

## PSIXOLOGİYA ELMLƏRİ

### COVID-19-un gənclərdə yaratdığı psixoloji problemlər və onların aradan qaldırılması yolları

Gülnarə Həməzəbəyovna Əlixanova

psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru,  
ADPU-nun baş müəllimi

E-mail: guelnare.alixanova@mail.ru

**Rəyçilər:** psixol.ü.e.d., prof. Q.N. Qəhrəmanova,  
psixol.ü.f.d., dos. E.M. Quliyev

**Açar sözlər:** koronavirus, vaksin, karantin rejimi, intellektual yaş, emosional yaş, pandemiya təhlükəsi, pozitiv

**Ключевые слова:** коронавирус, вакцина, режим карантина, интеллектуальный возраст, эмоциональный возраст, опасность пандемии, позитив

**Key words:** coronavirus, vaccine, quarantine regime, intellectual age, emotional age, pandemic threat, positive

Bütün dünyada həyəcana səbəb olan koronavirusla bağlı hazırda Azərbaycanda pandemik şərait davam edir. Koronavirus pandemiyası ilə mübarizədə Azərbaycanın uğurlarını şərtləndirən amillərdən biri də cənab Prezidentin bu sahədə beynəlxalq əməkdaşlığa ciddi önəm verməsi, mövcud beynəlxalq təcrübənin, xüsusi ilə, Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının tövsiyələrini nəzərə alaraq bu bəşəri bəla ilə mübarizə strategiyasını düzgün müəyyən etməsi oldu.

Dövlət səviyyəsində koronavirusun Azərbaycanda yayılmaması, əhəlinin sağlamlığının mühafizəsi ilə bağlı bütün lazımi addımlar atılır, ən yüksək səviyyədə qabaqlayıcı tədbirlər görülür. Artıq 65 və 50 yaşdan yuxarı ölkə vətəndaşlarına COVID-19 a qarşı vaksin vurulması prosesinə başlanılmışdır.

Bu gün əsas məsələ təşvişə qapılmamaq, heç bir əsası olmayan dezinformasiyalara inanmamaqdır. Görülən tədbirlərə baxmayaraq insanlarda qorxu-narahatlıq, depressiya, qəzəb və somatik şikayətlərə rast gəlinir (1).

İnsanlarda yaranan bu duyğular birbaşa olaraq yaranmır, onlar insanda baş verən zəncirvari bir reaksiyanın məhsuludur. Evə qapanmaq əsasən psixologiyası zəif insanlara daha çox təsir edir. Mütəxəssislərin fikrincə, bu vəziyyət bitdikdən sonra insanlarda müxtəlif psixi problemlər yarana bilər. Buna görə də, yaşadığımız bu narahat duyğuları aradan qaldırmaq üçün atılmalı bir sıra addımlar vardır.

Bu dövrdə ailələrdə meydana gələcək şişirdilmiş psixoloji təsir ailədəki yeniyetmə və gənclərdə psixi sağlamlıq dərəcəsini ağırlaşdırma bilər. Bunun üçün:

➤ İlk növbədə təşvişə düşməmək. Yetkin bir vəziyyətdə olmaq. Ekoloji təfəkkürü işə salmaq, baş verənlərə mümkün qədər uyğunlaşmaq. Enerjini bizdən asılı olmayan sahələrə sərf etməmək.

➤ Koronavirusdan qorunmaq üçün özünü psixoloji tərəfdən hazırlamaq.

➤ Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı qurumundan məlumatlarla tanış olmaq. Yalnız faktlara və təsdiq edilmiş informasiyalara etibar etmək.

➤ Qərargahın bütün tövsiyələrinə ciddi əməl etmək. Hər kəs nə qədər dövlət tərəfindən qoyulduğu qaydalara riayət edərsə, bir o qədər təhlükəsizlik olacaqdır.

➤ Uşaqlarla ünsiyyət qurmaq. Koronavirusun xəbər yayımını yaşa uyğun məlumatlarla müzakirə etmək.

➤ Ailədə uşaqlar bu müddət ərzində valideynlərinin öz hisslərini necə idarə etməyinə dair davranışlarını və duyğularını müşahidə edirlər. Təlaşlı davranışlar azyaşlı uşaqları və gəncləri qorxudur və travmaların yaranmasına səbəb olur.

➤ Həddindən artıq bir əsəbilik, uzanan kədər, iş fəaliyyətinə və ya insanlararası münasibətlərə mənfi təsir göstərən digər uzunmüddətli reaksiyalar hiss edən insanlar psixoloq və psixoterapevtlərlə məsləhətləşə bilərlər.

➤ Eyni zamanda həyatın davam etdiyini, çətin günlərin mütləq sona çatacağını, hər zamankı normal həyatımıza qayıdacağımızı da bir birimizə xatırlatmalı, ümid aşılmalıyıq.

Əlbəttə, qeyd etmək lazımdır ki, karantinin özünün gətirdiyi psixoloji ab-hava var. Bunu digər xüsusi karantin rejimi ilə müqayisə etmək düzgün deyil. Burada konkret bir virus var. Hansı ki, bu insan həyatı üçün təhlükədir. Bu istiqamətdə mütəxəssislər mütəmadi olaraq insanları maarifləndirirlər (2).

Ən vacib olan məqam doğru düzgün məlumatların insanlara çatdırılmasıdır. Bu prosesdə dezinformasiyaların çox olması ən çox gənclər arasında narahatçılıqlar yaradır, onların psixi sağlamlığını təhlükə altına salır. Onlarda ruh düşkünlüyü, təşviş yaradır. İstənilən bir neqativ informasiya onların psixoloji durumuna təsir göstərir və əhval pozuntusu yaradır. Hər bir gəncin baş verən hadisələrə müxtəlif reaksiyası ola bilər. Hər bir gənc qarşılaşdığı hadisələrə görə fərqli travmalar ala bilər. Bu, əsasən həmin gəncin iradəsindən asılıdır, panik-ataq, somatik depressiya, ölüm fobiyası, intihar hadisələri və sairə problemlər son zamanlar gənclər arasında daha çox müşahidə olunmaqdadır.

Ailənin uzun müddət rejim şəraitində bir yerdə qalması da yeni ailədaxili münasibətlərin yaranmasına səbəb olmuşdur. Bu da öz növbəsində ailəni təşkil edən fərdlərin hər birinin psixoloji durumuna təsir göstərir.

İnsan psixologiyasına ən çox mənfi təsir göstərən məqam qeyri-müəyyən vəziyyətdir. Pandemiyanın nə zaman sona çatacağı, normal həyatın nə vaxt qaydaya düşəcəyi ilə bağlı konkret fikrin olmaması, digər tərəfdən bununla bağlı bir çox fərziyələrin irəli sürülməsi də gənclər arasında qeyri-müəyyənliyi daha da dərinləşdirir.

Araşdırmalar göstərir ki, öz həyatının kənar amillərdən asılı olduğunu düşünən insanlar davamlı stressə məruz qalırlar və inamsız olurlar. Təbii ki, kənar amillərin bizim həyatımıza təsiri danılmazdır. Lakin həlledici rolü öz fikirlərimiz, reallığa münasibətimiz və şəraitə verdiyimiz reaksiyalar müəyyən edir. Pandemiyanın yayılması bizim iradəmizdən kənar baş versə də, yaranan yeni şəraitdə özümüzü və ailəmizi qorumaq, fəaliyyət və inkişaf imkanları axtarıb tapmaq bizdən asılıdır (3).

Çətin şəraitdə öz həyatının məsuliyyətini öz üzərinə götürən, bəhanələrin arxasına gizlənməyən, şəraitə sürətlə uyğunlaşan, yeni səmərəli iş üsulları tapan və tətbiq edən, davamlı öyrənən və inkişaf edən insanın öz həyatı üzərində nəzarət duyğusu güclənir. Bu tip insanlar daimi nikbin olur və başqalarına da müsbət təsir edir.

Mediada intihar xəbərlərinin həddən çox işıqlandırılması gənclərdə intiharla bağlı şüuraltı düşüncə formalaşdırır və onların psixologiyasına psixoloji təsir göstərir. Unutmayaq ki, psixologiyada “Verter effekti” deyilən bir simptom da mövcuddur. Mətbuatda bu məsələlər nə qədər çox işıqlandırılırsa, tez təsir altına düşən gənclərin arasında baş verən intiharların sayı da bir o qədər artacaqdır.

Kanada fizioloqu H. Selye demişdir: “Ölümə yaxın o adamdır ki, fikri ölümün yanında-  
dır”! Ona görə də yeniyetmə və gənclərimizi bu fikirdən uzaqlaşdırmağa səy göstərməliyik (4,  
105). Məsələn:

- Böhran dövründə hadisələrdən xəbərdar olmaq çox vacibdir, ancaq ifrat dərəcədə məlu-  
mat oxuduqca insan daxili harmoniyasını itirir və daha az məhsuldar olur.

- Xəbərlərə baxmaq səbəbini müəyyənləşdirmək lazımdır. Çox vaxt dəqiq bir səbəb olma-  
dan lüzumsuz yerə saysız-hesabsız informasiya ilə beyin yüklənir. Xəbərləri niyə oxuduğu-  
muzunu dəqiqləşdirsək daha yaxşı olar: Narahat olduğumuz üçün, yoxsa, həqiqətən, baş verən-  
lərdən xəbərdar olmaq üçün?

- İdarə və nəzarət edə biləcəyiniz və edə bilmədiyiniz şeylərin siyahısını tərtib etmək. Tə-  
sir edə bilməyəcəyiniz hadisələrə görə narahatlıq keçirməyiniz mənasızdır. Bir qələm və bir  
kağız parçası götürün və iki sütuna bölün. Onlardan birində nəzarətinizdə olan hər şeyi (məsə-  
lən, xəbər istehlakı), digərində isə idarə edə bilmədiyiniz şeyləri sadalayın (məsələn, pande-  
miyanın yayılma sürəti). Bu məşqi tamamladıqdan sonra xəbərləri daha az oxuyacaqsınız.

- Hazırda işləməyən, özünə üçün maraqlı bir məşğuliyyət, maraqlı hobbii tapmalıdır.

- Özünə meydan oxumaq: bu gün xəbərləri yalnız iki dəfə oxumaq və ya izləmək. Bu çox  
çətin ola bilər, ancaq səy göstərmək lazımdır. Xəbərləri az oxunan günlər ilə aramsız izlənilən  
günləri müqayisə etmək lazımdır.

Koronavirus dövründə atılan ən mühüm addımlardan birində Təhsil Nazirliyinin şagirdlərin  
və tələbələrin dərslərdən kənar qalmaması üçün mühüm addımlar atması oldu. Bugünkü uşağ-  
ların intellekti bu gün 20 il bundan öncə eyni yaşda olan uşağın intellektindən üstündür. Ən  
azından keçdikləri dərslərə, texnoloji vasitələrə diqqət etməklə bunu görmək olar.

Psixologiyada İQ (intellektual yaş) və EQ (emosional yaş) deyilən anlayış var. Bu yaşlar  
insanda bərabər inkişaf etdikdə psixoloji dayanıqlılıq formalaşır. İQ (intellektual yaş) inkişafı-  
na EQ (emosional yaş) inkişafı arasında tarazlıq qorunmadığı təqdirdə zaman keçdikcə insan-  
da müxtəlif psixoloji problemlər yaranır. Ona görə də ailələrdə uşaqların EQ (emosional yaş)  
yaşını formalaşdırmaq istiqamətində ciddi addımlar atılmalıdır. EQ (emosional yaş) yaşı tə-  
lim, tərbiyə ilə bərabər inkişaf etməlidir. Bu istiqamətdə həm ailə, həm məktəb, həm də müvafiq  
qurumlar birgə çalışmalıdır (6, s. 89).

Karantin rejimi zamanı gənclər keçirdikləri emosional halları normal qəbul etməyi və  
emosiyalarına lazımı diqqət yetirə bilmələri üçün yaşlılar tərəfindən dəstək nümayiş etdiril-  
məlidir. Gənc və yeniyetmələrlə müxtəlif mövzularda onlayn söhbətlər və müzakirələr apar-  
maq da bu yönümdə təsirli vasitələrdəndir. Eyni zamanda:

1. Fiziki vəziyyəti obyektiv və təmkinli qiymətləndirmək;
2. Gün ərzində real hədəflər qoymaq və onların həllinə nail olmağa çalışmaq;
3. Öz emosiyalarını ifadə etməkdən çəkinməmək, duyğuları və ehtiyaclarımızı anlamağa  
zaman ayırmaq;
4. Hər kəsə xoş gələn rahat fəaliyyət növləri ilə məşğul olmaq;
5. Aktivliyinizi qoruyub saxlamağa çalışmaq;
6. Üz-üz görüşmədən sosial şəbəkədə vasitəsilə ünsiyyət qurmaq;
7. Vəziyyətə təbəssümlə yanaşmaq. Mövcud vəziyyətdə hər bir təbəssüm və ürəyində gül-  
mək insanı narahatlıq və məyusluqdan azad edə bilər;
8. Ümidi itirməmək: gəncdə onun üçün vacib olan bir şeyə inam yaratmaq.
9. Öz-özünə hesabat verməklə, problemləri düşünməmək, ətrafda baş verən hər bir hadisə-  
yə pozitiv köklənməyə çalışmaq;

Pandemiya təhlükəsi bitəndən sonra da bu psixoloji problemlər yaşana bilər. Buna görə də indi bacardığımız qədər yaxınlarımıza və ətrafımızdakı insanlara, gənclərə psixoloji cəhətdən dəstək göstərmək daha vacibdir.

Gələcəyi pozitiv görən yeniyetmə və gənclər bu günkü çətinliyi daha rahat keçirəcəklər. Çünki insanı həyata bağlayan onun hədəfləri, arzularıdır. Pozitiv tərəfdən baxsaq bu qədər narahatlıq və qorxu bizi virus haqqında daha çox məlumat əldə etməyə və buna görə hərəkətə keçmək və özümüzü qorumaq yollarını araşdırmağa məcbur edir.

Odur ki, xalqımızın hər bir nümayəndəsinə, ətrafına böyük sevgi, qayğı, hörmət və anlayışla yanaşmağı, hər bir vəziyyətdə dözümlü, səbr və təmkinini qorumağı tövsiyə edirəm. Bu son dərəcə həssas məqamda hər yeniyetmə və gəncin daha çox qayğıya, diqqətə, və mərhəmətə çox böyük ehtiyacı var. Gəlin bunları bir-birimizdən və onlardan əsirgəməyək!

**Məqalənin aktuallığı.** Aktuallıq pandemiya dövründə gənclərin keçirdikləri emosional halları normal qəbul etməyi və emosiyalarına lazımı diqqət yetirə bilmələri üçün yaşlılar tərəfindən dəstək nümayiş etdirilməsi istiqamətlərinin araşdırılıb seçilməsi ilə bağlıdır.

**Məqalənin elmi yeniliyi.** Pandemiya dövründə uşaqların İQ və EQ yaşının inkişaf etdirilməsi bir məqsəd kimi qarşıya qoyulması amilinə xüsusi diqqət yetirilməsi məqalənin elmi yeniliyini təşkil edir.

**Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi.** Məqalədən elmi yaradıcılıq işində bu mövzu ilə maraqlananlar, eləcə də ali və orta ixtisas məktəblərinin tələbə və magistrləri istifadə edə bilər.

## Ədəbiyyat

1. <http://koronavirusinfo.az>
2. [www.google.az](http://www.google.az)
3. [www.science.gov.az](http://www.science.gov.az)
5. Игорь Прокопенко: «Коронавирус. Вирус-убийца». М.: Эксмо-Пресс, 2020, 288 с.
6. Анча Баранова: «Коронавирус. Инструкция по выживанию». М.: АСТ, 2020, 160с.

Г. Г. Алиханова

## Психологические проблемы, создаваемые COVID-19 у молодежи и способы их устранения

### Резюме

Одной из актуальных проблем в настоящее время является пандемия «COVID-19». В задачи данной статьи входит выявление психологических особенностей ответственности во время карантина, показать, что карантин это а хороший шанс для приведения мыслей в порядок и других видов занятий.

Можно сделать вывод, что «COVID-19» это не повод для паники, а карантин не повод для депрессии. Слишком много переживаем, слишком серьезно воспринимаем. Надо относиться ко всему проще, но с умом, без нервов, не впадать в панику, не брызгать агрессией, сохранить здравый смысл и радоваться жизнью.

**G.H. Alikhanova**

**Psychological problems created by COVID -19 among young people and the ways to eliminate term**

**Summary**

One of the pressing problems at the present time is the COVID-19 pandemic. The objectives of this article include identifying the psychological characteristics of responsibility during quarantine, to show that quarantine is a good chance for putting thoughts in order and other types of activities. It can be concluded that “COVID-19” is not a reason for panic, and quarantine is not a reason for depression. We worry too much, we take it too seriously. You need to treat everything easier, but wisely, without nerves, not panic, not sprinkle with aggression, keep common sense and enjoy life.

**Redaksiyaya daxil olub: 09.03.2021**