
PSIXOLOGİYA

JURNALI

Elmi - praktik jurnal

1999-cu ildən nəşr olunur

2023 №4

3 ayda bir dəfə nəşr olunur

ÜMUMİ PSIXOLOGİYA

Rəhimli Türkan İ.

Uşaqlarda valideynlərdən ayrılma qorxusunun psixoloji təhlili3

Müzəffərov Rasif R.

Adaptasiya və onun psixoloji quruluşu10

SOSIAL PSIXOLOGİYA

Bayramov İmdad M.

Qloballaşma şəraitində Azərbaycanda separatçılığın təzahür formaları22

Nəhmətova Ültviyyə

Gender rolları və cəmiyyət.....32

Quliyeva Aytən A.

Ekstremal vəziyyətlərdə psixi özünüidarəetmə xüsusiyyətinin psixoloji təhlili.....45

Eyvazzadə Aynur S.

Stresin yaratdığı sosial-psixoloji fəsadlar və tənhalıq problemi54

PEDAQOJİ PSIXOLOGİYA

Nağzadə Pəri F.

Sinfin effektiv idarə edilməsində prosedur və qaydaların şagirdlərin sosial emosional bacarıqlarının inkişafı üçün əhəmiyyəti62

TİBBİ PSIXOLOGİYA

Мирзагаева Рейхан

Подростки и психоактивные вещества. как выявить и что предпринять.....68

UŞAQLARDA VALİDEYNLƏRDƏN AYRILMA QORXUSUNUN PSIXOLOJİ TƏHLİLİ

Türkan Rəhimli

Xəzər Universiteti

Məhsəti küç. 41, AZ 1096

E-mail: turkan.rehimli60@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0008-9663-5874>

Açar sözlər: ayrılma, təşviş, bağlılıq və ayrılıq, narahatlıq, psixi və fiziki simptomlar

Key words: separation, anxiety, attachment and separation, anxiety, mental and physical symptoms

GİRİŞ

Bağlanma davranışı uzun illər bir çox elm adamının maraqlandığı bir fenomendir. Bağlanma və ayrılma narahatlığını ilk dəfə vurğulayan Freyd insanın hələ doğuş prosesində anasından ayrıldığı anda narahatlıq yaşadığını və körpəlikdə bağlanma ehtiyacının altında yatan təməl motivasiyanın oral həzz axtarışı olduğunu iddia etmişdir. Bu baxımdan, bağlanma qidalanmanın təmin edilməsi ilə sıx bağlıdır. Lakin Harlounun keçirdiyi eksperimental tədqiqatlar bağlanma üçün qidalanmanın və oral həzzin əsas element olmadığını göstərdi. O öz tədqiqatında yeni doğulmuş meymunları analarından ayıraraq altı ay müddətində iki süni ananın olduğu laboratoriya mühitində saxlamışdır. Bu analardan biri məf-

tillə örtüldüyü üçün narahat, amma butulka vasitəsilə qidalandıran, digəri isə kiçiklərə yem verməsə də yumşaq və rahat mühit təmin edən parçadan hazırlanmışdır. Tədqiqatın nəticələri təəccüblü oldu. Meymun balaları məftillə örtülmüş anaya yalnız qida ehtiyacları olduqda yaxınlaşmış və qidalanma üçün vaxt keçirmiş, günlərinin çox hissəsini isə yumşaq parçadan düzəldilmiş ananın yanında keçirmişdilər. Bununla yanaşı, keçirilən qorxu testlərindən məlum olmuşdur ki, meymun balaları qorxduqları zaman parçadan hazırlanmış anaya sığınirdilər. Harlou körpə və ya uşaq üçün qidalanmadan çox təhlükəsiz və rahat mühitin təmin edilməsinin bağlanma davranışında mühüm element olduğunu vurğulamış-

dır. Eynilə Erikson da körpələrdə təməl etibarın qurulması üçün isti və qoruyucu ana-uşaq əlaqəsinin, ehtiyaclarının qarşılınmasının və fiziki olaraq rahat mühitin təmin edilməsinin əhəmiyyətinə diqqət çəkmişdir. Bununla da, körpə təməl etibar hissini inkişaf etdirərək anaya bağlanır və dünyanın yaxşı bir yer olduğuna dair inanc formalaşır.

Bağlanma nəzəriyyəçilərindən biri olan Con Bolbi çox uzun bir müddət qorilla və şempanze kimi heyvan növlərini tədqiq etmiş və bağlanma anlayışına təkamül baxımından yanaşmışdır. O, təbii seçmə ilə həyatda qalmaq üçün bir-biri ilə bağlılıq quran digər canlılar kimi insanların da bağlanma üçün fizioloji və bioloji bacarıqlarının olduğunu irəli sürmüşdür. Buna misal olaraq, gülümsəmək, ağlamaq, toxunmaq, əmmək kimi refleksləri göstərmək olar. Sadalananlar bağlanma üçün ən primitiv bacarıqlardır. Bolbi bağlanmaya bir proses kimi baxırdı. Doğuşdan sonrakı 8-12 həftəlik dövrü əhatə edən birinci mərhələdə uşaq yad insanları ayırd edə bilmir və istər valideynlərinə, istərsə də yad insanlara gülümsəmək, ağlamaq kimi reaksiyalar göstərə bilir. İkinci mərhələdə, yəni 2-3 aydan yeddinci aya qədər körpə anasını digər insanlardan fərqləndirir və bağlanma reaksiyalarını anaya və ya ona baxan əsas şəxsə yönləndirir.

Üçüncü aydan iyirmi dördüncü aya qədər olan dövrü əhatə edən üçüncü mərhələdə isə bağlanma reaksiyaları ananın davranışından asılı olmayaaraq özünü göstərir. Bu mərhələdə uşaq artıq ona baxan şəxslə ünsiyyət və yaxınlıq qurmaq axtarışındadır. Ana yanındaykən hüzur və xoşbəxtlik, yoxluğunda isə narahatlıq və gərginlik hissi hökm sürür.

Bağlanmada fərdi fərqlərin ola bilməyini düşünərək “qəribə situasiya” adlanan testi keçirən Meri Ensvord və yoldaşları bağlanma stillərini araşdırıblar. Bu, uşağın anası ilə birlikdə olduğu, anasından ayrıldığı, anası ilə qovuşduğu və ya yad bir şəxslə tək qaldığı bir sıra müxtəlif vəziyyətlərdə davranışını müşahidə edərək qeyd etməyi əhatə edir. Bu yolla Ensvord Bolbinin nəzəriyyəsini daha da inkişaf etdirdi və bağlanma üslublarını güvənli (secure), narahat (anxious) və çəkinən (avoidant) kimi təsnif etdi (1).

Bağlanma üslublarına toxunmadan öncə ayrılıq qorxusu ilə bağlılıq arasındakı əlaqəni aydınlaşdırmaq faydalı olardı. Ayrılıq narahatlığı bütün bağlanma üslublarında olduğu kimi ümumi bağlılığın təbii nəticəsidir. Lakin bu narahatlığın həddindən artıq, normal və ya çox aşağı səviyədə olmasında bağlanma üslublarının rolu danılmaz faktdır. Bunu açıqlamaq üçün bəzi araşdırmalara nəzər yetirək. Dallair və Vaynraub (2005)

körpəlik dövründə ona baxan şəxsə narahat və çəkinən tərzində bağlanan uşaqların 6 yaşına çatdıqda yaşadıkları ayrılma həyəcanının güvənli bağlanan uşaqların ayrılma qorxusundan daha yüksək olduğunu göstərmişdir. Başqa bir araşdırmada Varren, Huston, Eqeland və Sruf (1997) körpəlik dövründə narahat və çəkinən bağlanma tərzinə sahib uşaqların məktəb və yeniyetməlik dövründə ayrılıq həyəcanı da daxil olmaqla bəzi təşviş pozğunluqlarını yaşaya biləcəklərini qeyd etmişdir. Muris, Mester, Melik və Zvambaqın (2001) nəticələrinə görə güvənsiz olaraq təsnif edilən narahat və çəkinən bağlanma stilləri gələcəkdə yaşana biləcək təşviş pozuntuları ilə sıx əlaqəlidir və bunlardan biri də ayrılma narahatlığıdır.

Meri Ensvordun fikrincə, güvənli bağlanmanı göstərən ən mühüm simptom uşağın ətraf mühiti kəşf edərkən ananı onu qoruyan bir fiqur kimi görməsidir. Yəni ananın yanında kən güvənli bağlanmış uşaqlar ətrafdakılarla münasibətə girməkdən çəkinməzlər. Ensvordun “qəribə situasiya” olaraq adlandırdığı eksperimentdə ana olmadığı zaman təbii olaraq ayrılma qorxusu əlamətləri göstərilər və yalnız qaldıqda yad adamlardan uzaq dayanırlar. Bu öz-özlüyündə ana-uşaq arasında qurulmuş etibara əsaslanan münasibətin göstəricisidir.

Ana otağa geri döndükdə isə anayla yenidən yaxınlıq qurmağa meyil edər və rahatlayarlar. Güvənli bağlanan uşaqların anaları övladlarının ehtiyaclarına daha həssas olurlar.

Narahat bağlanma stilinə malik uşaqlar anaları yanlarında olsa belə, ətraf mühiti kəşf etməkdən qaçınırlar və çox vaxt anadan uzaqlaşmaq istəmirlər, sanki ona yapışırlar. Ensvordun keçirdiyi “qəribə situasiya” testində bu tip uşaqlar ana otağı tərk etdiyində yad insanla heç bir münasibət qurmaz və ayrılıq təşvişinin simptomları ortaya çıxar. Ayrılma olduğu üçün ana geri gəldikdə onu ya itələyər, ya da əksinə, yapışar. Bu bağlanma üslubu daha çox uşağın ehtiyaclarına kifayət qədər həssas olmayan valideynlərin övladlarında müşahidə edilir.

Çəkinən və ya qaçınan olaraq təsnif edilən bağlanma stilinə malik uşaqlar isə bu testdə ayrılıq zamanı, demək olar ki, heç bir şəkildə təsirlənmir və ana yenidən geri qayıtdıqda onunla təmas qurmaqdan imtina edirlər (2).

Göründüyü kimi bağlanmada fərdi fərqlər ortaya çıxır və hər bir uşaq sahib olduğu bağlanma üslublarına uyğun davranışlar nümayiş etdirir. Bu fərdi fərqlərin yaranmasında isə 2 əsas faktor rol oynayır: ananın həssaslığı və uşağın temperamenti. Məsələn, Main və Solomonun fikrincə (1990), uşağın ehtiyaclarına ardıcıl və punktual cavablar güvənli və ya etibarlı

bağlanmağa, ehtiyaclara davamlı cavabsızlıq və uşağa uzaq münasibət qaçınan bağlanma üslubuna, ehtiyaclarının bəzən təmin edilib-edilməməsi və ya uşağın hər bir davranışına müdaxilə etmək isə narahat bağlanma üslubuna gətirib çıxarır.

Ayrılma zamanı ortaya çıxan təşviş uşağın emosional və koqnitiv inkişafının göstəricisidir. Yuxarıda qeyd olunan güvənli bağlanmış uşaqlarda bu hal özünü düzgün şəkildə göstərir. Lakin ortaya çıxan təşvişin normal olub-olmaması aşağıda açıqlanmışdır.

Amerika Psixiatriya Assosiasiyası (2013) ayrılıq zamanı yaranan təşvişi patoloji olaraq dəyərləndirmək üçün ilkin şərtlər olan diaqnostik meyarları DSM-5-ə aşağıdakı kimi daxil etmişdir:

A) Aşağıdakı simptomlardan ən az üçünün özünü göstərməsi ilə müşayiət olunan, fərdin bağlılıq qurduğu şəxsdən inkişaf baxımından uyğun olmayan və həddən artıq qorxu, həyəcan yaşamasıdır:

1) evdən və ya bağlandığı insanlardan ayrıldıqda və ya ayrılmanı gözlədiyində həddindən artıq sızıntı hiss etmək;

2) bağlanılan əsas insanların itkisi və ya təbii fəlakət, xəstəlik, xəsarət kimi onların başına gələ biləcək mümkün zərərlə bağlı davamlı və həddindən artıq narahatlıq;

3) bağlanılan insandan ayrılmağa səbəb ola biləcək hər hansısa neqativ hadisə ilə bağlı davamlı və güclü narahatlıq yaşamaq;

4) ayrılıq qorxusundan dolayı yaşadığı məkandan məktəbə və ya başqa bir yerə getməkdən imtina etmək;

5) evdə və ya başqa mühitdə bağlılıq qurduğu şəxslər olmadan yalnız qalmaqla əlaqəli davamlı qorxu və narahatlıq hiss etmək;

6) bağlılıq qurulan şəxs yanında olmadan və ya evdən uzaqda olduqda yatmaqdan davamlı imtina etmək;

7) davamlı şəkildə ayrılıqla əlaqəli təkrarlanan yuxular görmək;

8) əsas bağlanma fiqurundan ayrıldığı zaman və ya ayrılmağı gözlədikdə təkrarlanan fiziki şikayətlər;

B) qorxu, narahatlıq və ya qaçınma davranışları davamlıdır. Uşaqlarda ən az 4 həftə müşahidə edilməlidir;

C) pozuntu şəxsin sosial, peşə, akademik həyatında və ya digər mühüm sahələrdə nəzərəcarpacaq dərəcədə problemlərə səbəb olur;

D) pozuntu hipoxondriaz pozğunluğu, ümumi təşviş pozğunluğu, aqorafobiya, psixotik pozğunluqlar və ya autizm spektr pozuntusu kimi başqa pozuntularla birlikdə açıqlana bilməz (5, s. 236).

Uşaqılıq dövründə bağlanma fiquru kimi qəbul edilən şəxsdən ayrılma şəraitində əsəbilik, məktəbə getmək-

dən imtina etmək, ağlama kimi reaksiyalar ortaya çıxma bilər. Yetkinlərdə isə bu hal həyat yoldaşından, uşaqlarından uzaq qaldıqları təqdirdə hiss etdikləri güclü narahatlıq kimi xarakterizə edilə bilər. Keçirdikləri bu arzu olunmaz hiss səbəbiylə, bağlandıqları fiqura hər zaman yaxın olmağı arzulayırlar (2). Yetkinlərdə ortaya çıxan ayrılma ilə əlaqəli narahatlıq digər komorbid psixiatrik xəstəliklərin müalicəsini çətinləşdirə bilən bir vəziyyətdir. Uşaqlarda ayrılma qorxusundan fərqli olaraq yetkin insanlarda çoxlu bağlanma fiqurları ilə əlaqədar qorxu hiss oluna biləcəyi vurğulan-

NƏTİCƏ

Psixoterapevtik müdaxilələrə gəlincə, bir çox təşviş pozuntusunun aradan qaldırılmasında koqnitiv-bihevioral terapiyanın əhəmiyyətli bir yerə sahib olduğunu söyləmək mümkündür. Bu müalicə üsulunda sistemativ laqeydləşdirmə, modelləşdirmə, funksional davranış qiymətləndirilməsi və üzləşdirmə ən çox istifadə olunan texnikalardır. Bununla yanaşı, uşa-

qıdır. Yetkin fərdlərin ailəsi və ya partnyoruna qarşı olan itirmə qorxusu ilə bağlı narahatlığı bu dövrdə ayrılmayla bağlı təşviş pozuntusunun əlamətləri kimi dəyərləndirilir.

Ayrılmayla bağlı hiss edilən bu təşviş pozuntusunun aradan qaldırılmasında farmakoloji müalicə ilə yanaşı psixoterapevtik və psixomaarifləndirici müdaxilələrin də mühüm funksiyası vardır. Uşağın yaşadığı güclü narahatlığın aradan qaldırılması, depressiya və bu kimi pozuntuların təsirindən qorunması üçün antidepressanlar, serotonin əlavələri və benzodiazepinlər geniş istifadə olunur.

ğın idrak prosesinə də fokuslanan bu terapiyada irrasional inancların aşkar edilməsi və müzakirəsi, avtomatik düşüncələrin müəyyən edilməsi və dəyişdirilməsi kimi koqnitiv-davranışa əsaslanan üsullar da tətbiq oluna bilər. Bunlardan əlavə, davranış terapiyasına daxil olan EMDR (göz hərəkətləriylə laqeydləşdirmə və yenidən emal) adlanan üsuldan da istifadə oluna bilər.

Ədəbiyyat:

1. Özer, İ. Ö. (2018). Bağlanmanın doğal sonucu: Ayrılma kaygısı. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi, 3(1), 125-134.
2. Yıldırım, M.S.Ö., & Ceren, Y. A. Ş.A. (2019). Ebeveynleri boşanmış yetişkin bireylerin kişilerarası ilişkilerinde bağlanma modelleri ile ayrılma kaygısının ilişkisi. Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 7(4), 267-278.
3. Pini, S., Abelli, M., Troisi, A., Siracusano, A., Cassano, G.B., Shear, K.M. & Baldwin, D. (2014). The relationships among separation anxiety disorder, adult attachment style and agoraphobia in patients with panic disorder. Journal of Anxiety Disorders, 28: 741–746.
4. Masi, G., Mucci, M. ve Millepiedi, S. (2001). Separation anxiety disorder in children and adolescents. CNS drugs, 15 (2), 93-104.
5. Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan, Tercüme Köroğlu E, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 456.

**PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF FEAR OF SEPARATION
FROM PARENTS IN CHILDREN**

Turkan Rahimli

ABSTRACT

A person has to go through separation processes many times throughout his life, from birth to death. Of course, separation anxiety is very natural. But in some cases, this can become a violation. Both physical and psychological symptoms appear in cases of imagined or real separation in children from a figure to which they have built an attachment. The most common are mental and behavioral symptoms such as thinking that something bad will happen to oneself or the person with whom the separation occurs, day and night dreams or nightmares about the separation, not wanting to leave the house or returning immediately when leaving, and

refusing to go to school. is between Vomiting, abdominal pain, dizziness, nausea, crying, sweating, palpitations, shortness of breath are the physical symptoms seen during separation. The article describes the reasons for the emergence of such cases and ways to eliminate them.

Məqalə Xəzər Universitetinin Psixologiya departamentinin iclasında müzakirə edilərək çapa məsləhət görülmüşdür (protokol № 5).

Rəyçi R.İ.Əliyev, psixologiya elmləri doktoru, professor.

Məqalə redaksiyaya 15 dekabr 2023-cü ildə daxil olmuşdur.

ADAPTASIYA VƏ ONUN PSIXOLOJİ QURULUŞU

Rasif Müzəffərov

Odlar Yurdu Universiteti

Koroğlu Rəhimov küçəsi – 13. indeks: AZ1072

E-mail: psixoloq-83@mail.ru

Açar sözlər: *adaptasiya, bioloji adaptasiya, sosial adaptasiya, assimilyasiya, akkomodasiya, representasiya, sosial funksiya.*

Key words: *adaptation, biological adaptation, social adaptation, assimilation, accommodation, representation, social function.*

GİRİŞ

Adaptasiya psixologiyada maraqla öyrənilən problemlərdən biridir. Buna səbəb insanın üzləşdiyi dəyişən və ya yeni şəraitə uyğunlaşması zərurətidir. Bəzi insanlar belə hallarda çətinlik çəkir, özünü ya bioloji, ya sosial, ya da psixoloji baxımdan adəti həyat tərzindən, üslubundan, dəyər və qiymətləndirmələrindən fərqli şərtlərə uyğunlaşdırma bilmir. Buna ya mümkünsüz, ya da həlli çətin proses kimi yanaşır. Ona görə də xüsusən qloballaşmanın təsiri ilə insanların, mədəniyyətlərin, iqtisadiyyatların inteqrasiya etdiyi bir dövərdə onlara problemin həlli yollarını göstərmək psixologiya elminin əsas vəzifələrindən birinə çevrilmişdir.

İnsanın adaptasiyası problemini öyrənərkən ona ən azı dörd funksional səviyyədə yanaşmalı oluruq:

bioloji, fizioloji, psixoloji və sosial. Əgər biz adaptasiyanı psixoloji baxımdan təhlil etməyi nəzərdə tuturuqsa, o halda bioloji və fizioloji sistemlərə birlikdə də yanaşa bilərik. Bu səviyyələri yalnız adaptasiyanın mənşəyi baxımından nəzərdən keçirmək kifayətdir. Ancaq sosial səviyyəyə daha əhatəli yanaşmalıyıq, çünki həmin səviyyə ilə psixoloji səviyyə arasında bir-birini tamamlayan, bir-birindən asılı olan elementlər vardır.

Bu sahədə həm klassik, həm də müasir psixologiyada maraqlı araşdırmalar aparılıb. Məsələn, J.Piaget adaptasiyanı ilk dəfə olaraq bioloji-psixoloji baxımdan öyrənib [10]. J.Piaje bütövlükdə adaptasiyanın psixoloji mahiyyətini aydınlaşdırıb [6]. A.A.Rean bu məsələyə həm nəzəri, həm də praktik baxımdan yana-

şaraq xüsusilə təhsil mühiti üçün mühüm olan məqamları önə çıxarıb [8]. E.V.Prixodko onu elmin predmeti kimi nəzərdən keçirir [7]. O cümlədən K.A.Abdulxanova [2], T.P.Malkova [5], O.B.Makeyeva [4], İ.N.Simayeva [9] problemi həm şəxsiyyətin inkişafında, həm də onun sosial mühitlə əlaqələrindəki rolunu təhlil ediblər.

Psixologiyada “adaptasiya” probleminin izahına onun fəlsəfə daxilində inkişaf etdiyi dövrlərdən başlayaraq cəhdlər göstərilib. Psixologiyada adaptasiya problemi ilə bağlı olan izahlar, ilk növbədə, biologiya ilə əlaqələndirilir. Tədqiqatçılar da (J.Piaje, Z.Freyd, H.Sallivan, E.M.İlin və b.) bu qənaətdəgirlər ki, əksər psixi hadisələr kimi, adaptasiyanın kökü sonda ya biologiya, ya da fiziologiyaya gedib çıxır. Səbəbi bu anlayışın özünün mənşəyinin, həqiqətən də, biologiya ilə bağlı olmasıdır. *“Adaptasiya” anlayışı (lat. adaptation-uyğunlaşma) orqanizmin quruluşunun və funksiyalarının (orqanların və hüceyrələrin) ətraf mühitin şəraitinə bioloji uyğunlaşması kimi başa düşülür* [7, s. 534].

Elmi psixologiya yarandıqdan sonra onun bir çox nümayəndələri adaptasiyanın mahiyyətini izah ediblər. XX əsrin əvvəllərindən başlayaraq artıq bu anlayış psixologiyanın müxtəlif sahələrinə sürətlə nüfuz etməyə

başladı. Səbəbi isə dünyada baş verən texniki, mədəni, iqtisadi inkişaf və onların fonunda insan şəxsiyyətinin sürətlə dəyişən yeni şəraitə uyğunlaşması tələbinin yaranması idi. Fiziologiyada və tibdə adaptasiya anlayışının izahı insan orqanizminin daim dəyişən ətraf mühit şəraitinə uyğunlaşması prosesi kimi baxılırdı və hazırda da bu belədir. Bu prosesdə orqanizm özünün təməl quruluşunu və daxili sabitliyini qoruyaraq yaşamaq naminə fizioloji sistemə aid olan quruluşlarını onun tələblərinə uyğunlaşdırmalı olur.

Adaptasiya prosesini nizamlayan intellektin və koqnitiv funksiyaların mənşəyi qavrayış, diqqət, hafizə və d. idrak proseslərinin fiziologiyası ilə bağlıdır. Bu halda belə bir məntiq yaranır: intellektin özü (eləcə də idrak, koqnitiv sahə) adaptiv təbiətə malikdir. Ətraf mühitə bələdləşmənin özü də ona uyğunlaşmadırsa, deməli, ümumi psixologiyaya həmin prosesin necə baş verdiyini aşkara çıxarmaq qalır. O halda, şəxsiyyətin dəyişən şəraitə adaptasiyasının əsasında duran, orqanizmin təbiətlə qarşılıqlı əlaqəsində baş verən assimilyasiya və akkomodasiyanın bioloji izahını nəzərdən keçirməyə ehtiyac yaranır. Yalnız bu zaman biz sosial adaptasiyanın əsaslarının haradan gəldiyini, hansı təbii amillərə əsaslandığını, hansı təsirlərlə inkişaf etdirmə-

yin mümkünlüyünü müəyyən edə bilərik.

Orqanizmin ətrafdakı obyekt və hadisələrə təsiri – “assimilyasiya” adlanır. J.Piajeyə görə, “*bioloji nöqtəyi-nəzərdən assimilyasiya – xarici elementlərin orqanizmin inkişaf etməkdə olan və tamamlanmış strukturlarına integrasiyasıdır. Məsələn, yediyimiz qidanın assimilyasiya olunması onun kimyəvi çevrilməsindən ibarətdir ki, bunun sayəsində qida bədəndə daxil olur. Əgər biz orqanizmin və ya subyektin stimula qarşı həssas (senzitiv) olduğundan, cavab verəcəyindən bəhs ediriksə, deməli, onun həmin stimulu mənimsəyəcəyi imkanlara, sxemə, quruluşa malik olmasından (integrasiyasından) bəhs etmiş oluruq*” [10, s. 5].

Məntiqlə yanaşsaq, inkişaf prosesində obyekt və subyekt arasındakı münasibətlər yalnız obyekt və hadisələrin assimilyasiyası ilə məhdudlaşmır. Bəs orqanizm özü necə dəyişir? Məgər o yalnız bioloji quruluşdan ibarətdirmi? Əlbəttə ki, belə deyil. J.Piaje münasibətlərin əks tərəfini “akkomodasiya” anlayışı ilə izah edərək assimilyasiyanın heç bir halda akkomodasiyasız baş vermədiyini bildirir. Onun izahından belə aydın olur ki, əgər assimilyasiyaya səbəb orqanizmin strukturlarının davamlılığı üçün ona yeni elementlər integrasiya edərək inkişafını təmin etməkdirsə,

akkomodasiya orqanizmin irsi olmayan yeni elementlərə uyğunlaşmasıdır. Məsələn, o bildirir ki, fenotip rüşeymin inkişafı zamanı o öz strukturlarını qoruyub saxlamaq üçün vacib olan maddələri genotip tərəfindən verilmiş formada mənimsəyir (assimilyasiya edir). İnkişaf prosesində həmin maddələrin hazır və ya başqaları ilə əvəz edilməsindən asılı olaraq orqanizm üçün irsiyyətə xas olmayan, müəyyən xarici mühit şərtləri üçün spesifik olan formanın və boyun dəyişməsi kimi variasiyalar (akkomodasiyalar) baş verəcəkdir.

J.Piaje bu prosesdə qarşılıqlı tərzliyin olduğunu da qeyd edərək izah edir ki, assimilyasiya akkomodasiyadan üstün olduqda (yəni subyektin maraqlarına uyğun gələnər istisna olaraq daha çox obyektin xüsusiyyətləri nəzərə alındıqda) təfəkkürün inkişafı eqosentrik və ya autistik istiqamətdə baş verir. “*Uşaq oyunlarında həmin vəziyyətin geniş yayılmış forması “simvolik oyun” və ya xəyali hekayə oyunudur. Həmin oyunda uşağın ixtiyarında olan obyektlərdən yalnız onun təsəvvür etdiklərini təmsil etmək üçün istifadə edilir. Daha çox təmsiledici (reprezentativ) intellektin inkişaf etdiyi 1-3-6 yaş arasında müşahidə edilərək daha sonra konstruktiv oyunlara doğru gedir. Bu oyunda obyektə akkomodasiya prosesi oyun və spontan koq-*

nitiv fəaliyyətlə əşyavi fəaliyyət arasındakı fərq aradan qalxana qədər dəqiqləşir” [10, s. 7].

Digər tərəfdən, J.Piaje, əksinə, akkomodasiyanın assimilyasiya üzərində üstünlük təşkil edərək cisimlərin və insanların formasını, hərəkətini onların modellərinə görə dəqiqliklə təqdimatı imitasiya istiqamətində getdiyini (təqdimətmə simvolik oyunlardan daha əvvəl inkişaf edərək oyunməşğələlərin başlanmasına əsas verən sensomotor davranışla müşayiət edilir) bildirir. Bu halda akkomodasiya hərəkətlər vasitəsilə gedən imitasyada bilavasitə hazır modellər əsasında təqdim edilmiş olur. Tədricən inkişaf edərək gecikmiş, nəhayət, daxili (interiorizasiyalı) təqdimatla təmsil edilir. Özünün son formasında o, təfəkkürün əqli və əyani obrazlarının əksmənalı operativ aspektlərini ifadə edir. Ancaq nə qədər ki, tələb olunan müvafiq akkomodasiyanın özü assimilyasiya edilməli olan mövcud struktura tabedir, hər ikisi arasında tarazlıq yaranana qədər biz oyuna əks olan koqnitiv davranışdan deyil, imitasyadan, yaxud əqli obrazlardan danışmalı oluruq. Yalnız assimilyasiya və akkomodasiya bizi koqnitiv davranışa aparırsa, o zaman həqiqi intellekt sahəsinə keçə bilirik. “Akkomodasiya (lat. *accommodatio* – uyğunlaşma, yerləşmə) mənasını verir. J.Piajenin intellekt konsepsiyasında akkomodasiya uyğunlaşmanın əsas aspektlərindən biridir. Akkomodasiya assimilyasiya ilə qoşalaşaraq adaptasiyaya gətirib çıxarır. Akkomodasiya prosesindən sonra insanın davranış nümunəsi dəyişir. Məsələn, yeni məktəbə keçən uşaq üçün psixoloji baxımdan çox ağır olsa da, onun həyatına uyğunlaşmalıdır. Təxminən eyni problemlə yeni işə keçən yaşlı insan da üzləşir. Köhnə iş yerində müəyyən şərtlərlə öyrəşdiyi davranışdan yeni, tanış olmayan əraziyə keçir” [13].

J.Piaje assimilyasiya və akkomodasiya arasında fundamental tarazlığa nailolmanın heç də asan bir proses olmadığını da vurğulayır. Onun qənaətinə görə, bunu etmək bacarığı subyektin intellektinin inkişaf səviyəsindən və onun üzləşdiyi problemlərin təbiətindən asılıdır. Ancaq belə tarazlıq imkanları bütün səviyyələrdə, həm intellektin inkişafının mərhələlərində, həm də elmi təfəkkür mərhələsində mövcuddur.

Ümumilikdə assimilyasiya və akkomodasiya arasında müvəqqəti tarazlıq koqnitiv inkişaf prosesində baş verir. Koqnitiv inkişafda assimilyasiya və akkomodasiya mərkəzləşmə və mərkəzdənqaçma kimi təəssürat yaradır. Assimilyasiya sensor və başlanğıc təqdimat mərhələləri olan xarakterik olmaqla reallığı sistematik olaraq təhrif edir, çünki o adekvat

akkomodasiya ilə müşayiət edilmir. Bu o deməkdir ki, subyekt özünün hərəkətlərinə və şəxsi nöqtəyi-nəzərinə mərkəzləşmişdir. Digər tərəfdən, assimilyasiya və akkomodasiya arasında tədricən qurulan tarazlıq mərkəzdənqaçmanın ardıcılığının nəticəsidir. Bu, subyektə başqa insanların, hətta obyektlərin mövqelərini tutmağa imkan verir.

Psixologiyada bu proses eqosentrizm və sosiallaşma anlayışlarından istifadə edilərək sadələşdirilmiş şəkildə təsvir olunur, lakin əslində assimilyasiya və akkomodasiya arasında yaranan tarazlıq idrakın daha ümumi, əsas xüsusiyyəti olub, onun bütün formalarına xasdır, çünki idrak prosesi yalnız informasiyanın mənimlənməsi ilə məhdudlaşmır. O, obyektivliyin özü üçün zəruri şərt olan sistemə mərkəzdənqaçma proseslərini də əhatə edir. Koqnitiv səviyyədə adaptasiya prosesi də məhz bu mərhələdə baş verir. Ona görə də J.Piaje insan şəxsiyyətinə xas olan koqnitiv adaptasiyanı bioloji adaptasiyanın nəticəsi kimi səciyyələndirir. Onun qənaətinə görə, orqanizmin bioloji sahəsinin inkişafının müəyyən səviyyəsində baş verən koqnitiv adaptasiya assimilyasiya və akkomodasiya arasında tarazlığın baş verməsindən ibarətdir. Yəni, akkomodasiya olmadan assimilyasiya da yoxdur. Bioloji baxımdan bu fakt

müasir genetiklərin reaksiya normaları kimi izah etdiklərini təsdiqləmiş olur. Bu izahdan gəldiyimiz nəticə bu olur ki, genotipdə az və ya çox dərəcədə akkomodasiyalar baş verir, lakin onların hamısı müəyyən edilmiş norma daxilində olur.

Psixologiyada bu proseslər şəxsiyyətin yeni hərəkətlərə, davranış normalarına, yeni həyat tərzinə, dəyərlər sisteminə, prinsiplərə, məişət qaydalarına, fəaliyyətə, münasibətlərə və s. adaptasiyasında öyrənilir. Sosial adaptasiyanın mahiyyətini aydınlaşdıran V.V.Konstantinovun izahına görə, “adaptasiya” anlayışı altında heyvanlardan fərqli olaraq insanın sosial təsirlərə uyğulaşması nəzərdə tutulur. Bu sosioloji yanaşma çərçivəsində adaptasiya fərd və sosial mühit arasında qarşılıqlı əlaqə kimi qəbul edilir. Prosesin subyektiv tərəfi isə cəmiyyətin əsas norma və dəyərlərinin fərd tərəfindən mənimlənməsi kimi başa düşülür. *“Bu yanaşmanın nümayəndələri “uyğunlaşma” və “sosiallaşma” anlayışlarını eyniləşdirirlər. Ona görə də davranış formalarının, fərdin özünəməxsus fəaliyyət tərzinin, sosial funksiyaların yerinə yetirilməsi üçün əsas qayda, tələb və normaların uyğunluğu həlledici əhəmiyyətə malik olur. Sosial yanaşma adaptasiyanı fərdin yeni sosial rollara daxil olması prosesi kimi şərh edir. Bu prosesin mahiyyəti*

fərdin həyat şəraitinə mənalı, yaradıcı uyğunlaşmasından ibarətdir” [11, s. 2].

Adaptasiya problemi psixologiyada ümumi bir anlayış kimi qəbul olunsa da, onun müxtəlif əmək sahələrində fərqli yanaşmalar da vardır. Sosial psixologiya, əmək psixologiyası üzrə fəaliyyət göstərən tədqiqatçılar adaptasiyanın mahiyyətini izah etmək üçün iki əsas amil arasındakı əlaqəni ayırd etməyi lazım bilirlər: obyekt və subyekt arasındakı münasibətləri. Bu halda adaptasiya prosesində ətraf mühit (obyekt) və adaptasiya olunan fərd (subyekt) arasındakı əlaqələrdən bəhs etməli oluruq.

Adaptasiya probleminin bu cür fərqli konsepsiyalar çərçivəsində öyrənilməsi onun mahiyyətinin nə qədər geniş olduğunu aydınlaşdırmağa imkan verir. Məsələn, sosial psixologiyada adaptasiyanı insanın əsas sosial funksiyaları yerinə yetirməsi, mürəkkəb həyati problemlərini həll etməsi üçün sosiallaşmanın vacib şərti, bacarıq və səriştəsi kimi mənalandırırlar (A.Bandura, C.Rotter, D.N.Dubrovın, L.Y.Qozman və b.). Belə olan halda, pedaqoji psixologiyada bu prosesə müəllimlərin pedaqoji səriştələrə yiyələnmələri müəllim roluna, tibdə xəstələrlə işləməyə alışmanı həkim roluna, idmanda müxtəlif idman növləri üzrə fiziki hərəkətləri yüksək səviyyədə icra etməyi id-

mançı, hərbidə hərbi əməliyyatları yerinə yetirməyi isə hərbcı roluna uyğunlaşma anlamında izah etmək olar. Sadaladığımız hər bir peşədə şəxsiyyətin sosial roluna uyğun adaptasiya gedir. Bu proses tələbəlilik illərindən başlayaraq əmək fəaliyyəti boyu davam edir.

Adaptasiya fenomeninin çoxsaylı tərifləri olmasına baxmayaraq, əslində onun bir neçə formalı və məzmunlu təzahürləri vardır. Bir çox tədqiqatçılar adaptasiya anlayışının tərifinə müvafiq olaraq bu prosesin təsvirinə üstünlük verirlər. Bu da adaptasiyanın gedişində iştirak edən amillərlə bağlıdır. T.P.Malkova onları belə səciyəyələndirir:

- *birincisi, adaptasiya orqanizmin xüsusiyyətidir;*
- *ikincisi, adaptasiyanın gedişi dəyişən ətraf mühitin yeni şəraitinə uyğunlaşma prosesinin mahiyyətini aydınlaşdırmağa imkan verir və bu yolla ətraf mühitlə orqanizm arasında eyni vaxtda tarazlığa nail olmaq mümkündür;*
- *üçüncüsü, adaptasiya “insan-mühit” sistemində qarşılıqlı əlaqənin nəticəsidir;*
- *dördüncüsü, adaptasiya orqanizmin can atdığı məqsəddir (5, s. 113).*

Adaptasiyanı “kompleks fenomen” adlandıran A.A.Rean da onun öyrə-

nilməsinə bütün parametrləri ilə yanaşmanı mühüm hesab edir. Onun təhlili də bu mürəkkəb hadisənin bütün ölçülərinin öyrənilməsinə tələb edir. O halda adaptasiyanı (psixoloji xassələr nəzərdə tutulur) yenidənqurulma prosesi, nəticə, yekun kimi nəzərdən keçirməli oluruq. A.A.Rean bu yolu bir neçə aspektdən səciyyələndirir [8, s. 282]: *prosessual aspekt, nəticəli aspekt.*

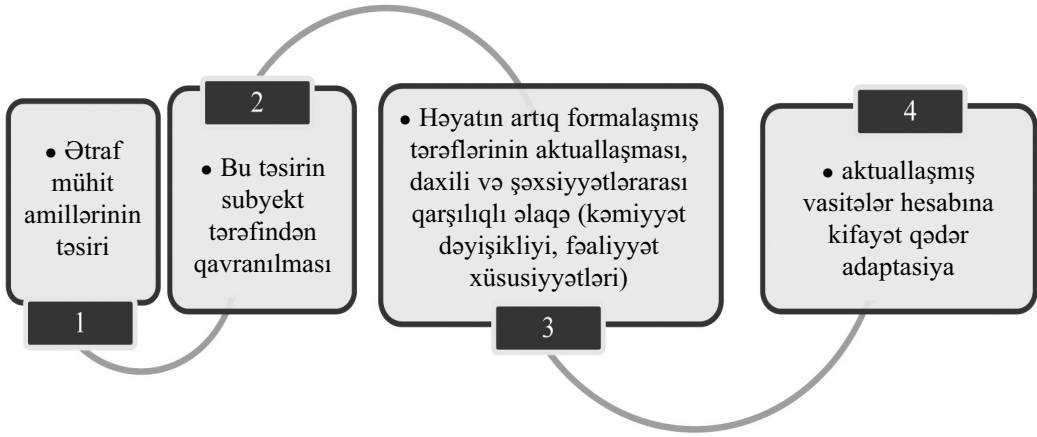
Prosessual aspekt yenidənqurulmanın müvəqqəti xüsusiyyətlərinin, həcmnin və mərhələlərinin bölüşdürülməsinə əsaslanır. Bu aspektdə müxtəlif psixoloji nəzəriyyələr, təcrübələr, psixofizioloji mexanizmlərdən sosial uyğunlaşma mərhələlərinə qədər müxtəlif məsələlər öyrənilmişdir.

Nəticəli aspekt ənənəvi olaraq adaptasiya prosesinin müvəffəqiyyətinin qiymətləndirilməsinə əsas element kimi tətbiq edilir. Nəticə ölçüləri əksər müasir adaptasiya fenomeninin əsasında durmaqla onun sadə dixotomiyasından (adaptasiya-dezadaptasiya) daha mürəkkəb çoxölçülü nəzəri quruluşlara qədər istifadə edilir. Ölçü meyarları fərdin mikro və makromühitə inteqrasiya dərəcəsinə görə, şəxsi potensialı və emosional fonu daxilində həyata ke-

çirilməsi, uyğunlaşma nəticələrinin dördpilləli şkalası üzrə müəyyənləşdirilir: çox yüksək, yüksək optimal, aşağı, uyğunsuz.

Bir sözlə, A.A.Rean adaptasiyaya yenidənqurulmanın uyğunluq nəticəsi kimi baxmağı daha münasib hesab edir. *“Uyğunlaşmanın nəzərə alınması aspekti, onun gedişində müəyyən bir şəkildə müxtəlif yenidənqurulmaların formalaşması ilə əlaqələndirilir. Yenidənqurulma özündə əvvəllər müəyyən edilmiş iki (prosessual və nəticəvi) yanaşmanı birləşdirir. Onlar elə psixi keyfiyyətlərin məcmusudur ki, uyğunlaşma prosesində formalaşmış (inkışaf etmiş), nəticə bu və ya digərinə gətirib çıxarmışdır. Eyni zamanda yenidənqurulma cəminə uyğunlaşma subyektinin əldə etdiyi və formalaşdırdığı bilik, bacarıq və vərdislər, eləcə də sosial mühitdəki şəxsiyyətlərarası qarşılıqlı əlaqənin mürəkkəb sistemi daxildir”*[8, s. 283]:

A.A.Rean uyğunlaşmanın gedişində yenidənqurulmada baş verənlərə xüsusi diqqət yetirməyi lazım bilir. Məsələ ondadır ki, adaptasiya prosesi aşağıdakılara uyğun olaraq ümumiləşdirilmiş sxem əsasında həyata keçirilir (şəkil 1.).



Şəkil 1. Sosial adaptasiya prosesində baş verən yenidənqurulmanın gedişi

Burada A.A.Rean tərəfindən verilmiş sosial adaptasiya modelinin ölçüləri qismində insanın real davranışının sosial mühitin tələblərinə uyğun olması nəzərdə tutulur.

Dəyişən şəraitə adaptasiyanın bir sıra tərəfləri vardır:

- 1) psixofizioloji adaptasiya;
- 2) sosial-psixoloji adaptasiya;
- 3) təşkilati adaptasiya;
- 4) peşəkar adaptasiya və s.

Psixofizioloji adaptasiyada yeni şəraitin ekoloji, texniki, gigiyenik şəraiti, gün rejimi, vaxt kimi amillərə uyğunlaşma nəzərdə tutulur. İş yerlərində, sosial, mədəni, iqtisadi, təhsil və digər sahələr üzrə təhsil, iş yeri və d. müəssisə və təşkilatlarda adaptasiya məsələləri nəzərdə tutulur. Təbii olaraq mühitə yeni gələn tələbə və ya işçinin işin ritminə, intensivliyinə, xüsusiyyətinə, psixofizioloji gərginliyinə uyğunlaşması üçün vaxt tələb olunur.

Sosial psixoloji adaptasiyada subyekt “komandanın bərabərhüquqlu hissəsinə çevrilir, emosional rahatlıq zonasına qoşulur, işçilər arasındakı münasibətdən müsbət danışır. Sosial-psixoloji uyğunlaşmanın formaları müxtəlif amillərdən asılıdır: təhsil səviyyəsi, yaş, şəxsi keyfiyyətlər” [12].

Təşkilati uyğunlaşmada yeni təhsil və ya iş yeri, müəssisənin fəaliyyətində və məqsədlərində onun rolu, yeni qaydaları qəbul etməyə hansı sahələr üzrə hazır olmalı olduğu bildirilir. Peşəkar uyğunlaşmada “təcrübənin mənimsənilməsi, işin xüsusiyyətlərinin müəyyən edilməsi” barədə məlumat verilir və ona hazırlıq gedir. Hər hansı yeni müdavim və işçi təhsil mərhələsindən, təcrübəli həmkarın göstərişlərinin icrası sınaqlarından, məsləhətləşmələri keçir. Müasir təşkilatlarda iş yerində təlimlərdən istifadə edilir. Yeni işçi qısa müddət

ərzində müxtəlif vəzifələrdə, müxtəlif şöbələrdə işləyir. Bu, yeni gələnə komandanın kursuna tez daxil olmağa, öyrənməyə kömək edir” [12].

Psixofizioloji səviyyədə adaptasiyadan bəhs edərkən bu zaman bədən sistemlərinin nizamlanmasının əsas xüsusiyyətləri funksional proseslərlə və mexanizmlərlə izah olunur. T.P.Malkova “funksional vəziyyət” anlayışının da ilk dəfə fiziologiyada formalaşdığını bildirir. “*Yerli psixoloji ədəbiyyatda bu anlayışın nisbətən son illərdə meydana çıxmaqla A.B.Leonov və V.İ.Medvedevin adları ilə əlaqələndirir. Maklakova görə, fəaliyyətin icrasını birbaşa və ya dolayısi ilə müəyyən edən şəxsin funksiya və keyfiyyətlərinin integral kompleks, yəni fəaliyyət imkanları adaptasiya yaradır. V.İ.Medvedev isə onu “insan-mühit” sistemində baş verən daimi qarşılıqlı əlaqə prosesi kimi müəyyən etmişdir” [5, s. 115].*

Daha sonra T.P.Malkova adaptasiyanı iki səviyyədə – fizioloji və sosial-psixoloji səviyyədə izah edir. Eyni zamanda bildirir ki, “insan-mühit” sistemindəki əlaqə yeni bir sistem əmələ gətirərək orqanizmin funksional vəziyyətini müəyyən edir. Bu – assimilyasiyadır. “*Assimilyasiya cə-*

miyyətdə yerləşmənin “mövcud dəyərlərin və normaların mənimsənilməsini, müvafiq vasitələrə, fəaliyyət formalarına sahib olmanı, buna görə də müəyyən dərəcədə fərdin cəmiyyətin digər üzvlərinə assimilyasiyasını nəzərdə tutur. Eyni zamanda assimilyasiyada subyekt öz mühitinin obyektiv xassələrini dəyişir. Bütövlükdə şəxsiyyəti inkişaf etdikcə, assimilyasiya transformasiyanın həcmi və sosial əhəmiyyəti artırır” [5, s. 115].

Assimilyasiya prosesi fərdiyyətin inkişafı ilə bağlı olaraq daha fərqli formalar alır. Tədrisən, məhz assimilyasiya sayəsində, şəxsiyyətin cəmiyyətə uyğunlaşması prosesində onun sosial qruplara inteqrasiyası baş verir. Bu nəticə əldə edilmiş adaptasiya səviyyəsinin göstəricisi kimi çıxış edir.

Hazırda cəmiyyətin müxtəlif sahələrində şəxsiyyətin dəyişən mühitə adaptasiyası problemi aktuallaşmaqdadır. Bu problemlə yaşından və peşəsindən, cinsindən və sosial statusundan asılı olmayaraq hər bir insan fərdi, şəxsiyyəti ilə üzləşə bilər. Xüsusən güc strukturlarında da adaptasiya məsələsinə həssas yanaşılır. Aparılan tədqiqat işlərində [9], proqram və dərsləklərdə [10] diqqət mərkəzində saxlanılır.

NƏTİCƏ

Qeyd edilənləri nəzərə alaraq gəl-diyimiz nəticə bundan ibarətdir ki, dəyişən şəraitə adaptasiyanın müsbət nəticələri yalnız subyektin özünü yeni mühitin tələb etdiyi şərtlərə, norma-lara uyğunlaşdırdıqda müsbət olur. Bu halda o nələrisə assimilyasiya, nələrisə akkomodasiya edir və nəti-cədə adaptasiya baş verir. Adaptasiya

olunmaq üçün insan məsuliyyət və cavabdehlik hissinə sahib olmalı, ye-ni şəraitin tələblərinə uyğunlaşmaq üçün iradi səy göstərməli, bunun üçün yeni bacarıq və səriştələrə yiyələ-nməlidir. Eyni zamanda o özünün mə-dəni, sosial-psixoloji hazırlığı sayə-sində qarşısına çıxan maneələrin həl-lini uğurla təmin edə bilməlidir.

Ədəbiyyat:

1. Daxili işlər orqanları əməkdaşla-rının fəaliyyətində psixologiya və pedaqogika// Tərtib edənlər: Mu-radov, F.H., R.R.Müzəffərov. – Bakı: 2014. səh. 294.
2. Абульханова К.А. Психология и сознание личности/ К.А. Абуль-ханова - М.: - МОДЭК, 1999. - 224с.
3. Алиев Е.В. Исследование про-цесса адаптации молодых сол-дат военной службе:// дисс... учен. степ. канд. психол. наук. Баку: 2007. - 135 с.
4. Макеева, О.В. Адаптация как цель и условие успешного функционирования любой эко-номической и социальной сис-темы// Библиосфера, № 3,2009. - с. 16-23.
5. Малкова Т.П. Психологическая сущность процесса адаптации личности// Адаптация личности в современном мире: Межвуз. сб. науч. тр. Саратов: Научная книга, - 2011. – с. 112-115.
6. Пиаже Ж. Теория, эксперимен-ты, дискуссии / Под ред. Л.Ф.Обуховой. – М.: 2001. – с. 106-186.
7. Приходько Е. В. Адаптация как объект научного исследования: психолого-педагогический ана-лиз // Научно-методический журнал Концепт, - Т. 2, 2017. – с. 534–536.
8. Реан, А.А. Психология адапта-ции личности. Анализ. Теория. Практика /А.А.Реан, А.Р.Куда-шев, А.А.Баранов. - СПб.: Прайм-Еврознак, 2006. - 479 с.
9. Симаева, И.Н. Психология адаптации личности к измене-ниям жизнедеятельности: // дисс... доктор психол. Наук. - СПб.: 2006. – 351 с.

10. Piaget, J. *Biology and Knowledge*/ J.Piaget. -Chicago: -University of Chicago Press, 1971. - 384 p.
11. https://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30306_full.shtml//B. В. Константинов К вопросу о понятии “адаптация”, 2022.
12. <https://mod.gov.az/az/pre/22525.html//> Azərbaycan Ordusunun şəxsi heyəti ilə ictimai-siyasi hazırlıq dərsi, 2018.
13. <https://www.psychologies.ru/glossary/01/akkomodatsiya//> Аккомодация

ADAPTATION AND ITS PSYCHOLOGICAL STRUCTURE

Rasif Muzaffarov

ABSTRACT

The article explains the concept of adaptation and its explanation in general psychology. Although this concept comes to psychology from other branches of science, it is shown that it attracts the attention of researchers because it is directly related to the biological system of human beings. In the article, the problem of adaptation is discussed based on the explanations put forward by both classical and modern researchers. In changing conditions, the role and importance of the person in adapting to new conditions are shown.

The article states that the regulation of adaptation to changing conditions is primarily related to the physiology of cognitive processes. In this period, the role of assimilation and adaptation, which is the basis of the personality's adaptation to changing conditions and takes place in the relationship of the organism with nature, increases? Although they interact, each has its own function. If assimilation and adaptation lead people to cognitive behavior in this process, then they move towards the real intelligence field. After a stay, a person's behavioral pattern changes.

The article also explains the conditions of social cohesion. It has been shown that a person is an equal part of the team during social psychological adjustment. It connects with the emotional comfort zone. In professional adaptation, the assimilation of experience recognizes and assimilates information related to the determination of the characteristics of the job.

Finally, in conclusion, it was stated that in order to adapt to the environment one is in, one should have a sense of responsibility and accountability, make a voluntary effort to adapt to the requirements of new conditions, and gain new skills and competencies.

Məqalə Odlar Yurdu Univeristetinin “Psixologiya, pedaqogika və sosial fənlər” kafedrasının iclasında müzakirə edilərək çapa məsləhət görülmüşdür (protokol №10).

Rəyçi H.Ə.Əlizadə, pedaqoji elmlər doktoru, professor.

Məqalə redaksiyaya 12 dekabr 2023-cü ildə daxil olmuşdur.

QLOBALLAŞMA ŞƏRAİTİNDƏ AZƏRBAYCANDA SEPARATÇILIĞIN TƏZAHÜR FORMALARI

İmdad Bayramov

Bakı Dövlət Universiteti Z.Xəlilov-23, AZ1147

E-mail: imdad_bayramov@list.ru

0000-0002-8892-8713

Açar sözlər: Azərbaycan, separatizm, dövlət, ərazi, etnos

Key words: Azerbaijan, separatism, state, territory, ethnos

GİRİŞ

Azərbaycan, Cənubi Qafqaz regionuna aid olan bir dövlət kimi, digər region dövlət və xalqları ilə ortaq tarixi-mədəni, sosial-siyasi ənənələrə malikdir. Azərbaycan ərazisində qədim və orta əsrlərdən Azərbaycan xalqının təşəkkülündə özünəməxsus rol oynayan tarixi etnoslar aşağıdakılardır:

- 1) Türkdillilər;
- 2) İrandillilər (talışlar, tatlar, kürdlər);
- 3) Qafqazdillilər (ləzgilər, avarlar, saxurlar, inqiloylar, udinlər, buduqlar, qızırlar, xınalıq);
- 4) Samidillilər (ərəblər, dağ yəhudiləri, assurlar).

Bu etnik qrupların bir qismi aborigen, bir qismi isə demoqrafik miqrasiyalar və ya imperiyaların siyasi məqsədlərlə köçürmələri nəticəsində Azərbaycan ərazisində məskunlaşmışlar.

Azərbaycan ərazisində müasir dövrdə formalaşan bir çox sosial-mədəni, sosial-iqtisadi problemlərin əksəriyyəti öz kökünü yaxın tarixi keçmişdən alır.

90-cı illərdə baş verən erməni-azərbaycanlı etnik qarşıdurması, Azərbaycanlıların Ermənistandan və Dağlıq Qarabağ ərazilərindən didərgin salınması sovet dövlətinə olan münasibətlərin xeyli soyumasına səbəb oldu. Buna cavab olaraq Azərbaycanda milli dilin, milli dəyərlərin dirçəldilməsi ilə bağlı milli oyanış hərəkatı baş qaldırdı. Bu dövrün aparıcı ideyası millətçilik, türkçülük, dövlətçilik ideyaları idi. Bu ideyalar xalqın şüuraltı arxetiplərini oyatmaq və bununla erməni separatçılıqlarına, sovet imperiyasına psixoloji əks təsir və ya müqavimət mexanizmini formalaşdırmaq məqsədi daşıyırdı. Bu

passionar sıçrayış milli dövlət quruculuğunda mühüm rol oynamışdır. Bu halları biz Azərbaycanda 90-cı illərdə aktivləşən “turançılıq” ideyasında və “boz qurd” hərəkatında, yaxud bəzi etnik qrupların separatçılıq meyillərində müşahidə etdik. Çünki sovet psixologiyası öz aktuallığını itirdikcə yeni identiklik problemi yarandı və insanlar özlərini mənsub olduqları milli-etnik identiklikləri ilə tanımağa başladılar. Bu isə vahid bir məkanda dəyərlərin toqquşmasına və cəmiyyətdə separatizm meyillərinin artmasına şərait yaratdı. Həmin dövrdə cəmiyyətdə gedən differensiasiya prosesi, onun dağılma təhlükəsi ilə qarşı-qarşıya qoydu. Həmin mərhələdə ümum-milliləşmə lider H.Əliyevin siyasi arenaya qayıtması Azərbaycan dövlətini separatçı qüvvələr tərəfindən parçalanması təhlükəsindən xilas etdi¹ [19, 239].

Azərbaycan ərazisində milli oyanış erməni separatçılığı ilə üz-üzə gəldi. Belə bir gərgin sosial-psixoloji durumda Azərbaycanda milli oyanış hərəkatının ideyalarına etiraz edən digər etnik separatçılıq meyilləri də müşahidə olunurdu. Azərbaycan müstəqil dövlətçiliyi məhz bu ağır sosial-siyasi durumda formalaşdı. 1992-ci il sentyabrın 12-də Əbülfəz

Elçibəy Azərbaycan Respublikasında yaşayan azsaylı xalqların, etnik qruplarını dil və mədəniyyətinin inkişafına dövlət yardımı, hüquq və azadlıqlarının qorunması barədə fərman imzaladı. Bu etnik qrupların mədəni problemlərinin, dillərinin və hüquqlarının inkişafında atılmış ən mühüm addım idi² («Bakinskiy Raboçiy» 1992, sentyabr 19).

Bu gün Azərbaycan ərazisi bir çox müxtəlif etnik qruplardan və dini konfessiyalardan ibarətdir. Lakin bu ərazidə əksəriyyətin dini inancı islam dini, əhalinin əksər hissəsi isə türkdilli azərbaycanlılardır. Türkdillilər bu gün Azərbaycan əhalisinin böyük əksəriyyətini təşkil edən titul etnosdur. Onlar titul etnos kimi bu ərazilərdə qurulan dövlətlərin əsas qurucuları və idarəediciləri olmuşlar. Onların tarix boyu qazandığı dövlət idarəedicilik təcrübəsi və dini kimliklərini təşkil edən islam dəyərləri, onlarda müxtəlif etnik qruplara və dinlərə münasibətdə tolerantlıq, himayədarlıq, məsuliyyət hissini tərbiyə etmişdir.

Azərbaycanın cənub, şimal-şərq və cənub-qərb ərazilərində yaşayan irandilli etnosların (talışlar, tatlar, kürdlər) tarixi çox qədimdir. Onlardan tat adlanan əhalinin Albaniya ərazisində

¹ Mehdiyev R. Azərbaycan: tarixi irs və müstəqillik fəlsəfəsi (AMEN). Bakı 2001, 273 s.

² «Bakinskiy Raboçiy» 1992. sentyabr 19

öz sosial-siyasi mövqeyini möhkəmlətmək üçün Sasani hökmdarı II Yəzdigərd tərəfindən IV əsrdə köçürülməsi ilə bağlı tarixi araşdırmalar mövcuddur. Onlar Azərbaycanın şimal-şərq ərazilərində yerləşmişlər (Abşeron, Xızı, Dəvəçi, Quba). 1989-cu il Azərbaycan əhalisinin siyahıya alınması ilə bağlı statistik materiallar göstərir ki, tatlar 10 min nəfəri təşkil edirlər.

Azərbaycanda digər irandilli etnik qrup kürdlərdir. Onlar Laçın, Kəlbəcər və Naxçıvan ərazilərində məskunlaşmışlar. Erməni separatçılığı nəticəsində türk etnosu ilə birləşən minlərlə kürd etnosu da öz yurdlarından qaçqın vəziyyətə düşməyə məcbur oldu. Kürdlər islam dininin əsasən şiə, qismən sünni məzhəblərinə aid idirlər. Onlar yerli azərbaycanlılarla qaynayıb-qarıxmışlar. Kürd dili yalnız bəzi yaşlı nəsillərin nümayəndələri arasında işlənir, yəni kürdlərin əsas danışdığı dildir Azərbaycan dilidir.

Kürdlər Yaxın Şərqdə olan bir çox ölkələrin ərazilərində yaşayırlar. Buna görə də bir çox maraqlı dövlətlər Türkiyə, İraq, İran ərazilərində yaşayan kürdlərdən öz məqsədləri istiqamətində separatçılıq amili kimi istifadə edirlər. Bu baxımdan müxtəlif kürd separatçı hərəkatlarını birləşdirən vahid bir idarəetmə mərkə-

zinin olması da istisna edilmir. Azərbaycan ərazisi də Yaxın Şərq regionunun bir hissəsidir. Ermənistan hökuməti bundan istifadə edərək Azərbaycan ərazisində kürd separatçılığını formalaşdırmağa çalışır. Bu məsələdə Rusiya və Avropa ölkələrində olan bəzi siyasi qruplar, kürd və erməni diasporaları da maraqlıdır. 1993-1995-ci illərdə Ermənistan hökuməti işğal olunmuş Kəlbəcər, Qubadlı, Laçın, Zəngilan ərazilərində Dağlıq Qarabağ ərazisini Ermənistandan ayıran Kürd Muxtariyyatı “bufer zonası” yaratmaq məqsədilə separatçı kürd qrupları ilə danışıqlara getmişlər. Türkiyə ərazisində fəaliyyət göstərən separatçı KFP bir çox nümayəndələrinin Azərbaycan ərazisində həbs olunması onları fəaliyyət dairələrinin Azərbaycan ərazilərinə qədər nüfuz etdiyini göstərir. Bunu separatçı rejimin lideri Abdulla Öcalan 90-cı ilin əvvəllərində “Ən-Nəhr əl-Ərəbi vəd-Duvali” adlı Livan qəzetinə verdiyi müsahibədə etiraf etmişdir: “Biz bütün güc və vasitələrlə Artsax xalqına (Qarabağ ermənilərinə) yardım etməyə hazırıq. Axı onlar da bizim kimi, öz müstəqillikləri uğrunda mübarizə aparırlar”¹ (Zerkalo 1992. noyabr 16).

Azərbaycan dövləti Azərbaycanda yaşayan kürdləri sosial-mədəni

¹ Zerkalo 1992. noyabr 16

inkişafı üçün bütün imkanlar yaratılmışdır. Bununla əlaqədar olaraq “Ronai” kürd milli-mədəni mərkəzi fəaliyyət göstərir, “Dəngəi kürd” qəzeti nəşr olunur.

Azərbaycanda yaşayan ən böyük irandilli etnik qrup talışlardır. 1989-cu il Azərbaycan əhalisinin siyahıya alınması ilə bağlı statistik materiallar göstərir ki, talışlar 21 min nəfəri təşkil edirlər. 1999-cu il siyahıya alınmasında isə 80 min qeyd olunmuşdur. Buradan göründüyü kimi, talışlarda etnik kimlik artan xətt üzrə inkişaf edir. Bu hər hansı bir miqrasiya prosesi ilə bağlı deyildir. Sadəcə sovet dövründə talışlar etnik kimlik qrafasında Azərbaycanlı olduqlarını yazmışlar. Azərbaycan müstəqil olduğdan sonra, etnik qruplar arasında etnik kimlik məsələsi aktuallaşmışdır.

Talışlar Azərbaycan mədəniyyətinə dərin inteqrasiya olunmuş və heç bir zaman digər azərbaycanlılarla münaqişə etməmişlər. Onlar Azərbaycan türkcəsində sərbəst danışır, cəmiyyətin ictimai həyatında, ticarət, din, hüquq və hərbi sahədə fəal iştirak edirlər. Çünki talışlar heç bir zaman özlərini digərlərindən “biz” psixoloji strukturunda təcrid etməmişlər. Bu həm islam dəyərləri çərçivəsində, həm də yaxın qohumluq münasibətləri zəminində həyata keçmişdir. Azərbaycan müstəqillik qazandıqdan sonra talışlara öz dilində

tədris işlərini aparmalarına, talış dram teatrının, mədəniyyət mərkəzlərinin yaradılmasına, talış dilində qəzet (Talış sedo) buraxılmasına, radio verilişlərinin hazırlanmasına şərait yaratmışdır. Son dövrlərdə etnik qruplar arasında etnik kimlik məsələsinin aktuallaşması, həmçinin ümumi kimlik formalarının (ümmətçilik, sovet vətəndaşı) aradan qalxması qloballaşma şəraitində etnik kimliyin əsas kimlik forması kimi ortaya çıxması ilə bağlıdır.

Azərbaycanda 1993-cü ildə sosial-siyasi durumun gərginləşdiyi bir şəraitdə Cənub ərazilərində separatçılıq meyilləri ortaya çıxmışdır. Bu dövrdə “Talış xalq partiyası” və sonralar “Xalqların bərabərhüquqluluq partiyası” adı altında ortaya çıxan siyasi qurum yaradılmışdır. Müdafiə Nazirliyinin işçisi polkovnik Əlikram Hübətov bir sıra maraqlı qüvvələrin iradəsi altında 1993-cü ildə Cənubdakı hərbi hissələri, inzibati-hüquq orqanlarını özünə tabe edərək, Azərbaycandan ayrılmamaq şərti ilə Talış-Muğan Respublikasının yaradılmasını bəyan etdi. Bu hadisələrdə talışlar və digər azərbaycanlılar arasında psixoloji “biz-onlar” qarşıdurma halı olmamışdır. Bu baxımdan həmin hadisələrdə separatçılıq əlamətləri az müşahidə olunmuşdur. Ümummilli lider H.Əliyev və Milli Məclis bir sıra operativ tədbirlər

həyata keçirərək yerli əhaliyə hakimiyyəti ələ keçirən qüvvələrə qarşı çıxmaqla bağlı müraciət etdi. Nəticədə Azərbaycan xalqı Azərbaycan dövlətçiliyinin tərəfində dayandı və cinayətkarlar öz cəzalarına çətdilər.

Lakin talış etnik qrupu arasında separatçılıq tərəfdarı olan az sayda insanlar mövcuddur. Onlar adətən xarici dövlətlərin maraqları istiqamətində separatçılıq fəaliyyətlərini genişləndirməyə çalışırlar. Talışların bir hissəsi də (100 min) İran dövləti ərazisində yaşayır. Bu baxımdan bəzən şiəliyin təbliği ilə əlaqədar müəyyən separatçı ideoloji təbliğat işləri də aparılmışdır. Buna, bir vaxtlar Azərbaycanda fəaliyyət göstərən İslam Partiyasının istintaq nəticəsində üzə çıxarılan gizli əməlləri misal ola bilərlər¹ (Zerkalo 1992, noyabr 16).

Bu gün informasiya vasitələrinin inkişafı ilə bağlı olaraq separatçılar öz ideyalarını geniş şəkildə yaymaq imkanlarına malikdirlər. Onlar internet saytlarında heç nədən çəkinmədən öz fikirlərini açıq şəkildə bəyan edirlər. www.tolishpress.org məlumat portalının administratoru Kahin Əbilovun müsahibəsindən (Etnoglobus. 1.4.2010) görüldüyü kimi, separatçılıq mövqeyində dayananlar Azərbaycanın Cənub (Lənkəran,

Masallı, Astara, Lerik, Yardımlı, Cəlilabad, Biləsuvar, Salyan, Neftçala) əhalisinin bütünlüklə, Sumqayıt əhalisinin isə yarısının talış olduğunu, bu ərazilərin talışların tarixi torpaqları olduğunu bildirir².

Əlbəttə, separatçıların fəaliyyətləri regionda müxtəlif maraqları olan böyük ölkələrin dəstəyi ilə yönləndirilir. Sadəcə, bu maraqların vasitəçisi olan separatçılar öz arxaları ilə aparmaq istədikləri böyük bir etnik qrupu həmin maraqlara qurban verməkdən belə çəkinmirlər. Onlar bəzən öz şəxsi maraqları çərçivəsində xalqın inamından istifadə etməyə çalışırlar.

Separatçılar titul etnosun milli oyanışına qısqançılıqla yanaşırlar. Azərbaycanda türkçülük, pantürkçülük ideyaları separatçı Dağlıq Qarabağ münaqişəsi zəminində genişlənməmişdi. Sonralar bu ideyalar münaqişə ərəfəsində siyasi hakimiyyətə yol tapmaq üçün bəzi siyasətçilərin “siyasi alətinə” çevrildi. Məhz həmin dövrdə də Azərbaycanda etnik separatçılıq hərəkatları baş qaldırdı. Ümummillə lider H.Əliyev separatçıların əlinə bəhanə verən bu kimi “siyasi oyunlara” son qoymaq üçün siyasi milətçilik ideyası olan “Azərbaycançılıq” ideyasını siyasətə gətirdi. Aparılan araşdırmalar da sübut

¹ Zerkalo 1992. noyabr 16

² <https://ethnoglobus.az/> 1.4.2010

edir ki, azəri türkləri arasında milli-etnik identiklik daha çox “Azərbaycanlı” identikliyi ilə eyniyyət təşkil edir. Lakin separatçılar bunların əksinə olaraq, öz fəaliyyətlərinə haqq qazandırmaq üçün müxtəlif bəhanələr axtarmaqda və ya yalanlar uydurmaqda davam edirlər.

Azərbaycan dövlətinin prezidenti 11 fevral tarixində 2004-cü ildə regionların sosial-iqtisadi inkişafı ilə bağlı 24 nömrəli fərmanı imzalamışdır [246]. Bu öz nəticəsini regionlarda aparılan tikinti işlərinin genişlənməsində, turizmin, infrastrukturun inkişafında, yeni iş yerlərinin açılmasında, regionlara qoyulan investisiyaların artmasında və s. göstərdi. Bütün bu tədbirlər separatçı qrupların narazılığına səbəb olur və separatçılığın inkişafının qarşısını alan bir amil kimi onları qıcıqlandırır. Bu gün Rusiya, Avropa və hətta Ermənistanda Azərbaycana qarşı çıxış edən talış separatçı qrupları vardır.

Azərbaycanın şimal ərazisində yaşayan qafqazdilli etnosların tarixi çox qədimdir. Onlardan bir qisminin (inqiloylar, udinlər, buduqlar, qızlar, xınalıq, saxur) qədim alban tayfalarından olması barədə ciddi araşdırmalar mövcuddur. 1989-cu ildə Azərbaycan əhalisinin siyahıya alınması ilə bağlı statistik materiallar göstərir ki, qafqazdilli ləzgilər 180 min, avarlar 44,1 min, saxurlar 13,3 min,

inqiloylar 14,2 min, udinlər 6,1min təşkil edirlər. Onların bir qismi yalnız Azərbaycan ərazisində mövcuddur (inqiloylar, udinlər, buduqlar, qızlar, xınalıq). Digər bir qismi isə az sayda Azərbaycanda, təqribən 90%-i Rusiyanın Dağıstan Respublikası ərazisində yaşayırlar (ləzgi, avar). Zaqatala, Balakən ərazilərində yaşayan saxurlar və avarlar XVI əsrdə qurduqları İlisu sultanlığı və Car-Balakən camaatı sosial birlikləri ilə tanınmışdılar.

Azərbaycan ərazisində yaşayan qafqazdillilərin az bir qismi xristian (udinlər, bir qism inqiloylar), digərləri isə islam dininin sünni məzhəbindədirlər. Əsasən Qəbələnün Nic kəndində yaşayan udinlər XIX əsrdən ermənilərin təsiri ilə xristianlığın erməni-qriqoryan qolunu qəbul etmişlər. Hazırda onlar Rostov-Don ərazisində olan Şimali Qafqaz erməni eparxiyasına tabedirlər. Dini baxımdan ermənilərlə yaxınlığı onların etnik əlamətlərinə müəyyən dəyişikliklər gətirmişdir. Buna görə də yerli xalq arasında bir çoxları onları erməni kimi tanımışlar. Dağlıq Qarabağ münaqişəsi ərəfəsində onlara olan münasibət birmənalı olmamış və bu səbəbdən bir çoxları Rusiya ərazisinə köçüb getmişlər. Lakin Azərbaycan dövləti onların hüquqlarını daim qorumuş və qorumaqdadır. Hazırda Azərbaycanda udin milli-

mədəniyyət mərkəzi fəaliyyət göstərir və burada udin dilində dərslilər, dini ədəbiyyat və tərcümələrin hazırlanması diqqət mərkəzindədir.

Azərbaycanın şimal-qərbində yaşayan inqiloyların bir qismi müsəlman (Zaqatala və Balakən ərazisində yaşayanlar), digər bir qismi isə xristiandır (Qax ərazisində yaşayanlar). Tarixçilər onların alban tayfalarından biri olduğunu qeyd edirlər. Onların dili gürcü dilinin şərqi dialektlərinə aid edilir. Gürcüstan tarixçiləri isə inqiloyları gürcü mənşəli etnik qrup hesab edirlər. Bununla əlaqədar olaraq, Zviad Qamsaxurdia dövründə Gürcüstan hökuməti Azərbaycan dövlətinə münasibətdə ərazi iddiaları ilə çıxış etmişdir. Bu separatçılıq meyillərinin qarşısı, hər iki tərəfin səyləri nəticəsində aradan qaldırılmışdır.

Artıq qeyd etdiyimiz kimi, digər qafqazdli etnik qruplar islam dininin sünni məzhəbinə etiqad edirlər. İslam dəyərləri daim müsəlmanların inteqrasiyasına şərait yaratmışdır. Bildiyimiz kimi, Qafqaz regionunda yaşayan müsəlmanlar üçün əsas identiklik müsəlman kimliyi olmuşdur. Müxtəlif etnik qruplar arasında ümumi ünsiyyət dili Azərbaycan türkcəsi olmuşdur. Buna görə də Azərbaycan ərazisində yaşayan müsəlman əhali sosial-mədəni baxımdan uzun

müddət bir-birinə yaxınlaşmış, qohum olmuş, düşməne qarşı mübarizədə daim bir yerdə olmuşlar.

Azərbaycanda etnik separatçılıq meyilləri erməni separatçılığının ardınca, 90-cı illərdə baş qaldırmışdır. 1993-cü ildə yaranmış siyasi qeyri-sabitlik şəraitində Azərbaycanın şimal rayonlarında avar və ləzgi separatçıları yerli inzibati hakimiyyət orqanlarına hərbi təzyiq göstərməyə başladılar. Həmin ildə Balakəndə olan hərbi separatçı qrup tərkisilah edildi və onların bir çox tələbləri dövlət tərəfindən həyata keçirildi. Onlar Şeyx Şamil adına avar icmasını yaratdılar, yerli idarəetmə orqanlarında təmsil olundular, Azərbaycan MM öz deputatını seçdilər, avar dilində ibtidai təhsil almaq hüququ qazandılar.

Bu gün 80%-i Qusar, həmçinin Xaçmaz, Quba, Qəbələ ərazilərində yaşayan ləzgilər Azərbaycan ərazisində qədimdən “leq” adı ilə tanınan və öz sayına görə türkdilli əhəlidən sonra ikinci böyük etnik qrupdur. Onlar bu ərazidə yaşayan digər etnik qruplarla inteqrasiya olmuşlar¹ [244]. Lakin ləzgilərin əksəriyyəti Dağıstan ərazisində yaşayır. Çar Rusiyasının Bakı quberniyası ilə Dağıstan vilayəti arasında müəyyənləşdirdiyi sərhəd sonralar sovet dövründə Azərbaycan

¹ www.stat.gov.az

SSR ilə Rusiya SSR arasında, hazırda isə Rusiya və Azərbaycan dövlətləri arasında rəsmi sərhəd kimi qeyd olunmuşdur. Bu bölgü nəticəsində ləzgilərin bir qismi Azərbaycan ərazisində azəri türklərinin bir qismi də Dağıstan ərazisində qalmışdır. İki ölkə arasında qoyulan sərhəd məntəqələri, əhalinin sosial-mədəni inteqrasiyasını təmin etmək üçün müəyyən tədbirlər həyata keçirirlər. Lakin bəzi siyasi qüvvələr ləzgilər arasında anti-Azərbaycan əhvali-ruhiyyəsini təbliğ edən “Sadval” separatçı qrupunu dəstəkləyirdi. Bu separatçı hərəkət Azərbaycan dövlətinə qarşı bir psixoloji təzyiq vasitəsinə çevrilmişdi. Separatçı qruplar Qusar və Xaçmaz ərazisində münaqişə yaratmağa cəhd göstərirdilər. Hətta “Sadval” separatçıları Ermənistan kəşfiyyat orqanları ilə gizli əməkdaşlığa gedərək 1994-cü ildə Bakı metrosunda və Bakıya gələn dəmiryol qatarında qanlı terror hadisələri törətdilər. Lakin bu milli ədavət cəhdləri ləzgi və Azərbaycan xalqı arasında olan tarixi sosial-mədəni bağları qıra bilmədi.

Azərbaycan-ləzgi xalqlarını birləşdirən ən böyük dəyər islam dinidir. Lakin sovet dövründə islam ənənələrinin zəiflədilməsi müsəlmanların inteqrasiyasına mənfi təsir göstərmiş-

dir. Buna baxmayaraq, 1989-cu ildə Azərbaycan əhalisinin siyahıya alınması ilə bağlı statistik materiallar göstərir ki, ləzgilərin 47,5%-i Azərbaycan dilini özlərinin ikinci dili hesab edir. 1991-ci ildə DSK tərəfindən aparılan araşdırmalara görə isə ləzgilərin 19,2% azərbaycanlılarla nikahdadırlar¹ [244].

Azərbaycan dövləti bu gün ərazisində yaşayan bütün xalqlar, o cümlədən ləzgilər üçün iqtisadi və sosial-mədəni inkişafı ilə bağlı hər cür şərait yaratmışdır. Bu gün “Samur” ləzgi milli-mədəni mərkəzi, Qusarda Ləzgi Dövlət Teatrı fəaliyyət göstərir, ləzgi dilində dərs vəsaitləri, qəzetlər, radio proqramları hazırlanır, ibtidai siniflərdə ləzgi dili dərsləri keçirilir. Ləzgilər ölkənin ictimai həyatında fəal iştirak edirlər.

Azərbaycanda yaşayan samidillilər say etibarilə azlıq təşkil edirlər. Onlardan orta əsrlərdə bu ərazilərə köç edən ərəblər artıq Azərbaycan xalqına tam inteqrasiya olunmuşlar. Bu gün ərəb adı ilə tanınan bir çox toponimlər (ərəbuşağı, ərəbkəndi) həmin ərazidə yaşayan əhalinin əslən ərəb olduğunu göstərsə də, onların dili, adət-ənənələri, psixologiyası bilavasitə Azərbaycanla bağlıdır. Bütün bunlar islam dəyərləri çərçivəsində baş vermiş inteqrasiya hadisələridir.

¹ www.stat.gov.az

Azərbaycanda dağ yəhudiləri və az sayda assurlar da vardır. Dağ yəhudiləri Qubada “Qırmızı kənd” adı ilə tanınan ərazidə kompakt şəkildə yaşayırlar. Onların Azərbaycan ərazisində mövcudluğu ilkin orta əsrlərə aid edilir. Onlar tat dilində danışsalar da, dini əqidələrinə görə yəhudi hesab olunurlar. Onlar Azərbaycan türkcəsində sərbəst danışsalar. Onlar sinaqoqlarda sərbəst şəkildə öz dini mərasimlərini həyata keçirir və yerli xalq ilə yaxşı münasibətlər qura bilirlər. Azərbaycanlıların da onlara münasibətləri çox tolerantdır. Bakı şəhərində yaşayan yəhudilər isə əsasən XIX əsrdən gələn Avropa aşkenaz yəhudiləridir. Onlar rusdilli, savadlı olmaqla, Azərbaycanın sosial-mədəni həyatında fəal rol oynayıblar. Son dövrlərdə aşkenaz yəhudilərinin əksər hissəsi Avropa, Amerika və İsrailə dönmüşlər.

NƏTİCƏ

Separatçılığı təhlil edən bir sıra tədqiqatçılar separatçılığın ümumi regional bölgülər əsasında şərh etməyə üstünlük verirlər. Region dövlətlərinin bir çox ümumi tarixi ənənələrinə, məlum regionda baş verən separatçılıq amillərinə ümumi prizmadan bax-

Bu, Azərbaycan ərazisinin qədim bir hissəsi olan Dağlıq Qarabağ uğrunda Ermənistan və Azərbaycan arasında silahlı konfliktdə xüsusilə aydın təzahür etmişdir. Həmin münaqişənin nəticəsi olaraq əsasən Azərbaycan şəhərlərində polietnik tərkibli qaçqın və məcburi köçkünlər meydana çıxmışdır. Təbii ki, onlardan çoxu psixi deprivasiya vəziyyətində idi. Aydındır ki, belə bir durumda qaçqın və məcburi köçkünlər mühitində toplanmış konflikt potensialı reallaşarkən bu və ya digər tərzdə olduqca emosional destruktiv problemlər doğurmalı idi. Lakin şəxsən Prezidentin və müvafiq strukturların apardığı müdrik milli siyasət sayəsində belə hal baş vermədi. Bunu respublikada aparılmış tədqiqatların nəticələri də sübut edir¹ [139, 55].

maq düzgün deyildir. Çünki onların hər birinin fərqli tarixi, sosiomədəni, etnosiyasi və sosial-psixoloji xüsusiyyətləri vardır. Bu baxımdan onların hər birinə fərdi yanaşmaq və fərdi xüsusiyyətləri nəzərə alaraq problemin həllinə çalışmaq zəruridir.

¹ Рагимов А.А., Гасанов Р.М. Трансформационные процессы и проблема национальной безопасности в Азербайджане. Баку 2003. 92 с.

Ədəbiyyat:

1. Mehdiyev R. Azərbaycan: tarixi irs və müstəqillik fəlsəfəsi (AMEN). Bakı 2001, 273 s.
2. Бакинский Рабочий 1992. 19 сентября.
3. Зеркало 1992. 16 ноября
4. Рагимов А.А., Гасанов Р.М. Трансформационные процессы и проблема национальной безопасности в Азербайджане. Баку 2003. 92 с.
5. <https://ethnoglobus.az/> 1.4.2010
6. www.stat.gov.az

**FORMS OF MANIFESTATION OF SEPARATISM
IN AZERBAIJAN IN THE CONTEXT
OF GLOBALIZATION**

İmdad Bayramov

ABSTRACT

The article deals with the problem of separatism in Azerbaijan in the context of globalization. The author pays special attention to manifestations of separatism in Azerbaijan and analyzes its negative consequences.

Məqalə Bakı Dövlət Universitetinin Psixologiya kafedrasında müzakirə edilərək çapa məsləhət görülmüşdür (protokol №9).

Rəyçi M.H.Mustafayev, psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru
Məqalə redaksiyaya 14 noyabr 2023-cü ildə daxil olmuşdur.

GENDER ROLLARI VƏ CƏMİYYƏT

Ülviyyə Nəhmətova

Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti

Üzeyir Hacıbəyli, 68, Az1000

E-mail: ulviyyanahmatova@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-5335-5372>

Açar sözlər: Gender rolları, cəmiyyət, femin, maskulin, yanaşmalar, agentlik, ünsiyyət

Key words: Gender roles, society, feminine, masculine, approaches, agency, communication

GİRİŞ

Gender rolları fərdlərin, qrupların və cəmiyyətlərin cinsə görə insanlardan gözlədikləri müxtəlif gözləntilərə və hər bir cəmiyyətin genderlə bağlı dəyərlərinə, inanclarına əsaslanır. Gender rolları insanlar və onların ətraf mühiti arasındakı qarşılıqlı əlaqənin məhsuludur. Müvafiq gender rolları cəmiyyətin cinslər arasındakı fərqlərə dair inanclarına uyğun olaraq müəyyən edilir. Gender rolları kişi və qadınların cinsinə uyğun gözlənilən rollardır.

Fərqli yanaşmalar gender rollarına dair bir sıra baxışlar təklif edir. Gender rollarına dair ekoloji baxış gender rollarının fərdlər, icmalar və onların ətraf mühitləri arasındakı qarşılıqlı əlaqələr tərəfindən yaradıldığını göstərir. Yəni ayrı-ayrı fərdlər

gender rollarının formalaşmasında rol oynadıqları kimi insanların fəaliyyət göstərdiyi fiziki və sosial mühitlər də mühüm rol oynayır. Gender rollarına dair bioloji baxış qadınların femin gender roluna təbii yaxınlığının olduğunu və kişilərin isə maskulin gender roluna təbii yaxınlığının olduğunu göstərir. Bununla belə, bioloji baxış bir rolun digər roldan daha çox dəyər daşdığını söyləmişdir. Gender rollarına dair sosioloji baxış göstərir ki, maskulin və femin xüsusiyyətlər sosial mühitdə öyrənilir və maskulin və femin gender rolları kişi və qadınların bioloji xüsusiyyətləri ilə birbaşa əlaqəli deyil. Sosioloqlar maskulin və femin gender rollarının cəmiyyətdə tutduğu fərqli mənaları və dəyərlərini öyrənirlər.

Sosioloji yanaşmayla əlaqədar olaraq gender rollarına dair feminist baxış gender rolları öyrənilə biləcəyini, yeni və fərqli rolların yaradıla biləcəyini iddia edir. Feminist baxış isə göstərir ki, gender rolları, sadəcə olaraq, kişilər və qadınlar üçün uyğun davranış haqqında fikirlər deyil, həm də kişi və qadınların cəmiyyətdə tutduqları müxtəlif güc səviyyələri ilə əlaqələndirilir. Məsələn, özləri və ailələri üzərində iqtisadi nəzarəti saxlamaq kişilərin cəmiyyətdə qadınlardan daha böyük gücə malik olmasının bir yoludur.

Gender rolları iş kimi ailədən kənar sahələrdə də kişi və qadınların gözləntiləri ilə əlaqələndirilə bilər (24). İş yerində kişi və qadınların çox vaxt fərqli vəzifələri yerinə yetirmələri və cinsinə görə fərqli rollar sərgiləmələri gözlənilir (18). Bir çox şirkətlərdə gender rollarına dair ənənəvi baxış üstünlük təşkil etdiyindən, qadın və kişilərin şirkətlərdə tutduqları vəzifələr çox vaxt cinsə görə ayrılır. Qadınların katibə, kişilərin isə menecer və icraçı vəzifələrdə işləməsi gözlənilir.

Bu nümunələrdən görüldüyü kimi, gender rolları bəzən gender haqqında stereotiplər əsasında yaradılır. Gender stereotipləri cəmiyyətdə kişilər və qadınlar haqqında möhkəmlənmiş təsəvvürlər və onlar arasın-

dakı fərqlərdir (1, s.157). İnsanlar bəzən uyğun gender rolları haqqında təsəvvürlərini gender stereotipləri əsasında qururlar. Feminist hərəkat kimi siyasi hərəkatlar gender stereotiplərini dağıtmaq, kişilər və qadınlar arasında bərabərliyi vurğulayan gender rollarının alternativ baxışlarını irəli sürür.

Nəhayət, gender rollarını adətən ənənəvi və ya qeyri-ənənəvi kimi təsvir edən tərəfdarların gender rollarına fərqli yanaşmaları vardır. Ənənəvi gender rolu oriyentasiyası kişilər və qadınlar arasındakı fərqləri vurğulayır. Hər cinsin müəyyən davranışlara təbii yaxınlığının olduğunu güman edir. Ənənəvi gender rolu oriyentasiyasının tərəfdarları, çox güman ki, onlardan əvvəlki nəsillərin qaydaları və ritualları, valideynləri tərəfindən təsirlənirlər. Qeyri-ənənəvi gender rolu yönümlü şəxslər daha çox inanırlar ki, şəxsin davranışı yalnız cinsinə görə müəyyən olunmur və ya müəyyən edilməməlidir. Qeyri-ənənəvi gender rolu yönümlü şəxslər kişilər və qadınlar arasında bərabər münasibətlərin olduğuna daha çox inanırlar və onlara görə ayrı-ayrı şəxslər hansı rolları tutmaq istədiklərini və bu rolların onların cinsi ilə nə dərəcədə əlaqəli olduğunu və ya olmadığını müəyyən etmək səlahiyyətindədirlər.

S.Bem təsnifatına uyğun olaraq (8, s. 91) gender rollarını dörd tipə

ayırmaq olar: maskulin, femin, androgen, qeyri-müəyyən.

- Maskulin – kişiyyə xas psixoloji xüsusiyyətlərin qadına xas psixoloji xüsusiyyətlər ilə müqayisədə nəzərə çarpacaq qədər üstünlük təşkil etməsi;
- Femin – qadına xas psixoloji xüsusiyyətlərin kişiyyə xas psixoloji xüsusiyyətlər ilə müqayisədə nəzərə çarpacaq qədər üstünlük təşkil etməsi;
- Androgen – həm kişi, həm də qadına xas psixoloji xüsusiyyətlərin eyni zamanda parlaq şəkildə təzahür etməsi;
- Qeyri-müəyyən – həm kişi, həm də qadına xas psixoloji xüsusiyyətlərin zəif şəkildə təzahür etməsi.

Uşaq doğulduğu andan sosial mühitlə qarşılıqlı əlaqədə olaraq öz cinsinə uyğun davranışları öyrənir. Uşaq öz cinsinə uyğun bir davranış etdikdə ətraf onu bəyənir, cinsinə uyğun olmayan davranışı etdikdə isə onu bəyənmir və tənqid edir (3). Uşaqların lap kiçik yaşlarından oynadıqları oyunları, baxdıqları cizgi filmlərini, geyindikləri paltarları, rəftar və davranışlarını cinsinə uyğun olub-olmaması baxımından öyrənir və bunu gözlənilən şəkildə sərgiləyirlər. Uşaqılıqda öyrənilən bu rollar insanların gələcək həyatına da təsir göstərir.

Uşaqlar cinsin sosial kateqoriyalarını erkən körpəlikdən öyrənirlər. Sosiallaşdırıcı agentlər (məsələn, valideynlər və müəllimlər) qızlar və oğlanlar üçün hansı xüsusiyyətlərin və davranışların məqbul olduğunu çatdırır, uşaqların öz imicini və özünü effektivliyini formalaşdırır (10). Qərb mədəniyyətində oğlanlar müstəqillik, özünütəsdiq, hökmranlıq qızlar isə başqalarına qayğıkeş, xeyirxah və diqqətli olmağı öyrənirlər (16). Gender fərqləri adətən uşaqılıqda az olsa da, yeniyetməlik dövründə onlar daha aydın görünür (25). Yeniyetməlik, ənənəvi gender rollarına uyğunlaşmaq üçün artan sosiallaşma təzyiqi səbəbindən gender tipik xüsusiyyətlərin və davranışların mənimlənməsi və intensivləşdirilməsi üçün həlledici dövr hesab olunur (17).

D.Bakan insan varlığında iki əsas motivi müəyyən etmişdir: bir tərəfdən, özünü başqalarından fərqləndirərək fərdiliyə can atmaq; digər tərəfdən, sosial inteqrasiya və aidiyyət hissi axtarışı (6). Bu iki əsas motiv agentlik və ünsiyyət kimi konseptuallaşdırılır (5). Bu əsas motivlər gender rolları sahəsində ilkin olaraq qeyd olunan instrumental və ifadəli atributlar arasındakı fərqi də əhatə edir (8). Ünsiyyət yönümlü fərdlər başqaları ilə münasibətlərinə və aidiyyət hisslərinə istinad edərək özlərini

ifadəli təsvir edir, agent yönümlü fərdlər isə fərdi nailiyyətləri və imkanları baxımından özlərini instrumental olaraq təsvir edirlər (12). Ümumilikdə, ünsiyyət yönümlü fərdlər şəxsi və münasibətdə fayda əldə etməyə meyillidirlər, agent yönümlü fərdlər isə muxtariyyət və nailiyyətlə əlaqəli faydalar yaşayırlar (5).

Bu xüsusiyyətlər qadınlar və kişilər arasında üst-üstə düşsə də (24), tədqiqatlar göstərir ki, orta hesabla kişilər dominant və rəqabət qabiliyyətli kimi agent atributlarından istifadə edərək özlərini daha çox təsvir edirlər, qadınlar isə özlərini asılı və ünsiyyətçi kimi ümumi terminlərdən istifadə edərək təsvir etməyə meyillidirlər (16).

Qərb ölkələrində aparılan çoxlu araşdırmalar göstərir ki, qadınlar və kişilər stereotipik gender rollarına uyğun hərəkət etmək üçün sosiallaşır: qadınlar tərbiyəli və sosial əlaqədə olmağa, kişilər isə müstəqil və muxtar olmağa təşviq olunurlar (19). ABŞ, Kanada, Avstraliya və Qərbi Avropada gender əsaslı valideynliyə dair son sistemativ araşdırmada, valideynlərin qız və oğullarına fərqli reaksiya verdiyi göstərilmişdir (21). Məsələn, valideynlər qızları ilə daha çox emosional ifadələr işlədirlər (14), lakin oğulları ilə daha çox güc təsdiqi və fiziki nəzarət tətbiq edirlər (13). Eynilə Qərb cə-

miyyətindəki valideynlər uşaqları üçün tərbiyə və qayğı ilə əlaqəli stereotipik qız oyuncaqları aqressiya və hərəkətlə əlaqəli stereotipik oğlan oyuncaqlarına üstünlük verirlər (20). Beləliklə, qadın və kişilərin gender mənsubiyyəti anlayışları və özünü təsvirləri, kişilər və qadınlar üçün ictimai gözləntiləri əks etdirən sosiallaşma yolu ilə qurulmuş xüsusiyyətləri əks etdirə bilər (19).

Bilirik ki, gender rollarının formalaşması özünü dərk etmə dönməsi olan yeniyetməlik dövrünə təsadüf edir. Yeniyetmələrin problemlərinə gender baxımından yanaşma onların şüurunun, davranışının formalaşmasında böyük əhəmiyyət kəsb edir. Müasir dövrdə yeniyetmələr üçün ümumi cəhət, onların formalaşmasında maksulinizasiyanın ön plana çıxmasından ibarətdir. Bu mövqedən çıxış edərək kişinin güclü, müstəqil, aktiv, aqressiv, şəxsi nailiyyətlərə yönəlmiş və sair, qadının isə zərif, dözümlü, zəif, asılı, emosional, nəzakətli, ailənin maraqlarına istiqamətlənmiş olmasına xüsusi diqqət yetirilir.

Oğlan və qızlarda eyniyyətin formalaşdırılması prosesinin analizinin ümumən qəbul etdiyi yanaşma cins – rol sosializasiyası nəzəriyyəsidir. L.Kolbergin fikrincə (2), məktəbəqədər yaş dövründə gender stereotiplərinin formalaşdırılması uşağın ümumi

intellektual inkişafından asılıdır. Və bu, sosial cəhətdən möhkəmləndirilmiş məşqlərin təsiri ilə yaranan passiv proses olmayıb, özünüdərk etmənin təzahürü ilə əlaqədardır. Məktəbəqədər yaşlı uşaq, qadın və kişi olmaq haqqında təsəvvürləri mənimsəyir, sonra özünün qız və ya oğlan olduğunu müəyyən edir, daha sonra isə özünün gender eyniyyəti barədə təsəvvürlərə uyğunlaşmağa çalışır. Sosial öyrənmə nəzəriyyələri gender eyniyyətini formalaşdırması mexanizmlərini gözdən keçirərək, bihevizmin əsas prinsipi olan – şərtləndirmə prinsipini dəyişir. Yaşlılar oğlan uşaqlarını maskulin davranışına görə rəğbətləndirir və feminist davranışına görə cəzalandırır, qızları isə əksinə. Bu zaman uşaq əvvəlcə öz cinsinə müvafiq davranış nümunələrini fərqləndirməyi, daha sonra müvafiq qaydalara əməl etməyi öyrənir və nəhayət, bu təcrübəni öz “Mən” obrazında birləşdirir (2, s. 92).

J.P.Hill və M.E.Linç tərəfindən təqdim edilmiş gender intensivləşdirilməsi fərziyyəsinə əsasən, yeniyetməlik dövründən başlayaraq qızlar və oğlanlar cəmiyyət tərəfindən təyin edilmiş gender rollarına uyğunlaşmaq üçün artan təzyiqlə üzləşirlər (17). Bu təzyiqlər valideynlər, həmyaşlıqlar, pedaqoqlar və media kimi müvafiq gender rolları barədə xəbərdarlıqlar edən müxtəlif mənbələrdən

gəlir. Bu təzyiqlər qarşısında yeniyetmələrin gender rolu identikliyinə daha çox fərqləndiyi güman edilir ki, bu da qadın və kişi kimi yetkin rollarına uyğunlaşacaq.

J.P.Hill və M.E.Linç yeniyetmələrin gender rollarına və davranışlarına necə sosiallaşdıqları ilə açıq şəkildə maraqlanırdılar, bu təzyiqlərin yetkinliyin başlanğıcı ilə yeniyetməlik dövründə gücləndiyini və əks cins partnyorlarının cazibəsinin artması və yetkin rollarına daha yaxşı uyğunlaşma ilə nəticələndiyini göstərirdi. J.P.Hill və M.E.Linç bildirdilər ki, yeniyetməlik dövründə oğlanlara nisbətən qızlar özləri barədə daha çox fikirləşirlər, özünə inamları aşağı olur, şəxsiyyətlərarası münasibətlərlə və fiziki görünüşləri ilə daha çox maraqlanırlar, və onlar başqaları ilə münasibətdə daha mülayim və itaətkardırlar. Valideynlər bu dəyişikliklərə mühüm töhfə verənlər kimi görünürdülər. Məsələn, valideynlər qızlarına nisbətən oğullarında müstəqillik, nailiyyətlər, özünə inam və rəqabət qabiliyyətini, qızlarında isə oğlanlara nisbətən daha çox anlayışlılıq, istiqanlılıq və nəzakətli olmağı təşviq edirdilər (17).

Uşaq və yeniyetmələrin ənənəvi gender rollarına münasibətinin trayektoriyaları da fərdi xüsusiyyətlərə və ailə kontekstinə görə dəyişir. (11) Araşdırmalar göstərdi ki, qızlar

yeniyetməlik dövründə gender rol münasibətlərində daha az ənənəvi olmağa meyilli olurlar, oğlanlar isə gender roluna münasibətdə ənənəvilikdən əvvəlcə çəkinir, sonra isə bu xüsusiyyəti artırır; lakin bu nümunələr uşaqların yaşına, cinsinə və doğum sırasına, eləcə də valideynlərinin ənənəvi gender roluna münasibətinə və kiçik bacı-qardaşların cinsinə görə dəyişirdi. Xüsusilə bu tədqiqatlarda bildirilən münasibət və davranış dəyişiklikləri yeniyetməlik dövrünə keçid zamanı baş verir və ailə kontekstinin gender intensivləşdirilməsinin təbiətinə və dərəcəsinə necə təsir göstərə biləcəyini təsvir edir.

Gender intensivləşdirilməsi fərziyyəsi, yeniyetmələrin bu və digər sosiallaşma təsirlərini hiss etdikcə, onların gender rol kimliklərində, gender münasibət və davranışlarında daha stereotipik xarakter alacaqlarını irəli sürür. Genderin intensivləşdirilməsinin bu nəticələri, adətən, Bem Cinsi Rol İntervarı (8) və Şəxsi Xüsusiyyətlər Anketi (23) kimi klassik gender rol inventarları ilə araşdırılır, bu da tədqiqatçılara fərdlərin özlərini stereotipik gender üsulları ilə qəbul etmə dərəcəsini ölçməyə imkan verir. Aparılan tədqiqatlar göstərdi ki, gender fərqlərinin miqyası 7 və 8-ci siniflərdə artdı və bu, kişilik xüsusiyyətinin intensivləşməsinin sübutu oldu. Qızlar altıncı sinifdə

oğlanlara nisbətən daha çox qadınlara xas olan əşyaları bəyəndilər; lakin hər iki cinsdə 7 və 8-ci siniflərdə qadınlıq xüsusiyyəti artdı, bu da qadınlıq xüsusiyyətində intensivləşmə deyil, gender fərqlərini göstərir (15).

Boldizar uşaqlarla istifadə üçün Bem Cinsi Rol İntervarının əldə edilməsini əks etdirən tədqiqatında ABŞ-də yeniyetmələr qrupu üçün gender rolu kimliyi məlumatlarını bildirdi (9). O, kəşifmə məlumatlarında orta hesabla 3-7-ci siniflərdə oğlanların maskulin xüsusiyyətinə görə qızlardan ardıcıl olaraq daha yüksək olduqlarını aşkar etdi. Eyni şəkildə, qızlar qadınlıq xüsusiyyəti baxımından oğlanlardan davamlı olaraq yüksək idilər, bu fərqlərin 3 və 7-ci siniflərdə daha böyük və 4 və 6-cı siniflərdə daha kiçik olduğuna baxmayaraq bu gender fərqlərinin yeniyetməliyə yaxınlaşdıqca daha çox olduğunu göstərir.

L. Viçstrom da Bem Cinsi Rol İntervarının qısa versiyasından istifadə edərək 12-20 yaşlı 12287 norveçli yeniyetmədə femin və maskulin xüsusiyyətlərini araşdırdı (26). O, oğlanların daha çox oğlan əşyaları bəyəndiklərini aşkar etdi (baxmayaraq ki bir çox yaşlarda bu fərq əhəmiyyət kəsb etmirdi), qızlar isə davamlı şəkildə və femin olaraq daha yüksək nəticə göstərdilər. Bu gender fərqlərinin miqyası yaşa görə dəyişmiş

di; yəni yaşı nisbətən yuxarı olan yeniyetmələr kiçik yeniyetmələrlə müqayisədə cinsi baxımdan heç də fərqlənməmişdir.

Aparılan araşdırmalar (17) göstərir ki, yeniyetməlik dövrünə keçid, xüsusilə də ikincil cinsi xüsusiyyətlərin (bədəndə müəyyən bölgələrdə tüklənmə, sinədə böyümə, səsin dəyişməsi və s.) ortaya çıxması, yeniyetmələrin sosiallaşma agentləri (məsələn, valideynlər, həmyaşıdlar, müəllimlər) tərəfindən gender tipli rol gözləntilərinə və davranışlarına uyğunlaşdırmağa çalışmaları da təsir edici faktordur. Bu sosiallaşma təzyiqləri nəticəsində qızların və oğlanların erkən yeniyetməlik dövründən başlayaraq getdikcə daha çox ənənəvi gender rolu münasibətlərini dəstəkləməsi gözlənilir (17).

Yetkinlər karyera seçimlərində öz hiss və düşüncələrini əks etdirən və digər insanlarla ünsiyyətdə olan gender rollarına uyğun davranmağa meyillidirlər (4). Kişilər geniş yayılmış “kişilər ağlamaz” stereotipinə uyğun olaraq hisslərini gizlətdikləri halda, qadınlar “ev işlərinə qadın cavabdehdir” stereotipinə uyğun olaraq ev işlərinə daha çox diqqət yetirirlər. Gender fərdlərə heç bir vəzifə və məsuliyyət qoymasa da, kişi və qadını ayıran süni rollar yaradır. Cinslərə verilən bu rollar cəmiyyətdən cəmiyyətə dəyişə bilər. Gender rol-

ları cəmiyyətin mədəni strukturuna, irqinə, iqtisadi səviyyəsinə və tarixi prosesinə görə fərqlənə bilər. Gender rolları cinsin sosiallaşması deməkdir. Ümumiyyətlə, kişilər maskulin davranışı nümayiş etdirirlər. Maskulin “kişi” mənasında işlədilir. Qadınlar isə, ümumiyyətlə, femin davranışı nümayiş etdirirlər. Femin “qadın” mənasında istifadə olunur. Kişilər cinsiyyətini maskulin davranışları ilə ictimai həyata əks etdirərkən, qadınlar femin davranışları ilə cinsiyyətini ictimai həyata əks etdirir. Bu davranışların sosial həyata mənimsənilməsi və uyğunlaşdırılması sosial psixologiyada gender tipləşdirilməsi kimi tanınır.

G.H.Mid 1934-cü ildə nəşr etdiyi “Ağıl, Mənlik və Cəmiyyət” kitabında cəmiyyətin bir üzvü olaraq fərdin əsas xüsusiyyətləri element kimi rol anlayışını ön plana çıxardı.

Ralf Linton 1936-cı ildə “İnsan haqqında araşdırma: Giriş” kitabından sonra rol sosiologiyasının əsas sözlərindən birinə çevrilmişdir (2). Rol, müxtəlif tədqiqatlarda müəyyən sosial vəziyyətlə bağlı gözlənilən davranışlar, yaxud müəyyən sosial vəziyyətdə olan insandan gözlənilən prosedurlarla, onun real müəyyən sosial vəziyyətlə əlaqədar hərəkətlərinin və ya faktiki davranışlarının məcmusu kimi müəyyən edilmişdir (2, s. 158). Bütün təriflər cəmiyyətin

fərddən tələb etdiyi davranışa aid vurğulanır. Bu, rolun bir ölçüdə fərdi, digərində sosial olduğunu göstərir, sosiallığın fərddə davranışa çevrilməsidir. Rolun gender hissəsinə gəlincə, bu sahədə uyğunlaşmalar çox fərqli formalarda gerçəkləşmişdir. Rol-gender uyğunlaşmalarında əsas fikir fərdin kişi və ya qadın olmasını təşkil edir. Buna görə də həmişə iki gender rolu mövcud olmuşdur: kişi rolu, qadın rolu və ya maskulin və femin rol. Mövzu ilə maraqlanan sosioloqların və sosial psixoloqların əksəriyyəti, yaş ilə genderi birlikdə ələ almışlar və bu iki xüsusiyyətə əsaslanan kateqoriyalaşdırmanın, cəmiyyətlərin etdikləri ən qədim ayrımı ifadə etdiyini bildirmişlər. Çünki bu iki özəlliyə bağlı rollar, fərdlərin cəmiyyətə qatılmaq imkanlarını və tərzlərini müəyyənləşdirməklə yanaşı, cəmiyyətdəki iş bölümünə təsir edir, qadın və kişilərin, həyatın müxtəlif yaş dövrlərində etmələri vacib olan məsuliyyət və işləri müəyyənləşdirir (2, s. 102).

Ralf Dahrendorf kimi ümumi rol nəzəriyyəsinin tərəfdarları gender rollarının sosiologiya ilə psixologiyanın sərhədində dayandıqlarını iddia edirlər (2). Bu nəzəriyyəyə görə, gender rollarının öyrənilməsi, sosiallaşma və ya inteqrasiya yolu ilə baş verir. Bu yanaşmaya görə, gender rolları hər şey kimi öyrənilir. Bu

öyrənmənin iki əsas mexanizmi var. İlk olaraq, uşaqlar cinsinə uyğun davranışları baxımından valideynləri, cəmiyyət tərəfindən dəstəklənərkən cinsinə uyğun olmayan davranış üçün cəzalandırılırlar. Məsələn, oğlan uşağı maşın oynadığı ilə oynadığı zaman valideynlər məmnundur, gülümsəyir, maraq göstərir və ümumiyyətlə, dəstəkləyirlər. Amma o oğlan gəlincik ilə oynadığı seçəndə valideynləri mənfi sözlər söyləyərək onu birbaşa cəzalandıra bilər, gəlinciyi uşaqdan ala bilər və ya mükafatlandırmazlar. Hər iki halda uşaq cinsə uyğun oyuncaqlar seçməyi öyrənir. Təqlid də gender rollarının öyrənilməsində mühüm rol oynayır. Əsasən, uşaqlarda digər insanları təqlid etmək yönündə güclü meyil var. Lakin bu təqlid tamamilə təsadüfi deyil. Uşaqlar güclü insanları zəif olanlardan və önəmli insanları nisbətən az önəmli olanlardan daha çox təqlid etməyə meyillidirlər. Sosial öyrənmə nəzəriyyəsinə əsasən uşaqlar özləri ilə eyni cinsdə olan valideynləri daha uyğun model hesab edirlər. Bununla belə, uşaqların valideynlərindən başqa təqlid edəni başqa modellər də var. Başqa bir yanaşmanı təmsil edən koqnitiv nəzəriyyəyə görə, gender rollarının inkişafı uşaqlar müəyyən idrak inkişaf səviyyəsinə çatdıqda mümkündür. Bir növ anlama və qiymətlən-

dirmə ilə baş verir. Əvvəlcə uşaqlar öz cinsi eyniyyəti, sonra başqalarını öyrənirlər. Tezliklə, onlar öz cinsinə dair stereotipləri öyrənirlər. Sonra öz cinsinə dair stereotiplərə uyğun davranmalı olduqlarını anlayırlar. Koqnitiv nəzəriyyəyə görə, fərd yalnız bundan sonra cinsiyyət damğalı davranışlar nümayiş etdirə bilər. Bir dəfə düzgün gender rolu mənimsədikdən sonra bəlli davranışlar üçün müxtəlif gücləndiricilərə ehtiyac yoxdur. Koqnitiv nəzəriyyə bildirir ki, uşaqlar təkcə cinsiyyətə görə davranmaqla yanaşı, uyğun cinsiyyət mühakimələrini də öyrənirlər. Gender rollarının tarixi mənşəyinə gəlincə, bir çox sosial elm adamları əmək bölgüsü prosesinin başlanğıcında cinsi ayrı-seçkiliyinin əsasını tapmışlar. Məsələn, Tan, “Qadınların iqtisadi həyatı və təhsili” adlı araşdırmasında metalların kəşfi, heyvanların yetişdirilməsi, toxuculuq və tarla mədəniyyətinin inkişafı nəticəsində yaranan dəyərin ailə mülkiyyətinə keçməsi ilə kişi və qadının rolları dəyişdi, onların statusları arasında bərabərlik pozuldu (17, s. 164) fikrini dilə gətirmişdi. Bu fikir yeni prosesdə kişilərin sürülərə, silahlara, əsirlərə və əkinlərə sahib olduğunu; qadınların isə doğum, uşaq baxımı və s. səbəblərlə evə və ev içi işlərinə yönəldiklərini bildirib. Bu fərqlilik isə rolları bir-birindən ayırır və formalaşdırmışdır.

Ailədə gender problemindən söhbət açarkən I Qarabağ müharibəsində torpaqlarımızın 20%-nin erməni işğalçıları tərəfindən zəbt edilməsi nəticəsində bir milyondan çox qaçqını olan Azərbaycanda atanın şəhid olduğu, tərbiyəni ananın həyata keçirdiyi ailələrdə gender tarazlığının istər-istəməz pozulmasını diqqət mərkəzində saxlamaq vacibdir. Gender disbalansının pozulması nəticəsində hər iki cinsdən olan uşaqların gender identikliyinə bir sıra problemlər özünü göstərir ki, bu da sosial-siyasi və iqtisadi amillərlə bir-başa bağlıdır. Ümumiyyətlə, tarixində uzunmüddətli müharibə olmuş xalqlar üçün bu problem səciyyəvidir. Tədqiqatçı E.V.Andrienko qeyd edir ki, “Böyük Vətən müharibəsindən sonra, milyonlarla rus uşaqları atasız qaldıqlarından Rusiyada bir çox ailələrdə gender identifikasiyası prosesi pozuldu. Atanın olmaması ananın güclü hakimiyyətinin qaçılmaz olduğuna şərait yaratdı. Tədqiqatçının fikrincə, bu gün də uşaqların tərbiyəsində ananın əsas lider olduğu, atanın isə gözəçarpmayan ikinci dərəcəli rolu olan ailələr də az deyil (2, s.13).

Psixoloqlara görə, qızların inkişafında irsiyyət, oğlanlarda isə mühit amillərinin təsiri daha güclüdür. Bununla bağlı belə ifadə də vardır ki, “dünya qadın cinsindədir”. Yəni

qadına aid olan şeylər daha rəngarəng və cəlbedici olduğundan istər qız, istərsə də oğlan uşaqları o dünyaya meyil edir. Qız uşaqlarının bu meylində bir problem görülməz, hətta dəstəklənər, amma oğlanların qadın dünyasına meyli problem olaraq qəbul edilir və hətta buna görə cəzalandırılırlar. Yəni oğlanlarda maskulin xüsusiyyətlərin formalaşmasında sosial faktorlar daha çox rol oynayır.

Araşdırmalar Şərqi mədəniyyətdə yeniyetmə oğlana qızla müqayisədə daha çox sərbəstlik verildiyini göstərir. Lakin Qərbi mədəniyyətində müəyyən mənada hər iki cinsə sər-

bəstlik verilir (15). Bəlkə də, hər iki cinsə eyni cür münasibət göstərmək düzgün deyildir. Çünki uşaqlar doğuşdan cinslərinə görə fərqlənirlərsə, onlara cinslərinə uyğun bəslənilən münasibət də fərqli olmalıdır. Eyni cür münasibət gələcəkdə münasibət yaratmada, qurulacaq ailələrdə də problemlər yaşadır. Belə ki, hər zaman fərqliliklər bir-birilərini cəlb ediblər, nəinki eyniliklər. Fərqli yanaşma dedikdə burada cinslə yanaşı, həmin uşaq və yeniyetmənin böyüdüüyü cəmiyyət, həmin cəmiyyətin mədəniyyəti və digər təsir edə biləcək faktorlar da nəzərə alınmalıdır.

Ədəbiyyat:

1. Əlizadə Ə.Ə. Uşaq və yeniyetmələrin cinsi tərbiyəsi. Bakı, "Maarif", 1986, 236 s.
2. İbrahimbəyova. R. Gender teminləri izahlı lüğəti. Bakı – 2015, 237 s.
3. Çavdar, D. (2013). Üniuersite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları veromantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları. Ankara üniversitesi, Ankara.
4. Dökmen, Z. (2009). Toplumsal cinsiyet sosial psikoloji açıqlamalar. İstanbul: RemziKitapevi.
5. Abele, A. E., Hauke, N., Peters, K., Louvet, E., Szymkow, A., & Duan, Y. P. (2016). Facets of the fundamental content dimensions: Agency with competence and assertiveness – Communion with warmth and morality. *Frontiers in Psychology*, 7: 1810, 1–17. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01810>
6. Bakan, D. (1966). The duality of human existence: An essay on psychology and religion.
7. Rand McNally.
8. Bem, S. L., Bem Sex-Role Inventory: Professional manual. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, Inc. 1981.
9. Boldizar, J. P. (1991). Assessing sex typing and androgyny in

- children: The children's sex role inventory. *Developmental Psychology*, 27(3), 505–515. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.27.3.505>
10. Bussey, K., & Bandura, A. (1999). Social cognitive theory of gender development and differentiation. *Psychological Review*, 106(4), 676–713. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.106.4.676>
11. Crouter, A. C., Whiteman, S. D., McHale, S. M., & Osgood, D. W. (2007). Development of gender attitude traditionality across middle childhood and adolescence. *Child Development*, 78(3), 911–926. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.01040.x>
12. Diehl, M., Owen, S. K., & Youngblade, L.M. (2004). Agency and communion attributes in adults' spontaneous self-representations. *International Journal of Behavioral Development*, 28(1), 1–15. <https://doi.org/10.1080/01650250344000226>
13. Endendijk, J. J., Groeneveld, M. G., van Berkel, S. R., Hallers-Haalboom, E. T., Mesman, J., & Bakermans-Kranenburg, M.J. (2013). Gender stereotypes in the family context: Mothers, fathers, and siblings. *Sex Roles*, 68(9), 577–590. <https://doi.org/10.1007/s11199-013-0265-4>
14. Fivush, R., Brotman, M. A., Buckner, J. P., & Goodman, S. H. (2000). Gender differences in parent–child emotion narratives. *Sex Roles*, 42(3/4), 233–253. <https://doi.org/10.1023/A:1007091207068>
15. Galambos, N.L., Almeida, D.M., & Petersen, A.C. (1990). Masculinity, femininity, and sex role attitudes in early adolescence: Exploring gender intensification. *Child Development*, 61(6), 1905–1914. <https://doi.org/10.2307/1130846>
16. Helgeson, V. S., & Palladino, D. K. (2012). Agentic and communal traits and health: Adolescents with and without diabetes. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 38 (4), 415–428. <https://doi.org/10.1177/0146167211427149>
17. Hill, J.P., & Lynch, M.E. (1983). The intensification of gender-related role expectations during early adolescence. In J. Brooks-Gunn & A.C. Petersen (Eds.), *Girls at puberty: Biological and psychosocial perspectives* (pp. 201–228). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0354-9_10
18. Kanter, Rosabeth Moss. 1977. *Men and Women of the Corporation*. New York: Basic Books.
19. Klaczynski, P. A., Felmban, W. S., & Kole, J. (2020). Gender

- intensification and gender generalization biases in pre-adolescents, adolescents, and emerging adults. *British Journal of Developmental Psychology*, 38(3), 415–433. <https://doi.org/10.1111/bjdp.12326>
20. Kollmayer, M., Schultes, M.-T., Schober, B., Hodosi, T., & Spiel, C. (2018a). Parents' judgments about the desirability of toys for their children: Associations with gender role attitudes, gender-typing of toys, and demographics. *Sex Roles*, 79(5), 329–341. <https://doi.org/10.1007/s11199-017-0882-4>
21. Morawska, A. (2020). The effects of gendered parenting on child development outcomes: A systematic review. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 23(4), 553–576. <https://doi.org/10.1007/s10567-020-00321-5>
22. Retelsdorf, J., Schwartz, K., & Asbrock, F. (2015). "Michael can't read!" Teachers' gender stereotypes and boys' reading self-concept. *Journal of Educational Psychology*, 107 (1), 186–194. <https://doi.org/10.1037/a0037107>
23. Ruble, D.N., Martin, C.L., & Berenbaum, S.A. (2006). Gender development. In N.Eisenberg (Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 3, Personality and social development* (6th ed., pp. 858–932). Wiley.
24. Spence, J. T., Helmreich, R., & Stapp, J. (1975). Ratings of self and peers on sex role attributes and their relation to self-esteem and conceptions of masculinity and femininity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 32(1), 29–39. <https://doi.org/10.1037/h0076857>Statistics
25. Williams, Christine. 1995. *Still a Man's World: Men Who Do "Womens Work."* Berkeley: University of California Press.
26. Wichstrom, L. (1999). The emergence of gender difference in depressed mood during adolescence: The role of intensified gender socialization. *Developmental Psychology*, 35(1), 232–245. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.35.1.232>

GENDER ROLES AND SOCIETY

Ulviyya Nahmatova

ABSTRACT

Gender roles are the expected roles of men and women. An ecological view of gender roles suggests that gender roles are created by the interactions between individuals, communities, and their environments. A biological view of gender roles suggests that women have a natural affinity for the feminine gender role and men have a natural affinity for the masculine gender role. A sociological view of gender roles shows that masculine and feminine roles are learned and that masculine and feminine gender roles are not necessarily related to the biological characteristics of men and women. Different societies have been found to have different effects on the formation of gender roles in adolescents.

Məqalə Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin Ümumi psixologiya kafedrasının iclasında müzakirə edilərək çapa məsləhət görülmüşdür (protokol № 3).

Rəyçi R.İ.Əliyev, psixologiya elmləri doktoru, professor.

Məqalə redaksiyaya 4 noyabr 2023-cü ildə daxil olmuşdur.

EKSTREMAL VƏZİYYƏTLƏRDƏ PSIXİ ÖZÜNÜİDARƏETMƏ XÜSUSİYYƏTİNİN PSIXOLOJİ TƏHLİLİ

Aytən Quliyeva

Fövqəladə Hallar Nazirliyinin Akademiyası

E.Qasimov, AZ1089

E-mail: guluzadea@mail.ru

Açar sözlər: Emosional gərginlik, psixi zədə, təsir, böhran, fövqəladə hal, stres, özünütənzim, psixoloji travma profilaktika zərər çəkmiş.

Key words: Emotional stress, mental injury, impact, crisis, emergency, stress, self-regulation, psychological trauma prevention.

GİRİŞ

Ekstremal şəraitlərdə insanla-
rın davranışı özünəməxsus
çalarlara malik olmaqla, müxtəlif for-
malarda təzahür edir. Bəzən bu dav-
ranış formaları bizə qeyri-adi görün-
sə belə, fərdi-psixoloji xüsusiyyətlər-
dən çıxış etməklə əmin ola bilərik ki,
bu davranış formalarından hər biri
normal və təbiidir.

Ekstremal vəziyyətlərdə psixi po-
zulmaların qarşısını almaq və psixi
tarazlığı bərpa etmək üçün insan öz
emosiyalarını müxtəlif şəraitdə idarə
etməyi bacarmalıdır. Məlum faktdır
ki, güclü emosional hiss, həyəcan və
qorxu keçirdikdə insanın nəbzində,
arterial təzyiqində, dərisinin rəngində,
tər vəzilərində dəyişikliklər baş verir.

Psixi özünüidarəetmə insanın öz-
özünə söz ilə və ya fikirdə tutulan ob-
raz ilə təsir etmək bacarığıdır. Təcrübə

bə göstərir ki, psixi gərginliyi və hə-
yəcanı aradan qaldırmaq üçün insan
fikrində sakitləşdirici sözləri təkrar
etməklə autogen relaksasiyaya nail
ola bilər. Məsələn, aktivliyi artırmaq
üçün təsirli sözlərlə psixikaya təsir
edib yaxşı nəticə almaq mümkün-
dür.

Psixoloji özünü idarəetmənin əsa-
sını qısa söz və söz birləşmələri təş-
kil edir ki, bu da ya sinir sisteminin
sakitləşməsinə, ya da emosional oya-
nıqlığın yaranmasına yönəldilir. Özü-
nü idarəetmənin mexanizmi beyinlə
əzələlər arasında olan ikitərəfli əla-
qədir. Beyindən əzələlərə gedən
impulslar vasitəsilə əzələləri idarə
etmək mümkün olur, əzələlərdən be-
yinə gedən impulslar isə beyinə insa-
nın fiziki durumundan informasiya
verib bu və ya digər işi görə bilə-

çəyindən xəbər verir. Bu impulsar beyni hər hansı bir fəaliyyət üçün aktivləşdirirlər. Emosional reaksiyalar zamanı daim əzələ gərginliyi baş verir. Bu zaman əzələləri sakitləşdirərək emosional gərginliyi aradan götürüb sakitləşdirici effekt əldə etmək olar. Mənfi emosiyalar əzələlərin gərginləşməsinə, müsbət emosiyalar isə əzələlərin sakitləşməsinə səbəb olub insana rahatlıq hissi verir.

Özünü idarəetmədə yüksək nəticə əldə etmək üçün müsbət reaksiya yaradan sözləri və obrazları təkrar etmək lazımdır. Ekstremal vəziyyətlərdə qorxu və həyəcan hissini aradan qaldırmaq üçün əzələlərinin sakitləşdirməsinə gətirib çıxaran özünü idarəetmənin formulundan istifadə etmək vacibdir. Bu zaman beynə həyəcan impulsunun çatmasını ləngitmək olar. [6]

- *Özünü idarəetmənin formulu – baş verən hadisələrə qarşı sakitəm*
- *Özümə inamım yüksək dərəcədədir*
- *Mənim diqqətim görülən işlərdədir*
- *Məni heç nə yayındırmır*
- *Çətinliklər və maneələr məni səfərbər edir*

Bu formulu ürəyində və yaxud ucadan 2-4 dəqiqə ərzində 5-6 dəfə təkrarlamaq lazımdır.

Ekstremal hallar zamanı insanlarda yaranan emosional gərginlik

daha çox psixoloji təsirlərlə aradan qaldırılmalı olsa da, bu vəziyyətin profilaktikasında kütləvi informasiya vasitələrinin rolu da əvəzsizdir. Fövqəladə hallar zamanı insanlarda arzu edilməz psixi-emosional reaksiyaların, vahimə hallarının yaranmaması və onların profilaktikası məqsədilə yerli hakimiyyət orqanları mərkəzi informasiya mənbələri ilə gücləndirilməlidir.

Mərkəzi kütləvi informasiya vasitələrinin fərqli hadisələrin içərisində olması və ekstremal şəraitdə işləməsi yerli kütləvi informasiya vasitələrinin əhalinin şüuruna təsir dairəsini xeyli gücləndirir, insanları fəvqəladə hadisənin nəticələrinin aradan qaldırılmasına səfərbər edir. Bununla belə, bədbəxt hadisəyə düşər olmuş yerli əhaliyə ünvanlanan informasiya təcili psixoloji ekspertiza keçməli, informasiya mənbələri üçün stres şəraitində olan insanların informasiyanı qavrama qanunauyğunluqları əsasında qurulmuş bu və ya digər tövsiyələr hazırlanmalıdır. Yadda saxlamaq lazımdır ki, informasiya qıtlığı lüzumsuz sayılərə və dedi-qoduya səbəb olur. Yerli hakimiyyət dürüst informasiyanı yubadıqda, təbii ki, əhali müxtəlif sayılərə uymalı olur. İnanılmış mənbədən alınan məlumatlar isə əhalini xeyli sakitləşdirir, insanlarda bütün çətinlikləri adlayacaqlarına inam yaradır.

Fövqəladə hallarda insanlarda emosional gərginliyin aradan qaldırılması və ona tətbiq olunan üsullar.

Ekstremal və ya fəvqəladə vəziyyət orqanizmin uyğunlaşdırıcı mexanizmlərinin həddən artıq gərginləşməsi və ya tükənməsi nəticəsində törənən son dərəcə ağır, çox vaxt həyatla ölüm arasındakı vəziyyətdir. Ekstremal şəraitlər insanda emosional halətlər doğurur. Bu halətlərin əsas səciyyəvi əlamətlərinə – təşviş, müxtəlif qorxular, güclü ağrılar, ümumi hərəkəti oyanıqlığın artması, sinir sisteminin və bütün orqanların funksiyalarının həddən artıq gərginləşməsi aiddir. Bütün bunlardan sonra ləngimə baş verir, orqanizmin bütün sistemlərinin – qan dövranı, tənəffüs sistemi və s. funksiyalar pozulur, hipoksiya, hipotoniya və ya hipertoniya inkişaf edir, bu isə tromboz, emboliya, insult və başqa xəstəliklərə gətirib çıxarır.

Ekstremal şəraitlərdə insanda yaranan emosional halətlər və vəziyyətlərin xüsusiyyətləri. Ekstremal vəziyyətlərə aid olan ağrı, şok, koma, kollaps, bayılma, bir-birindən fərqli klinik mənzərəyə malik patoloji hallar olsa da, eyni zamanda onların hamısını eyni başlıq altında birləşdirməyə əsas verən xüsusiyyətləri vardır.

1. Koma – mərkəzi sinir sisteminin dərəcəli ləngimə nəticəsində huşun

itməsi, reflektor fəaliyyətin pozulması, həmçinin tənəffüs, qan dövranı və maddələr mübadiləsində dərin pozulmalarla xarakterizə edilən ağır patoloji haldir. Komanın müxtəlif növlərinin öz etiologiyası və patogenezi vardır. Lakin onların hamısının inkişafında beyin qabığının, qabıqaltı nüvələrin və beyin kötüyünün funksiyalarının pozulması, xüsusən, torabənzər törəmənin beyin qabığına fəallaşdırıcı təsirinin zəifləməsi başlıca rol oynayır ki, bunun da nəticəsində xəstə huşunu itirir. Komataz vəziyyətlərə endokrin vəzilərin, qaraciyərin, böyrəklərin patologiyası, eləcə də bəzi zəhərlənmələr zamanı maddələr mübadiləsinin ağır pozulması səbəb olur. Bunların patogenezi və klinik əlamətləri etioloji amildən çox asılıdır. Bu baxımdan komanın ən çox təsadüf edilən növləri aşağıdakılardır: diabetik və ya hiperqlikemik koma, hipopqlikemik koma, qaraciyər koması, böyrək koması, malyariya koması.

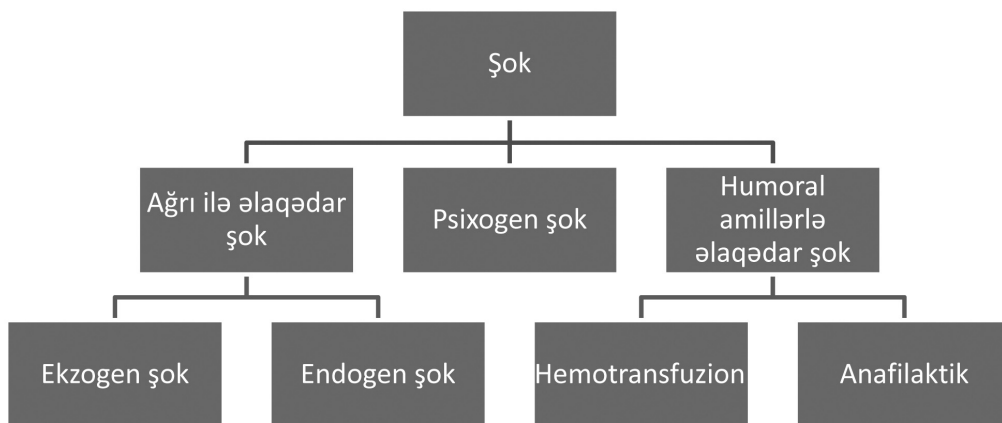
2. Bayılma – beyin toxumasında qidalanmanın qəflətən pozulması, oksigen çatışmazlığı nəticəsində huşun itməsi ilə xarakterizə olunan patoloji vəziyyətdir. Beyin damarlarında qısamüddətli spazmaya və ya ürək yığılmalarının kəskin surətdə zəifləməsinə səbəb olan və ən müxtəlif amillər bayılma törədə bilər: mənfi emosiyalar, ağrı, qanlıqblo-

katorların və bəzi digər farmakoloji preparatların həddən artıq qəbulu, vestibulyar aparat və s. reseptor zonalının kəskin surətdə qıcıqlanması, həddən artıq fiziki gərginlik, ürəyin blokadası və s. Bayılma, adətən, bir neçə dəqiqə çəkir: xəstənin ümumi vəziyyəti pisləşir, narahat olur, əzələ tonusu zəifləyir, damar tonusu kəskin surətdə pozulur və o, huşunu itirir.

İnsanların çoxu ekstremal şəraitlərlə üzləşdikdə onu düzgün qiymətləndirməyə və təcili qərar çıxarmağa

qabil olmur. Buna səbəb əsasən psixoloji amillər – qorxu həyəcan, şok və ümitsizlikdir.

3. Şok, zərbə – fəvqəladə qıcıqların orqanizmin neyrohümorale tənzim mexanizmlərində törətdiyi reflektor pozulmalar nəticəsində əmələ gələn və mərhələlərlə inkişaf edən patoloji vəziyyətdir. Tipik patoloji proses kimi şok uyğunlaşma xarakteri daşıyır ekstremal şəraitdə həyatın mühafizə edilməsinə yönəlmiş passiv qoruyucu reaksiyalar kompleksi hesab edilə bilər.



Şəkil 1. Şokun etioloji və patogenetik əlamətlərə əsaslanan təsnifatı

4. Ekstremal şərait zamanı insanların normal davranışına mane olan amillər sırasına ağrı da aid edilir.

Ağrı – travmalar və müxtəlif səbəblər nəticəsində əmələ gələn, insanın normal müdafiə reaksiyasıdır. Həmçinin toxumalarda üzvi və ya funksional dəyişikliklərə səbəb olan zədələyici amillərin törətdiyi mürəkkəb psixofizioloji vəziyyətdir. Digər hissiyyat-

lardan fərqli olaraq, nə ağrını törədən spesifik qıcıq, nə də qəbul edən xüsusi reseptor var. Hər hansı qüvvətli qıcıq ağrı törədir və bütün yalın sinir ucları bu qıcığı qəbul edir.

Nə qədər ağrı əzabverici olsa da, insan ondan can qurtarmağa çalışsa da, onun böyük bioloji əhəmiyyəti vardır. Ağrı orqanizmə təhlükəli amilin təsiri barədə xəbərdarlıq edir,

orqanizimdə həmin amillə mübarizəyə yönəlmiş mühafizə reaksiyalarının formalaşmasına səbəb olur. Ağrının mənfi tərəfi insanı öz həyatını xilas etmək fikrindən ayırması, ona mane olmasıdır. Lakin iradəli insan öz məqsədinə çatmaq üçün bir müddət ağrını unuda bilər.

5. Ekstremal vəziyyətlər ən çox frustrasiya vəziyyəti yaradır. Frustrasiya – aldanma, nahaq gözləmə, əhval pozuntusu mənasını verir. Frustrasiya şəxsiyyətin stres situasiyasına uyğunlaşmağa qadir olmaması kimi başa düşülür.

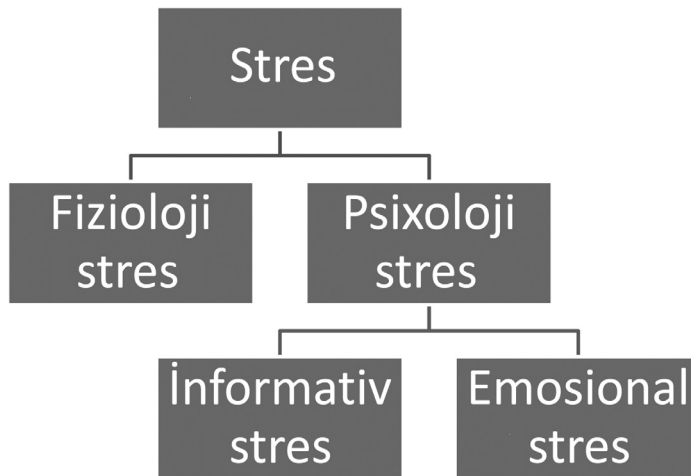
6. Stres, gərginlik – güclü zədələyici amilin təsirindən törənib, orqanizmin həmin amilə qarşı müqavimət göstərməsinə və ya ona uyğunlaşmasına yönəlmiş mühafizə xarakterli qeyri-spesifik reaksiyalarının məcmusudur.

Stres anlayışının müəllifi, Kanada alimi H.Selye hipofiz-böyrək-üstü vəzi sistemini orqanizmin hər hansı fəvqəladə təsirlərə qarşı adaptasiyasını təmin edən mexanizm hesab edirdi. İnsanlarda stres halının çox güclənməsi əks reaksiyaya, yəni ümumi ləngiməyə, passivliyə, fəaliyyətsizliyə gətirib çıxara bilər [5].

Orqanizm stressə üç yolla müqavimət göstərir:

1. Siqnallar, yəni stressorlar beynin qabıq hissəsində təhlil olunur.
2. Onların bəziləri hərəkətə cavabdeh olan əzələlərə gəlir.
3. Orqanizm stressora cavab hazırlayır.

Stressorların növündən və onların təsirinin xüsusiyyətlərindən asılı olaraq stresin aşağıdakı iki əsas növü ayırd edilir:



Şəkil 2. Stressorların növündən asılı olaraq stresin təsnifatı

1. Fiziki, fizioloji, birinci siqnal sistemi ilə əlaqəli stres müəyyən sensor və metabolik proseslər qıcığın təsiri nəticəsində müşahidə olunur. Bu zaman insanın həyat və fəaliyyətində obyektiv dəyişikliklər hiss oluna bilər. Tədqiqatlar göstərmişdir ki, fizioloji stres üçün yazva, miqrenlər, hipertoniya, bəldə ağrıları, qusma, artrit və ürəkdə ağrıları kimi əlamətlər xasdır.

2. Psixoemosional və ya ikinci siqnal sisteminin təsiri ilə yaranan psixoloji stres – çox zaman fərdin şəxsi mövqeyi nəticəsində yaranır. İnsan onu əhatə edən şeylərə özünəməxsus izah verir. Bu onun şəxsiyyət keyfiyyətlərindən, cəmiyyətdəki rolundan, sosial statusundan asılı olur. Psixoloji stres üçün əsəbilik, iştahsızlıq, depressiya, şəxsiyyətlərarası və seksual münasibətlərə marağ azalması və s. xüsusiyyətlər xasdır.

Psixoloji streslər özləri də iki yerə ayrılır: informativ və emosional streslər.

İnformativ streslər informasiyanın həddən ziyadə çoxluğu şəraitində, yəni insanın qarşıya çıxan məsələləri vaxtında həll edə bilməməsi, məsul qərarları lazımi surətdə qəbul etməkdə çətinlik çəkməsi hallarında baş verir.

Emosional streslər daha çox təhlükəli, qorxulu vəziyyətlərdə, ciddi inciklik şəraitində baş verir. Bu hal-

da insanın psixi proseslərinin, emosional halətlərin, fəaliyyətin motivasiyasının ciddi təbəddülata uğraması, orada müəyyən dəyişikliklərin baş verməsi özünü göstərir. Hətta bu vəziyyətdə insanın nitq və hərəkəti fəaliyyətində pozğunluqlar baş verə bilər. Yəni emosional streslər bir sıra psixosomatik xəstəliklərin törənməsi ilə nəticələnmə bilər.

Emosional stres təhlükənin reaksiya vasitəsi ilə qiymətləndirilməsi və müdafiəyə hazırlıq prosesi kimi başa düşülməlidir. Emosional stres özünə nəzarətin itirilməsi, yeni situasiyanı düzgün qiymətləndirə bilməmək və həmçinin ona münasibət göstərməkdən imtina kimi də başa düşülə bilər. Orqanizm və həyat üçün təhlükəli olan hər bir stressor emosional stres yarada bilər. Stressor gücünə, müddətinə görə insana təsir edən əlverişsiz stimullar, hallar, hadisələr olub, güclü fizioloji və psixi zərbə əmələ gətirə bilər. İstənilən əzələ gərginliyi orqanizm üçün stressor rolunu oynayır. Sosial mühitin insan qarşısına qoyduğu çətin tələb – stressor orqanizmin ona verdiyi qeyri-adi cavab emosional stres kimi özünü büruzə verir.

Emosional və psixoloji stres fərdin normal fəaliyyət həddini keçən qeyri-adi haldır. Şəxsiyyətə təsir edən hər hansı adi stimulun adı təsirindən əlavə qeyri-adi tələbləri olur və onlar orqanizmin daxili mühitində qeyri-

adi reaksiyalar törədir. Ürək-damar, tənəffüs sistemlərinin işində, dərinin elektrik keçirmə qabiliyyətində baş verən dəyişikliklər və digər vegetativ göstəricilər stres halının yarandığını bildirir. Stres zamanı habelə mərkəzi sinir sisteminin elektrofalaqrammada qeyd olunan müəyyən bioelektrik dəyişiklikləri, qanın biokimyəvi dəyişmələri və s. müşahidə olunur.

Bu təsir və tələblərin qiymətləndirilməsi bilavasitə şəxsiyyətin hal – hazırkı məqsəd və motivlərinə, həmçinin gələcək həyat məqsədlərinə əsasən baş verir.

Müxtəlif xəstəliklər zamanı bir sıra oxşar qeyri-spesifik simptomlar müşahidə edilir. Hansı amilin törətməsindən asılı olmayaraq orqanizmdə həddən artıq gərginlik hallarının hamısından hipofisin adrenokortikotrop hormonunu və bunun təsirindən böyrəküstü vəzilərinin qabıq maddəsinin kortikoid hormonlarının sekresiyası artır. Kortikoidlər həzm sisteminə, damarlara, böyrəklərə, timusa, qana, oynaqlara və s. təsir göstərir: timusun involyusiyası yəni geriyyə inkişafı, limfopeniya, həzm yolu boyunca nöqtəvi qansızmalar və s. törənir. Kortikoidlərin bir qismi iltihab üçün şərait yaradır, digər qismi isə iltihab əleyhinə təsir göstərir. Bunlardan hansılarının üstünlük təşkil etməsindən asılı olaraq, toxumalar qıcığa qarşı cavab verməyə hazır vəziyyətə gəlir və ya onların

reaktiv xassələri zəifləyir. Patogen amilin hansı patoloji prosesi törətməsi və mühafizə-adaptasiya reaksiyaları komplekslərindən hansılarının aktivləşməsi də bundan asılıdır.

Funksiyaların belə yenidən qurulması bütün orqanizmi əhatə edərsə, ümumi adaptasiya sindromu, yerli xarakter daşıyarsa, yerli adaptasiya sindromu adlanır.

Beləliklə, stressorlar, yəni fəvqəladə qıcıqlar orqanizmdə ümumi adaptasiya sindromu və ya stres halı törədir ki, bunun da aşağıdakı 3 mərhələsi vardır:

I. Həyəcan mərhələsi – stressorun təsiri altında adrenokortikotrop hormonun və bunun təsirindən kortikoidlərin sekresiyası artır.

Bu mərhələ 2 fazadan ibarətdir:

1. Şok faza – arterial təzyiq və bədən temperaturu azalır, kapilyarların keçiriciliyi artır, mərkəzi sinir sistemində depressiya qeyd edilir, dissimilyasiya prosesləri assimilyasiya proseslərindən üstün olur;

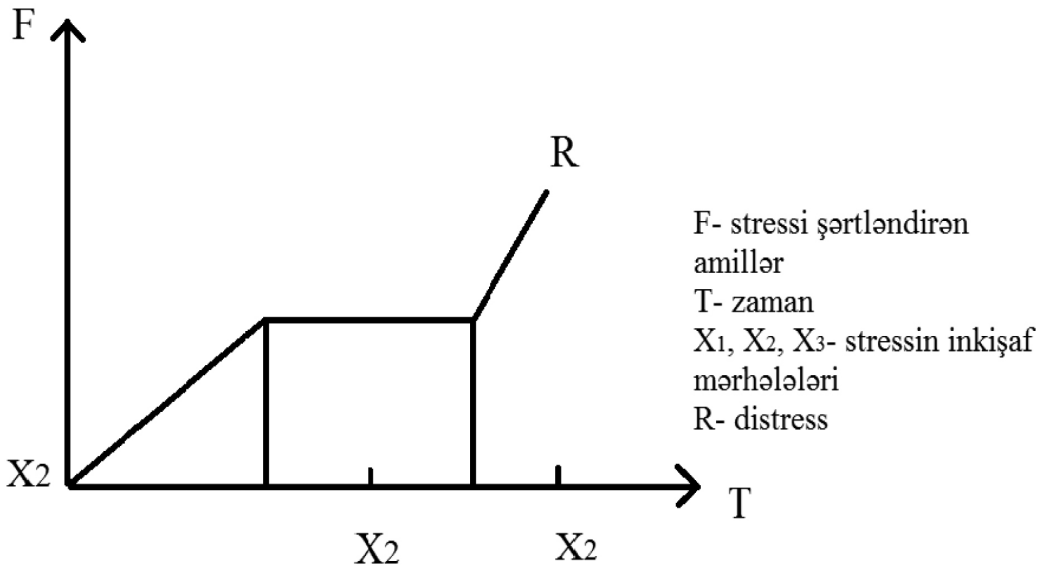
2. Antişok fazası – pozulmuş tarazlığın bərpa edilməsinə yönəlmiş əks proseslər müşahidə edilir.

Şok əlamətləri üstün olduqda, orqanizm həyəcan mərhələsində məhv olur, antişok əlamətləri üstünlük təşkil etdikdə isə stresin sonrakı mərhələsi başlanır.

II. Rezistentlik – müqavimət mərhələsi – qanda miqdarı artmış, korti-

kosteroidlər orqanizmin zədələyici təsirlərə qarşı müqavimətini artırır. Bu mərhələdə pozulmuş funksiyaların tam kompensasiyası və sağalma mümkündür.

III. Üzülmə mərhələsi – orqanizmin ehtiyat imkanları zəif olub, patogen amilin təsiri isə davam edirsə, rezistentlik itir, müxtəlif distrofik proseslər orqanizmin məhvinə səbəb olur [2].



Şəkil 3. İnsan orqanizminin stres vəziyyətinin qrafik təsviri

Selye göstərir ki, hipofizin və böyrəküstü vəzilərin qabıq maddəsinin hormonları orqanizmi dəyişən xarici mühit şəraitinə uyğunlaşdırmaqla mühafizə funksiyasını yerinə yetirir. Lakin hormonların əmələ gəlməsinin və parçalanmasının pozulması, aralarındakı nisbətə dəyişilməsi ilə əlaqədar bəzi hallarda hormonlar özləri xəstəliyin törənməsi üçün zəmin yarada bilər. Selye orqanizmin sağlamlığının mühafizəsinə şərait yaranan dəyişiklikləri “eustress sindromu”, patogen amilin üstünlüyü ilə

gədən prosesi isə “distress sindromu” adlandırmışdır. Selyeyə görə əgər stress həddindən artıq güclü və sıx şəkildə baş verirsə, o zaman o, insanın uyğunlaşma imkanları qarşısına həddindən artıq tələblər qoyaraq orqanizmdə fizioloji və psixoloji “çat”ların yaranmasına gətirib çıxarır. Bunu o, distress adlandırmış və onun nəticəsində yaranan xəstəliklərə “adaptasiya xəstəlikləri” adı vermişdir. O, patogenizində uyğunlaşma proseslərinin pozulmasının mühüm yer tutduğu revmatizm,

bronxial astma, böyrək, ürək-damar və bəzi dəri xəstəliklərini bu qrupa aid etmişdir. Həmin xəstəliklərin törənməsində xarici və daxili mühit şəraitinin dəyişilməsinin mühüm rolu vardır.

Ədəbiyyat:

1. Allahverdiyeva İ.R., Tağıyeva G.B., Cavadov R.Ə. Ekstremal şəraitlərdə davranışın bəzi psixoloji məsələləri. BDU-nun Elmi Xəbərləri. Sosial-siyasi elmlər seriyası, № 3-4, 2000, s. 77-81.
2. Cavadov R.Ə., TAĞIYEVA G.B. Uşaqların ekstremal şəraitlərə hazırlığının bəzi məsələləri. "Fövqəladə hallarda ekologiya və texnologiya problemləri" II Beynəlxalq Simpoziumun materialları. Bakı: 2002, s. 568-571.
3. Kapor Nila. Çətin şəraitlərdə uşaqlara kömək. Unicef, Bakı: 1998.
4. Ocaqov. H.O. Fövqəladə halların nəticələrinin aradan qaldırılması. Bakı: Təhsil NPM, 2009.
5. Ocaqov.H.O. Fövqəladə hallarda həyat fəaliyyətinin təhlükəsizliyi. Bakı: Çarşıoğlu, 2010.
6. Ocaqov H.O. Fövqəladə halların idarə olunması. II nəşri. Bakı: Təhsil NPM, 2011.

PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF MENTAL SELF-CONTROL CHARACTERISTICS IN EXTREME SITUATIONS

Khuliyeva Aytən

ABSTRACT

In the article, the prevention of undesirable psycho-emotional reactions and panic situations in people during emergency situations and their prevention are reflected. Although the cases of emotional tension that arise in people during extreme situations should be eliminated with more psychological effects, the role of the mass media in the prevention of this situation is also invaluable.

Məqalə Azərbaycan Dillər Universitetinin Psixologiya kafedrasının iclasında müzakirə edilərək çapa məsləhət görülmüşdür (protokol № 05).

Rəyçi Ə.A.Orucov, psixologiya elmləri doktoru, professor.

Məqalə redaksiyaya 27 dekabr 2023-cü ildə daxil olmuşdur.

STRESİN YARATDIĞI SOSIAL-PSIXOLOJİ FƏSADLAR VƏ TƏNHALIQ PROBLEMI

Aynur Eyvazzadə

Gəncə Dövlət Universiteti

Heydər Əliyev prospekti 429, AZ2001

E-mail: Aynur.babazade.1993@mail.ru

Açar sözlər: stres, duyğu, həyəcanlılıq, təhrikedici davranışlar, zehni dəyişikliklər, tənhalıq, yadlaşma, ümumbəşəri problem, sosial münasibətlər, tənhalığın növləri, motivlər, intihar, makrososial, mikrososial.

Key words: stress, feeling, excitement, provocative behaviors, universal problem types of loneliness, social relations, motives, urbanization suicide, mental changes, macrosocial, microsocal.

GİRİŞ

Stres sözü XVII əsrə qədər fəlakət, dərd, kədər, bəla kimi mənaları ifadə edib. XVIII və XIX əsrlərdə – güc, təzyiq kimi mənalar da insanlara, orqanlara, ruhi struktura, obyektlərə yönəlik bir hal kimi istifadə olunmağa başlandı.

İnsanlar üzərində təsir göstərən və onların davranışlarına, başqa insanlarla münasibətlərinə təsir göstərən anlayış stresdir. Stresin yaranması üçün müəyyən faktorlar olmalı, bütün həyat keyfiyyətlərinə mənfi və ya müsbət istiqamətdə təsir göstərməlidir.

Stresin şəxsi təsiri: narahatlıq, laqeydlikə yorğunluq, günahkarlıq və utancaqlıq, əsəbilik, özgüvən əksikliyi, gərginlik, depressiya.

Stresin davranış təsiri: duyğusal ataklar, patoloji yemə və ya əksinə, hədsiz dərəcədə siqaret və alkoqol istifadəsi, həyəcanlılıq, təhrikedici davranışlar, əsəbi gülüşlər, titrəmə, bir yerdə qərar tuta bilməmək, nitqin ləngiməsi.

Stresin psixoloji təsiri: ürək döyüntülərinin sayının və qan təzyiqinin artması, ağızda quruluq, tərləmə, göz bəbəyinin genişlənməsi, tənəffəslik, istilik və soyuq basma, ayaq və qollarda halsızlıq və qıcolma, ağızda quruluq.

Stresin zehni və fiziki təsirləri (koqnitiv): qərar vermədə çətinlik, unutqanlıq, tənqidə qarşı laqeydlik, psixoloji maneələr; döş və kürəkdə ağrılar, baş gicəllənmə, baş ağrıları,

kabus görmə, yuxusuzluq, nevroz, psixoz, psixosovmatik xəstəliklər.

Fiziki və zehni streslər fərqlidir. Yəni qəfildən bədənimizin bir hissəsi yanırsa, əlimiz, ayağımız qırılırsa, ya hər hansı ciddi bir əməliyyat keçiririksə, bunlar stresdir. Şəxsin haqqında danışılan xoşagəlməyən bir söz və ya işdən çıxarılması da stres yaradır. Hamiləlik dövrü, doğuş anı, boşanmalar, maddi-sosial problemlər, yaxınların itkiləri stresli vəziyyət kimi dəyərləndirilir. Hər bir insanın hər hansı kiçik qıcığa sərt cavab verməsi, həyəcan, əhvali-ruhiyyənin pozulması ilə nəticələnir.

Həyatımızda yaranan müsbət və mənfi baş verən bütün zehni dəyişikliklər şahid olduğumuz anlaşılmaqlar, konfliktlər stres yaşama-mıza səbəb olur.

Stres orqanizmin gərgin vəziyyətə reaksiyasıdır. Bu zaman beynin göndərdiyi siqnalların nəticəsində ifraz olunan külli miqdarda hormon bütün orqanizmdə dövr edir: qan təzyiqi yüksəlir, ürək döyüntüləri artır, əzələlərdə gərginlik yaranır. Stres orqanizmin çətin, yaxud təhlükəli vəziyyətlərə qarşı durmaq üçün təbii reaksiyadır. Reaksiya beyində başlayır. Müsbət stres insanı dərhal hərəkətə keçməyə, məqsədlərinə çatma-ğa, işini daha yaxşı görməyə, imtahan vaxtı, idmanla bağlı tədbirdə daha uğurlu nəticə əldə etməyə kömək

edə bilər. Lakin stres uzun sürərsə, şiddətli və ya xroniki olarsa, insan orqanizminə zərər yetirə bilər.

Fiziki stres işıqlandırma, səs, vibrasiya sistemlərinin pozulmasından, elektromaqnit şüalarından irəli gəlir. Şüaların artıq olması zamanı insanda təbii adaptasiya həddini aşan şərait yaranır.

Stres nəticəsində yaranan problemlərdən birinin qıcıqlanmış bağırsağ sindromu olduğunu deyən, (APATV-nin “Öncə sağlıq” proqramında həkim gastroenteroloq A.Yusifova), mütəxəssis bildirdi ki, bağırsağ hüceyrələrinin beyinlə əlaqəsi olduqca güclüdür: “İnsan ölən kimi öncə bağırsağ hüceyrələri ölür. Yəni beyinə gələn hər hansı bir qıcıq bağırsaqlara ötürülən impulsu artırır, eyni zamanda qıcıq nəticəsində ifraz olunan stres hormonları da bağırsağın hərəkətliliyini artırır. Bu halda insan qarında bir ağrı hissi, şişkinlik şikayəti ilə həkimə müraciət edir. Bu qıcıqlanmış bağırsağ sindromudur. Burada qıcığı söndürmək, beyini sakitləşdirmək lazımdır. Bunun üçün xəstəyə stres, depressiya əleyhinə dərmanlar verilir, fiziki aktiv olmağı, təbiət qoynunda dincəlməyi, oksigenlə zəngin yerlərdə olmağı tövsiyə olunur.

Streslə mübarizə aparmağın əsas yolu düşüncənin dəyişməsidir: “Qaydalara görə, davranışını dəyişmək istəyirsənsə, öncə düşüncəni dəyişmə-

lisən. Çünki düşüncə duyğu yaradır. Düşüncə dəyişmirsə, müalicənin hec bir təsiri olmayacaq. Amma stresə qarşı, stres situasiyasında alternativ düşüncə yaradaraq vəziyyətdən uğurla çıxmaq mümkündür”.

Müasir şəraitdə stresin yaratdığı bir sıra sosial-psixoloji fəsadlardan biri yadlaşmadır. Yadlaşma dərin ruhi sarsıntılarla bağlı olan sosial-psixoloji hadisədir. Yadlaşma yalnız stresin səbəbi deyil, həm də nəticədir. Yadlaşma insanın başqalarına və özünə olan münasibətini dəyişir, hər bir pozulma, xoşagəlməz hallar tənhalığa gətirib çıxarır. Tənhalıq ümumbəşəri problemdir. Aparılan müxtəlif psixoloji tədqiqatlar tənhalığı patoloji pozğunluğa, cəmiyyətə qarşı təhlükə yarada biləcək aqressiya, zorakılığa, gənclər və yeniyetmələr arasında özünə qəsd etmək səviyyəsinə gətirib çıxarır. Həmçinin yeniyetmələr arasında geniş yayılan narkomaniya, meyil etmənin yaranma səbəbi tənhalıqla əlaqələndirilir.

Tənhalıq prosesinin baş verməsi insanın psixi gərginlik keçirməsi, uzun müddətli stres vəziyyətində olması ilə əlaqədardır. Bu cür psixi gərginlik insanı depressiv vəziyyətə salır, daxili səfərbərlik, ciddi iradi səy olmadıqda bu vəziyyətdən çıxmaq çətin olur. Ünsiyyət problemi də bu prosesə öz mənfi təsirini göstərərək iki əsas səbəbə ayrılır: 1-ci – ün-

siyyət vasitələrinin çoxluğundan asılı olaraq insanların qarşı-qarşıya etdiyi ünsiyyətin telefonla əvəz olunması; 2-ci – utancaqlıqdan irəli gələn ünsiyyət problemi. Gələcəkdə həmin problem insanları azad fikir irəli sürə bilməməsinə gətirib çıxarır. Eyni zamanda cəmiyyətdə baş verən inkişaf, dəyişmə və təzadlar insanların münasibətlərinə önəmli dərəcədə təsir göstərir. Son illərdə urbanizasiyanın gətirdiyi həyat tərzini, cəmiyyətdə fərdiləşmə, paylaşma və yardımın azalması nəticəsində insanların münasibətləri azalır və onlarda yalqızlıq probleminin yaranmasına səbəb olur, təkləşən insan tipi meydana çıxır, bir çox mənfi psixososial və emosional xüsusiyyətlərin yaranmasına gətirib çıxarır. Belə insanlar yaxınları, dostları, həmyaşdqları ilə birlikdə olmaq əvəzinə yalqızlığı seçirlər, mühitə uyğunlaşmaqda problem yaşayırlar.

Tənhalığa təsir edən amillər xarici və şəxsiyyətin daxili xüsusiyyətləri psixoloji ədəbiyyatlarda araşdırılır. Tənhalığa təsir edən 1-ci cəmiyyətdəki sosial birlik formalarının bütün növləri tərəfindən həyata keçirilməklə ictimai inkişafın məqsəd, mənafə və tələbatlarını ifadə edir; 2-ci qrupa isə subyektiv xarakter daşıyan amillər, şəxsiyyətin və sosial birliklərin mənafə və məqsədləri daxildir.

Şəxsiyyətin mənafeyi ona yaranmış şəraiti qoruyub saxlamaq və ya

dəyişdirmək üçün fəaliyyətə, motivlərin sayəsində yönəlir. Motivlər öz mahiyyətinə görə insanın konkret şəraitdə fəaliyyətinin daxili təhrikediciyədir. Real fəaliyyətə başlaması şəxsiyyət üçün təkə daxili motivlərin olması kifayət olmur, eyni zamanda kənar təhrikedici amillər-tələbatlar mühüm rol oynayır, çünki onlar fəaliyyətin məqsədini müəyyən edir.

İnsan daxili psixoloji sarsıntılar keçirəndə, özünü yad hiss edəndə, səhv başa düşüldüyünü hiss edəndə, emosional yaxınlıq üçün ehtiyac duyanda və bu tələbatlara qarşılıq sosial münasibətlərin olmadığı vəziyyətlərdə tənhalıq ortaya çıxır. Bir çox tədqiqatçılar: Pepleu və Perlman (1984) tənhalığa belə bir tərif verirlər: “Tənhalıq insanın reallıqda var olan sosial münasibətlər sisteminin olmasını istədiyi sosial münasibətlər sistemi arasında fərdin olduğu zaman ortaya çıxan və narahatlıq yaradan emosional vəziyyətdir”. Eyni zamanda Amerika cəmiyyətinin dördübirində tənhalıq problemi olduğunu göstərmişlər.

R.S.Veiss səmimi bir dostun olmamasının tənhalığa səbəb olduğunu bildirmiş və tənhalığı qısaca “istənilməyən fərdiləşmə vəziyyəti” olduğunu söyləmişdir. (Weiss R.S., 1973). Tənhalıq Villiamsa görə insanların münasibətlərində yaxınlığa

ehtiyac hiss etmələri və bu münasibətləri qura bilməmələrinin əzab verici olduğunu göstərmişdir.

Görkəmli prof. Ə.S.Bayramov tənhalıqla bağlı problemlərin araşdırılması istiqamətində bir çox tədqiqatlar aparmışdır. O, yadlaşma fenomeninin öyrənilməsinə daha qlobal, bir qədər də ümummillik problem kimi yanaşmış, tənhalığın bir sıra fəsadlarının mövcudluğunu göstərmişdir. Bunlar: müxtəlif somatik xüsusiyyətlərinin yaranması; aqressivlik və destruktivlik; ruhi xəstəliklərin yaranması.

C.Young tənhalığı zamana bağlı olaraq üç növə ayırmışdı: 1. Xroniki tənhalıq – insanın uzun müddət başqaları ilə ünsiyyət yarada bilməməsi; 2. Situativ-tənhalıq – insanın artıq bərqərar olmuş sosial ünsiyyət modelinin stres nəticəsində dağılması; 3. Keçici tənhalıq – əksəriyyət insanlarda təsadüfi özünü göstərən ötəri bir haldır.

Veiss tənhalığı iki qrupa ayırmış: emosional və sosial tənhalıq.

Peplau tənhalığın üç növünü göstərmiş: 1. Daxili narahatlıq – insanlarla birlikdə olmasına baxmayaraq özünü onlardan uzaq hiss edir. 2. Təkbaşınalıq – bir yaxın münasibətin olmaması. 3. Tənhalıq – insanın niyə tənha olduğunu fərqləndirə bilməməsi.

İnsan o zaman özünü tənha hiss edir ki, o öz tələbatını ödəməklə

üzləşir, özünü başqalarından təcrid olunmuş hiss edir, başqa insanlarla münasibətlərə girməyə qabil deyil. Tənha insan belə zənn edir ki, ona heç kim hörmət etmir, sevmir, dərin bədbəxtlik hissi yaşayır, daha çox pessimist hisslər keçirir, özlərinə qapanmış olur, başqalarından yalnız pislilik gələcəyini gözləyir.

Tənhalıq ən çox yeniyetmə və gənclərdə müşahidə edilir. İnsanın fərdi xüsusiyyətləri ilə yanaşı yaş xüsusiyyətləri də mühüm rol oynayır. Məsələn, yeniyetmələrdə tənhalıq özünü daha kəskin surətdə büruzə verir. Bunun qarşısını almaq üçün onun dərinlik səviyyəsini nə dərəcədə əsaslı, uzun müddətli, yoxsa qısa müddətli olmasını, şəxsiyyətin davranış meyilərinə nə dərəcədə nüfuz etməsini aydınlaşdırmaq vacibdir. Yeniyetmə yaşı üçün əhəmiyyətli münasibətlər sistemində diskomfortluğun yaranması onların müəllimlərə, valideyinlərə, həmyaşıdları ilə münasibətlərinin pozulması tənhalığın təzahürü üçün əsas təkan olur. Yeniyetmələrdə özünənəzarət və psixoloji tənzimləmə funksiyaları asanlıqla pozula bilər, bu da fəaliyyətdə, ünsiyyətdə, daxili yaşantılarda neqativ cəhətlərə gətirib çıxarır.

Buna misal olaraq Bakı məktəblərinin birində baş verən intihar hadisəsi cəmiyyətdə rezonans yaratdı.

13 yaşlı, 8-ci sinif şagirdi Elina özünü oxuduğu məktəbin üçüncü mərtəbəsindən ataraq intihar edib... Gənc bir həyat bitdi. Bunun da bir çox səbəbi var. Diqqət yetirək:

– Valideynin həddindən artıq məşğulluğu və uşaq psixologiyasına bələd olmaması;

– Məktəbdə müəllimlərin yeniyetmələrlə işləmək üçün uşaq psixologiyasının metodlarını yetərinlə bilməməsi;

– Müasir informasiya texnologiyalarının yeniyetmənin psixikasına mənfi təsiri.

Düşünürəm ki, bu məqamda yeniyetməlik dövrünün xarakterik xüsusiyyətlərinə nəzər salmaq ümumi mənzərəni bir qədər də dərinləndirəcək. Orqanizmdə baş verən hormonal dəyişikliklər, həyatda öz “mən”inin axtarışı, daxili konfliktlər, tənhalıq hissi, qeyri-müəyyənliklər içərisində gələcəyi planlaşdırmaq, təlimdə olan çətinliklər, həmyaşıdları arasında uğur qazanmaq, özünü təsdiq etmək, problemlər, əks cinsə olan maraq – bütün bunlar yeniyetməlik dövründə hər bir şəxsin yol yoldaşına çevrilir. Əgər bütün bunlara ilk məhəbbət və ayrılıq acısını, ailə çətinliklərini, məktəb problemlərini də əlavə etsək, onlar üçün bu dövrün necə çətin keçdiyinin fərqi varar. Əfsuslar olsun ki, çətinliklər yaşayan yeniyetmə

övladımızın müqavimət göstərməyə gücü çatmır, bu da bəzən çox kədərli nəticələrə gətirib çıxarır. İntihar yeniyetmə üçün çətinliklərdən, böhrandan, anlaşılmazlıqlardan, dözülməz vəziyyətlərdən yeganə çıxış yolu kimi görünür. Yeniyetmə intiharının əsas səbəbi ard-arası kəsilməyən gəlib ağırlarından, anlaşılmazlıqlardan, təzyiqlərdən qaçmaqdır.

İntihar heç zaman bir səbəbdən edilmir, əksər hallarda onun bir neçə səbəbi olur. Əgər biz baş verən hadisəyə nəzər salsaq görürük ki, özü üçün intihar yolu seçən Elinanın bu addımı atmağında bir çox səbəbi var:

- natamam ailədə böyüməsi;
- müəllimlərin, sinif yoldaşlarının təzyiqi, anlayıb dəstək göstərməməsi;
- yeniyetməliklə əlaqəli fizioloji, psixoloji, hormonal və sosial dəyişikliklər;
- dostluq etdiyi oğlanın ona qarşı hörmətsizliyi, etinasızlığı.

Heç kəsə məlum deyil ki, həyatında eyni problemlər baş verən insanların bəzisi ömrünü niyə intiharla başa vurur, digərləri isə yox. İntihara səbəb olan risk faktorları ilə tanış olaq:

- ailədə sui-qəsd halının olması;
- ölüm və boşanma nəticəsində valideyinlərdən birinin itirilməsi;
- ailədə emosional bağlılığın olmaması;

- ailədə fiziki, emosional və seksual zorakılıq;
- sosial izolyasiya, təcridolunma, həmyaşıdları tərəfindən qəbul edilməmə, alçaldılma;
- məktəb problemi;
- münasibətlərin pozulması;
- yüksək stres səviyyəsi; psixi xəstəliklərin olması; şəxsi faktorlar;
- ölüm hadisələrinə maraq (ölüm, ayrılıq mövzusunda ədəbiyyat oxumaq, qəmli musiqi dinləmək və s.).

Hər bir insan unikal və təkrar olunmaz olduğu kimi onun inkişafı da özünəməxsusdur. Yeniyetmənin psixi inkişafı daim mütəxəssislərin diqqətini çəkib, müşahidələr və tədqiqatlar aparıb bir çox nəticələr əldə edilib. Xüsusən də gələcəkdə psixososial travma yaradacaq səviyyədə daxil olduğu qrup tərəfindən rəddedilmə yeniyetmədə tənhalıq hissinin yaranmasına səbəb olur. İkinci həlletmə bacarığının zəif olması nəticəsində insanın ünsiyyət və konfliktləri ortaya çıxan sosial münasibətlərdə yetersizlik vəziyyəti və üçüncü olaraq “məni sevən olmayacaq, çirkinəm, bacarıqsızam” kimi uşaqlıq dövründən etibarən formalaşmağa başlayan özünüdərk, yanlış yönləndirmə tənhalığa səbəb olur.

Buradan belə nəticəyə gəlirik ki, tənhalıq ən aktual və önəmli problem

olaraq xarici və şəxsiyyətin bilavasitə öz xüsusiyyətləri ilə bağlı olan daxili səbəblər, yəni makrososial və mikrososial səbəblər götürülür. Makrososial səbəblər müəyyən bir cəmiyyətdə olan tənhalığı şərtləndirən səbəblər, yaranan dəyişikliklər; mikrososial səbəblər dedikdə konkret bir fərdin tənhalığına səbəb olacaq yaxın dostların olmaması, münasibətlərdəki problemlərin yaranması, şəxsiyyətin daxili – subyektiv amilləri, temperament tipləri və s.

Son dövrün araşdırmaları göstərir ki, kütləvi hal alan gənclər və yeniyetmələr arasında ölümə məhkum

etmə halları tənhalıq, narkomaniyaya meyillərin yaranma səbəbi özünə qapanmaq bir növ bütün sosial funksiyalardan özünü uzaqlaşdırması, özünü cəzalandırmasıdır. Bu vaxt bir çox hallarda ağır psixoloji vəziyyətlərin ortaya çıxmasına səbəb olur.

Streslə mübarizə aparmağın əsas yolu düşüncənin dəyişməsidir: “Qaydalara görə, davranışını dəyişmək istəyirsənsə, öncə düşüncəni dəyişməliyik. Çünki düşüncə duyğu yaradır. Amma stresə qarşı, stres situasiyasında alternativ düşüncə yaradaraq vəziyyətdən uğurla çıxmaq mümkündür”.

Ədəbiyyat:

1. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Sosial psixologiya. Bakı, 2003
2. Əliyev R.İ. Etnopsixologiya: qloballaşma və millilik. Bakı, 2007
3. Tənhalıq halətinin yaranmasında temperament tiplərinin rolu. Gənc aspirantların və tədqiqatların respublika konfransının tezisləri. Bakı, 2001
4. Manevr.az APA TV-nin “Öncə sağlıq” problemi. Düşüncə Jurnalı. 02.10.2023
5. Гасанова П.Г., Омарова М.К. Психология одиночества. Киев, 2017.

**SOCIAL PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES CAUSED
BY STRESS AND THE PROBLEM OF LONELINESS**

Aynur Eyvazzade

ABSTRACT

Many people have a heavy burden of stress. Positive a heavy burden of stress. Positive of negative mental changes in our life are caused bu stressbul situations eash process that causes this change creates stressovs micunderstan olings and conflicts, and the effects of stress brom our experience of stress.

Currently, the problems of loneliness, the essence of loneliness, the emergence of the process of loneliness are being studied, and social and psychological situations arising under stress ate being analyzed. The article also draws attention to approaches to loneliness and analyzes the types of loneliness for these approaches.

Məqalə Gəncə Dövlət Universitetinin Psixologiya kafedrasının iclasında müzakirə edilərək çapa məsləhət görülmüşdür (protokol №06).

Rəyçi R.H.Qədirova, psixologiya elmləri doktoru, professor.

Məqalə redaksiyaya 07 dekabr 2023-cü ildə daxil olmuşdur.

SİNFİN EFFEKTİV İDARƏ EDİLMƏSİNDƏ PROSEDUR VƏ QAYDALARIN ŞAĞİRD LƏRİN SOSİAL EMOSİONAL BACARIQLARININ İNKİŞAFI ÜÇÜN ƏHƏMİYYƏTİ

Pəri Nağızadə

Bakı Dövlət Universiteti

Zahid Xəlilov küçəsi – 33, AZ 1148

E-mail: peri_ismayilova@bk.ru

Açar sözlər: sinif, effektiv, prosedur, qayda, idarə etmə, özünə nəzarət, ehtiyac

Key words: class, effective, procedure, rule, manage, self-control, need

GİRİŞ

Dostca, amma işə yönəlmiş mühit sinifdə davranış qaydalarının müəyyənəlməsi və tətbiqi ilə birbaşa əlaqəlidir. Qaydalar öncədən verilmiş hazır qərarlardır. Özündən nələr gözlənildiyini, nələri etməsinin istənilmədiyini bilən şagird davranışlarına nəzarət etməyə yönələcəkdir [3].

Özünə nəzarət vasitəsilə şagirdlər başqalarının haqlarına və ehtiyaclarına müdaxilə etmədən öz ehtiyaclarını qarşılama bacarığını öyrənirlər.

Şagirdlər seçimlər edərək onların nəticələri ilə üzləşərək, hədəf və məqsədlərini müəyyənəldirərək, öyrənmək üçün işbirliyi edərək, müəllimləri və sinif yoldaşları ilə güvənli münasibətlər quraraq özünə nəzarətə yiyələnirlər.

Özünü idarə etmək əlavə vaxt tələb edir, lakin şagirdlərə məsuliyyəti öz üzərlərinə götürməyi öyrətmək dəyərli sərmayədir. Bu fikrin yaxşı bir sübutu var. Nancy Perri və Rebecka Colli (2011) namizəd müəllimlərə şagirdlərinə özlərini idarə edən öyrənmələr olmaları istiqamətində necə liderlik edəcəklərini öyrədən xidmət öncəsi hazırlıq proqramını, özünə nəzarəti vurğulamayan digər proqramlarla qarşılaşdırdılar. Özünü idarə etmə bilgi və bacarıqlarını inkişaf etdirən müəllimlər digər müəllimlərlə müqayisədə sinif idarəsi zamanı daha özgüvənli, daha az stresli idilər. Bu məntiqlidir, çünki şagirdlərə öz davranış və öyrənmələrini idarə etmək öyrədilsə, daha az idarə etmə problemləri olur, müəllimin stres

olma riski azalır və öyrətmək üçün daha çox zaman olur.

Bəzən şagirdlər verilən işin çox çətin olması səbəbindən tapşırıqları ləngidirlər. Bacarıq səviyyələrinin çox altında olan dərslərdən sıxılan şagirdlər isə zamanlarını dolduracaq daha maraqlı fəaliyyətlər tapa bilirlər. Müəllimlər şagirdləri motivasiya etməyə cəhd etdiklərində nizam-intizam problemlərinin də qarşısına keçmiş olurlar. Şagirdləri motivasiya etməyə yönəlmiş bütün planlar problemlərin qarşısının alınmasına yönəlmiş addımlardır.

Sinfin idarə olunmasında qayda və prosedurların əhəmiyyəti. Texas Universitetindəki təhsil psixoloqları bir neçə il ərzində sinif idarəetməsini əhatəli şəkildə müşahidə etdilər [2].

Əsas yanaşmaları çox sayda sinif müşahidə etmək, dərslərinin ilk həftələrində sıx-sıx, ilin sonlarına doğru isə daha az sıxlıqla ziyarətlər etmək idi. Bir neçə ay sonra tədqiqatçılar siniflər arasında fantastik fərqlər olduğunu müşahidə etdilər. Bəzi siniflərdə çox az idarəetmə problemi yaşandığı halda, bəzilərinə daha çox problem yaşanırdı. Ən səmərəli və səmərəsiz müəllimlər dərslərinin sonunda sinif idarəetməsinin keyfiyyəti və şagird nailiyyətləri əsasında müəyyən edilmişdir. Sonra tədqiqatçılar müəllimlərin necə effektiv olduğunu görmək üçün dərslərin əvvəlindəki

qeydlərə baxdılar. Bu müqayisələr əsasında tədqiqatçılar idarəetmə prinsiplərini işləyib hazırladılar [1].

Sinif idarəetməsində effektiv prosedurlar və qaydalar çətinlik, səhv davranış imkanlarını azaldır və öyrənmə tapşırıqlarına sərf olunacaq vaxta qənaət edir.

“Hər şeyin artığı zərərli” fikri qaydalar üçün də keçərlidir. Qaydaların qatı olması can sıxıntısına səbəb olar və hətta haqsızlığa gətirib çıxarar [3].

İbtidai sinif səviyyəsində müəllimlər hər gün 20-30 şagirdin müxtəlif fəaliyyətlərinə rəhbərlik edirlər. Səmərəli qayda və prosedurlar olmadan eyni sual və məsələlərlə məşğul olmaq çox vaxt alır. Məsələn, “Qələm qırıldı”, “İndi nə edim?”, “Yoldaşım məni itələdi” və s.

Orta təhsil səviyyəsində isə müəllimlər hər gün onlarla materialdan istifadə edən və tez-tez otaq dəyişən 100-dən çox şagirdlə görüşməlidir. Və bu yaş dövründə şagirdlər müəllimlərin səlahiyyətlərinə daha çox etiraz edirlər.

Karol Eynşteyn və onun həmkarları müəllimlərə aşağıdakı sahələri əhatə edəcək qaydalar yaratmağı təklif edirlər:

- İnzibati qaydalar (iştirak etmək və s.)
- Şagird hərəkəti qaydaları (otağa giriş-çıxış və s.)

- Təmizliklə bağlı qaydalar (bitkiləri sulamaq və s.)
- Dərslərlə bağlı qaydalar (tapşırıqları necə toplamaq və s.)
- Müəllim-şagird münasibətilə bağlı qaydalar (hörmət etmək və s.)
- Şagirdlər arasındakı münasibətlə bağlı qaydalar (bir-birinə kömək etmək və s.)

Bu 6 sahəni sinif işlərini planlaşdırmaq üçün çərçivə kimi istifadə edə bilərik. Prosedurlardan fərqli olaraq qaydalar tez-tez yazılır və sinif otağında yerləşdirilir. Çünki qaydalar sinifdə gözlənilən və qadağan edilən hərəkəti müəyyənləşdirir. Qaydaları müəyyən edərkən müəllim hansı atmosfer yaratmaq istədiyini nəzərə almalıdır. Hansı şagird davranışları müəllimin effektiv öyrətməsinə kömək edəcək? Şagirdlər davranışlarını istiqamətləndirmək üçün hansı məhdudiyyətlərə ehtiyac duyurlar? Təyin olunan qaydalar məktəbə uyğun olmalıdır. Məsələn, ibtidai siniflərlə aparılan tədqiqatlardan bilirik ki, şagirdlər tapşırığı həmyaşıdlarına izah etdikdə fayda əldə edirlər. Onlar öyrətdikcə öyrənirlər. Şagirdlərin bir-birinə kömək etməsini qadağan edən qayda yaxşı öyrənmə prinsiplərinə zidd ola bilər. Qaydalar müsbət istiqamətdə olmalıdır.

Sinfin fiziki təşkili. Sinfin fiziki təşkili şagirdin davranışına və öyrən-

məsinə təsir göstərir. Məkanı təşkil etməyin 2 əsas yolu var: şəxsi ərazilər və maraq sahələri.

Sinifdəki şagirdlərin sayı, divar və əşyaların rəngləri, işıq, istilik, təmizlik, səs, görüntü sinifdəki fiziki mühiti təşkil edir.

Sinif ustalıqla düzənlənmiş bir mühit olmalıdır, çünki davranışı dəyişməyin çox effektiv bir yolu mühiti dəyişməkdir. [3, s. 32]

Ön sıralar şagirdlərin aktivliyini artırdığı halda, arxa parta dərsə qoşulmanı çətinləşdirib, xəyal qurmağı asanlaşdıracaqdır.

K.Eynşteyn və Romano (2015) müəllimlərə mümkün olduqca otaqda hərəkət etməyi, uzaqda oturan öyrənənlərlə göz teması qurmağı və onlara suallar yönləndirməyi, həmçinin tələbələrin oturacaq yerlərini daim dəyişməyi təklif edirlər.

Sinfin maraq sahələrinə görə təşkili həmin ərazilərdən şagirdlərin istifadəsinə təsir göstərə bilər.

Materialların əlçatan və şagirdlərə görünən yerdə olduğundan əmin olmaq lazımdır. Şagirdlər təmiz, rahat səthlərlə təmin edilməlidir. Oturacaqlar elə dizayn edilməlidir ki, şagirdlər masalarının yerini dəyişmədən dərsləri görə bilsinlər. Kitab rəfləri oyun masalarının yaxınlığında yerləşdirilməlidir. Tələbələrə şəxsi əşyalarını yerləşdirmək üçün yer verilməlidir və s.

Tədris ilinin ilk həftələri otağın dizaynını, qayda və prosedurları müəyyən etmək yaxşı idarə olunan sinfə sahib olmağın ilk addımlarındandır. Effektiv müəllimlər bu kritik həftələrdə şagirdlərlə əməkdaşlığı necə əldə edirlər?

Effektiv müəllimlər gözləntilərini açıq şəkildə ifadə edirlər. Onların işlək, asan başadüşülən qaydaları olur. Şagirdlərə ən vacib qaydaları dərhal öyrədirlər. İlk həftələr effektiv menecerlər qayda və prosedurları öyrətməyə kifayət qədər vaxt sərf edirlər. Bu müəllimlər bütövlükdə siniflə xoş akademik fəaliyyət üzərində işləyirlər. Şagirdləri tez zamanda kiçik qruplara ayırmağa və onlara bilikləri öyrətməyə tələsmirlər. Pis bir davranışın dərhal qarşısı alınır, lakin sərt şəkildə deyil.

NƏTİCƏ

Son zamanlarda dünyada sinfin effektiv idarə olunması diqqət mərkəzində olan problemlərdən biridir. Bir sıra tədqiqatçıların elmi işlərində bu məsələ geniş şəkildə araşdırılmışdır. Məqalədə sinfin idarə edilməsində qayda və prosedurların əhəmiyyəti bir daha nəzərdən keçirilmiş və idarəetmənin psixoloji aspektlərinə toxunulmuşdur. Həmçinin sinif otağının

Səmərəsiz idarə olunan sinif otaqları ilk həftələr tamamilə fərqli idilər. Qaydalar işlək deyildi və ya qeyri-müəyyən idilər. Məsələn, bir müəllim şagirdlərə “doğru zamanda doğru yerdə olması” qaydasını qoyub onlara bunun nə demək olduğunu izah etməsə, şagirdlərin davranışı bu qayda ilə idarə oluna bilməz.

Müəllimin şagirdlərlə yaxşı və mülayim əlaqə qurması onun şagirdlərin təsiri altında olduğu mənasına gəlmir. Ciddi olmaq qaşqabaqlı olmaq demək deyil, əksinə, lazım olduqda gülən, yumor hissi olan, amma işini vaxtında və düzgün yerinə yetirən, verdiyi sözü tutan, güvənilir, davranışlarında qərarlı olan insanlar daha ciddidirlər [3].

şəxsi ərazilər və maraq dairələrinə görə təşkili məsələsinə də toxunulmuşdur. Son olaraq belə bir nəticəyə gəlmək olar ki, dərs ilinin əvvəlində otağın düzgün təşkil olunması, qayda və prosedurların müəyyən edilməsi yaxşı idarə olunan sinfə sahib olmağın ilk addımlarındandır. Belə müəllimlər şagirdlərlə ünsiyyətə hər zaman açıq olur, gözləntilərini öncədən bildirirlər.

Ədəbiyyat:

1. Anderson, L., Evertson, C., & Emmer, E. (1980) Dimensions in classroom management derived from recent research. *Journal of Curriculum Studies*, 12, 343-356.
2. Emmer, E., Evertson, C., & Anderson, L. (1980) Effective classroom management at the beginning of the school year. *Elementary School Journal*, 80, 219-231.
3. Hüseyin Başar. Sınıf yönetimi. Milli Eğitim Bakanlığı yayınları. İstanbul, 1999.
4. Nancy P., & Rebeka J. Callie (2011) School climate and social-emotional learning: Predicting teacher stress, job satisfaction and teaching efficacy. *Psychology in the schools*, 48, 1034-1048.
5. Tekinalp, B.E., & Terzi, Ş.I. (2015). Eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları. Ankara: Pegem akademi.

**THE IMPORTANCE OF PROCEDURES AND
RULES IN EFFECTIVE CLASSROOM MANAGEMENT
FOR THE DEVELOPMENT OF STUDENTS'
SOCIAL-EMOTIONAL SKILLS**

Peri Nagızade

ABSTRACT

The effective management of the classroom is one of the issues that has recently attracted worldwide attention. This topic has been widely investigated in the scientific works of a number of researchers. In the article, the importance of rules and procedures in classroom management was reviewed and the psychological aspects of management were touched upon. The issue of organizing the classroom according to personal areas and interests was also addressed. Finally, it can be concluded that proper organization of the classroom and the establishment of rules and procedures at the beginning of the school year are the first steps to having a well-managed classroom. Such teachers are always open to communication with students and state their expectations in advance.

Məqalə Bakı Dövlət Universitetinin Gender və tətbiqi psixologiya kafedrasının iclasında müzakirə edilərək çapa məsləhət görülmüşdür (protokol № 4).

Rəyçi H.Ə.Əlizadə, pedaqoji elmlər doktoru, professor.

Məqalə redaksiyaya 09 noyabr 2023-cü ildə daxil olmuşdur.

UOT: 159.9.

ПОДРОСТКИ И ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА. КАК ВЫЯВИТЬ И ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ

Рейхан Мирзагаева

Бакинский Государственный Университет

Zahid Xəlilov küçəsi 33, AZ 1148

E-mail: reghan.mirzagayeva@gmail.com

0000 0002 2074 0837

Açar sözlər: Yeniyetmələr, psixoaktiv maddələr, asılılığın müalicəsi

Ключевые слова: подростки, психоактивные вещества, лечение наркозависимости

Keywords: Adolescents, psychoactive substances, addiction treatment

ВВЕДЕНИЕ

Подростковый возраст в современном обществе – это период, полный как возможностей, так и проблем. Одной из ключевых проблем этого периода является воздействие и употребление психоактивных веществ среди молодых людей. Психоактивные вещества могут оказывать глубокое и долгосрочное воздействие на здоровье, образование и социальную жизнь молодых людей. В этой статье речь пойдет о том, почему подростки склонны употреблять эти вещества, как такое поведение влияет на их развитие и как общество должно решать эту проблему.

Подростковый возраст – это период, в котором усиливается поиск

личности и стремление к свободе. В этот период подростки склонны идти на риск и становятся открытыми новому опыту. В этом стремлении некоторые подростки могут попробовать психоактивные вещества. Привлекательность этих веществ отражает любопытство молодых людей и давление со стороны их социального окружения. Однако употребление этих веществ может иметь негативные последствия для развития мозга подростка, его успеваемости и социальных отношений.

Эта статья представляет собой руководство по пониманию употребления психоактивных веществ подростками и разработке эффективных мер по этой проблеме.

Основные причины, по которым подростки обращаются к этим веществам, симптомы, методы вмешательства и лечения, а также профилактические подходы и социальные взаимодействия составляют основу этого исследования. Наша цель – предоставить информацию и инструменты, необходимые для защиты нашей молодежи от этих опасностей и помочь ей вырасти здоровыми взрослыми.

В данной статье комплексно рассматриваются последствия употребления психоактивных веществ для подростков и подчеркивается роль общества в борьбе с этой проблемой. Он призван стать ценным ресурсом для исследователей, преподавателей, родителей и политиков.

Создание научных инноваций в статье по теме подростков и психоактивных веществ означает заполнение пробелов в существующей литературе и представление новых перспектив. Изучение самой последней статистики и исследований по употреблению психоактивных веществ среди подростков, выявление новых тенденций и разработок в этой области. Например, пандемия Текущие события, такие как влияние эпохи на употребление психоактивных веществ подростками, могут пред-

ложить новую перспективу в этой области. теме, это может обеспечить многомерный взгляд на предмет. Практическое применение и важность темы подростков и психоактивных веществ можно ощутить в различных областях. Статья может предоставить исчерпывающую информацию для педагогов, школьных администраторов и родителей для предотвращения и повышения осведомленности об употреблении психоактивных веществ среди подростков. Эта информация может быть использована для разработки образовательных программ в школах и сообществах.

Причины употребления психоактивных веществ подростками. Давление со стороны сверстников является одной из наиболее важных причин употребления психоактивных веществ, поскольку подростки ищут признания и одобрения в своей социальной среде. Употребление психоактивных веществ в группах сверстников может привести к тому, что подростки попробуют такое поведение. Под влиянием своих сверстников молодые люди могут начать употреблять психоактивные вещества, не осознавая или игнорируя риски. [6, с.24]

Подростковый возраст – это период в жизни человека, когда он

или она открыты для нового опыта и имеют тенденцию раздвигать границы. Природное любопытство и стремление к приключениям в этот период могут подтолкнуть некоторых молодых людей попробовать психоактивные вещества, привлеченных неизведанным.

Подростки могут обращаться к психоактивным веществам, чтобы справиться с жизненными проблемами, такими как школьный стресс, семейные проблемы и личные конфликты. Кроме того, из-за проблем с психическим здоровьем, таких как депрессия и тревога, подростки могут с большей вероятностью обратиться к этим веществам. Подростковый возраст – это время, когда важны уверенность в себе и развитие личности. Некоторые молодые люди могут использовать психоактивные вещества как способ выразить себя и укрепить свою идентичность. [4]

Употребление психоактивных веществ в семье, отношение родителей и проблемы общения в семье могут повлиять на склонность подростков к употреблению психоактивных веществ. Окружающая среда с семейным анамнезом употребления психоактивных веществ или толерантным отношением к употреблению психоактивных веществ может представлять

собой фактор риска для молодых людей, желающих попробовать эти вещества. [5]

Для некоторых молодых людей психоактивные вещества могут считаться частью развлечения на вечеринках и общественных мероприятиях. Такая среда может побудить молодых людей обратиться к употреблению психоактивных веществ как к способу расслабиться и развлечься. Молодые люди могут не иметь достаточной информации о рисках и вреде психоактивных веществ. Неправильные представления и недостаток информации могут привести к тому, что молодые люди начнут употреблять психоактивные вещества, снижая для себя риск.

Легкая доступность психоактивных веществ может побудить молодых людей попробовать эти вещества. Сообщества и окружающая среда, особенно те, где имеется легкий доступ к психоактивным веществам, могут представлять больший риск для молодежи.

Эффекты употребления психоактивных веществ. Психоактивные вещества могут вызвать ряд проблем со здоровьем в развивающихся организмах молодых людей. К ним относятся проблемы с сердцем, повреждение печени, проблемы с дыханием и негативное воз-

действие на иммунную систему. Кроме того, к числу рисков относятся и долгосрочные проблемы со здоровьем, такие как зависимость и развитие толерантности. Психоактивные вещества могут серьезно повлиять на психическое здоровье молодых людей. Это может привести к серьезным проблемам с психическим здоровьем, таким как депрессия, тревожные расстройства, паранойя и психоз. Кроме того, употребление психоактивных веществ может усугубить существующие проблемы психического здоровья. [10]

Подростковый возраст – критический этап развития мозга. Психоактивные вещества могут оказывать негативное воздействие, особенно на память, концентрацию, способность к обучению и способности принимать решения. Это может оказать необратимое воздействие на долгосрочные психические функции и когнитивное развитие. Употребление психоактивных веществ может негативно повлиять на школьную успеваемость и академические успехи молодежи. Низкая мотивация, недостаток внимания и пропуск занятий в школе – вот некоторые из распространенных последствий употребления психоактивных веществ. [8]

Употребление психоактивных веществ может повлиять на социальные отношения и поведение молодых людей. Это может привести к проблемам в отношениях с друзьями и семьей, асоциальному поведению и проблемам с законом. Употребление психоактивных веществ может привести к физической и психологической зависимости. Эта зависимость увеличивает для молодых людей риск дальнейшего употребления психоактивных веществ и связанных с этим проблем со здоровьем в более позднем возрасте. Психоактивные вещества могут привести к рискованному поведению, которое может привести к проблемам безопасности, таким как несчастные случаи, травмы и рискованное сексуальное поведение. [3]

Симптомы и методы диагностики. Наиболее очевидными симптомами употребления психоактивных веществ подростками являются изменения в поведении. К ним относятся изменения в их социальной среде, снижение успеваемости в школе, скрытное поведение и действия, подрывающие доверие, такие как ложь и воровство. Кроме того, могут наблюдаться эмоциональные изменения, такие как апатия, отсутствие мотивации или депрессивное настроение.

Употребление психоактивных веществ также может проявляться физическими симптомами. Эти симптомы включают покраснение глаз или расширение зрачков, аномальную потерю веса или изменения аппетита, нерегулярный сон и утомляемость, тремор рук, отсутствие координации или нарушения речи. Психические и эмоциональные изменения, такие как перепады настроения, внезапные вспышки гнева, симптомы параной или оторванности от реальности, а также симптомы тревоги или депрессии, могут быть индикаторами употребления психоактивных веществ. [9]

Подробный анализ истории болезни и физическое обследование важны для выявления употребления психоактивных веществ. Лабораторные тесты, такие как анализы крови, мочи или волос, могут использоваться для выявления физических последствий употребления психоактивных веществ. Психологическая оценка используется для выявления проблем психического здоровья, которые могут быть связаны с употреблением психоактивных веществ подростками. Это включает в себя углубленные вопросы о поведенческих проблемах и истории психического здоровья. [1, с.62]

Оценка социальных факторов, таких как структура семьи, домашняя обстановка и круг друзей, может предоставить важную информацию об изменениях в поведении молодых людей. Информация от учителей и школьных консультантов об изменениях в успеваемости в школе и поведенческих проблемах может дать важную информацию об употреблении психоактивных веществ. Анкеты и шкалы, используемые молодыми людьми для самооценки употребления психоактивных веществ и связанного с ним поведения, могут оказаться полезными в диагностическом процессе. [7]

Методы вмешательства и лечения. Вмешательство и лечение случаев употребления психоактивных веществ подростками требует междисциплинарного подхода. Этот процесс должен быть специально адаптирован к потребностям молодежи и часто включает более одного метода лечения и вмешательства. Своевременное вмешательство при появлении первых признаков употребления психоактивных веществ может помочь предотвратить долгосрочные проблемы. Это могут сделать члены семьи, преподаватели и медицинские работники. [2]

Индивидуальная или групповая терапия может помочь подросткам

понять и справиться с основными причинами употребления психоактивных веществ. Семейная терапия важна для укрепления семейного общения и обеспечения участия членов семьи в процессе выздоровления подростка. Поведенческая терапия, такая как когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), может помочь подросткам изменить свои мысли и модели поведения в отношении употребления психоактивных веществ. Программы, предоставляющие молодежи информацию о рисках и последствиях употребления психоактивных веществ, могут помочь предотвратить употребление психоактивных веществ. В некоторых случаях, особенно в случае зависимости, может потребоваться детоксикация и лечение

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Употребление психоактивных веществ подростками является сегодня одной из важных социальных проблем. Темы, обсуждаемые в этой статье, посвящены тому, почему молодые люди прибегают к таким веществам, как обнаружить такое поведение, а также эффективными методами вмешательства и лечения.

В основе склонности молодых людей к употреблению психоак-

абстиненции. Обычно это делается под наблюдением врача. [6]

Программы стационарного лечения и реабилитации могут потребоваться при серьезных расстройствах, связанных с употреблением психоактивных веществ. Эти программы обеспечивают безопасную среду для молодежи, позволяющую воздержаться от употребления психоактивных веществ. Эти методы вмешательства и лечения должны быть адаптированы к уникальным потребностям каждого молодого человека. Процесс лечения должен быть направлен не только на прекращение употребления психоактивных веществ, но и на поддержку развития молодых людей как здоровых и продуктивных личностей.

тивных веществ лежат различные социальные, психологические и экологические факторы. Социальное давление и давление со стороны сверстников является одним из сильнейших факторов, влияющих на поведение подростков. Поведение в группах сверстников сильно влияет на собственные решения молодых людей. Любопытство и поиск опыта также объясняют склонность подростков пробовать

новое и неизведанное. Проблемы психического здоровья, такие как стресс, тревога и депрессия, являются одними из причин, по которым некоторые молодые люди обращаются к психоактивным веществам. Кроме того, семейные факторы и отношение родителей также могут влиять на склонность молодых людей к употреблению психоактивных веществ.

Выявление употребления психоактивных веществ среди подростков имеет решающее значение для раннего вмешательства и лечения. Следует учитывать такие признаки, как изменения в поведении, изменения в социальной среде, снижение успеваемости и скрытое поведение. Физические симптомы включают покраснение глаз, изменение веса, нерегулярный сон и усталость. Психические и эмоциональные симптомы могут включать перепады настроения, депрессию и тревогу. Диагностический процесс должен включать медицинское обследование, психо-

логические тесты, а также анализ семейной и социальной среды.

Вмешательство и лечение подростков, употребляющих психоактивные вещества, требуют многогранного подхода. Раннее вмешательство должно начинаться при появлении первых признаков употребления психоактивных веществ. Консультирование и терапия могут помочь человеку справиться с употреблением психоактивных веществ и его основными причинами. Поведенческие методы лечения помогают молодым людям изменить свое мышление и модели поведения. Образовательные программы гарантируют, что молодые люди знают о рисках употребления психоактивных веществ. В тяжелых случаях может потребоваться медицинское лечение и программы реабилитации в условиях проживания. Группы поддержки и семейные подходы играют важную роль в процессе выздоровления молодых людей.

Литература:

1. Аксенова-Сорохтей, Ю.Н., & Новиков, В.Е. (2009). Экспертиза как источник получения информации о личности подростка, употребляющего психоактивные вещества. *Психофармакология и биологическая наркология*, 9(1-2).
2. Вагин, Ю. (2017). Авитальная активность. злоупотребление

- психоактивными веществами и суицидальное поведение у подростков. Litres.
3. Дудко, Т. Н., Вострокнутов, Н. В., & Гериш, А. А. (2000). Раннее выявление детей и молодежи, злоупотребляющих психоактивными веществами (ПАВ) (методические рекомендации). URL: [http://www. antipav. ru](http://www.antipav.ru). (дата обращения: 14.04. 2011).
 4. Ёлкина, О. Е. (2018). Мониторинг отравлений-важная задача: “яды границ не знают”. Судебная медицина, 4(4), 56-57.
 5. Краснова, А. А., & Иванов, Д. В. (2016). Теоретический анализ технологий психологической профилактики употребления подростками психоактивных веществ. In *Интеграция современных научных исследований в развитие общества* (pp. 214-217).
 6. Мариничева, Г. Н., Гоголева, М. Н., & Алексеева, М. Е. (2022). Динамика заболеваемости детей и подростков с психическими расстройствами и расстройствами поведения, в том числе связанными с употреблением психоактивных веществ, за 2015-2020 годы. In *Современные проблемы подростковой медицины и репродуктивного здоровья подростков и молодежи* (pp. 276-287).
 7. Новолодская, Е. Г., & Щигрева, Н.А. Профилактика асоциальных форм поведения у трудных подростков.
 8. Ракицкий, Г.Ф., Плющенко, В.Н., Дорожкина, Л.И., Брылева, И.Н., & Песня, С.В. (2011). О состоянии психиатрической и наркологической помощи населения края и мерах по ее совершенствованию. *Здравоохранение Дальнего Востока*, (4), 25-34.
 9. Широков, Г. Г. (2015). Наркотизация несовершеннолетних: анализ состояния и проблемы профилактики. In *Противодействие преступлениям, совершаемым несовершеннолетними и в отношении несовершеннолетних* (pp. 172-174).
 10. Якушевская, Г. В. (2009). Работа социального педагога с детьми, склонными к употреблению наркотиков. In *Актуальные проблемы социально-педагогической деятельности в регионе* (pp. 92-93).

**YENİYETMƏLƏR VƏ PSIXOAKTİV
MADDƏLƏRİN İSTİFADƏSİ.
NECƏ ORTAYA ÇIXARMALI VƏ NƏ ETMƏLİ**

Reyhan Mirzağayeva

ABSTRAKT

Maddələrdən istifadə yeniyetmələrin sağlam inkişafına əhəmiyyətli, uzunmüddətli təsir göstərə bilər. Bu problemin həlli təkə fərdi səviyyədə deyil, həm də ailə, məktəb və icma səviyyəsində vahid yanaşmalar tələb edir. Yeniyetmələrin psixoaktiv maddələrdən istifadəsi həm fərdi, həm də cəmiyyət səviyyəsində ciddi nəticələrə səbəb olan mürəkkəb problemdir. Bu yazıda gənclərin niyə belə maddələrə müraciət etmələri, bu davranışın əlamətləri və diaqnozu, təsirli müdaxilə və müalicə üsulları müzakirə olunub.

**ADDICTION AND PSYCHOACTIVE SUBSTANCE USE.
HOW TO SPOT IT AND WHAT TO DO**

Reyhan Mirzaghayeva

ABSTRACT

Substance use can have significant, long-term effects on the healthy development of adolescents. Solving this problem requires holistic approaches not only at the individual level, but also at the family, school and community levels. The use of psychoactive substances by adolescents is a complex problem with serious consequences at both the individual and societal levels. This article discusses why young people resort to such substances, the symptoms and diagnosis of this behavior, effective intervention and treatment methods.

Məqalə BDU-nun Psixologiya kafedrasının iclasında müzakirə edilərək çapa məsləhət görülüb (protokol 3).

Rəyçi: psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru M.H.Mustafayev.

Məqalə redaksiyaya 13 noyabr 2023-cü ildə daxil edilmişdir.

REDAKSİYA HEYƏTİ

Baş redaktor:

Əliyev B.H. (*AMEA-nın müxbir üzvü, psixol.e.d., prof., Azərbaycan*)

Baş redaktorun müavini:

Seyidov S.İ. (*psixol.e.d., prof., Azərbaycan*)

Məsul katib:

Mustafayev M.H. (*psixol. üzrə fəls. d., Azərbaycan*)

REDAKSİYA ŞURASI

Əliyeva K.R. (*psixol. e.d., prof., Azərbaycan*)
Əlizadə H.Ə. (*ped. e.d., prof., Azərbaycan*)
Əliyev R.İ. (*psixol. e.d., prof., Azərbaycan*)
Baxşəliyev Ə.T. (*psixol. e.d., prof., Azərbaycan*)
Qurbanova G.K. (*psixol. e.d., prof., Azərbaycan*)
Mehmet Engin Deniz (*psixol. e.d., prof., Türkiyə*)
Turan Akbaş (*psixol. e.d., prof., Türkiyə*)
Xudyakov A.İ. (*psixol.e.d., prof., Rusiya*)
Qədirova R.H. (*psixol. e.d., prof., Azərbaycan*)
Şəfiyeva E.İ. (*psixol. e.d., prof., Azərbaycan*)
İbrahimbəyova R.F. (*psixol. üzrə fəls. d., prof., Azərbaycan*)
Cabbarov R.V. (*psixol. e.d., dos., Azərbaycan*)
Rüstəmov E.M. (*fəlsəfə üzrə fəls. d., Azərbaycan*)

Redaksiyanın ünvanı: AZ 1069, Bakı şəhəri, Z.Bünyadov 38, II mərtəbə.
Telefon: 5629961

Lisənziya: AV№022487. Qeydiyyat nömrəsi V 287, 19 aprel 1999-cu il.
Azərbaycan Respublikası Mətbuat və İnformasiya Nazirliyi

www: psixologiyajurnali.az.

E-mail: psixologiyajurnali@gmail.com; psixologiyajurnal.az@bk.ru

Formatı 70x100 ¹/₁₆. Fiziki çap vərəqi: 5,0.

Tiraj: 300. Sifariş 196.

Qiyəti müqavilə ilə.

“Təhsil” nəşriyyatının mətbəəsində çap edilmişdir.