таълим олувчи организми ўзидаги резерв кучларни сафарбар қилади, организмдаги барча жараён катта куч билан ишлашни бошлайди. Бу босқичда вазият икки ҳил йўналишда ривожланиши мумкин: таълим олувчи ўта фаоллашиб, янги ҳаракат ва ғояларни амалга ошириш учун ўзида куч топади ва организм мобилизацияси намоён бўлади ёки аксинча, организм тормозланиб, пассивлашади, таълим олувчи ўзини йўқотиб, шок ҳолатига тушиши ҳам кузатилади.

Стресснинг кечишида учинчи бўғин - эмоционал ва хулқ-атвор реакциясидир. Агар таълим олувчи организмнинг мослашувчанлиги суст бўлса, унда стресснинг учинчи босқичи – толиқиш юзага келади. Ушбу босқич стресс таъсири узоқ давом этганида кузатилади. Бу босқичда шахс организмдаги заҳиралар тугаб, сўниб бориши ва заифлашуви кузатилади. Бундай жараёнлар таълим олувчининг кучли депрессияга, руҳан тушкунликка тушишига сабаб бўлади, организмда эса касалланишга замин яратилади.

Юқоридаги фикрлардан кўриниб турибдики, стрессга нисбатан талаба томонидан бериладиган психологик, физиологик ва биокимёвий жавоб реакциялари ўзаро боғлиқдир. Шу билан бирга уларнинг ортида «бошқарув пульти» яширинган бўлиб, бу пулътнинг «оператори» таълим олувчининг ҳаётга, унинг талабларига бўлган муносабати ва дунёқарашидир.

Таълим олувчиларда муносабатни ўзгартириш учун унинг ҳаётий позициясини оптимистик томонга ўзгартиришга эришиш лозим. Бунинг шундай тушуниш мумкинки, айрим ота-оналарнинг бола тарбиялашда кўп қўллайдиган «қўлингдан бирор-бир иш келмайди, сен қандай қилиб яшайсан» қабилидаги панд-насихатлари болада стресс-зонасини кенгайтириб, ҳимоясизлик ҳиссининг бола онгига сингиб кетишига олиб келади. Бунинг таъсирида агар таълим олувчи янглишишни олдиндан тасаввур қилаверса, унинг муваффақиятсизликка учраш эҳтимоли ортади. Шунинг учун таълим олувчиларга ўқиш учун ҳаракатни бошлашдан олдин муваффақиятли натижани кўра билишни ўргатиш лозим.

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