

Leyla Səfərbəyovna Dadaş-zadə,
Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin
Ümumi psixologiya kafedrasının müəllimi
<https://orcid.org/0000-0002-5107-2798>
E-mail: leyla_azizova81@mail.ru
[https://doi.org/10.69682/arti.2025.92\(4\).208-211](https://doi.org/10.69682/arti.2025.92(4).208-211)

ÖZÜNÜTƏNZİMLƏMƏ PROSESİNDƏ KİÇİK YAŞLI MƏKTƏBLİLƏRİN HƏYƏCAN HİSSİNİN ARADAN QALDIRILMASI

Leyla Safarbeyovna Dadash-zade,
lecturer of the department of General psychology at the
Azerbaijan State Pedagogical University

RELIEF OF ANXIETY IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN IN THE PROCESS OF SELF-REGULATION

Лейла Сафарбековна Дадаш-заде,
преподаватель кафедры Общей психологии
Азербайджанского Государственного
Педагогического Университета

УСТРАНЕНИЕ ЧУВСТВА ТРЕВОЖНОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Xülasə. Elmi məqalədə özünütənzimlə prosesində kiçik yaşlı məktəblilərin həyəcan hissini aradan qaldırılması yollarından bəhs edilir. Məqalədə özünütənzimləmə prosesinə müxtəlif yanaşmalar, pedaqoq və psixoloqların fikirləri öz əksini tapmışdır. Müəllif haqlı olaraq qeyd edir ki, özünütənzimləmə prosesi insanın fərdi inkişafı ilə paralel olaraq inkişaf edir. Məqalədə özünütənzimləmə prosesində həyəcan hissini psixoloji xüsusiyyətləri açıqlanır, onun psixoloji vəziyyət şəklində təzahür etdiyi xüsusi olaraq vurğulanır. Tədqiqatda aktualıq kiçik yaşlı məktəblilərdə özünütənzimləmə prosesində həyəcan hissini aradan qaldırılması üçün daha effektiv metodlar axtarışına yönəlməsi ilə müəyyən olunur.

Açar sözlər: *kiçik yaşlı məktəblilər, özünütənzimləmə prosesi, özünüəşkiletmə, həyəcan hissi, emosionallıq*

Abstract. The scientific article discusses ways to eliminate anxiety in younger schoolchildren in the process of self-regulation. The article reflects various approaches to the process of self-regulation, the views of educators and psychologists. The author rightly notes that the process of self-regulation develops in parallel with the individual development of a person. The article explains the psychological characteristics of anxiety in the process of self-regulation, especially emphasizing its manifestation in the form of a psychological state. The relevance of the study is determined by the focus on finding more effective methods for eliminating anxiety in the process of self-regulation in younger schoolchildren.

Keywords: *primary school students, self-regulation process, self-organization, feeling of excitement, emotionality*

Аннотация. В научной статье рассматриваются способы устранения тревожности у младших школьников в процессе саморегуляции. В статье отражены различные подходы к процессу саморегуляции, взгляды педагогов и психологов. Автор справедливо отмечает, что процесс саморегуляции развивается параллельно с индивидуальным развитием человека. В статье раскрываются психологические особенности тревожности в процессе саморегуляции, особенно подчеркивается ее проявление в виде психологического состояния. Актуальность исследования определяется направленностью на поиск более эффективных методов устранения тревожности в процессе саморегуляции у младших школьников.

Ключевые слова: *школьники младшего возраста, процесс саморегуляции, самоорганизация, чувство тревожности, эмоциональность*

Müasir həyat şəraiti elədir ki, onlar stress amillərinin artmasına, bu isə öz növbəsində uşaqların psixi və fiziki rifahına təsir göstərir. Çoxşaxəli və enerjili həyat ilə dünyamızda yaşamaq o qədər çətin ki, uşaqların effektiv adaptasiyaya və sosiallaşma bacarıqlarına ehtiyacları var. Yüksək həyəcan hissi olan uşaqlar fobiya və psixi pozğunluqların inkişafına daha çox həssasdırlar. Məhz bu səbəbdən uşağa vaxtında peşəkar yardım göstərmək və onun problemlə xüsusiyyətlərini düzəltmək çox vacibdir.

E.İ. Roqov belə hesab edirdi ki, yaş xüsusiyyətləri iradənin ümumi çatışmazlığıdır: kiçik yaşlı məktəblinin qarşıya qoyulan məqsəd uğrunda uzun mübarizədə çətinlikləri və maneələri dəf etməkdə hələ o qədər də böyük təcrübəsi yoxdur. Uğursuzluğa düşər olanda təslim ola birlər, öz gücünə inamını itirə birlər.

Çox vaxt buna səbəb uşağın istədiyini dərhal almağa öyrəşdiyi şıltaqlıqdır. Bu yaşda uşaqlarda şıltaqlıq və inadkarlıq halları müşahidə edilir ki, bu da məktəbin qoyduğu sərt tələblərə qarşı uşağın özünəməxsus etiraz formasıdır [1, s.318].

Kiçik yaşlı məktəblilər çox emosional olurlar. Emosionallıq onlarda özünü onda göstərir ki, onların zehni fəaliyyəti adətən emosiyalarla ifadə olunur. Uşaqların düşündükləri, müşahidə etdikləri və gördükləri hər bir şey onlarda emosional rəngli münasibətlərə səbəb olur. Həmçinin kiçik yaşlı məktəblilər öz hisslərini idarə etməyi, onlara nəzarət etməyi bacarmır, həm sevinci, həm də kədəri açıq şəkildə ifadə edirlər.

A.V. Svetkov qeyd edirdi ki, kiçik yaşlı məktəblilərdə həyəcan hissi iki səviyyədə özünü göstərir: psixoloji və fizioloji. Psixoloji səviyyədə həyəcan hissi gərginlik, narahatçılıq kimi hiss olunur və qeyri-müəyyənlik, çarəsizlik, etibarsızlıq, müstəqil seçim edə bilməmək hissi kimi yaşanır. Fizioloji səviyyədə həyəcanlılıq öz-özlüyündə ürək döyüntülərinin tezliyi, tənəffüs reaksiyalarının və narahatlığın artması, yuxu pozuntusu, habelə baş və mədə ağrıları, əl titrəməsi kimi təzahür edir [2, s.34].

B.H. Arakelovun fikrincə, kəskin, tənziqlənməmiş həyəcan hissi zahiri olaraq uşağın müstəqil şəkildə öhdəsindən gələ bilmədiyi narahatlıq əlaməti kimi özünü göstərir [3, s. 32]. Bəzi uşaqlar həyəcan hissini onlarda məsuliyyəti və təşkilatçılığı canlandırmaq amil kimi qəbul

edirlər. Məsələn, uşaq qarşıdan gələn müstəqil işdən həyəcan hissi keçirirsə, o zaman məktəb çantasını xüsusi diqqətlə yığır, iş üçün lazım olanları unutmamaya çalışır, dərsləri daha diqqətlə hazırlayır, qaydaları təkrarlayır. Mütəmadi olaraq xəstələnən şagirdlərdə həyəcan hissi sanki xəstəliyə yüklənmiş şəkildə özünü göstərə birlər ki, bu da onun orqanizmə yorucu təsiri ilə bağlıdır. Beləliklə, uşaq daha çox həyəcan hissi keçirməyə başlayır, rifahına onun yaratdığı psixosomatika əlavə olunur.

Həyəcanlı məktəblilərin davranışı həyəcanlı olmayan uşaqların davranışından müəyyən mənada fərqlənir. Həddindən artıq həyəcanlı olan uşaqlar uğursuzluğa, məsələn, pis qiymətə daha emosional reaksiya verirlər, çarəsiz şəkildə özlərini pis hiss etməyə başlayırlar. Həyəcanlı uşaqlar çətin və vaxt aparan işləri təxirə salırlar. İşə başlamaqdan qorxduqlarından, öhdəsindən gələ bilməyəcəklərindən və ya bütün enerji və vaxtlarını bu işə sərf edəcəklərindən bunu edirlər. Belə vəziyyət çox vaxt məktəbdə dostlarla və ya evdə problemlərə səbəb olur.

Müasir təhsilin ən çətin vəzifəsi şagirdlərdə özünü tənziqləmə bacarıqlarının formalaşdırılmasıdır. Bu bacarıqlar təhsil və oyun fəaliyyətinin həyata keçirilməsini asanlaşdırır. N.İ. Spiridonovun fikrincə, özünü tənziqləmənin formalaşması ibtidai məktəb yaşında səmərəli şəkildə baş verir. Bütün məktəb dövründə uşaq öz davranışını idarə etməyi, fəaliyyətini təşkil etməyi öyrənir [4, s.85]. Həyəcan hissi yüksək olan uşaqlarla özünü tənziqləmə üsullarından istifadə etmək səmərəlidir.

V.V. Şişkovun fikrincə, özünü tənziqləmə insanın öz psixoloji və fizioloji vəziyyətlərini, eləcə də hərəkətlərini idarə etməsi prosesidir. Psixi obrazların köməyi ilə özünə təsir etməklə, nəfəsini idarə etməklə və ya başqa üsullardan istifadə etməklə insan kifayət qədər tez özünə gələ bilər [5, s.105]. Həmçinin özünü tənziqləmə prosesi insanın fərdi inkişafı ilə paralel olaraq inkişaf edir. 7 yaşlı uşaqlarda öz hərəkət və əməllərini tənziqləməyə imkan verən yeni bir formalaşma yaranır. Bu, beyin strukturlarının fəaliyyətinə dair neyropsixologiya və neyrofiziologiya məlumatları ilə təsdiqlənir.

Beləliklə, özünü tənziqləmə prosesi kiçik yaşlı məktəblinin mövcud gərginlikdən qurtulmasına və psixikasının düzəldilməsinə kömək edəcəkdir. V.M. Kotelnikovun fikrincə, təlimdə

özünütənzimləmənin inkişafı təhsil fəaliyyətinin kənardan idarə edilməsi sistemindən özünüidarəetmə sisteminə keçiddən başqa bir şey deyil. Belə bir keçid yaş inkişafının aparıcı nümunəsidir. Tədris fəaliyyətinin özünüidarəetmə mexanizmi şagirdin həm özünü üçün bir obyekt, öz hərəkətlərini planlaşdıran, təşkil edən və təhlil edən idarəetmə subyekti kimi öz ifadəsini tapır [6, s.53].

N.İ. Spiridonov belə hesab edirdi ki, kiçik məktəb yaşında psixi inkişafda ən mühüm olanı yaddaşın ixtiyari xarakteri, uşağın diqqət və təfəkkürünün formalaşmasıdır. Bu zaman uşaqda qarşısında duran vəzifələrə uyğun olaraq mütəşəkkil hərəkət etmək bacarığı meydana çıxır, davranışına nəzarət etməyi öyrənir. Bu kimi hallar uşağın məktəbdə oxumağa başlaması ilə izah olunur.

Məktəblinin mövqeyi və onun təhsil fəaliyyəti könüllü davranışa kifayət qədər yüksək tələblər qoyur. Psixoloq Z.V. Manuylenko ibtidai məktəb dövründə uşaqların özünütənzimləməsini öyrənmişdir, eksperimental tədqiqat zamanı o, 3-4 yaşlı uşaqların hələ öz davranışlarına kifayət qədər nəzarət edə bilmədiklərini aşkar etmişdir [7, s.58].

Bu nəzarət forması uşaqlarda 5-6 yaşda təzahür edir. Ancaq bu yaşda belə uşaqlar uzun müddət özlərini izləməkdə çətinlik çəkirlər. Maraqlıdır ki, bu yaşda olan uşaqlar əvvəlcə onların diqqətini yayındırmamağa imkan verən bəzi üsullardan istifadə etməyə başlayırlar, məsələn, aşağı və ya birbaşa eksperimentatora baxırlar. Nəhayət, 6-7 yaşda uşaqlar lazımi pozanı kifayət qədər uzun müddət saxlaya bilirlər. Uşaqlarda 6-8 yaş fəaliyyətin ixtiyari təşkilinin inkişafında dönüş nöqtəsidir.

6-7 yaşlılar artıq öz hərəkətlərini şüurlu şəkildə tənzimləyə bilirlər. Bir çox E.İ. Roqov qeyd edirdi ki, III sinifdə zəif oxuyan kiçik yaşlı məktəblilərin təlim tapşırığını qəbul etmək və yerinə yetirilməsi üsulunu müəyyənləşdirmək, onu digər materiala köçürmək qabiliyyəti zəif formalaşır. Özünütənzimləmənin inkişafı həm də xarici, həm də daxili stimullaşdırmanın nisbətindən dəyişməsi ilə əlaqələndirilir. Kiçik məktəb yaşlı dövründə uşaqlarda davranışın tənzimlənməsi böyüklər tərəfindən xarici stimullaşdırma yolu ilə həyata keçirilir. Yaş artdıqca daxili stimullaşdırmanın rolu artır, uşaqlar özləri vəziyyətlərini düzəldirlər [1, s.159].

Bu yaş dövründə şagirdlər təlim prosesində iradi səy göstərməyə başlayırlar. Onlarda ixtiyari əqli fəaliyyət, tədris materialını yadda saxlamaq, ixtiyari diqqəti, davamlı müşahidəni mərkəzləşdirmək, psixi problemlərin həllində əzmkarlıq göstərmək bacarığı formalaşır.

Kiçik yaşlı məktəblilərdə özünüidarə və hisslərinə sahib olmaq qabiliyyəti artır. Əvvəlcə o, böyüklər tərəfindən tənzimləmə nəticəsində yaranır, sonradan uşağın özünütənzimləməsindən asılı olmağa başlayır. Kiçik yaşlı məktəblilərdə özünütənzimləmənin əsas xüsusiyyətlərinə iradi keyfiyyətlərin inkişafı, ixtiyari davranış formalarının inkişafı, müstəqilliyə cəhd aid edilir. Tənzimləmə anlayışı ilk dəfə P. Jane tərəfindən təqdim edilmişdir. Onun fikrincə, özünütənzimləmək bacarığı şəxsiyyətin inkişafı üçün ən yüksək meyardır. Özünütənzimləmə insanı fəal subyektə çevirən daxili tələblər sistemi kimi sosial norma və dəyərlərin vasitəçiliyi prosesidir.

Özünütənzimləmə mürəkkəb iyerarxik quruluşa, şüurlu-iradi tənzimləmə səviyyəsinə və müxtəlif dərəcədə avtomatlaşdırılmış situasiya səviyyələrinə malikdir. B.B. Aysmontosa görə, ixtiyari özünütənzimləmə psixi və şəxsi xassələr, qabiliyyətləri subyektin qarşısında duran problemlərin həllinə yönəldir, proseslərin keyfiyyətlərini peşə qabiliyyətlərinin bir hissəsi kimi dəyişdirir, həmçinin müxtəlif fəaliyyətlərin optimal həyata keçirilməsi üçün bütün psixi imkanlardan istifadə edir [8, s.92].

S.L. Rubinşteynin fikrincə, özünütənzimləmənin ən yüksək səviyyəsi uşağın dünyaya, başqalarına və özünə olan şüurlu dəyər münasibətləri ilə bağlıdır [9, s.114]. A.V. Svetkov hesab edirdi ki, xüsusi məşqlər özünütənzimləmə və özünü təşkil etmə bacarıqlarının inkişafında mühüm rol oynayır, onun köməyi ilə uşağın psixikası təsirlərə həssas olur ki, bunlar əzələlərin rahatlaması, nəfəs alma və diqqəti cəmləşdirmək üçün məşqlərdir.

Kiçik yaşlı məktəblilərə özünü təşkil etmə üsullarını öyrədərkən bir-biri ilə sıx əlaqəli iki vəzifəni nəzərə almaq lazımdır. Bunlardan, *birincisi*, şagirdlərin idrak fəaliyyətində müstəqilliyini inkişaf etdirmək, onlara müstəqil bilik əldə etməyi öyrətmək, dünyagörüşünü formalaşdırmaq; *ikincisi*, onlara mövcud bilikləri müstəqil surətdə təlimdə və praktik fəaliyyətdə tətbiq etməyi öyrətməkdir [2, s.89].

Özünü tənzimləmənin inkişafı çətin və çox uzun sürən bir prosesdir. Səbirlə nəticələri gözləmək və özünü tənzimləmə üsullarını uşaqlara öyrətməyi dayandırmaq olmaz. Özünü tənzimləməni inkişaf etdirmək vəzifəsi uşaqlara davranışlarını şüurlu şəkildə idarə etməyi öyrətmək və bunun üçün tələb olunan şəxsi keyfiyyətləri inkişaf etdirməkdir. Ona görə də, uşaqların məktəbə qəbulunun ilk günlərindən başlayaraq onlarda məktəblinin roluna müsbət münasibət bəsləmək, o cümlədən kiçik yaşlı şagirdlərdə biliyə marağı inkişaf etdirmək lazımdır.

Beləliklə, ibtidai sinif şagirdlərində özünü tənzimləmənin səmərəli və uğurlu inkişafı yalnız müəllim və valideynin birgə işi ilə mümkündür. Uşaqlara özünü tənzimləmə üsullarını öyrətmək üçün həssas dövr məhz ibtidai məktəb yaş dövrüdür. Bu dövrü qaçırmamaq və onlara təlim və praktik fəaliyyətlərini necə təşkil etməyi öyrənməyə kömək etmək vacibdir.

Həyəcan hissi yalnız digər psixoloji vəziyyətlər şəklində özünü göstərə bilər. Belə aqressiv vəziyyət ibtidai sinif şagirdlərində tez-tez günahkarlıq hissi yaradır ki, bu da düşməncilik fəaliyyətini artırır. Uşaqda həyəcan hissini başqa bir forması passivlik, süstlük, fəaliyyətə marağın olmaması ola bilər. Kiçik yaşlı məktəbli bu davranış modelindən o zaman istifadə edir ki, onun öz söyləri ilə həyəcan hissini aradan qaldırmaq cəhdləri uğursuzluqla başa çatır.

Problemnin aktuallığı. Tədqiqatın aktuallığı kiçik yaşlı məktəblilərdə özünü tənzimləmə prosesində həyəcan hissini aradan qaldırılması üçün daha effektiv metodlar axtarışına yönəlməsi ilə müəyyən olunur.

Problemnin elmi yeniliyi. Elmi məqalədə özünü tənzimləmə prosesində həyəcan hissini psixoloji xüsusiyyətləri açılır.

Problemnin praktik əhəmiyyəti. Məqalədən ali və orta ixtisas məktəblərinin müəllimləri, tələbələr, magistrantlar və doktorantlar istifadə edə bilərlər.

Ədəbiyyat

1. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога в 2 ч. Часть 2. Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения: практич. пособие / Е.И.Рогов.- 4-е изд., перераб. и доп.-Москва: Издательство Юрайт, -2015. - 507 с.
2. Цветков А.В. Гиперактивный ребенок. Развиваем саморегуляцию.-Москва: Спорт и культура. - 2017. -104 с.
3. Аракелов В.Н. Тревожность: методы её диагностики и коррекции.- Москва: Вестник МУ, сер. Психология. -2019. -357 с.
4. Спиридонов Н.И. Психическая саморегуляция, движение, здоровье. -Москва: Ставропольское, - 2016. -110 с.
5. Шишков В.В. Выше стресса! Практическое руководство по саморегуляции. -Москва: Весь, - 2018. -192 с.
6. Котельников В.М. Займитесь собой. Пособие по саморегуляции и самосовершенствованию. - Москва: Издательский Дом МСП, -2021.- 624 с.
7. Мануйленко З.В. Роль игры в воспитании дошкольника.- Москва: Учпедгиз, - 2020. -342 с.
8. Айсмонто Б.Б. Общая психология. -Москва: Владос-пресс, -2018. - 288 с.
9. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Учебник. Издательство Санкт-Петербург: Питер, -2018.-713с.

Redaksiyaya daxil olub: 12.06.2025