

8. Баска кәнигелер менен мудары сәўбетте болың. Баска кәсип адамлары менен сәўбетте болып турсаңыз, пикирлеўиңиз, дүньякарасыңыз кеңейеди, излениў қәбилетиңиз шынығып барады.

9. Жаңалық көрсетиўге бәрқулла қумар болың. Итибарсыз болмаң. Тойынған жеңимпаз әлбетте жеңиледи. Өзиңизди излениўден тойынғанман деп ойламаң, күнде белгили бир муғдарда излениў ислерин орынлаң. Сонда ғана турақлы түрде ақылыи ислерлигиңизди сақлап қаласыз.

10. Хәр қандай исти асықтастан, ойлап көрип сон орынлаўға кирисиң. Исти бир қәлипте орышлап барыў менен бирге ара-тура жақсы дем алыў керек.

11. Илимий излениў уақтында ең әҳмийетли мәселеден баска идеялар, пикирлер менен шуғылланбаған мақул.

12. Пикир жүритиң, исленип атырған мәселениң шешиминиң ҳәмме жақсы ҳәм жаман сыпатларын санап шығыў, оларды өзгертйў жолларын ойлап табыў лазым.

13. Қойылып атырған мәселе анық ҳәм түсиникли болыўы керек. Оның бас мәселесин, биринши ҳәм екннши дәрежели тапсырмаларды алдыннан анықлап алыў зәрүр.

14. Бар шешимлердиң кемшиликлерин анықлаў, ис принциплерин өзгертйп жаңа-жаңа ой-пикир усыныслар берйў керек.

Әдебиятлар

1. Талабалар мустақил ишини ташкил этиш ва назорат килиш» буйича йуриқнома Олий ва урта махсус таълим вазирлигининг 2009 йил 14.08.286 – сонли буйруғи.

2. Косназаров К., Пазылов А., Тилегенов А., Педагогика. – Нөкис: «Билим», 2009.

Ушбу моқолада иктидорли талабалар учун табақалаштирилган таълим усуллари ва уларни қўллаш услубияти иктидорли иждокор талабалар учун риоя қилишлари зарур бўлган фойдали маслаҳатлар келтирилган.

РЕЗЮМЕ

РЕЗЮМЕ

Статья посвящается вопросам организации самостоятельной работы одарённых студентов по педагогике, применения передовых педагогических технологий. Авторы статьи дают полезные рекомендации как организовать эффективно работу с одарёнными студентами.

SUMMARY

The article is devoted to the issues of organizing the independent work of gifted students in Pedagogics, and using innovative pedagogical technologies. The authors of the article give useful recommendations how to organize effectively the work with gifted students.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ БОЛЬНЫМ С ХРОНИЧЕСКИМИ СОМАТИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Ю.К.Нарметова – старший научный сотрудник-соискатель

Национальный университет Узбекистана

Таянч сўзлар: касаллик, бемор, психология, шахс, психосоматика, психологик ёрдам, психодиагностика, психокоррекция.

Ключевые слова: болезнь, больной, психология, личность, психосоматика, психологическая помощь, психодиагностика, психокоррекция.

Key words: illness, patient, psychology, person, psycho somatic, psycho correction, psychological support, psycho diagnostic, psychotherapy.

Современная жизнь и развитие медико-психологической службы заострила потребность в организации масштабной и активной психологической помощи больным с различными соматическими заболеваниями. Основные цели психологической службы в клинике соматических болезней – оказание психологической помощи больным с теми или иными формами хронических соматических заболеваний и обеспечение удовлетворения спроса больных на те или иные виды психологической помощи. Как известно, психологическая помощь определяется в качестве системы специальных мероприятий, направленных на предупреждение, смягчение или преодоление различного рода трудностей, возникающих у человека в условиях хронической болезни, средствами практической психологии, обычно в форме диагностики, консультирования, психотерапии и психокоррекции. По данным литературы хронические соматические заболевания относятся к числу тех факторов, которые способствуют стойкому снижению трудоспособности, нередко приводят к ранней инвалидизации [2,4,5]. Патогенное влияние соматического заболевания на психическую сферу выявляется нарушением психической деятельности человека в социу-

ме. Выделяют два вида патогенного влияния соматической болезни на психику: соматогенное и психогенное [4,5]. В действительности они представлены в единстве нарушений психики под влиянием соматического заболевания, но выделение этих двух видов необходимо, так как соматогенный и психогенный компоненты влияют на психическую сферу в различных соотношениях в зависимости от нозологии. Отдельно следует отметить, что тяжелая соматическая болезнь зачастую изменяет биологические условия жизнедеятельности вследствие соматогенной интоксикации или явлений гипоксии. Все это определяет динамику жизнедеятельности, устойчивость человека к физическим и психическим нагрузкам, уровень энергетического потенциала деятельности, сохранности ее операционального состава.

Основной формой влияния соматического заболевания на психику человека является психогенная – психологическая реакция личности на заболевание и его последствия. При хроническом заболевании это влияние распространяется на всю структуру отношений человека и его личность [4]. Из этого следует, что внутренняя картина болезни при различных соматических заболеваниях играет

существенную роль в протекании самого заболевания и реадaptации больного в социуме. Многие авторы придерживаются мнения о механизме замкнутого круга, сущность которого состоит в том, что нарушение, возникающее первоначально в соматической сфере, вызывает психопатологические реакции, а последние являются причиной усугубления соматических расстройств. Так по замкнутому кругу и развёртывается целостная психосоматическая картина заболевания [5].

Несмотря на заметное усиление интереса к психосоматической проблеме, в последние десятилетия до сих пор не сформулирована единая теория психосоматического патогенеза с учетом влияния психосоциальных факторов, что затрудняет этиопатогенетическое лечение хронических психосоматических расстройств [13]. С другой стороны, попытки некоторых практических психологов преувеличивать значение психогенных факторов и эффективность лечения с помощью только психотерапевтических методов также малоэффективны. Динамика структуры личности и межличностных отношений при переходе заболевания в хроническую форму сводится к следующим основным изменениям и новообразованиям: возрастает интенсивность субъективного переживания изолированности от окружающих, имеют место иррациональные страхи и чрезмерная пассивность в сфере межличностных отношений с выделением значимых людей, с которыми связываются необоснованные надежды на благополучный исход. В настоящее время теоретический подход к проблеме психологической помощи больным с хроническими соматическими заболеваниями подразумевает решать следующие важные вопросы: вопрос о пусковом механизме патологического процесса и начальной стадии его развития; вопрос о том, почему один и тот же сверхсильный психологический фактор у одних людей вызывает яркую эмоциональную реакцию и соответствующий комплекс вегето-висцеральных сдвигов, а у других людей эти сдвиги вообще отсутствуют; выяснение того, почему психическая травма у одних людей вызывает заболевание сердечно-сосудистой системы, у других – пищеварительного аппарата, у третьих – дыхательной системы, у четвёртых – эндокринной системы и т.д. (проблема «выбора органа») [5]; проблему влияния личности больного на возникновение, течение и лечение заболевания и влияния болезни на личностную сферу самого больного; также актуальным является вопрос влияния социального окружения больного на эффективность лечения. В последние годы наибольшую популярность приобретает психосоматический подход к любым заболеваниям, охватывающий проблемы внутренней картины здоровья, конверсионных, соматогенных, соматизированных психических и ипохондрических расстройств, реакций личности на болезнь, умирание, смерть, отрыв от семьи, симуляцию, а также искусственно продуцируемые расстройства, в том числе синдромы Мюнхаузена (симуляция болезней, которые приводят к операции) и Полле (искусственное причинение болезни ребенку его собственной матерью [5,7]).

По структуре и этиопатогенезу психосоматические расстройства можно рассматривать как психосоматический синдром, являющийся сложной, иерархически организованной системой, включающей как измененные психические и телесные функции, так и их взаимное отражение. Исходя из этой посылки можно заключить, что теоретико-методологической основой оказания психологической помощи детям и подросткам, страдающим различными психосоматическими расстройствами, являются: культурно-историческая теория Л.С.Выготского о прижизненном развитии высших психических функций (ВПФ); теория системной и динамической локализации ВПФ А.Р.Лурия; психология отношений В.Н.Мясищева; психология телесности А.Ш.Тхостова; теория психосоматического развития В.В.Николаевой; культурно-исторический подход в трактовке психосоматического симптома Г.А.Ариной; динамическая психиатрия Г.Аммона. Оказание

психологической помощи представляется в неразрывной связи психодиагностики и психотерапии. Принцип синдромного анализа А.Р.Лурия, реализуемый в комплексном нейропсихологическом исследовании, в настоящее время практически не используется в психосоматике, ведь согласно традиционным представлениям соматические расстройства мало связаны с развитием психических процессов и высших психических функций. Мультимодальный принцип реализуется в процессе проведения системного анализа проблем. На сегодня принятыми в психосоматике подходами в диагностике являются: системный анализ Лазаруса, проводимый по 7 направлениям, представлен в опроснике жизненной истории; модель Оудсхоорна из 6 уровней; многоосевая клиническая диагностика. В перечисленных моделях есть общее – проблема личности рассматривается в разных плоскостях ее системы отношений.

Психологической помощи больным с хроническими соматическими заболеваниями принадлежит особая роль. Эмоциональный стресс и связанные с ним психосоматические расстройства представляют собой сферу, в которой психотерапия может быть основным или даже единственным методом лечебного воздействия. Психотерапия в психосоматике решает многие терапевтические задачи и может быть использована у больных с органическими и более легкими функциональными нарушениями, соматопсихическими и в узком смысле слова – психогенными формами болезней для пациентов всех возрастов и уровней образования. Работа психолога с контингентом больных с хроническими соматическими заболеваниями предполагает перестройку и всей системы психодиагностики с учетом последующего психокоррекционного этапа с больными. Разработка комплекса взаимосвязанных психодиагностических средств, пригодных для гарантии адекватности и успешности психокоррекционной работы.

В XX веке в психосоматической медицине оформилась широкая школа различных психологических, соматодетрированных и иных видов психотерапевтической помощи. При лечении психосоматических больных широко применяются различные методы психотерапии: психоаналитическая психотерапия, гипнотерапия, аутогенная тренировка, внушение и самовнушение, поведенческая терапия, личностно-ориентированная, групповая, когнитивная, поддерживающая, телесно-ориентированная психотерапия. По мнению ряда авторов [1, 2, 3, 5, 6, 7] врач должен уметь обеспечить не только диагностику и лечение соматических заболеваний, но и эффективное изучение личности и психологических трудностей, от которых зависит успешность терапевтического вмешательства.

Принцип событийно-биографического подхода ориентирован на фактор времени, т.е. требует анализа прошлого личности и ее будущего. При этом реализуется психодинамический подход, который согласуется с традиционным медицинским, рассматривающим патологический процесс в динамике его развития, и учитывает воздействие различных, прежде всего психогенных, факторов в преморбидном периоде.

Психодинамическая психотерапия направлена преимущественно на познание, корректирующий эмоциональный опыт и осуществляется в рамках актуализации и оценки настоящих и заложенных в прошлой жизни конфликтов и фиксаций. Данная терапия становится целесообразной, в том случае если источник неадекватного эмоционального реагирования далеко отставлен во времени (например, находится в раннем детстве) или не осознается больным под влиянием психологической защиты в силу несовместимости с Я-концепцией. Выведение эмоциональных проблем в сферу сознания делает возможным их адекватное разрешение, что может способствовать и устранению соматических симптомов, развившихся на основе эмоционального стресса. Наиболее часто применяется краткосрочная динамическая психотерапия.

Поведенческая психотерапия может эффективно быть использована у психосоматических больных. Она основывается на том положении, что различные симптомы и невротические формы поведения представляют собой результат неадекватного научения и могут быть устранены путём «переучивания». Типичным примером поведенческой психотерапии может служить систематическая десенсибилизация, при которой терапевтический эффект достигается рядом последовательных процедур. Каждая из них включает в себя постепенное приближение к вызывающим страх ситуациям и последующую релаксацию. Релаксацию начинают в ситуациях, вызывающих легкую тревогу, и постепенно двигаются в направлении стимулов, обуславливающих выраженный страх. С помощью поведенческой психотерапии в процессе обучения у больного вырабатываются новые установки и формы поведения. На наш взгляд, эффективно может применяться когнитивно-поведенческая и когнитивная психотерапия с целью разрешения психосоматических проблем. Пригодной оказывается модифицированная модель гуманистической психотерапии с акцентом на эмоциональную поддержку, эмпатию.

Особый раздел клинической психологической помощи больным с хроническими соматическими заболеваниями представляет семейная психотерапия, в задачу которой входит способствование соприкосно-

вению больного с различными сторонами своего эмоционального опыта, осознанию его роли в семье, повышению веры в свои истинные возможности. Длительно протекающая болезнь выбывает любого человека из жизненной колеи, он становится нетерпеливым, конфликтным, капризным, агрессивным, что непосредственно будет проявляться во взаимоотношениях с окружающими, а особенно с близкими ему людьми, а это в свою очередь приводит к эмоциональному стрессу и у родственников больных, снижению качества их жизни. Таким образом, мы считаем, что одной из актуальных проблем медицинской психологии является осуществление психологической подготовки студентов-медиков, включающей в себя усвоение знаний по психологии с рассмотрением вопросов, касающихся изучения личности, общения, эмоций, возрастных аспектов развития психики, а также формирование психологических умений: устанавливать психологический контакт с пациентом, сопереживать, определять роль психического фактора в этиопатогенетических механизмах различных болезней, их течения, компенсации и декомпенсации. В то же время психологи, имеющие университетские дипломы без медицинского образования тоже в свою очередь должны постоянно повышать свои знания по медицинской сфере.

Литература

1. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. -М.: «Класс», 2001 -С. 336.
2. Кабанов М.М. Медицинская психология. //Методы психологической диагностики и коррекции в клинике. -М.: «Медицина», 1983.
3. Матвеева Л.Г. Становление профессионального самосознания клинических психологов. //Автореф. канд.дисс. психол.н. - Челябинск: 2004, -С. 22.
4. Николаева В.В. Влияние хронической болезни на психику. -Москва: Изд-во МГУ. 1987. -С. 168.
5. Сидоров П.И., Новикова И.А. Психосоматические заболевания: концепции, распространённость, качество жизни, медико-социальная помощь больным. Психосоматические заболевания: концепции, распространённость, качество жизни, медико-социальная помощь больным. [Электронный ресурс]. // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2010. N 1. URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: чч.мм.гггг).
6. Соболева А.Е. Профессиональное развитие психолога в изменении отношения клиентов к психологической помощи. //Автореф.дисс. канд.психол.н. -М.: 2009.
7. Щелкова О.Ю. Психологическая диагностика в медицине. //Автореф.дисс. канд.психол.н. -Санкт-Петербург: 2009.

РЕЗЮМЕ

Мақолада сурункали соматик касалликлар билан хасталанган беморларга психологик ёрдам кўрсатишни ташкил этишга ёндашувлар таҳлил қилинган. Сурункали соматик касалликлар билан хасталанган беморларга психологик ёрдам кўрсатишга алоҳида аҳамият берилиши таъкидланади. Сурункали касаллик шароитида инсонда юзага келадиган турли хил кийинчилликларнинг олдини олиш, юмшатиш ва енгишга йўналтирилган махсус тадбирлар тизими сифатида, одатда диагностика, консултация, психотерапия ва психокоррекция каби амалий психология воситалари билан белгиланишига алоҳида урғу берилди.

РЕЗЮМЕ

В статье проанализированы подходы к организации психологической помощи больным с хроническими соматическими заболеваниями. Отмечается, что психологической помощи больным с хроническими соматическими заболеваниями принадлежит особая роль. Подчеркивается, что психологическая помощь определяется в качестве системы специальных мероприятий, направленных на предупреждение, смягчение или преодоление различного рода трудностей, возникающих у человека в условиях хронической болезни, средствами практической психологии, обычно в форме диагностики, консультирования, психотерапии и психокоррекции.

SUMMARY

The article deals with the approaches to the organization of psychological support for patients with chronic diseases. Psychological support to patients with chronic somatic diseases in patients highlights the particular importance to the psychological assistance. Chronic disease conditions, the person will be directed to prevent, mitigate and overcome the obstacles of various kinds of special events, usually as a diagnostic system. Advisory, psychotherapy and psycho-correction as determined by means of practical psychology is stressed.

ТАЛАБАЛАРДА ЭЛЕМЕНТАР ЗАРРАЛАРНИНГ ФУНДАМЕНТАЛ ХОССАЛАРИ ҲАҚИДАГИ ТАСАВВУРЛАРИНИ ШАҚЛЛАНТИРИШДА ЗАМОНАВИЙ АХБОРОТ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ

К.Насриддинов – профессор

Тошкент давлат педагогика университети

Н.Орынбетов – катта ўқитувчи

Ж.Балтабаев – катта ўқитувчи

Ажиниёз номидаги Нукус давлат педагогика институти

Таянч сўзлар: элементар зарралар, ярим ўтказгичлар, квант сони, электрон ўқув мажмуа.

Ключевые слова: элементарные частицы, полупроводники, число кванта, электронно-учебный комплекс.

Key words: elementary particles, semiconductors, number of quantum, electronic-study complex.

Мамлакатимизда таълим соҳасида олиб борилаётган ислохотлар жаҳон андазасига мос, етук ва юқори даражада фикрлайдиган кадрлар тайёрлашни тақозо этади. Бу эса ўқитишни мазмун ва услуб жиҳатдан юқори поғонага кўтаришни талаб қилади. Ўзлуксиз таълим тизимида қўйилаётган бундай талаб Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги

Қонуни ва “Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури” ва ҳукуматимиз томонидан чиқарилган таълим соҳасига оид фармон ва қарорларда ўз аксини топган [1].

Бизга маълумки, физикани ўқитишдан асосий мақсад, биринчидан, табиатнинг фундаментал қонунларини илмий асосда тушунириш, ўқувчиларнинг илмий дунёқараши ва фалсафий