

UOT 159.9

Vəsilə Oktay qızı Əzizova

fəlsəfə doktoru proqramı üzrə doktorant

Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin Cəlilabad filialının baş müəllimi

MƏKTƏBLİLƏRİN STRESSOGEN HADİSƏLƏRƏ MÜNASİBƏTİNİN PSIXOLOJİ XÜSUSİYYƏTLƏRİ

Василя Октай гызы Азизова

докторант по программе доктора философии

старший преподаватель Джалилабадского филиала Азербайджанского Государственного Педагогического Университета

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ К СТРЕССОГЕННЫМ СОБЫТИЯМ

Vasila Oktay Azizova

doctorial student in the program of doctor of philosophy

senior teacher at Jalilabad branch of Azerbaijan State Pedagogical University

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF SCHOOLCHILDREN'S ATTITUDE TO STRESSFUL EVENTS

Xülasə. Müasir dövrdə elə bir yaş qrupu və ya elə bir fəaliyyət sahəsi yoxdur ki, stressdən uzaq olsun. O cümlədən də məktəblilər. Müxtəlif yaş qruplarına məxsus müasir məktəblilərin rastlaşa biləcəyi stressogen hadisələr şagirdin davranış və rəftarında dəyişikliyə səbəb olur. Stressin şagird şəxsiyyətinə göstərdiyi aşağı akademik göstərici, mənfi emosional hal, intihar və s. kimi mənfi xüsusiyyətlər özünü büruzə verə bilər. Şagirdin fiziki sağlamlığı qədər psixi sağlamlığı da vacib məsələ olduğu üçün stressədavamlı məktəbli şəxsiyyətinin formalaşdırılması prioritet məsələdir.

Açar sözlər: *stress, stressogen hadisələr, stressədavamlılıq, məktəbli*

Резюме. В современный период нет такой возрастной группы или такой сферы деятельности, которая бы не подвергалась стрессу, в том числе и школьники. Стрессовые события, с которыми могут столкнуться современные школьники разных возрастных групп, вызывают изменение поведения и мироощущения школьника. Могут проявляться негативные характеристики, такие как низкая успеваемость, отрицательное эмоциональное состояние, суицид и др. Поскольку психическое здоровье школьника так же важно, как и его физическое здоровье, формирование личности учащегося является приоритетной задачей.

Ключевые слова: *стресс, стессогенные явления, стрессоустойчивость, школьник*

Summary. In modern times, there is no such age group or such a field of activity that is free from stress, including schoolchildren. Stressful events that can be encountered by modern schoolchildren of different age groups cause a change in the student's behavior and attitude. Negative characteristics such as low academic performance, negative emotional state, suicide, etc., which stress shows to the student's personality, can manifest themselves. Since the mental health of the student is as important as the physical health of the student, the formation of the student's personality is a priority.

Key words: *stress, stressogenic events, resistance to stress, schoolboy*

Müasir dövrdə stressə məruz qalma yaşından və cinsindən, dilindən və etnik mənsubiyyətindən, eyni zamanda, dini görüş və davranışla-

rından, sosial-siyasi statusundan asılı olmaya-raq, qaçılmazdır. Stressə yalnız insanlar deyil, həmçinin heyvanlar da məruz qalır. Bu, təbiətin

qoyduğu qaçılmaz qanundur. Cari məsələnin aktuallığını şərtləndirən yeniyetmə və gənclərin stressorlarla üz-üzə gəldikləri zaman intihar və özünəqəsd kimi nümayiş etdirdikləri qeyri-adekvat və təqdir olunmayan davranışlardır. Məhz bunları nəzərə alaraq stress və onun simptomları, eləcə də stressə səbəb ola biləcək hal və situasiyaların təhlili pedaqoji sistem iştirakçılarının diqqət mərkəzində olmalıdır.

Bu məsələ çoxcəhətliliyi ilə diqqəti cəlb edir. Çünki o, həm psixoloji, həm fizioloji, həm də sosial fenomendir. Praktik əhəmiyyətinə gəldikdə isə sadalanan sahələrlə yanaşı, pedaqoji sistemdə də tətbiqi vacibdir.

Çağdaş dünyamızda stress güclü stressorlara qarşı orqanizmin ümumi fizioloji reaksiyası kimi şərh edilir. Psixoloji ədəbiyyatda isə stress psixi gərginlik halı olub, çətin vəziyyətlərdə insanın fəaliyyət prosesində özünü bürüzə verən hal kimi təsvir olunur. Stress – insanın fəaliyyət və ünsiyyət prosesində çətin və mürəkkəb fiziki, zehni işlər görərkən, eləcə də təhlükə zamanı təcili və məsuliyyətli qərar qəbul etmək zərurəti qarşısında qaldıqda keçirdiyi psixi vəziyyətdir [2, s. 360].

Bu terminin elmi ədəbiyyatda ilk istifadəsi texniki obyektlərin gərginliyi və ona qarşı müqavimət anlayışının şərh prosesində istifadə olunduğu hesab olunur. Lakin psixofizioloji termin kimi isə 1927-ci ildə Amerika psixofizioloqu Uolter Bredford Kennon tərəfindən təhlükəli situasiyalarda orqanizmin fizioloji reaksiyası kimi təhlil olunmağa başladı. Kennon təsdiq edirdi ki, təhlükəli vəziyyətdə orqanizm iki strategiyadan istifadə edə bilər: ya qaçmaq, ya da mübarizə aparmaq. Hər iki halda orqanizmdə fizioloji reaksiyalar cərəyan etməyə başlayır – ürək ritmləri artır, həzm prosesi zəifləyir, arterial təzyiq yüksəlir, metabolizm sürətlənir, nəfəs alma ritmi dəyişilir, hansı ki, bütün bunlar simpatik sinir sisteminin fəaliyyətinə əsaslanır [4, s. 9].

1936-cı ildə isə H. Selye dəqiq laborator analizə başlayaraq müxtəlif vəzlərdən alınmış, təmizlənməmiş və toksik ekstraktları təcrübə prosesində siçanlara inyeksiya vasitəsilə yeridərək orqanizmin dəyişikliyə məruz qaldığını müşahidə etmişdir. Onun nəzəriyyəsinə əsasən isə stress fizioloji reaksiyaların kimyəvi reaksiyalara mövqeyi baxımından şərh edilir. Selyenin fikrincə, stress zərərli olsa da hər bir bioloji orqanizmin ümumi adaptasiya sindromu olub,

sağ qalmağa yardım edir. İngilis psixoloqu İ. Duxmenin yanaşması da özünəməxsusdur. O stressə əqli, emosional və fiziki reaksiyaların məcmusu kimi baxaraq adaptasiya mənbəyi kimi görürdü. Psixoloji, fizioloji və sosial elmlərin tədqiqat obyektini olan stress pedaqoji fəaliyyət sferasının kabusuna çevrilib. Məktəblilər artıq aktiv cəmiyyət üzvünə çevrildikləri üçün bir çox hallarda stressə məruz qalırlar. Tədqiqatlar göstərir ki, heyvanlar aləmindən fərqli olaraq insanların sosial statusu ilə stressə məruz qalma riski düz mütənasibdir.

Stressin yaranması üçün insan orqanizminə müxtəlif amillər təsir göstərməlidir. Məhz həmin amillər stressyaradıcı millər və ya stressorlar adlanır. Stressorlar fizioloji və psixoloji olmaqla iki növə ayrılır.

Fizioloji stressor orqanizmdə gedən fizioloji proseslərlə bağlı olub, özündə çox yüksək və ya çox aşağı hərarət, fiziki təzyiq, tənəffüsün çətinləşməsi və s. birləşdirir. *Psixoloji* stressorlar isə qorxutma, təhdid və təhlükə, informasiya ağırlığı və ya informasiya əldə edə bilməməklə bağlı yarana bilər. Nəzərə almaq lazımdır ki, bu cəhətlər təkcə insan əhval-ruhiyyəsinə deyil, eyni zamanda, onun rəftar və davranışına, fəaliyyətinin keyfiyyətinə də təsir göstərir. Bu baxımdan stressogen hadisələrlə qarşılaşan insanlar 3 fərqli reaksiyadan birini nümayiş etdirirlər:

- 1) mövcud vəziyyətlə mübarizə edəcək gücünün olduğuna inanıb mübarizə aparmaq;
- 2) mövcud vəziyyətin öhdəsindən gələ bilməyəcəyinə inanıb geri çəkilmək;
- 3) geri çəkiləcək gücünün belə olmadığına inanıb donmaq.

Məktəb insan həyatında dərin iz buraxan vacib dönəmlərdən biridir. Məktəb özü isə dinamik bir prosesi əhatə edir. Onun iştirakçıları daim inkişaf edir, dəyişir, yeni keyfiyyət və xüsusiyyətləri kəsb edir. Bu prosesdə, əlbəttə, sosial, iqtisadi və psixi amillər özünəməxsus rol oynayır. Şagird gününün əsas hissəsini məktəbdə keçirir. Şagirdin məruz qaldığı hadisə və olaylar onun rəftar və davranışında, gələcək həyatında, hadisələrə münasibətində, çətin situasiyalarda qərar vermə qabiliyyətinə və özünü təsdiq prosesində özünü bürüzə verir. Digər fəaliyyət sahələrində olduğu kimi pedaqoji sahədə də stress və stressə məruz qalma qaçılmaz bir faktora çevrilmişdir. Stressin insan fəaliyyətinə və performan-

sına təsirini nəzərə alsaq, məktəblilərin stressor vəziyyətlərinin təhlili önəmli məsələlərdən hesab olunur. Ümumtəhsil məktəbləri şagirdlərin inkişafını stimullaşdırır, lakin bu da danılmaz faktır ki, gərginliklər mənbəyi kimi də çıxış edir.

Bəs məktəbli üçün stressorlar və stressogen hadisələr hansılardır?

1. *Məktəbə və məktəb həyatına adaptasiya.* Məktəb həyatının 3 mərhələsində özünü qabarıq göstərir: məktəbəqədər hazırlıq qrupunda, birinci sinifdə və beşinci sinifdə. Bildiyimiz kimi, məktəbəqədər hazırlıq qruplarının Təhsil Nazirliyinin tabeliyinə verilməsindən sonra artıq 5 yaşlılarda adaptasiya prosesi ilə bağlı olan stressi müşahidə etmək mümkündür.

Məktəbəqədər yaşlı uşaqların adaptasiyası kiçikyaşlı məktəblilərə nisbətən daha uzun müddət davam edir. Əlbəttə, fərdi xüsusiyyətlər amili də danılmamalıdır. Əgər kiçikyaşlı məktəblilərdə adaptasiya təxminən 1-2 ay davam edirsə, məktəbəqədər yaşlı uşaqlarda 2-3 ay davam edir.

Birinci sinif şagirdin həyatında ən vacib il hesab olunur. Düzgün uyğunlaşma tədris prosesinə müsbət təsir göstərir, yeni biliklər əldə etməyə həvəsləndirir, yenisinə qoşulmağı asanlaşdırır, uşaq komanda və dost olmağı öyrənir. Uşaq bağçasından sonra məktəbə alışmaq, demək olar ki, hər kəs üçün çətindir. Məktəbəqədər yaşda uşağın xüsusi ehtiyacı yox idi, fənlər, dərslər oynaq bir şəkildə keçirildi, qaçmağın vaxtı, yuxu və istirahət üçün bir saat ayrılırdı. Birinci sinifdən artıq həyat tərzini dəyişir və uşaqlar dəyişən şərtlərə uyğunlaşmalı olurlar.

Birinci sinif şagirdlərinin psixoloji adaptasiya müddəti 4-6, zəifləmiş şagirdlərdə isə 8 həftəyə qədər davam edir. Adaptasiya səviyyəsinə görə şagirdləri 3 qrupa bölmək olar.

Birinci qrup şagirdlər məktəb həyatına 2 aya adaptasiya olunurlar. Bu dövrdə yüksək fizioloji adaptasiya müddətidir. Bu şagirdlər nisbətən sürətlə yeni kollektivə, dostlara öyrəşirlər. Demək olar ki, onlar həmişə yaxşı əhval-ruhiyyədədirlər, sakit, mehriban, ünsiyyətçidirlər.

İkinci qrup şagirdlər isə daha uzun adaptasiya dövrü keçir: davranışları məktəb tələbinə uyğun gəlmir, müəllimi və həmyaşıdları ilə ünsiyyət çətinliyi olur. Müəllimin kəskin münasibətinə göz yaşları və inciklik kimi reaksiya verir-

lər. Bir qayda olaraq, bu şagirdlər tədris proqramını mənimsəməkdə çətinlik çəkirlər.

Üçüncü qrup şagirdlərdə isə sosial-psixoloji adaptasiya ilə bağlı ciddi çətinlik çəkirlər: mənfi davranış nümayiş etdirir, kəskin mənfi emosiyalar, tez- tez yazı, say və oxuda öyrənmə çətinliyi ilə xarakterizə olunur. Belə şagirdlərdən müəllim və valideynlər şikayətçi olurlar.

5-ci sinif şagirdlərində isə adaptasiya ilə yeniyetməlik xüsusiyyətlərinin inkişafı bir yerdə cərəyan edir.

2. *İmtahanların verilməsi.* Bu məsələyə üç aspektdən yanaşmaq olar: il ərzində verilən kiçik və böyük summativlər, 9-cu sinifdə şəhadətnamə imtahanı və nəhayət, 11-ci sinifdə buraxılış imtahanı. Sadalananlar arasında ən güclü təsir qüvvəsinə malik olan buraxılış imtahanlarıdır. Çünki bəzən bəzi səbəblərdən asılı olaraq (aşağı nəticə, valideynin düzgün olmayan münasibəti, təhsil alanda stressə davamlılığın formalaşdırılmaması və s.) intihara yol açır.

3. *Qarşılıqlı sağlam münasibətlərin qurulması.* Şagird müəllimi, həmyaşıdı və valideynləri ilə münasibətinə böyük əhəmiyyət verir. Bu dördlü münasibətlər çərçivəsi şagird həyatının müxtəlif yaş mərhələlərində müxtəlif tarazlıqda özünü göstərir. Münasibətlərdə konfliktlərin və ya şagirdin bulinqin bu və ya digər növünə məruz qalması bu qəbildən olan problemlərdəndir.

Davamlı gərginlikdə olan orqanizmdə stress hormonunun artması, onun nəticəsində öyrənmə, məntiqi və yaradıcı təfəkkür qabiliyyətinin azalması kimi amilləri diqqətdə saxlamaq lazımdır. Məktəb stressinin, adətən, şagirdin hansısa mövzunu bilməməsi və ya zəif qavraması ilə başladığını deyə bilərik. Düzgün qurulmuş pedaqoji fəaliyyət bu tipli stressorların qarşısını ala bilər.

“Məktəblilərin stressə məruz qalmasının nəticəsi nədir? Əslində stress dostdur, ya düşmən?” suallarına cavab hər bir fərdin təcrübəsindən və bu məsələyə yanaşmasından asılıdır. Çünki onun mənfi cəhətləri ilə yanaşı müsbət cəhətləri də vardır, necə ki, eustresslə yanaşı distress anlayışı da vardır. Stressin mənfi və müsbət cəhətlərini aşağıdakı cədvəldəki kimi vermək olar:

Mənfi cəhətləri	Müsbət cəhətləri
Xəstəliklərə səbəb olma	Hafizə güclənir
Aşağı akademik göstərici	İmmun sistemi aktivləşir
Zəif performans	Hüceyrə regenerasiyası sürətlənir
Mənfi emosional hal	İntellektual bacarıqlar fəallaşır
Kobudluq və aqressivlik	Sinir sisteminin davamlılığı artır

Deməli, stressin nəticələrini hərəkət və davranışlarda aydın görmək olur. Bəs onun mənfi nəticələrini necə neytrallaşdırmaq olar? Bunun üçün pedaqoji proses iştirakçıları stress və onun təsirləri haqqında aydın təsəvvürə malik olmalı, məktəblərdə psixoloji xidmət sosial sifarişə müvafiq təşkil olunmalı, rəqabətə davamlı pedaqoji-psixoloji kadrlar hazırlanmalı, məktəblilərlə trening, təlim və müxtəlif terapiya üsullarından istifadə edərək stressə davamlı şəxsiyyət formalaşdırılmalıdır. Streslə mübarizədə ən effektiv vasitə insanın öz daxilində stress yaradan səbəbləri taparaq stressini idarə etməyi öyrənməkdir. Hər hansı hadisə və ya məsələyə münasibət insanın duyğu, emosiya və düşüncələrini müəyyən edir. Əsas məsələ düzgün münasibətin formalaşdırılmasını öyrənməkdən ibarətdir.

Problemin aktuallığı. Sosial-psixoloji problemlərin genişləndiyi, informasiya texnologiyalarının günbəgün artdığı müasir dövrdə dəyərlər sistemi və bu sistemdə prioritet olan amillər aktuallığı ilə seçimlidir və tədqiqi zərurət tələb edir. Bu mənada nəzərə alsaq ki, məktəblilərin psixi sağlamlığı, stress

situasiyalarda davranışını tənzimləməsi dövlət əhəmiyyətli məsələdir. Millətin gələcəyi onun təhsilli və sağlam gəncləri ilə şərtlənir. Deməli, məktəblilərin stressogen hadisələrinin öyrənilməsi əhəmiyyətlidir.

Problemin elmi yeniliyi. Məqalədə stressor və stressogen anlayışlar açıqlanmış, şagird şəxsiyyətinin formalaşmasına onun təsiri qeyd olunmuş və xüsusilə bu kontekstdə psixoloji müdafiə sistemi təhlil edilməklə araşdırmalar aparılmışdır.

Problemin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Məktəbəqədər yaşlı uşaqların, kiçikyaşlı məktəbli, böyük yaş qrupunu, yeniyetmə və erkən gəncliyi əhatə edən məktəb həyatında şagirdlərdə stress situasiyalarda sərgilənə biləcək davranışların, onları gələcək həyat prosesində də çətin situasiyalarda intihara və özünüqəsdə əl atmadan problem həll etmənin aşılınması əhəmiyyətlidir. Problemin həlli prosesində psixoloji müdafiə mexanizmlərinin şagirdlər tərəfindən mənimsənilməsi və tədris prosesində yaş mərhələlərinə müvafiq olaraq xüsusiyyətlərin, eyni zamanda, stress amillərin şagird şəxsiyyətinə təsirinin nəzərə alınması onların akademik göstəriciləri, qarşılıqlı münasibətləri və həyata baxış bucağının formalaşdırılmasında əhəmiyyətlidir.

Ədəbiyyat:

1. Seyidov, S.İ. Psixologiya. / S.İ. Seyidov, M.Ə. Həmzəyev -Bakı, -2007, -700 s.
2. Abdullayev, X.D. Stress reaksiyalarının biofiziki mexanizmi. / X.D. Abdullayev, R.Ə. Həsənov. -Bakı, -2014, -300 s.
3. Selye, H. Stress. Ümumi adaptasiya sindromu. / H. Selye. -Bakı, -2009, -çm16 s.
4. Güzel, H.Ş. Stresin psokolojisi. / H.Ş. Güzel. Nobel Akademik yayıncılık, -2019. -760 s.
5. Одинцова, М.А. Психология стресса. / М.А. Одинцова, Н.Л. Захарова. - Москва, -2021, -299 с.
6. Сторони, М. Без стресса. / М. Сторони. - Москва, -2020, -316 с.
7. CNBC, <https://www.cnbc.com/2020/03/27/coronavirus-pandemic-could-inflict-long-lasting-emotional-trauma-ptsd.html>
8. <https://cafe-ayo.ru/az/their-hands/vidy-stressa-v-psihologii-kratko-stress-prichiny-factory-simptom.html>

E-mail: xalidetlibova@mail.ru

Rəyçilər: ped.ü.fəls.dok., dos. **E.R. Hüseynova,**
ped.ü.fəls.dok. **X.A. Talibova**