

UOT 159.9

V.O.Əzizova
ADPU Cəlilabad filiali
muradovavesile@mail.ru

ŞAĞIRDLƏRDƏ STRESƏDAVAMLILIĞIN FORMALAŞDIRILMASININ PEDAQOJİ-PSIXOLOJİ MEXANİZMLƏRİ

DOI: 10.30546/170899876.72.2.2024.024

Açar sözlər: stress, həyəcan və təşviş, psixoloji stress, stresədavamlılıq

Müasir dövrün aktual problemlərindən biri də şagirdlərin stresədavamlı şəxsiyyət kimi formalaşdırılması problemidir. Xüsusilə yeniyetməlik yaşı dövründə bu keyfiyyətin formalaşdırılması gələcək həyat prinsiplərinə ciddi təsir göstərən amillərdən biri hesab olunur. Yeniyetmələrdə stresədavamlılığın formalaşdırılması pedaqoq, psixoloq və valideynlərin başlıca vəzifəsidir. Çünki stress hər yaş dövründə şəxsiyyətin çətin həyatı situasiyalarla rastlaşdığı zaman keçirdiyi hissi haldır və bu vəziyyət qaçılmazdır. Bu zaman insanın nümayiş etdirdiyi reaksiya və davranış tərzini onun bilik, bacarıq və psixoloji hazırlığı ilə sıx bağlıdır.

Məqalədə həm bioloji, həm sosial, həm də psixoloji fenomen olan stress anlayışının mahiyyəti, stresədavamlılığın psixoloji göstəriciləri və formalaşdırılmasının pedaqoji-psixoloji mexanizmləri araşdırılmışdır. Stresədavamlı şəxsiyyətin formalaşdırılması çətin həyatı situasiyalarda baş verənləri aydın qavrayıb vəziyyətdən çıxış yolu tapa bilmək qabiliyyətinin formalaşdırılmasına əsaslanır.

В.О.Азизова

ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У УЧЕНИКОВ

Ключевые слова: стресс, волнение и тревога, психологический стресс, стрессоустойчивость

Одной из актуальных проблем является проблема формирования учеников как стрессоустойчивых личностей. Формирование этого качества, особенно в подростковом возрасте, считается одним из факторов, серьезно влияющих на будущие жизненные принципы. Формирование стрессоустойчивости у подростков – задача педагога, психолога и родителей. Потому что стресс – это эмоциональное состояние, которое человек испытывает в любой возрастной период, когда сталкивается с трудными жизненными ситуациями, и эта ситуация неизбежна. То, как человек

реагирует и ведет себя в это время, связано с его знаниями, навыками и психологической подготовкой.

В статье исследована сущность понятия стресс, который является биологическим, социальным и психологическим явлением, психологические показатели стрессоустойчивости и педагогико-психологические механизмы ее формирования. Формирование стрессоустойчивой личности основано на формировании способности четко понимать происходящее в сложных жизненных ситуациях и находить выход из ситуации.

V.O.Azizova

PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF FORMING STRESS RESISTANCE OF PUPILS

Keywords: *stress, excitement and anxiety, psychological stress, stress tolerance*

One of the urgent problems is the problem of forming pupils as stress-resistant personalities. The formation of this quality, especially in adolescence, is considered one of the factors that seriously affect future life principles. The formation of stress tolerance in adolescents is the task of a teacher, psychologist and parents. Because stress is an emotional state that a person experiences at any age period when faced with difficult life situations, and this situation is inevitable. The way a person reacts and behaves at this time is related to their knowledge, skills and psychological preparation.

The article examines the essence of the concept of stress, which is a biological, social and psychological phenomenon, psychological indicators of stress resistance and pedagogical and psychological mechanisms of its formation. The formation of a stress-resistant personality is based on the formation of the ability to clearly understand what is happening in difficult life situations and find a way out of the situation

XX əsrin birinci yarısında, daha dəqiq desək, 1936-cı ilin iyun ayının 4-də Avropa jurnallarının birində gənc alim Hans Selyenin sonradan böyük marağa və səs-küyə səbəb olan kiçik məqaləsi çap olundu. Cəmi 74 sətirdən ibarət olan məqalə stress konsepsiyasının başlanğıcı demək idi. Məşhur kanadalı fizioloq Selye stresə “adaptasiya sindromu” kimi baxırdı və uzun müddət, yəni 1946-cı ilə qədər stress terminini işlətmədi. Onun belə yanaşması səbəbsiz deyildi. “Stress” termini yalnız psixoloji deyil, həm fizioloji, həm də sosial termdir. Bu termin bir qədər sonra psixologiyaya və fiziologiyaya amerikan alimi Kennon Uolter tərəfindən gətirildi. İlk dəfə o, bunu “mübarizə etmək, yaxud qaçmaq” universal reaksiyaya aid klassik işlərində şərh etdi.

Stress (ingiliscə stress gərginlik, təzyiq, yüklənmə deməkdir) – orqanizmin homeostazını pozan fiziki və psixi təsirlərə ümumi reaksiyası olub, sinir sisteminin vəziyyətinə uyğun gələn reaksiyadır.

Beləliklə, tərifdən aydın görünür ki, ətraf mühitin təsirlərinə orqanizm xüsusi gərginliklə cavab verir. Stress nəzarətdən çıxan güclü reaksiya zamanı özünü büruzə verir. Stress problemi onunla diqqəti cəlb edir ki, o ya qeyri-adi, ya asta və yaxud da heç aşkar olunmaması ilə fərqlənir. Müasir həyat tərzı daim tələskənlik, gərginlik və emosionallıqla müşayiət olunduğu üçün stress uğursuzluğun səbəbi kimi geniş vüsət almışdır. Selye xüsusi qeyd edirdi ki, stress insan həyatının mühüm komponentidir. O, orqanizmin dayanıqlığını artırdığı kimi, zəiflədə də bilir. Sözsüz, stress həm sevgidə, həm yaradıcılıq prosesində özünü göstərir və bu zaman o ya həzz gətirir və ya həyat zərbələrindən müdafiəedici rolunda çıxış edir.

Elm dünyasında stress haqqında fikir və düşüncələr populyardır. Bu termin biologiyada geniş istifadə olunaraq, psixoloji və fizioloji hadisələr arasında əlaqə yaradır. Psixologiya elmində bu anlayış öz tərkibinə həyəcan, konflikt, emosional distress, frustrasiya, gərginlik və s. kimi hadisələri də daxil edir. XX əsrin ortalarından bu günə qədər stress haqqında nəzəriyyə və modellər intensiv inkişaf edərək hər biri özünəməxsus şəkildə stresin “ustanovka” və mahiyyətini, inkişaf səbəblərini, büruzə vermə xüsusiyyətlərini aydınlaşdırmağa çalışmışdır.

Genetik konstitusional nəzəriyyə tərəfdarları stresə qarşı ümumi, yaxud fərdi müqaviməti aşağı salan genotip və bəzi fiziki xarakteristikalar arasında əlaqənin qurulmasına cəhd göstərirdilər. Nəzəriyyənin əsasını orqanizmin stresə müqavimət göstərə bilmək qabiliyyətinin olması təşkil edirdi. Bu qabiliyyətə isə mövcud şəraitdən asılı olmayan müəyyən funksional müdafiə mexanizmləri təsir edir.

Psixodinamik istiqamət öz nəzəriyyəsini şərh edərkən Ziqmund Freydin nəzəriyyəsinə əsaslanır. Z.Freydə görə, həyəcan və təşvişin yaranma və inkişafının iki tipi var:

a) Xarici real təhlükə haqqında məlumat verən siqnal həyəcanının yaranması.

b) Daxili mənbə, şüursuzluq təsiri altında travmatik həyəcanın inkişafı. Göstərilən tipin yaranma səbəbi aqressiv instinktlərin və seksual həvəslərin saxlanmasıdır. Bu tip simptomların daha aydın ifadəsi üçün Z.Freyd “Güzəran psixopatiyası” terminini elmə gətirdi.

Əsasında sosial aspektlərin durduğunu iddia edən konflikt nəzəriyyəsi də maraqlıdır. Bu nəzəriyyəyə əsasən, gərginliyin əsas səbəbi cəmiyyət üzvlərinin sosial normalara məcburi əməl etməli olmasıdır.

Stresin qarşısının alınması üçün cəmiyyət üzvlərinin həyat şəraitinin yaxşılaşdırılması, azadlığın təmin olunması və həyat mövqeyini seçmək imkanının verilməsi ola bilər. Eləcə də profilaktik tədbirlərin həyata keçirilməsi ictimai münasibətlərin davamlılığını, iqtisadi vəziyyət və xidmətlərin təşkilini, qarşılıqlı münasibətlərin təminini təşkil edə bilər. “Sosial aspektlər” adı altında cəmiyyətin sosial inkişafı, ekoloji aspekt dedikdə, ictimai hadisələrin cəmiyyətdə rolu, “həyat dəyişiklikləri” dedikdə, isə ailə, iş və s. nəzərdə tutulur.

Digər baxış isə stresə sosial-psixoloji stimula davranış reaksiyası kimi yanaşırdı. H.Selyenin fizioloji modeli B.P.Dorenvənd tərəfindən modifikasiyaya uğradılmışdır. Onlar stresə adaptiv və qeyri-adaptiv reaksiyalara qarşı orqanizmin vəziyyəti kimi baxırdılar. Stress faktorları sosial faktorlar qismində çıxış edir. Obyektiv hadisə olan iqtisadi durum və ya ailə uğursuzluğu sosial faktor kimi fərdin həyatına təhlükə yaradır. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, onlar həmişə neqativ olmur və heç də həmişə obyektiv böhranla nəticələnmir.

L.R.Lazarusun psixoloji stresin koqnitiv nəzəriyyəsi diqqəti xüsusilə cəlb edir. Bu nəzəriyyə subyektiv idraki qiymətləndirmə təhlükəsinin mənfi təsirlərinə və fərdin stressi aradan qaldırmaq qabiliyyətinə əsaslanır. L.R.Lazarus öz nəzəriyyəsində vurğulayırdı ki, təhlükənin qiymətləndirilməsini onun aradan qaldırılma prosesinin qiymətləndirməsindən ayırmaq zəruridir. Alim onu da deyirdi ki, ətraf mühitə uyğunlaşma emosiyalarla müəyyən edilir, koqnitiv (idrak) proseslər isə emosional reaksiyaların keyfiyyət və intensivliyi ilə təyin olunur.

“Stress” və “stresdə davamlılıq” anlayışları bir-birilə sıx əlaqədardır. Stresdə davamlılıq stresslə mübarizədə meydana gələn termin kimi özünü büruzə verir. Stresdə davamlılıq problemi emosional gərginlik, təkrarlanan stresli vəziyyətlər və tez-tez dəyişən həyat şəraitində aktual məsələlərdən biri kimi özünü göstərir. Stresdə davamlılıq şəxsin sağlam həyat tərzinin əhəmiyyətli hissəsini təşkil edir. Stressə qarşı yüksək psixi davamlılıq insanın psixi sağlamlığının qorunması, inkişaf etdirilməsi və möhkəmləndirilməsində böyük rol oynayır [4, c.16].

Yeniyyətlik yaşı dövründə stresdə davamlılığın metod və texnologiyalarının araşdırılması, sosial adaptasiya sərhədlərinin genişləndirilməsi, gənc nəslin emosional dayanıqlığının artırılması müasir dövrün ən vacib məsələlərindən biridir.

Xarici ölkə alimləri sırasında stress və stresdə davamlılıq problemi ilə məşğul olan R.Lazarus, H.Selye və başqalarını adını çəkmək olar. Yeniyyətlik yaşı dövründə stresdə davamlılıq problemi L.İ.Bojoviç, A.İ.Jukova, A.İ.Zaxarova, A.Q.Zdravomıslova, L.M.Abolin, V.A.Bodrov,

A.Y.Molenova, E.V.Lizunova, A.A.Rean və başqa alimlər tərəfindən tədqiq olunmuşdur.

Tədqiqatçılar stresədavamlılıq problemini müxtəlif aspektlərdən öyrənmişlər. Belə ki, bu terminin adı altında emosional dayanıqlılıq, stresə qarşı psixoloji müqavimət, frustrasional tolerantlıq və s. bir çox anlayışlar nəzərdə tutulur.

Məşhur rus alimi V.A.Bodrov qeyd edir ki, stresədavamlılıq ekstremal şəraitdə şəxsiyyətin yüksək produktiv fəaliyyətinin əsasını təşkil edir [3, c.87].

Tanınmış tədqiqatçı alim Zilberman stresədavamlılığa daha fərqli tərif vermişdir. Onun fikrincə, stresədavamlılıq – şəxsiyyətin integrativ xüsusiyyətlər olan emosional, intellektual, iradi psixi fəallığı ilə xarakterizə olunur ki, bu xüsusiyyətlər çətin emotiv vəziyyətdə optimal məqsədə nail olma fəaliyyətini təmin edir [5, c.289].

Digər yanaşma isə N.İ.Berejnaya tərəfindən irəli sürülmüşdür. O, “stresədavamlılıq” probleminə şəxsiyyətin psixofizioloji (sinir sisteminin xüsusiyyətləri), motivasion (motivlərin qüvvəsi emosional dayanıqlılığı təyin edir), emosional komponent (şəxsin ekstremal hallarda mənfi təsirlərin aradan qaldırılması nəticəsində qazanılan emosional təcrübəsi), iradi komponent (davranışın şüurlu idarəsi), informasiya (şəxsin bu və ya digər məsələni həll etmək üçün peşəkar və informasiya hazırlığı), intellektual (situasiyanın qiymətləndirilməsi tələbatı, onun mümkün dəyişiklik proqnozunun verilməsi və fəaliyyət üsulunun qəbulu) prizmalarından təhlil etmişdir [2, c.126].

Stresədavamlılıq mənfi emosiyaların idarə olunmasını təşviq edən şəxsiyyətin strukturunun təşkil edir. S.A.Anoxinin fikrincə, yeniyetmənin stresədavamlılığına iki dəyişkən amil təsir edir :

1. Stressorun təsir xüsusiyyətləri;
2. Şəxsiyyətin daxili quruluşunun strukturu.

Stresədavamlılıq xüsusiyyəti stress faktorlarına qarşı aktiv müqavimət, mənfi təsirləri aradan qaldırmaq və ya ondan uzaqlaşmada özünü açıq büruzə verir.

Emosional stress yeniyetməlik yaşı dövründə daha aydın dərk olunmağa başlayır. Bu yeniyetmənin psixofizioloji xüsusiyyətləri, sosial mühitin mənimsənilməsi, sosial rolların təcrübədən keçirilməsindən, eləcə də şəxsiyyətin identikliyinə böhranından asılıdır. Yeniyetməlik yaşı dövrünün böhranı aşağıdakı xüsusiyyətlərlə xarakterizə olunur :

1. Cinsi yetişmənin fiziki akselerasiyası;
2. Emosional qeyri-sabitlik, affektivlik və ambivalentlik;

3. Özü haqqında sosial təsəvvürlər qayğısı: artıq uşaq deyil, ancaq hələ böyük də deyil;

4. Cəmiyyətin tələblərinə, fərdi bacarıq və qabiliyyətlərinə cavab verən uyğun peşə tapmaq zərurəti.

Yeniyetməlik dövrü ictimai mühitin təsirlərinə qarşı yüksək həssaslıqla seçilir. Məhz bu mərhələdə konflikt situasiyalar, stress və sosial mühitə dezadaptasiya psixosomatik xəstəliklərin inkişafına və nevrozların yaranmasına gətirib çıxara bilər. Qeyd etmək lazımdır ki, stresdədavamlılıq fiziki sağlam, aktiv həyat mövqeyi, adekvat özünüqiymətləndirmə və zəif narahatlıq olan şəxslərə xas keyfiyyətdir.

Tədqiqat nəticəsində stresdədavamlılığa təsir edən faktorları aşağıdakı kimi səciyyələndirmək mümkündür:

1) Psixoloji kompetentlik (Özünün şəxsi və psixofizioloji keyfiyyətlərinin dərk olunması);

2) Stresin simptomlarının, xarakteristikasının, stress vəziyyətinin və nəticəsinin dərk olunması;

3) Həyat təcrübəsi, o cümlədən, bu və ya digər situasiyalarda davranış, reaksiya vermə üsulu və qurulmuş münasibətlər;

4) Şəxsi keyfiyyətlər (şəxsiyyətlərarası münasibətlər, motivasiya, özünütənzim etmə səviyyəsi) - şəxsiyyətlərarası münasibətləri qurma bacarığı.

Beləliklə, stresdədavamlılığa təsir edən əsas faktorlar fizioloji, subyektiv, davranış, sosial-psixoloji və psixoloji stress faktorlarıdır.

Yeniyetməlik yaşı dövründə stresdədavamlılığın formalaşdırılması və inkişaf etdirilməsi üçün psixoloji xidmətin müxtəlif formalarından istifadə etmək lazımdır. Məsələn:

a) Yeniyetmələrdə özünütənzim etmə və stressə psixoloji hazırlıq, effektiv kommunikasiyanın və müsbət “Mən” obrazının yaradılmasına, stressi idarəetmə bacarığının formalaşdırılmasına əsaslanan treninqlərin keçirilməsi;

b) Yeniyetmələrlə yaranmış problemlərlə əlaqədar fərdi konsultasiyaların keçirilməsi;

c) Müasir psixoloji metodlara və korreksiya üsullarının tətbiqinə dayanan psixoprofilaktik tədbirlərin keçirilməsi;

d) Peşəkar bacarıqların yüksəldilməsinə və pedaqoqların psixoloji mədəniyyət biliklərinin artırılmasına yönəlmiş maarifləndirici işlərin aparılması;

e) Yeniyetmələrə informasiya axınının idarə edilməsinin öyrədilməsi sayəsində proqressiv modelləşdirmə yaranır ki, bu da öz növbəsində risk və təhlükələrlə qarşılaşmanı azaldır.

Şagirdlərdə stresədavamlılığın formalaşdırılması və inkişaf etdirilməsi prosesi ardıcıl və sistemli xarakter daşıyaraq emosional özünütənzim etmə və öz fəaliyyətinin nəticəsini refleksiya etmə xüsusiyyətlərinin inkişafı ilə əlaqədardır. Yüksək refleksiya qabiliyyəti şagirdlərə çətinlik mənbəyini təyin etməyə, özünün güclü və zəif tərəflərinə nəzarət etməyə və mövcud problemin həlli yollarını görməyə kömək edir. Eyni zamanda, təlim fəaliyyəti stresədavamlılığın formalaşdırılmasında mühüm rol oynayır. Məhz bu səbəbdən təhsil müəssisələri bu psixoloji keyfiyyətin formalaşdırılmasında nüvə kimi çıxış edə bilər. Şagird şəxsiyyətində stresədavamlılığın formalaşdırılması prosesində sosial bacarıq və təcrübənin əldə edilməsinə diqqət ayrılmalıdır. Çünki sosial təcrübə şəxsiyyətə daxili imkanlarından istifadə edərək stressi idarə etməyə şərait yaradır ki, bu da öz növbəsində onun sağlamlığının möhkəmlənməsinə və qorunmasına xidmət edir.

Müasir dövrdə şagirdlərdə stresədavamlılıq keyfiyyətinin formalaşdırılmasının məktəblərdə tətbiq olunmaması, çox sayda stresogen faktorlar onların nəinki sağlamlığına, həm də təlim fəaliyyətinə də mənfi təsir göstərir. Stresədavamlılığın formalaşdırılması şagirdin effektiv fəaliyyətinə və sağlamlığına xidmət etmək məqsədi daşıyır.

ƏDƏBİYYAT

1. *Seyidov Ə.Ə.* Psixologiya. Bakı, 2015, 643 s.
2. *Бережная Н.И.* Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов. Москва. 2003, 235 с.
3. *Бодов В.А.* Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. М.: ПЕР СЭ, 2000, 352 с.
4. *Ли К.Х.* Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости человека. Москва, 2005, 356 с.
5. *Зильберман П.Б.* Эмоциональная устойчивость оператора: Очерки психологии труда оператора. Москва, 1974, 437 с.

Redaksiyaya daxil olub 05.05.2024