

STRESSİN TƏLİM PROSESİNƏ TƏSİRLƏRİ VƏ ONUNLA MÜBARİZƏ TƏDBİRLƏRİ

AYSUN SÜLEYMANOVA

Naxçıvan Dövlət Universiteti, İnsan və heyvan fiziologiyası üzrə magistr.

E-mail: aysunsuleymanova50@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-9836-3808>

Məqaləyə istinad:

Süleymanova A. (2021). Stressin təlim prosesinə təsirləri və onunla mübarizə tədbirləri. *Azərbaycan məktəbi*. № 1 (694), səh. 124–130

Məqalə tarixçəsi

Göndərilib: 10.04.2021

Qəbul edilib: 22.04.2021

ANNOTASIYA

Məqalədə bütün sahələrdə, o cümlədən təlim prosesində rast gəlinən stress, onun növləri, insan sağlamlığına təsirləri, yaratdığı xəstəliklər və onlarla mübarizə üsullarından bəhs edilir. Qeyd olunur ki, məktəb təkcə ümumi inkişaf proseslərini stimullaşdırmır, bəzən artan gərginliklər mənbəyinə də çevrilir. Davamlı gərginlikdə olan orqanizmdə stress hormonu artır və bunun nəticəsində öyrənmə, məntiqi və yaradıcı düşünmə qabiliyyəti azalır. Aşağı qiymət almaq, sinif (qrup) yoldaşlarından geri qalmaq və təlim nailiyyətlərinin zəif olması və ya heç olmaması səbəbindən valideyn qarşısında cavabvermə qorxusu zehni gərginliyə səbəb olur. Ona görə də gərginlik yarada biləcək situasiyalarda ehtiyatlı olmaq, stress yaratmağın onu yaşamaq qədər təhlükəli olduğunu bilmək lazımdır.

Açar sözlər: Stress, xəstəlik, orqanizm, miqren.

THE EFFECTS OF STRESS ON THE LEARNING PROCESS AND METHODS OF FIGHT AGAINST IT

AYSUN SULEYMANOVA

Nakhchivan State University, Master in Human and Animal Physiology.

E-mail: aysunsuleymanova50@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-9836-3808>

To cite this article:

Suleymanova A. (2021). The effects of stress on the learning process and methods of fight against it. *Azerbaijan Journal of Educational Studies*. Vol. 694, Issue 1, pp. 124–130

Article history

Received: 10.04.2021

Accepted: 22.04.2021

ABSTRACT

This study discusses stress in all areas, including training, its types, effects on human health, diseases, and methods of dealing with them. It is noted that the school not only stimulates the overall development process but sometimes becomes a source of growing tensions. Stress hormones increase in the body under constant stress, and as a result, the ability to learn, logically and creative thinking decreases. Fear of receiving a low mark, falling behind classmates, and being held accountable in front of parents because of poor or no learning outcomes can lead to stress. Therefore, it is necessary to be careful in situations that may create tension and to know that creating stress is as dangerous as living it.

Keywords: Stress, illness, organism, migraine.

GİRİŞ

Stress insanların gündəlik həyatında rast gəlinən fiziki və ya emosional gərginlik vəziyyətidir. İnsan hansı sahədə fəaliyyət göstərməsindən asılı olmayaraq, gündəlik həyatında stresslə qarşı-qarşıyadır. Həyatda həm mənfi, həm də müsbət stressə rast gəlinir. Stressin heç yaşanmaması insanlarda motivasiya və həyəcanı azalda bilər. Orta dərəcədə yaşanan stress insanın həyat enerjisinin və motivasiyasının artmasına səbəb olur. Onun həddən artıq olması isə depressiya, yuxusuzluq və yorğunluqla nəticələnir. Bəzi xəstəliklərin əsas mənbəyi, bəzilərinin isə sürətlənməsində rol oynayan stress 2 cür olur:

1. Fizioloji stress (buna bioloji stress də deyirlər)
2. Psixoloji stress

İnsan orqanizmində fizioloji stressi törədən faktorlara tənəffüsün çətinləşməsi, yüksək və aşağı temperatur, fiziki gərginlik və s. kimi sağlq problemləri aid edilir. Psixoloji stress isə iki cür olur: a) İnformasiya stress – informasiya çoxluğu, qısa vaxt və yüksək məsuliyyət vəziyyətində, problemin həll olunması çətinləşən zaman baş verir; b) Emosional stress – təhlükə, lağ, kinayə, təhqir kimi hallar zamanı yaranır (Şamilov, 2007).

Kanadalı fizioloq Hans Selye stressi belə qiymətləndirirdi: “Stress bütün qeyri-spesifik dəyişikliklərin məcmusudur. O, xaricdən hər hansı tələbatın orqanizmə qeyri-spesifik reaksiyasıdır” (Yusifov, 2014). Stress yaşamayan insan yoxdur və bunun qarşısını almaq qeyri-mümkündür. Əlbəttə, yaşanan stress bəzən zərərli olmaya bilər. Hətta az miqdarda stress insanları hərəkətə gətirib onlarda enerji artımına və özünüinkışafa səbəb ola bilər. Yüksək stress isə insanların iş qabiliyyətinin azalması, həyatdan zövq ala bilməməsi, fərdi və ya kollektiv münasibətlərdə problemlərin yaranması ilə nəticələnməyə bilər. Stress yaradan hər hansı bir vəziyyətlə qarşılaşdıqda ürək döyüntüsü, qan təzyiqi və enerji istehsalı artır, orqanizmdə yaranan problemə uyğun hormon hazırlanır. Yəni, əslində insan bədəni stress vəziyyətinə qarşı hər zaman hazırlıqlıdır, bununla belə, stress davamlı yaşansa, sağlamlığa ciddi ziyan vura bilər.

Stress vəziyyətində olan şəxs 3 fərqli reaksiyadan birini göstərir: 1) Mövcud vəziyyətlə mübarizə edəcək gücünün olduğuna inanırsa savaşımaq; 2) Öhdəsindən gələ bilməyəcəyinə inanırsa geri çəkilmək; 3) Geri çəkilməyə gücünün olmadığına inanırsa donub qalmaq (Freyd, 1994). Bu reaksiyalar, əsasən, insanın özünə olan inamından qaynaqlanır. Çünki insanların gücünün çata bilmədiyi hər şey stress mənbəyidir. Məlumdur ki, uzun müddət stressə məruz qalmaq ciddi sağlamlıq problemlərinə səbəb olur. Ürək-damar xəstəlikləri, müxtəlif dəri xəstəlikləri, bəzi revmatizm xəstəlikləri, infeksiyalar və daha bir çox xəstəliyin davam etmə müddətində yaşanan stress xəstəliyin gedişinə ciddi təsir göstərir. Stress vəziyyətində bədən üzvlərində aşağıdakı dəyişikliklər baş verir:

- Beyində hafizə və düşünmə qabiliyyəti güclənir;
- Daha yaxşı görmək üçün göz bəbəkləri kiçilir;
- Ağciyərlərdə oksigenin istifadəsi artır;
- Qaraciyərdə ehtiyat halında toplanan qlükoza çevrilir;
- Ürəkdə qan təzyiqi artır, ürəyin ritmi sürətlənir (Məmmədov, Təqdisi, İslamzadə, 1989).

Stressli mühit davam etdikdə, ikinci mərhələ başlayır. Bu mərhələdə orqanizm stressli mühitə uyğunlaşır və qandakı biokimyəvi maddələr azalır. Orqanizm özünü sanki normal vəziyyətdə işləyirmiş kimi göstərir, əslində isə yorulur və getdikcə müqavimətini itirir. Üçüncü mərhələdə isə orqanizm stressə tab gətirə bilmir, müqavimətini itirir və müxtəlif xəstəliklər yaranmağa başlayır. Bu xəstəliklərin bəziləri xroniki hal alır, hətta ölümə səbəb ola bilər.

STRESS VƏ BAŞ AĞRILARI

Baş ağrıları gündəlik həyatda ən geniş yayılmış sağlamlıq problemlərindən biridir. Baş ağrılarının səbəbləri müxtəlif olsa da, bunlar arasında ən çox rast gəlinəni stress nəticəsində gərginlikdən yaranan baş ağrısı və miqrendir. Gərginliklə bağlı baş ağrısında ağrı bəzi insanlarda ənsədən, bəzilərinə isə alından və gözlərin üstündən başlayaraq, başın hər iki tərəfinə yayılır, davamlı

olur, bəzən şiddətlənərək insanların işgörmə qabiliyyətinə maneə törədir. Bəs gərginlik niyə ağrıya səbəb olur? Gərginlik ilə ağrı arasındakı əlaqəni müəyyən etmək üçün tibbi biliklərə nəzər salmaq lazımdır. Stress və onun səbəb olduğu gərginlik ilə ağrı arasında vacib bir əlaqə var. Stressin səbəb olduğu gərginlik damarların daralmasına, başın müəyyən nahiyələrinə gedən qan axınının pozulmasına və zəifləməsinə səbəb olur. Hər hansı bir toxumanın qansız qalması isə ağrı ilə nəticələnir.

STRESS VƏ XƏRÇƏNG XƏSTƏLİYİ

Alimlər belə düşünür ki, xərçəng insan bədəninə olan hüceyrələrin idarə olunmaz vəziyyətlə əlaqədar özbaşına çoxalmasıdır. Xərçəng xəstəliyi zamanı şiş bədənin bir çox yerində – beyin, qan, limfa vəziləri, əzələ, sümük və s. yarana bilər. Xərçəng xəstəliyinin yaranmasının ən böyük amillərindən biri də stressdir, çünki bu vəziyyətdə insanda qan təzyiqi qalxır, şəkərin miqdarı artır və orqanizmin fəaliyyəti pozulur. Bu vəziyyət uzun müddət davam etdikdə stress xronikləşir. Nəzərə almaq lazımdır ki, stresslə bağlı olan zərərli vərdişlər, siqaret çəkmək, spirtli içki qəbul etmək və s. kimi davranışlar və ya depressiyaya bağlı aktiv olmayan həyat tərzində xərçəng xəstəliyi riskini artırmağa bilər. Sağlam bədən sağlam ruh və yaxşı sosial həyat mənasına gəlir. İnsan sağlamlığı üzərində 60% həyat tərzinin, 7% iqlim şəraitinin, 10% sosial mühitin, 15% genetik faktorların, 8% isə tibbi vəziyyətin təsiri vardır (Selye, 1955).

STRESS VƏ İMMUN SİSTEMİ

Stress zamanı böyrəküstü vəz iki hormon ifraz edir: kortizol və adrenalin. Bu hormonların hər biri insan bədəninə müxtəlif cür təsir edir. Kortizol hormonunun çoxluğu depressiyaya səbəb olur. Çünki onun bədəndə istehsal olunması zövq hormonları adlandırılan dopamin və serotoninin təsirlərini azaldır. Artıq miqdarda kortizol istehsalı hipoplakemiya, yüksək təzyiq, orqanizmin həssaslığının artması və əzələ toxumasının azalması ilə nəticələnir. Bu da diabetə, ürəyin işemik xəstəliyinə, xolesterola səbəb olur. Orqanizmin

stresslə mübarizə edə bilməsi üçün hər iki hormona ehtiyac duyulur. Ancaq həddən artıq hormon ifrazı və insanın uzun müddətli stressdə olması ciddi sağlamlıq problemlərinə gətirib çıxarır. Davamlı olaraq adrenalin təsirinə məruz qaldıqda maddələr mübadiləsi artır. Adrenalin sərbəst buraxıldıqda qan təzyiqi yüksəlir, ürək döyüntüləri artır. Bəzi insanlar adrenalin artırmaq üçün ekstremal idmanlarla məşğul olurlar. Nəzərə almaq lazımdır ki, orqanizmdə adrenalinin çoxalması hipertoniya və qan-damar sistemi ilə bağlı digər problemlərə gətirib çıxara bilər. Bədəndə adrenalin çatışmadıqda isə depressiya halları müşahidə olunur.

STRESS VƏ ŞƏKƏR XƏSTƏLİYİ

Amerikanın Duke Universitetində aparılan bir araşdırmada stressli və kök insanlarda şəkər xəstəliyinin (diabet) daha tez və asanlıqla yarandığı müəyyən edilmişdir. Stressli insanların qanında artan epinefrin (adrenalin) hormonu qanda şəkərin sürətlə artımına və şəkər xəstəliyinin yaranmasına səbəb olur. Əgər şəkər xəstəliyi riski varsa, xəstəlikdən qorunmaq üçün stressdən uzaq durmaq və yuxu rejiminə diqqət yetirmək lazımdır. Gün ərzində 6 saatdan az yatan şəxslərdə, gündə 6-8 saat yatan şəxslərə nisbətən bu xəstəliyin yaranma ehtimalının 5 dəfə çox olduğu müəyyən edilmişdir.

Stress insanların fiziki və psixi sağlamlığına mənfi təsir göstərir. Ağır stressli olan insanlarda şəkərin miqdarı çoxaldıqca gərginlik daha da artır. Buna görə də, pis düşüncələrdən uzaq olmaq və müsbət işlər barədə düşünmək lazımdır.

STRESS VƏ YUXU PROBLEMLƏRİ

Türkiyəli nevroloq professor Zerrin Pelin "Normal yuxu nədir" və "Yuxu ilə bağlı xəstəliklərin insan sağlamlığı üzərində hansı təsirləri vardır" mövzularında apardığı araşdırmalarda yuxunun hansı vəzifəni yerinə yetirdiyini, xüsusilə, qıgırdaq, sümük, dəri, eləcə də bağırsağ hüceyrələrinin yuxu müddətində yeniləndiyini və normal olmayan yuxunun bir çox xəstəliklərə başlanğıc olduğunu bildirmişdir. O, qeyd etmişdir ki, yuxusuzluq qadınlarda və kişilərdə fərqli xərçəng xəstəliyi

növlərinin, eyni zamanda piylənmənin yaranmasına səbəb olan faktorlardandır və normal yuxunun müddəti insanlarda müxtəlif ola bilər.¹ Yuxusuzluğun bir növü də stress və depressiyaya bağlı olan psixoloji problemlərdir. Belə insanlarda vaxtından əvvəl yuxudan oyanma halları müşahidə edilir. Ona görə də depressiya və stressə səbəb olan vəziyyətin müalicəsi yuxu probleminin də aradan qaldırılmasına kömək edə bilər.

STRESS VƏ ÇƏKİ PROBLEMİ

Stressli vəziyyətdə tez-tez ifraz olunan kortizon hormonu yağ və karbohidrat metabolizmini və qanda şəkərin səviyyəsini tənzimləyir. Bir insanda hormonun miqdarı artıqdırsa, o daha çox qida qəbul edir və daha az kalori itirir. Bu vəziyyət isə piylənmə ilə nəticələnir. Bəzən stress və qayğı insanların çəki itirməsinə də səbəb olur. Bu zaman qandakı adrenalinin miqdarı artır və metabolizm sürətlənir. Tez-tez müşahidə olunan soyuq-dəymələrin də səbəbi stress ola bilər. O, iltihabı artırma bilən kortizonun yaranmasına səbəb olur. Bununla bərabər həmin insan xroniki stress yaşayırsa, immun sistemi zəifləyir və infeksiyaya yoluxma riskini artırır. Zəif immun sistemi üçün soyuq hava ciddi təhlükə mənbəyi sayıla bilər. Ona görə də tez-tez xəstələnən insanlar stressdən qorunmağa səy göstərməlidirlər.

Stressin göstəriciləri 4 qrupa bölünür:

1. Emosional göstəricilər;
2. Düşüncə göstəriciləri;
3. Davranış göstəriciləri;
4. Fiziki göstəricilər (İsmayilov, 1989).

Bu göstəricilərdən bir neçəsini eyni zamanda yaşamaq da mümkündür. Stressin emosional göstəricilərinə insanın qayğı və sıxıntı hissi, qorxması, özünü dəyərsiz, güvənsiz, tərkdilmiş hiss etməsi, davamlı əsəbi olması və tez utanması daxildir. Stressin davranış göstəricilərinə danışarkən kəkələmək və ya digər nitq problemləri, uca səslə gülmək və əsəbi bir səs tonuyla danışmaq, səbəbsiz ağlamaq, baş verən hadisələrin nəticəsini düşünmədən hərəkət etmək aid edilir. Stressin

fiziki göstəricilərinə insanın əllərinin və ya bədənin həddən çox tərləməsi, ürək döyüntüsünün artması-taxikardiya, bədənin titrəməsi, boğaz və ağızda quruluq, tez yorulmaq, normadan az və ya çox yatmaq, baş ağrısı, iştahın azalması və ya çox qida qəbulu, eləcə də tez-tez xəstələnmək daxildir. Stressin düşüncə göstəriciləri dedikdə isə insanın özünə, gələcəyə olan inamsızlığı, unutqanlılığı, beyinin davamlı olaraq bir şeylə dolu olması, tez-tez xəyal qurması və diqqətini bir yerə toplaya bilməməsi başa düşülür.

TƏLİM PROSESİNDƏ STRESS YARADAN AMİLLƏR

Ümumi təhsil pilləsində məktəb tək-cə ümumi inkişaf proseslərini stimullaşdırmır, bəzən artan gərginliklər mənbəyinə də çevrilə bilər. Davamlı gərginlikdə olan orqanizmdə stress hormonu artır və bunun nəticəsində öyrənmə, məntiqi və yaradıcı düşüncə qabiliyyəti azalır. Aşağı qiymət almaq, sinif yoldaşlarından geri qalmaq və təlim nailiyyətlərinin zəif olması və ya heç olmaması səbəbindən valideyn qarşısında cavabvermə qorxusu uşaqda zehni gərginliyə səbəb olur. Stressin ilkin səbəbi şagirdin hansısa mövzunu zəif bilməsi və ya ləng qavraması ilə başlayır. Əslində, düzgün yanaşma və ciddi çalışmaq bu problemi həll etmək olar. Lakin bununla belə, aşağıdakı amillər stressin güclənməsinə və xroniki hal almasına səbəb olur:

1. Qeyri-sağlam ailə mühiti. Bəzən valideynlər uşağın problemləri ilə maraqlanmadan onlardan yüksək qiymət tələb edirlər.

2. Müəllimlərin şagirdlərə fərdi yanaşmamaları. Bu məsələdə müəllim-şagird münasibəti çox önəmlidir. Müəllim şagirdə fərdi yanaşmadıqda, zəif oxuyan uşağa dəstək göstərmədikdə onda inamsızlıq, laqeydlik hissləri yaranır.

3. Ali məktəbə daxil ola bilməmə qorxusu. Stress yaradan amillərdən biri də tam orta təhsil səviyyəsində oxuyan şagirdlərin ali məktəbə hazırlıq prosesində yaranan hansısa uyğunsuzluq və buna qarşı onun verdiyi cavab reaksiyasıdır. Bəzən neqativ motivasiya formaları uşaqlarda stressi artırır.

4. Təlimdə yoldaşlarından geri qalmaq qorxusu.

¹ <https://www.cnnturk.com/saglik/uyku-probleminin-en-onemli-nedeni-stres-ve-kaygi>

Ali təhsil pilləsində isə ən böyük sıxıntı tədris ilinin başlanğıcı və təhsil müəssisəsinin dəyişilməsi ilə bağlıdır. Ali məktəblərdə təhsilalanların gündəlik həyatında qarşılarına çıxan problemlər (tapşırıqların çox olması, müəllim-tələbə münasibətinin düzgün qurulmaması, qidalanmanın vaxtında və keyfiyyətli olmaması, rayon uşaqlarının öz evlərindən ayrı düşməsi və s.) onların sağlamlığına ciddi təsir göstərir. Əvvəlcə sinir və immunitet sistemi, sonra əzələ gərginliyi səbəbindən qan dövranı pozulur. Belə şəraitdə zehni iş görmək mümkün olmur, nəticədə qiymətlər aşağı düşür, tələbənin psixikası daha da sıxılır, qiymətləndirmələr stressə səbəb olur. Stressə səbəb olan amillərin siyahısına aşağıdakıları da əlavə etmək olar:

- Təlimlə əlaqəli vəziyyətlər: qiymətləndirmə, bilik testləri;
- Həmyaşıdlarla münasibətdə problemlər;
- Zəif nəticəyə görə valideynlərin rəftarı;
- Öyrədən-öyrənən münasibətlərində neqativ meyillər.

Qeyd olunan məsələlərlə bağlı yaranan stress mənimləmə qabiliyyətini aşağı salır. Bu prosesin uzun müddət davam etməsi ciddi sağlamlıq problemlərinə zəmin yaradır. Ona görə də müəllimlər stressin yaratdığı neqativ hallar barədə şagirdlərlə (tələbələrle) tərbiyəvi məzmununda söhbətlər aparmalıdır.

NƏTİCƏ

Stresslə mübarizə üçün ən vacib addım insanın öz daxilində stress yaradan səbəbləri tapması və öz stressini idarə edə bilməsidir. Məsələn, yüksək səs bəzi insanlar üçün stress səbəbi ola bilər. Bunun fərqi olan şəxs yüksək səsli mühitlərdən uzaq duraraq stressin təsirini minimuma endirə bilər. İnsanlar, əsasən, stressdə olarkən problemi həll etmək əvəzinə, özlərini daha çox stressə salaraq bu vəziyyətin nə qədər ağır olduğunu, asanlıqla düzəlməyəcəyini düşünlər. Bu da onların özünü çarəsiz hiss etməsinə səbəb ola bilər. Hər hansı bir hadisəyə baxış tərzi insanın duyğu və düşüncələrini müəyyən edir. Bəzi insanlar düşüncə ilə bağlı çox səhvlərə yol verirlər. Məsələn, əvvəllər baş vermiş bir hadisəyə əsaslanaraq qarşısındakı insanların onun haqqında nə düşün-

düyü ilə bağlı fikirlər irəli sürür və öz xoşbəxtliyini digər insanların davranışlarına bağlı olduğunu fikirləşirlər. Əslində, insan enerjisini başqalarını deyil, özünü dəyişdirməyə sərf etsə, qısa müddətdə yaxşı nəticə əldə edə bilər.

Stresslə mübarizə aparmaq üçün əvvəlcə onun hansı səbəblərdən yarandığı və o vəziyyətdə yaşanan hislər, verilən reaksiyalar analiz edilməlidir. Daha sonra şəxsin bu vəziyyəti dəyişmək üçün nələr edəcəyini düşünməsi problemin həllində ilk addım ola bilər. Həyatın stresslə yaşanacaq vəziyyətə gəlməsi üçün əvvəlcə hər insan özünü başa düşməli, dəyişə biləcəyi hər şey üçün mübarizə aparmalı, dəyişə bilməyəcəkləri üçün isə səbir etməyi öyrənməlidir. Bu iki mühüm faktor ayırd edə bilmək üçün isə sağlam düşüncə əsas şərtidir. Stressin miqdarını azaltmaq üçün aşağıdakı tədbirlərin görülməsi məsləhətdir:

- Özünü narahat hiss etdikdə həmin mühitdən uzaqlaşmaq;
- Gündəlik işləri əvvəlcədən planlaşdırmaq;
- Hər mövzuda daha vacib məsələləri mümkün qədər ön planda tutmaq;
- Yuxusuzluq, yorğunluq, iştahsızlıq, çarəsizlik kimi problemlər yarandıqda psixoloqdan dəstək almaq;
- Sağlam orqanizm üçün düzgün qidalanmaq;
- Keçmişdə öhdəsindən gəlinmiş hadisələri xatırlamaq və beləliklə özünə inamı və cəsarəti artırmaq;
- Davamlı idmanla məşğul olaraq daha sağlam və güclü qalmağa çalışmaq;
- Güclü hiss etmək üçün sosial çevrəni aktiv tutmaq, yaxşı ünsiyyət qurulan insanlarla vaxt keçirmək;
- Hər zaman özünün və başqalarının haqqını qorumağı və yeri gələndə yox deməyi bacarmaq;
- Hər zaman bir şeyin daha yaxşısının və daha pisinin ola biləcəyini xatırlamaq;
- Sirləri yalnız dostlar və güvənən insanlarla paylaşmaq;
- Neqativliklərdən uzaq olmaq.

İfadə edilən stress xəstəlikləri və onlarla mübarizə yollarını ümumiləşdirdikdə, mütəmadi olaraq idmanla məşğul olmaq, düzgün qidalanmaq, neqativ düşüncələrdən uzaqlaşmaq, xoş vaxt keçirmək sağlamlığa və gündəlik həyatda müsbət emosiyaya səbəb olur.

İstifadə edilmiş ədəbiyyat

- ¹ İsmayılov, N.V. (1989). Psixiatriya. Bakı.
- ² Məmmədov, Y.C., Təqdisi, C.H., İslamzadə, F.İ. (1989). Patoloji fiziologiya. Bakı.
- ³ Şamilov, B. (2007). Stress, relyativizm, psixoanaliz. Bakı.
- ⁴ Yusifov, D.E. (2014). İnsan: təbiət və cəmiyyət. Bakı, "Avropa".
- ⁵ Freyd, Z. (1994). Psixoanaliz. Moskva.
- ⁶ <https://www.cnnturk.com/saglik/uyku-probleminin-en-onemli-nedeni-stres-ve-kaygi>
- ⁷ Selye, H. (1955). Stress and disease. Science 122:625-631.