

AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASININ ELM VƏ TƏHSİL NAZİRLİYİ
BAKİ DÖVLƏT UNİVERSİTETİ
SOSİAL ELMLƏR VƏ PSİXOLOGİYA FAKÜLTƏSİ

SOSİAL VƏ HUMANİTAR ELMLƏRİN MÜASİR PROBLEMLƏRİ

ELMİ ƏSƏRLƏR
TOPLUSU

**BURAXILIŞ № 35
(I hissə)**

Bakı - 2024

ISSN 2409-0859

AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI
TƏHSİL NAZİRLİYİ

BAKİ DÖVLƏT UNİVERSİTETİ

SOSİAL VƏ HUMANİTAR ELMLƏRİN MÜASİR PROBLEMLƏRİ

ELMİ ƏSƏRLƏR TOPLUSU

BURAXILIŞ № 35

birinci hissə

BAKİ – 2024

Azərbaycan Respublikası Ədliyyə Nazirliyi, mətbu nəşrlərin reyestrinə
daxil edilmə nömrəsi: **3885, 25.05.2014-cü il.**

Ünvan: 1148, Azərbaycan, Bakı, Z.Xəlilov, 23, Bakı Dövlət Universiteti, 2 korpus, otaq
904, tel. 012 438 14 47, sayt <http://sociology.bsu.edu.az/>
E-mail: q.abbasova@mail.ru

Sosial və humanitar elmlərin müasir problemləri. Ali məktəblərarası elmi əsərlər
toplusu. Buraxılış № 35, I hissə. Bakı, 2024, 166 s.

Redaksiya heyəti

Rəbiyyət Nurullah qızı Aslanova, fəlsəfə elmləri doktoru, professor, BDU
Rəfail Musa oğlu Həsənov, sosiologiya elmləri doktoru, professor, BDU
Rəna Fuad qızı İbrahimbəyova, psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru, professor, BDU
Kamilə Ramiz qızı Əliyeva, psixologiya elmləri doktoru, professor, BDU
Səxavət Nəsrulla qızı Əliyeva, psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru, dosent, BDU
Tatyana İvanovna Bilenko, fəlsəfə elmləri doktoru, professor, Droqobıç dövlət pedaqoji
universiteti (Ukrayna)
Sergey Nikolayeviç Volkov, fəlsəfə elmləri doktoru, professor, Penza texnoloji akademiyası
(Rusiya)
Ləzifə Nağı qızı Qasımova, pedaqogika elmləri doktoru, professor, BDU
Qəmər Cəfər qızı Mürşüdlü, fəlsəfə üzrə fəlsəfə doktoru, dosent, BDU
Kəmalə Həsən qızı Pənahova, fəlsəfə üzrə fəlsəfə doktoru, dosent, BDU
Qızılgül Yasin qızı Abbasova, fəlsəfə elmləri doktoru, professor, baş redaktor, BDU
Daxil Cahangir oğlu Vəliyev, fəlsəfə üzrə fəlsəfə doktoru, redaktor müavini, BDU
Vüsələ Kərəm qızı Musayeva, fəlsəfə üzrə fəlsəfə doktoru, buraxılışa məsul redaktor, BDU

Topluda müasir dövrün aktual problemlərindən bəhs olunur. Məqalələrdə müəlliflər tərəfindən qaldırılan məsələlərin geniş çeşidi dünyamızın tarix, fəlsəfə, politologiya, sosiologiya, pedaqogika, psixologiya, iqtisadiyyat, mədəniyyətşünaslıq, sənətşünaslıq və digər sosial-humanitar sahələrdə baş verən proseslərə bir çox yeni aspektlərdən nəzər salmağa imkan verir. Toplunun materiallarından elmi işçilər, ali və orta ixtisas məktəblərinin humanitar fənləri tədris edən müəllimlər, tələbələr və aspirantlar faydalana bilərlər. Məqalələr müəlliflərin redaktəsi ilə çapa verilmişdir.

HUMANİTAR ELMLƏR

PSIXOLOGIYA

PENİTENSİAR STRESS MƏHKUMLARIN PSIXİ SAĞLAMLIĞINA TƏSİR EDƏN AMİL KİMİ

Səməndərova Aydan Firudin qızı
BDU-nun "Psixologiya" kafedrasının dosenti
a.sudan77@mail.ru

Açar sözlər: sosial təcridlik, məhkum, penitensiar stress, frustrasiya, psixoloji müdafiə, koping strategiyaları

Ключевые слова: социальная изоляция, осужденный, пенитенциарный стресс, фрустрация, психологическая защита, стратегии совладания

Key words: social isolation, convict, penitentiary stress, frustration, psychological defense, coping strategies

Məlum olduğu kimi, penitensiar stress – cəzaçəkmə müəssisələrində cəzaçəkən məhkumların psixi sağlamlığına mənfi təsir edən stress növüdür. Bu şəraitdə məhkum üçün azadlıqdan məhrum etmə ilə bağlı yaşanan məhrumiyyətlər, gələcək perspektivin olmaması, məhkumluq damğası ilə bağlı psixi travmanın subyektiv əhəmiyyəti penitensiar stressin təzahüründə mühüm rol oynayır.

Bu zaman əsas stress faktoru sosial məhrumiyyət, adi həyat tərzinin məcburi dəyişməsi və fərdin düşdüyü penitensiar mühitdir. Müasir penitensiar psixoloji ədəbiyyatda bu terminin analoqları "psixi dezaptasiya", "psixopatizasiya", "həbsxana sosial deprivasiya sindromu" və s.dir.

Penitensiar stressin formalaşmasına təsir edən amilləri xarici və daxili olmaqla 2 qrupa bölmək olar. Şəxsiyyətə təsir edən əsas xarici amillər penitensiar mühitin təsiri ilə bağlı olan stressorlardır. İkinci dərəcəli xarici amil kimi kriminogen xüsusiyyətlər nəzərdən keçirilə bilər. Penitensiar stressin daxili amillər isə məhkumun fərdi-psixoloji xüsusiyyətləri və onun hazırkı vəziyyəti (frustrasiya və narahatlıq) ola bilər [2, səh.85].

Cinayət məsuliyyətinə cəlb olunmuş və azadlıqdan məhrum edilmiş heç də bütün məhkumlarda psixogen reaksiyalara, penitensiar stressə təsadüf edilmir. Bir çox hallarda onlarda normal psixoloji müdafiənin adaptiv mexanizmləri üstünlük təşkil edir.

Bəzi məhkumlarda penitensiar stress məhz bu mühitdəki təhlükənin qavranılmasından, subyektiv səbəblərdən asılı olaraq da təzahür edə bilər.

Tədqiqatlar göstərir ki, penitensiar stress ən çox cəzaçəkmə müəssisəsinə adaptasiya mərhələsində və azadlığa çıxma ərafəsində özünü

Məhkumlarda penitensiar stressin cərəyanının 3 mərhələsini fərləndirmək olar [5, səh. 47]:

1. Həyəcan mərhələsi: Stressorun ilkin meydana çıxdığı zaman yaranır. Bu zaman ilk dəfə cəzaçəkmə müəssisəsinə düşən məhkumda güclü narahatlıq vəziyyəti yaranır. Nəbz, tənəffüsün tezliyi dəyişir, qanın biokimyəvi tərkibində, ürək-damar sisteminin fəaliyyətində dəyişikliklər baş verir. Bir neçə vaxtdan sonra orqanizmin rezinlenlik səviyyəsi aşağı enir, bəzi somatik və vegetativ funksiyalar pozulmağa başlayır. Sonralar orqanizm rezervləri mobilləşir və qoruyucu proseslərin özünütənzim mexanizmlərini hərəkətə gətirir. Qoruyucu mexanizmlər effektivdir, həyəcan sakitləşir, orqanizmin normal aktivliyi qaydır. Əgər stressorlar çox güclüdirsə, orqanizmin müqavimət gücü aşağı düşməyə başlayır, bu zaman

ölüm halı da baş verə bilər. Stressorların əksəriyyəti bu mərhələdə həll edilir. Bu qısa müddətli stressin sərt reaksiyası adlanır.

2. Rezinstenlik mərhələsi və ya müqavimət mərhələsi adlanır. Stressin uzunmüddətli təsiri şəraitində meydana çıxır. Orqanizmin müqaviməti aşağı düşür, təfəkkürün tənqidiliyi, iş-güzarlıq aşağı düşür. Stressor öz təsirini kəsmirsə və ona adaptasiya olunmaq mümkündürsə, orqanizmdə bu zaman müqavimət yaranır. Orqanizmdə həyəcan reaksiyasının əlamətləri praktik olaraq itir. Müqavimət normadan yüksək olur.

Stressor yenə də məhkuma təsir edirsə 3-cü mərhələ başlayır.

3. Yorulma mərhələsi – orqanizmin artıq uyğunlaşdığı stressorlarla yeni, uzunmüddətli, qarşılıqlı təsiri nəticəsində adaptasiyaya sərf olunan enerjini itirməyə, azalmağa başlayır. İnsanın enerjisinin tükənməsi ilə xarakterizə olunur. Bu mərhələdə emosional partlayış baş verə bilər. Hətta bu mərhələ insanın ölümü ilə nəticələnmə bilər. Bu mərhələnin əsas əlaməti insanın fizioloji və iradi fəallığının zəifləməsi, hafizənin pisləşməsi, diqqətin həcmi azalması, situasiyanın dərkinin çətinləşməsidir. Bu zaman məhkum səbəbsiz narahatlıq, yorğunluq, qorxu keçirir. Yuxu pozulur, iştah itir, baş ağrıları, nevrozlar, psixosomatik pozuntular təzahür edir. Məhkumun davranışında hədsiz küskünlük, hirsənlənmə, impulsiv reaksiyalar, aşağı özünə-nəzarət, özünə qapanma kimi hallar müşahidə edilir.

Məhkumlarda penitensiar stress halının daha çox güclənməsi əks reaksiyaya, yəni ümumi ləngiməyə, passivliyə gətirib çıxara bilər. Nisbətən zəif və qısamüddətli stress zamanı fizioloji dəyişikliklər təzahür etməyə də bilər. Belə hallarda təzahür edən daha incə və xüsusi dəyişiklikləri nəzərə almaq lazımdır. Həyəcan reaksiyasının əlamətləri yenidən yaranır. III mərhələ daha çox köməyi çağırmağa bənzəyir. Bu kömək isə yalnız kənardan ya dəstək olma, ya da stressorun aradan qaldırılması şəklində gələ bilər [3, səh. 45].

Beləliklə, məhkumlarda penitensiar stressin yaranması və gedişatında bir-birinə qarşılıqlı təsir göstərən 3 həlqə, 3 sistem meydana çıxır: stressogen hadisənin qiymətləndirilməsi; hadisənin özünə və ya ona verilən qiymətə fizioloji və biokimyəvi reaksiya, nəhayət, stressin səbəbini və nəticələrini aradan qaldırmağa və gələcəkdə ondan qaçmağa yönəlmiş davranış reaksiyaları.

Qiymətləndirmə, yəni hadisəyə münasibət çox vaxt hadisənin özəyini təşkil edir. Təhlükənin obyektivlik dərəcəsi o qədər də vacib deyil, əsas bu təhlükənin necə qiymətləndirilməsidir. Bu zaman məhkum özünün bu situasiyanın öhdəsindən gəlmək imkanlarını qiymətləndirərkən də səhv edə bilər. Beləliklə, məhkumların penitensiar stressə verdikləri ilk reaksiya - qiymətləndirmə orqanizmin deyil, şəxsiyyətin reaksiyasıdır. İkinci həlqə reaksiyası olan fizioloji və biokimyəvi dəyişikliklər də penitensiar stressin sonrakı gedişatına təsir edir. III həlqə emosional və davranış reaksiyalarıdır, hansı ki, onlar penitensiar stressin aradan qaldırılmasına yönəldilir.

Elmi ədəbiyyatda penitensiar stressin əlamətlərini aşağıdakı kimi qruplaşdırırlar [3, səh.48]:

- Fizioloji sahədə təzahür edən stress əlamətləri
- İntellektual sahədə təzahür edən stress əlamətləri
- Emosional sahədə təzahür edən stress əlamətləri
- Davranış sahəsində təzahür edən stress əlamətləri

Fizioloji sahədə təzahür edən penitensiar stress əlamətləri bədənin müxtəlif sahələrində məlum olmayan ağrılar, yüksək və ya zəif adaptasiya olunma, nəbzın ritmikliyinin və həzm prosesinin pozulması, tənəffüsün pisləşməsi, əllərdəki tərləmələr, allergiyanın yaranması, immun sisteminin, immunitetin zəifləməsi və s.

İntellektual sahədə təzahür edən penitensiar stress əlamətləri – yaddaş göstəricilərinin pisləşməsi, bir problem ətrafında uzunmüddətli və nəticəsiz şəkildə fikrin fırladılması, qərar qəbulunun çətinliyi, seçim zamanı uzunmüddətli tərəddüd, pis yuxu görmələr, tez-tez səhvlər etmə, passivlik, məntiqin itirilməsi, qarışıq təfəkkür, tələsik və əsaslandırılmamış fikirlər və s.

Emosional sahədə təzahür edən penitensiar stress əlamətləri – narahatlıq, yüksək həyəcan, şübhəlilik, pis əhval-ruhiyyə, depressiya, qəzəb tutmaları, emosional “korluq”, laqeydlilik, yersiz yumor hissi, özünə əminliyin azalması, tənhalıq duyğusu, həyata marağın itməsi, özünüqıymətləndirmənin aşağı düşməsi, günahkarlıq hissinin yaranması və s [2, səh. 95].

Davranış sahəsində təzahür edən penitensiar stress əlamətləri – məhkumun adət etdiyi işin həyata keçirməsi zamanı səhvlərin artması, nitqin zəifləməsi və ya həddindən artıq güclənməsi, səsin əsməsi, cəzaçəkmə müəssisəsində digər məhkumlarla konfliktli situasiyaların artması və s. aid edilir.

Bir çox hallarda yaşanan penitensiar stresslə bağlı məhkumlarda müxtəlif psixoloji müdafiə mexanizmləri təzahür edir. Bu müdafiə mexanizmlərinin əsas funksiyası məhkum psixikasını penitensiar stressin mümkün dağıdıcı təsirindən qorumaqdır. Psixoloji müdafiə mexanizmləri şüursuzluq səviyyəsində fəaliyyət göstərdiyindən məhkum onlara nəzarət edə bilmir [1, səh. 8].

Bu zaman məhkumlarda inkar, proyeksiya, repressiya, əvəzetmə, basdırma, intellektuallaşdırma, kompensasiya, sublimasiya, sıxışdırma [4, səh. 120].

1. İnkə – ən primitiv müdafiə mexanizmidir. Bu zaman məhkum sadəcə olaraq baş verənlərin real vəziyyətinə göz yumur, şüurdan kənarlaşdırılmış fikir, hiss və arzuları qəbul etmir, onları inkə edir. Bu zaman məhkumlarda müdafiə xarakterli davranışın xüsusiyyətlərinin eqosentrizm, təlqinə qapılma, nümayişkarlıq, yalançılıq, özünə tənqidi münasibətin olmaması kimi şəxsi keyfiyyətlərin təzahüründə, mümkün psixosomatik pozuntuların təzahüründə görmək mümkündür.

2. Proyeksiya – bu zaman məhkum özünə xas olan arzuədlilməyən keyfiyyətləri başqalarına şamil etməklə özünü mühafizə edir. Bu mexanizmin xüsusiyyətləri eqoizm, kinsaxlama, tərslik kimi şəxsi keyfiyyətlərin təzahüründə özünü göstərir

3. Reqressiya – daha erkən davranış formalarına qayıdışda təzahür edir. Bu zaman məhkumlarda zəif xarakter, təsir altına tez düşmə, qətiyyətsizlik kimi xüsusiyyətlər təzahür edir.

4. Əvəzetmə – adətən daha neqativ yaşantıların mənbəyi kimi çıxış edən əhəmiyyətli daha güclü subyektə qarşı emosiyalarının qarşının alınması kimi özünü göstərir. Adətən bu müdafiə mexanizmi məhkumlarda impulsiv davranış, əsəbilik, kobudluq, etiraz reaksiyası formasında təzahür edir.

5. Basdırma- şüurdan xoşagəlməz ideyaların kənarlaşdırılmasını nəzərdə tutur. Bu müdafiə mexanizmi məhkumların davranışında frustrasiya, qorxu və kəskin emosional reaksiyaya səbəb ola bilək situasiyalardan qaçışı nəzərdə tutur.

6. İntellektuallaşdırma – məhkum bu mexanizm vasitəsi ilə özü ilə daxili diskussiya yolu ilə öz konflikt və affektiv vəziyyətini ifadə etməyə və bu üsulla onlara nəzarət etməyə çalışır. Bu müdafiə mexanizmi məhkumlarda vicdanlılıq, özünənəzarət, çalışqanlıq, özünü təhlilə meyl şəklində təzahür edir.

7. Kompensasiya – məhkumu həyəcandan, izdirab və qüsurluluq hissindən qormaq üçün fəaliyyət göstərir.

8. Sıxışdırma – bu zaman arzuədlilməz məqamlar şüursuzluq sahəsinə sıxışdırılıq.

Cəzaçəkmə müəssisəsinə ilk dəfə daxil olmuş hər məhkumun müəssisədəki həyatında faktik olaraq gündəlik qarşılaşdığı problemlər olur. Lakin bəzi məhkumlar bu zaman konkret çıxış yolu müəyyənləşdirə bilmədiyindən emosional sarsıntı yaşayır. Müxtəlif stressli situasiyalar məhkumlarda bir-birindən fərqli davranış reaksiyaları yaradır və bu vəziyyətlərə dözümlülük isə məhkumda güclü adaptasiya qabiliyyəti və penitensiar stressə qarşı dözümlülük tələb edir.

Bu problemə həsr edilmiş elmi ədəbiyyatda məhkumların penitensiar stressə dayanıqlılıq baxımından 4 tipini fərqləndirirlər [2, səh. 89] :

1. Stressə yüksək dayanıqlı məhkumlar – bu məhkumlar istənilən dəyişikliyə və bu dəyişiklikləri qəbul etməyə hər zaman hazırdırlar. Bu tip məhkumlar böhranlı şəraitdə istənilən çətinlik və maneələri asanlıqla aşırırlar.

2. Stressə orta dərəcədə dayanıqlı məhkumlar – daha çox qlobal olmayan, ani xarakter daşımayan dəyişikliklərə hazırdırlar. Onlar belə hallara tədricən uyğunlaşır, transformasiya olunurlar. Lakin bu mümkün olmadıqda, bu məhkumlar asanlıqla depressiyaya düşür. Əgər stressə səbəb olan eyni situasiya təkrarlanırsa, belə halda stressə orta dərəcədə dayanıqlı olan məhkumlar bu hallara öyrəşir və artıq daha sakit reaksiya verirlər.

3. Stressə az dayanıqlı məhkumlar - öz həyat mövqelərində kifayət qədər prinsipial, ətraf aləmdə baş verən dəyişikliklərə münasibətdə kifayət qədər loyaldırlar. Əvvəlki tipdən fərqli olaraq, çox da qlobal olmayan, ani xarakter daşımayan dəyişikliklərə tədricən uyğunlaşmaqdan, transformasiya olunmaqdan, çox sürətli, kəskin dəyişməyə üstünlük verir. Eyni zamanda, əgər bu tip məhkumlar uzun müddət davamlı olaraq penitensiar stress yaşayırlarsa, bu onların psixikalarına əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərərək, onlarda ruh düşkünlüyünə səbəb olur.

4. Stressə tamamilə dayanıqsız məhkumlar – bu tip məhkumlar üçün istənilən dəyişikliklərə uyğunlaşmaq, öz davranış, yönəliş və baxışlarını dəyişmək çox çətinlikdir.

Bir qisim tədqiqatçılar göstərir ki, gipertim və oyanıq aksentuasiya tipinə malik olan məhkumlar üçün stressə yüksək dayanıqlılıq, tsiklotim və ekzaltiv aksentuasiya tipinə malik məhkumlar üçün isə stressə çox aşağı dayanıqlılıq səviyyəsi səciyyəvidir.

Bu cür fərqləri onların penitensiar stress şəraitində seçdikləri kopingq-strategiyalarında da görmək mümkündür.

Kopingq situasiyanın təsiri anında şəxsin hadisəyə məntiqi yanaşmasında ifadə olunur. Kopingq adı altında, hər zaman dəyişilən koqnitiv, emosional və davranış cəhdləri nəzərdə tutulur. Kopingq strategiyaları (coping, coping strategy) - məhkumun penitensiar stressin öhdəsindən gələ bilməsi, ondan yaxa qurtarması üçün atdığı addımlardır. Kopingq koqnitiv, emosional və davranış strategiyalarını özündə birləşdirir.

1. Koqnitiv kopingq özünə aşağıdakı strategiyaları daxil edir:

- Adaptiv: problemin həlli yollarının axtarılması, mənalandırılması
- Qismən adaptiv: başqalarının fikirlərinə uyğunlaşma meyli
- Qeyri-adaptiv: problemdən qaçış

2. Emosional kopingq strategiyaları aşağıdakılardır:

- Adaptiv: emosional, iradi dözümlülük
- Qismən adaptiv: emosional dəstəyin axtarılması, emosional boşalma
- Qeyri-adaptiv: günahkarlıq hissi, aqressivlik, acizlik

3. Davranış strategiyalarına isə aşağıdakılar aid edilir:

- Adaptiv: aktiv aradan qaldırma, alturizm
- Qismən adaptiv: sosial dəstəyin axtarılması və yayınma
- Qeyri-adaptiv: reallıqdan uzaqlaşma

Eyni zamanda tədqiqatçılar koqnitiv stilə uyğun olaraq koqnitiv strategiyaları qruplaşdıraraq funksional və qeyri-funksional strategiyaları da ayırd etmişdirlər. Funksional stil problemi həll etməyə yönəlmiş birbaşa cəhdləri özündə birləşdirir. Bu cəhdlər başqalarının və ya heç kimin köməyi olmadan həyata keçirilir. Həmçinin də disfunksional stil qeyri-produktiv strategiyaların istifadəsi ilə əlaqəlidir. Ədəbiyyatlarda disfunksional kopingq stilini “problemdən qaçış kopingi” kimi adlandırmaq qəbul olunub. Məsələn, Fraydenberq 18 strategiyaları 3 kateqoriyada qruplaşdırmışdır: başqalarına müraciət etmə (öz yaxınlarına, tanışlarına və ya digərlərinə sosial dəstək üçün müraciət), qeyri-produktiv kopingq (situasiyanın öhdəsindən gələ bilməmək ilə bağlı olan problemdən qaçış strategiyası) və produktiv kopingq (optimizmi saxlamaq, başqaları ilə əlaqə və tonusu saxlamaq şərtlə problem üzərində işləmək).

Əldə edilən məlumatlara əsasən problemə yönəlmiş koping reaksiyalar (başqa insanlarla və ya sosial mühitdə qarşılıqlı əlaqədə olarkən stressli qarşılıqlı münasibətləri dəyişməyə cəhd) penitensiar stressə nəzarət kimi qəbul edilən mənfi emosiyaların aşağı səviyyəsi ilə bağlıdır. Bundan başqa, problem bələdləşmə koping strategiyasına uyğunlaşma davranışdakı problemlər və sosial problemlər ilə bağlıdır. Bu göstərir ki, problem-bələdləşmə strategiyasını az tətbiq edən məhkumlar adaptasiya zamanı çox böyük problemlər yaşayırlar. Əksinə olaraq, emosional-bələdləşmə strategiyalarının tez-tez tətbiq edilməsi davranışdakı ciddi problemlər və təşviş və depressiyanın simptomlarının kəmiyyəti ilə əlaqədardır.

Sosial yardım gözləmək, aqressiv koping (məsələn, problemi həll etmək və hissləri ifadə etmək üçün verbal, fiziki aqressiya), qəbul etməmə kimi koping strategiyalar adaptasiyaya qabillik ilə əlaqəlidir. Bir çox digər tədqiqatlar da “sosial yardım gözləməyi” effektiv strategiya kimi nəzərdən keçirir. Problemin aktiv şəkildə həll edilməsi strategiyası müsbət qiymətləndirilməlidir. Əgər məhkum problemi aktiv şəkildə həll etməyə qabildirsə, o zaman onda adaptasiya daha asan baş verəcəkdir.

Problemdən qaçmaq (davranış və koqnitiv səviyyəsində olan problemli fikirlərdən və ya situasiyalardan qaçmaq) strategiyasının qiymətləndirilməsi ilə bağlı eksperimental tədqiqatlar müxtəliflik təşkil edir [3, səh. 37]. Digər tərəfdən, o, depressiyanın daha yüksək səviyyəsi, təşviş, cəzaçəkmə müəssisəsinə adaptasiyanın çətinliyi ilə əlaqədardır. Tam əksinə olaraq, bəzi tədqiqatçılar isə hesab edir ki, məhkumlar problemdən qaçmaq strategiyasından istifadə edərkən cəzaçəkmə müəssisəsində daha az problemlə rastlaşırlar. Ola bilsin ki, problemdən qaçmaq strategiyası o zaman sosial cəhətdən uğurlu olsun ki, bu zaman stressli situasiyaya nəzarət etmək mümkün deyil və problemdən qaçmaq neqativ situasiyadan uzaqlaşmağa imkan yaradır. Bundan başqa tədqiqatçılar guman edir ki, problemdən qaçmaq strategiyası qısamüddətli penitensiar stress zamanı faydalı ola bilər, lakin uzunmüddətli stressli situasiyalar zamanı bu strategiyadan istifadə etmək qeyri-adaptiv reaksiya kimi qiymətləndirilir.

Eyni zamanda “müsbət yenidən qiymətləndirmə” koping strategiyası da birmənalı qiymətləndirilmir. Bir tərəfdən problemə pozitiv mənə vermək penitensiar stressin səviyyəsini azaldır və ona emosional uyğunlaşma yaradır; digər tərəfdən münasibətlərin dəyişdirilməsi konkret praktik problemlərin həllinə mane olur. Buna baxmayaraq, subyekt nəticəni idarə edə bilməyəndə pozitiv yenidən qiymətləndirmə koping strategiyası effektiv hesab edilməlidir.

Məhkumun problemə olan münasibətinə yönəlmiş strategiyalardan fərqli olaraq problemin həllinə yönəlmiş strategiyalar daha effektiv hesab edilir. Lakin, situasiyaya reaksiya verərkən yalnız bir konkret vasitədən istifadə etməkdənsə, eyni zamanda bir neçə vasitədən istifadə etmək daha effektivdir. Bundan əvvəl də qeyd edildiyi kimi, koping strategiyaların effektivliyi mövcud olan reaksiyanın özündən asılıdır. Bir situasiyada qeyri-effektiv olan koping strategiyalar başqa bir situasiyada effektiv ola bilər; məsələn, qeyri-effektiv bir situasiyada o strategiya subyektin nəzarəti altında olmasa da, lakin, məhkum onu idarə etmək və arzu etdiyi istiqamətdə dəyişməyə qabildir.

ƏDƏBİYYAT

1. Дебольский М.Г., Матвеева, И.А. Суицидальное поведение осужденных, подозреваемых и обвиняемых в местах лишения свободы // Психология и право. 2013. №3. С. 1–10.
2. Ермасов Е.В. Психологический стресс в условиях изоляции // Развитие личности. 2009. №2. С. 84–99.

3. Сандомирский М.Е. Психологическая адаптация в условиях пенитенциарного стресса и личностно-типологические особенности осужденных: монография. Уфа: Изд-во «Здравоохранение Башкартостана», 2001. 88 с
4. Синдром тюремной социальной депривации в молодом возрасте / С.Б. Пономарев, А.А. Половникова, С.И. Тоцкий, А.Л. Чубаров. Екатеринбург: УрО РАН, 2008. 148с.
5. Чириков А.М. Пенитенциарный стресс // Актуальные вопросы психологии, педагогики, социальной работы. Наука, 2018, с. 47–55.

ПЕНИТЕНЦИАРНЫЙ СТРЕСС КАК ФАКТОР, ВЛИЯЮЩИЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ОСУЖДЕННЫХ

Айдан Самандарова

АННОТАЦИЯ

Нахождение в пенитенциарном учреждении предполагает жизнь в экстремальных условиях, т. е. на индивида действует большое количество фрустрирующих и стрессогенных факторов пенитенциарной среды. Пенитенциарный стресс, как правило, негативно влияет не только на здоровье человека, отбывающего наказание, но и способствует различным деструктивным проявлениям (конфликты, суицид, противоправные действия).

В статье рассматривается сущность пенитенциарного стресса и особенности его проявления у осужденных., анализируются факторы, влияющим на формирование данного состояния.

PENITENTIARY STRESS AS A FACTOR AFFECTING THE MENTAL HEALTH OF PRISONERS

Aydan Samandarova

SUMMARY

Being in a penitentiary institution involves living in extreme conditions, that is, the individual is exposed to a large number of frustrating and stressful factors in the penitentiary environment. Penitentiary stress, as a rule, negatively affects not only the health of a person serving a sentence, but also contributes to various destructive manifestations (conflicts, suicide, illegal actions).

The article examines the essence of penitentiary stress and the peculiarities of its manifestation in convicts, and analyzes the factors influencing the formation of this condition.

YENİYETMƏ XARAKTERİNİN FORMALAŞMASINA ÖZÜNÜQIYMƏTLƏNDİRMƏ SƏVİYYƏSİNİN TƏSİRİ

Məmmədova Gülnarə İlqar qızı
OYU-nun II kurs magistrantı
psyqulnaramammedova@gmail.com

Açar sözlər: Xarakter xüsusiyyətləri, özünüqiymətləndirmə səviyyəsi, özünə hörmət

Ключевые слова: Особенности характера, уровень самооценки, самоуважение

Keywords: Characteristic features, self- assessment, self-esteem

Yeniyetməlik yaş dövründə özünü qiymətləndirmə yeni funksiyalar əldə edərək keyfiyyətə yeni inkişaf səviyyəsinə yüksəlir. Məhz bu yaşda uşaq özünü müəyyən sosial münasibətlər sisteminə daxil olan müəyyən psixi keyfiyyətlərə malik şəxs kimi tanımağa başlayır.

Bir çox hallarda yeniyetmələr üçün özlərini, davranışlarını, intellektual qabiliyyətlərini daha diqqətlə öyrənmək və onları həmyaşıdlarının eyni xüsusiyyətləri və ya idealları ilə müqayisə etmək xarakterik olur. Özünü tanımağa, özünü qiymətləndirməyə və özünü təkmilləşdirməyə olan bu ehtiyac yeniyetmələrə müəyyən situasiyalarda öz davranışlarını təhlil etməyə, öz hərəkətlərində və məqsədlərində nəyin doğru, nəyin yanlış olduğunu müəyyən etməyə imkan verir. Özünüdərək şəxsiyyətin inkişafındakı əsas dəyişiklikləri özündə cəmləşdirərək şəxsiyyətin bir növ "əsas"ına çevrilir. Yeniyetmələrdə bu proseslər bir çox spesifik təcrübələrlə, çox vaxt daxili münaqişələrlə müşayiət olunur: yeniyetmələr tez-tez əhval dəyişikliyi, əsəbilik, aqressivlik, balanssızlıq və s. (2).

DI. Feldstein, yeniyetməlik dövründə özünü qiymətləndirmənin inkişaf mərhələlərinin yeniyetmə inkişafının üç mərhələsinə uyğunluğunu qeyd edir:

Birinci mərhələ "yerli şıltaqlıq"dır. Erkən yeniyetməlik dövründə (10-11 yaş) uşağın özünü dərk etməsi digər insanların (valideynlər, müəllimlər, sinif yoldaşları və s.) Onun haqqındakı mühakimələrinə əsaslanır. Uşağın müstəqillik istəyi müəyyən vəzifələrin həlli yolu ilə onun əhəmiyyətini və nailiyyətlərini digər insanlar tərəfindən tanınması ehtiyacı ilə formalaşır. Yeniyetmələr situasiya ilə müəyyən edilmiş duyğulara əsaslanan özünəməxsus, daha kateqoriyalı bir münasibət ilə xarakterizə olunur. Bu mərhələdə yeniyetmələrin özünü qiymətləndirməsi çətinidir, çünki bu əks etmə forması onlarda zəif inkişaf etmişdir. Bir qayda olaraq, gənc yeniyetmələrdə adekvat yüksək özünə hörmət üstünlük təşkil edir, bəzən şişirdilir (6).

İkinci mərhələ "qanuni" - 12-13 il. Yeniyetmə sosial tanınma ehtiyacını hiss edir. Bu mərhələdə o, təkcə öz vəzifələrini deyil, həm də hüquqlarını dərk edir və mənimsəyir, bu, yetkinlik arzusunda yeni bir mərhələdir. Uşağın özünə münasibəti amillərin birləşməsi ilə formalaşır: ümumi özünü qəbul etmə, başqalarının və həmyaşıdlarının qiymətləndirməsi, özündən narazılıq.

Üçüncü mərhələ "təsdiq hərəkət" - 14-15 yaş. Öz müqəddəratını təyin etmə ehtiyacı güclənir, yeniyetmə böyüklər dünyasında tam fəaliyyət göstərməyə hazırlaşarkən, o, məsuliyyətli bir şəxs mövqeyinin yüksək sosial əhəmiyyətini dərk edir. Bu mərhələdə uşaq müəyyən şəxsi xüsusiyyətləri və davranış formalarını onun üçün ideal olan müəyyən normalarla müqayisə edir.

A.E. Liçko emansipasiya reaksiyasını yeniyetmələrin özünə hörmətinin xarakterik xüsusiyyəti, yəni böyüklərin qayğısından və nəzarətindən azad olmaq istəyi kimi müəyyən etdi. Yeniyetmə böyüklərlə üz-üzə gəlməyə deyil, onlarla bərabər olmağa çalışır, onlardan iqtisadi və sosial asılılıq səbəbindən buna nail olmaq çox çətinidir (7).

Yeniyetmələr onlar üçün vacib olan göstəricilər üzrə özlərini əhəmiyyətli dərəcədə aşağı qiymətləndirməyə meyllidirlər, lakin tədricən özünə hörmətin adekvatlığı artır və

yeniyetmələr ayrı-ayrı seqmentləri qiymətləndirməkdən özlərini kifayət qədər tam və hərtərəfli qiymətləndirməyə keçirlər.

Yeniyetmənin sosial mühiti özünə hörmətin formalaşmasında böyük rol oynayır. Məktəb fəaliyyəti (pedaqoji qiymətləndirmənin təsiri), yeniyetmənin valideynləri, həmyaşıdlar qrupunda sosial-psixoloji vəziyyəti yeniyetməlik dövründə özünə hörmətin formalaşmasının əsas komponentləridir.

Pedagoji qiymətləndirmənin yeniyetmənin özünəinamına təsiri problemi B.G. Ananyev pedagoji qiymətləndirmənin üç əsas funksiyasını müəyyən etmişdir:

- oriyentasiya (şagirdin zehni işinə təsir, tələbənin öz biliyini dərk etmə prosesini dərk etmə tərz);

- stimullaşdırıcı (şəxsin emosional-könüllü sferasına təsir);

- təhsil (qiymətləndirmənin bütövlükdə şəxsiyyətə təsiri) (5).

Bu funksiyalar sayəsində yeniyetmə özü və onun keyfiyyətləri haqqında bilikləri inkişaf etdirir. Akademik uğur və müəllim qiymətləndirmələri özünə hörmətə təsir edir, çünki bu uğurlar təhsil sistemində fərdin əhəmiyyətinin əsas göstəricisidir. Daimi qiymətləndirmənin təsiri altında özünə inam çox vaxt mənfi olur, özünə hörmət aşağı olur və yalnız təhsil fəaliyyətində uğur qazanmağa yönəlir.

Özünü qiymətləndirmə, öz növbəsində, arzular, motivasiya və özünə inam mexanizmləri vasitəsilə təhsil uğurunun səviyyəsinə təsir göstərir. Arzuları və özünə inamı aşağı olan uşaqlar yüksək nəticələr əldə etməyi gözləməirlər və adətən yalnız emosional təcrübələrinə təsir etməyəcək hərəkətləri və tapşırıqları yerinə yetirirlər. Belə uşaqlar çox vaxt zəif oxuyurlar. Əksinə, özünə hörməti yüksək olan və akademik qabiliyyətlərinə müsbət baxan uşaqlar akademik olaraq daha yaxşı nəticələr əldə edirlər (4).

Özünü qiymətləndirmə başqalarını qavramağımıza da, çox təsir edir. Qəlbində özünə hörmət etməyən, başqaları tərəfindən ciddi qəbul oluna bilməyəcəyinə inanən insanın özü çətin ki, heç kimə hörmət edə bilsin. Sevgiyə layiq olmadığını düşünən heç vaxt sevməyi öyrənməz, özünü hər kəsdən aşağı tutan heç vaxt xoşbəxt olmaz, çünki özünəinamın aşağı olması fərdi çatışmazlıqları inkar etmir, şəxsiyyətin bir insan kimi dəyərini inkar edir. bütöv. Ona görə də bu mövqe təkcə insanın özü üçün deyil, ətrafındakılar üçün də zərərli və təhlükəlidir, çünki öz şəxsiyyətinə dəyər verməyən başqasının şəxsiyyətinə dəyər verməz.

Yüksək adekvat heysiyyəti olan insan fəal insandır, o, öz imkan və bacarıqlarını cəmiyyətin mənafeyi naminə həyata keçirir. İnsanlar belə adama çəkilir, onunla dostlaşır, ona güvənir. Və buna görə də onun qrupdakı statusu yüksək olacaq.

Eyni yeniyetmənin müxtəlif şirkətlərdə tamamilə fərqli davrandığını tez-tez görə bilərsiniz. Yeniyetmə həmyaşıdları ilə münasibətlərin vacibliyi haqqında düşünür, onların nüfuzunu və hörmətini qazanmaq, tanınmağa nail olmaq istəyir. İstinad qrupundakı həmyaşıdlarının razılığını qazanmağa çalışan yeniyetmələr qrupun tələblərinə tabe olmaq üçün öz anlayışlarına uyğun hərəkət etməyə məcbur olurlar. Ən kiçik müqavimətlə, ən yaxşı halda, qovulma ilə üzləşə bilər, bu da yeniyetmə üçün əhəmiyyətli olan həmyaşıdları ilə əlaqələrin itirilməsi deməkdir (2).

Yeniyetmənin özünüqiymətləndirmə prosesi onun yaşadları arasında qəbul edilən mənəvi dəyərlər və tələblərlə müqayisəsi prosesində formalaşır. Əgər sosial dairəniz dəyişirsə, yeniyetmənin özünə hörməti gözlənilmədən dəyişə bilər. Bu, yeniyetmənin özünü və başqalarını qiymətləndirərkən arxalandığı özünə hörmətin daxili əsasları və meyarlarının hələ formalaşmaması ilə bağlıdır.

Yeniyetməlik dövrünün xüsusiyyətlərinə dair təhlil etdiyimiz yerli və xarici ədəbiyyatdan bilir ki, bu mərhələdə valideynlərin təsirinin azalması və həmyaşıdlarının yeniyetmənin özünə hörmətinin formalaşmasına təsirinin artması müşahidə olunur. Amma bununla yanaşı, valideynlərdən uzaqlaşmanın baş verdiyini söyləmək olmaz. Yalnız

valideynin nöqteyi-nəzərinə münasibət dəyişir, bu, yeniyetmə tərəfindən əks olunur və "özünə" mümkün baxış nöqtəsi kimi qəbul edilir.

Valideyn nəzarətinin və dəstəyinin dərəcəsi yeniyetmənin özünə hörmətinin formalaşmasına böyük təsir göstərir. Bu amillərin hər ikisi valideynlərin uşağa olan marağının ümumi ifadəsidir ki, bu da uşağa diqqətli və isti münasibətdə ifadə olunur və bu, yeniyetmənin özünəinamına müsbət təsir göstərir. Ailə münasibətləri mənfi olarsa, belə uşaqlar, bir qayda olaraq, uğursuzluqlardan qaçmağa meyllidirlər, aqressivdirlər və artan narahatlıq səviyyəsinə malikdirlər, bu da özünə hörmətə mənfi təsir göstərir (10).

Həm də özünüqiymətləndirmə mövzusunda, I.N. Malinovski ailədəki qarşılıqlı əlaqə tərzindən təsirlənir. İki qarşılıqlı əlaqə tərzı var: simmetrik və asimmetrik. Simmetrik üslub tərəfdaşlıq prinsiplərinə əsaslanan qarşılıqlı əlaqəni nəzərdə tutur. Bu üslub yeniyetmədə müəyyən bir özünüqiymətləndirmə meyarları sistemini formalaşdırır, çünki yeniyetmənin özünə hörməti təkcə valideynlərin ona olan hörmətli münasibətindən deyil, həm də onun fəaliyyətinin səmərəliliyinin qiymətləndirilməsindən ibarətdir (8).

Qarşılıqlı münasibətin asimmetrik üslubu yeniyetmənin hazırlıq və qərar qəbul etmə prosesində məhdud iştirakına əsaslanır ki, bu da mənfi özünə münasibətin və özünə hörmətin formalaşmasına səbəb ola bilər.

Valideyn münasibətinin yeniyetmənin özünəinamına təsiri yeniyetmənin valideyn münasibətini və ailədəki yerini necə subyektiv şəkildə əks etdirməsi və yaşaması ilə müəyyən edilir.

Yeniyetməlik dövrü uşağın zehni inkişaf dövrüdür. Özünə hörmətin formalaşması üçün vacib amillər bunlardır: həmyaşıdları və böyüklər ilə münasibətlər, pedaqoji qiymətləndirmə və valideynlik tərzı, və ən əsası yeniyetmənin bu amillər çərçivəsində formalaşan özünüqiymətləndirmə səviyyəsidir (3).

Fəaliyyətin uğuruna, komandada/qrupda yeniyetmənin statusuna və onun digər insanlarla ünsiyyət və qarşılıqlı əlaqə prosesinə təsir edən özünə hörmətdir.

"Özünə hörmət" sözü hər dəmirdən gəlir. Kütləvi informasiya vasitələri hər bir insanın bütün problemlərinin kökündə özünəinamsızlığın, özünü təhrif etmənin olduğunu iddia edən yazılar tirajlayır. Əgər onu artırırsınız, xoşbəxtliyə zəmanət verilir. Bu belədir, məqaləmizi oxuyun (9).

Özünə hörmət şəxsiyyətin bir hissəsidir, cəmiyyətdə həyat üçün bələdçidir. Özünə hörmət səviyyəsi nə qədər adekvat olarsa, insan bir o qədər az tələsik hərəkətlər edir. Uğurlu, xoşbəxtədir və həyatı necə quracağını bilir. Nədən ibarətdir, nə üçün lazımdır, daha yaxşı yaşamağa necə kömək edir - gəlin bunu anlayaq.

Özünüqiymətləndirmə özü birbaşa xarakterin formalaşması prosesində iştirak edir. Yuxarı siniflərdə xarakterin formalaşması prosesi aşağıdakılardan asılıdır (1):

- Yeniyetmənin özünə və hansısa adama münasibəti, özünəinam dərəcəsi, və özünüqiymətləndirməsi

- KİV (kütləvi informasiya vasitələri)

7-15 yaşda insanlarda münasibətləri müəyyənləşdirən xüsusiyyətlər formalaşır və emosional-iradi sfera bitkin şəkıl alır.

15-17 yaşda xarakterdə uzun müddət dəyişməyən davamlı sabit keyfiyyətlər qazanılır.

Yeniyetməlik və gənclik yaşı dövrü insanın özünütərbiyə prosesinə istiqamət verən yeni dünyagörüşünün, əxlaqi-mənəvi simanın və başqa psixoloji fenomenlərin formalaşması ilə xarakterizə olunur (1).

ƏDƏBİYYAT

1. Ramil Mirzəyev. "Xarakter və bədən dili" Bakı, 2022
2. LaHood A, Bryant C.A. Outpatient Care of the Premature Infant // Am Fam Physician. – 2007.

3. Şövqi Ağayev. "Əmək, tərbiyə və inkişaf". Maarif nəşriyyatı. 1967
4. <https://azkurs.org/azerbaycanda-psixoloji-fikirler.html?page=2>
5. APA (2009). College dictionary of psychology. Washington, DC: American Psychological Association.
6. Screening for Congenital Hypothyroidism / U.S. Preventive Services Task Force reaffirmation recommendation statement. - Rockville (MD): Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ); 2008 Mar.
7. Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyi. Sağlam yenidoğulmuş qulluq üzrə klinik protokollar. – B.: Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyinin TTTQBZ, 2008.
8. Plowman, L., McPake, J., & Stephen, C. (2008). Just picking it up. Young children learning with technology at home. Cambridge Journal of Education.
9. Arnold, ML (1993). Yeniyetmənin məniyyətində əxlaqın yeri. Nəşr olunmamış fəlsəfə doktoru. dissertasiya, Harvard Universiteti.
10. Uşaqlıqda və yeniyetməlikdə özünü anlayış, Cambridge University Press. Cambridge, MA (1988)

YENİYETMƏ XARAKTERİNİN FORMALAŞMASINA ÖZÜNÜQIYMƏTLƏNDİRMƏ SƏVİYYƏSİNİN TƏSİRİ

Məmmədova Gülnarə

XÜLASƏ

Belə bir nəticəyə gəlirik ki, xarakter əlamətlərinin keyfiyyətə dəyişməsi mərhələlərinin bölgüsü şərti xarakter daşıyır. İnsan öz potensial imkanlarını, şəxsiyyətinin müsbət mənfə cəhətlərini düzgün qiymətləndirərsə həyatında çox məsələləri dəyişə bilər. Bu dəyişiklik eynilə və bir-baş a xarakterin formalaşmasına təsir göstərir. Xarakterin düzgün formalaşmasının təməlində şəxsiyyətin düzgün özünüqiymətləndirməsi prosesi durur.

ВОЗДЕЙСТВИЕ УРОВНЯ САМООЦЕНКИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ХАРАКТЕРА ПОДРОСТКА

Гульнара Мамедова

АННОТАЦИЯ

Приходим к выводу, что деление на этапы качественного изменения черт характера условно. Если человек правильно оценивает свои потенциальные возможности, положительные и отрицательные стороны своей личности, он может изменить многие вопросы в своей жизни. Это изменение одновременно и непосредственно влияет на формирование характера. Процесс правильной самооценки личности является основой правильного формирования характера.

THE IMPACT OF THE LEVEL OF SELF-ESTEEM ON THE FORMATION OF A TEENAGER'S CHARACTER

Mammadova Gulnara

SUMMARY

We come to the conclusion that the division of the stages of qualitative change of character traits is conditional. If a person correctly evaluates his potential opportunities, positive and negative aspects of his personality, he can change many issues in his life. This change simultaneously and directly affects the formation of character. The process of correct self-evaluation of the personality is the foundation of the correct formation of the character.

KİBERQRUMINQ PROSESİNDƏ YETKİNLİK YAŞINA ÇATMAYANLARIN VİKTİMİZASIYASI

Kərimov Musa
BDU-nun II kurs magistrantı
musakarim@list.ru

Açar sözlər: kiberqruminq, internet, yetkinlik yaşına çatmayan zərərçəkmişlər, viktimizasiya, gender xüsusiyyətləri

Ключевые слова: кибергруминг, интернет, несовершеннолетние потерпевшие, виктимизация, гендерная специфика

Keywords: cybergrooming, Internet, minor victims, victimization, gender specificity

Müasir uşaq və yeniyetmələrin internet fəallığı öz yüksək səviyyəsi ilə fərqlənir. Bu da onların sosiallaşmasının yeni şərtləri ilə - kibersosiallaşma ilə - bağlıdır [7, səh.87]. Lakin virtual həyat həm də azyaşlı və yetkinlik yaşına çatmayanlara qarşı müxtəlif cinsi xarakterli cinayət əməllərinin - pedofillərin onlayn icmalarının, uşaq pornoqrafiyasının onlayn yayılmasının və uşaq alverinin, sekstinq və sekstorsiya kimi hadisələrin – təzahürünə səbəb olmuşdur [10, səh.14]. İnternet məkanında ən təhlükəli təzahürlərdən biri isə kiberqruminqdır [2, səh.253]. Bu zaman qrumer İnternetdə uşaqla əlaqə saxlayaraq, onu cinsi təcrübə qazanmağa və onlayn, eləcə də oflayn rejimdə müvafiq hərəkətlər etməyə təşviq edir ki, bu da yuxarıda qeyd olunan digər cinsi cinayətlərin də həyata keçirilməsini təmin edir.

Hazırda müxtəlif sahələr üzrə mütəxəssislər tərəfindən görülən qabaqlayıcı tədbirlərə baxmayaraq, yetkinlik yaşına çatmayanların kiberqruminq qarşısında həssaslığı davam edir. Bu, həm uşaqların texniki və hüquqi müdafiəsinin kifayət qədər olmaması, həm də onların cinsi münasibətlər məsələsinə öz təbii marağı ilə bağlıdır.

Valideynlər uşaqların istənilən növ, o cümlədən rəqəmsal təhlükələrdən əsas müdafiəçiləridir və onların övladlarının internet texnologiyalarından istifadəsinə nəzarəti onun kiberqruminqə qarşı həssaslığını azaldır. Eyni zamanda, böyüklər üçün evdə övladının onlayn fəaliyyətinin daimi monitorinqini təşkil etmək çox vaxt çətindir [5, səh.78]. Bundan əlavə, uşaqlar və yeniyetmələr tez-tez texnologiyadan istifadə bacarıqlarında yaşlı nəsilələri üstələyirlər ki, bu da onlara İnternet fəaliyyətini maskalamağa imkan verir. Bir çox valideynlər də İnternetdə fəaldırlar, öz rəqəmsal bacarıqlarını inkişaf etdirməyə, ünsiyyət qurmağa və uşaqlarının onlayn həyatına qoşulmağa çalışırlar [6, səh.35].

Kiberqruminq kontekstində valideynlərin onlayn davranışları və reaksiyaları bir birindən fərqlənir. Onlar övladlarının müdafiəçisi kimi çıxış edə, onların ünsiyyətinə nəzarət edə, cinayətkarların hərəkətlərini müəyyən edib onun qarşısını ala bilirlər. Bundan əlavə, yetkinlik yaşına çatmayanların özləri də arzuolunmaz yazışmalara girərək valideynlərini köməyə çağıra və ya hücum edənləri bununla hədələyə bilirlər [3, səh.125].

Kiberqruminqə daha çox qızların və ya oğlanların məruz qalmalarına dair məlumatlar birmənalı deyil. Lakin ümumi qəbul edilən mövqe ondan ibarətdir ki, qızlar oğlanlara nisbətən internetdə cinsi təcavüzə daha çox məruz qalırlar [3; səh.21]. Bu, sosial mediadan istifadənin intensivliyinin daha çox olması [8, səh.287], özü haqqında şəxsi məlumatları dərc etmək meyli və cinayəti törədən kişilərin heteroseksuallığı kimi amillərlə əlaqələndirilir. Həmçinin qeyd edilir ki, qızlar kiberviktim davranışa daha çox meyllidirlər və qruminq təcrübəsini çox ağır keçirirlər [2, səh.246]. Qızların kiberqruminqin qurbanı olmaq riski sosial mikromühitdə normal ünsiyyətin olmaması, sağlamlıq problemlərinin olması, cinsi münasibətlər sahəsində kifayət qədər məlumatlı olmamaları və ya bu mövzuya

həddindən artıq maraq göstərmələri ilə, həmçinin qruminqə cəlb edilmiş yeniyetmələrlə yaxın təmasda olduqları hallarda artır.

Digər müəlliflər isə əksinə, oğlan uşaqlarını daha aktiv internet istifadəçiləri adlandırırlar ki, bu da onların seksual xarakterli mesajlar almaq şansını artırır [4, səh.241]. Oğlanların internetdə riskli davranışlara meyli də vurğulanır. Bəzi tədqiqatların nəticələrinə görə, qeyri-ənənəvi cinsi oriyentasiyaya malik oğlanlar, həmçinin cinsi identifikasiyası hələ formalaşmamış oğlanlar kiberqruminqə qarşı yüksək həssaslıq nümayiş etdirirlər. Bu, onların psixoseksual təcrübələrini paylaşan bir insanı onlayn tapmaq istəyi ilə bağlı ola bilər.

E.K.Englander tərəfindən aparılan araşdırmalar göstərir ki, oğlanlar qızlardan iki dəfə çox kiber qrumerlə könüllü qarşılıqlı əlaqəyə girirlər [7]. H.Whittle oğlanların cinayətkarlarla ünsiyyət təəssüratlarını təsvir edir: “Onlar bildirmişlər ki, qrumer onlara qarşı nə təzyiq, nə də qəddarlıq nümayiş etdirmirdi. Onlar sadəcə oyanıqlıq hiss edirdilər”. Çox güman ki, burada qruminqin ilk mərhələsindən söhbət gedir. Bu mərhələdə manipulyativ təsir tədricən qarşı tərəfdə inam yaratmağa yönəlir. Sonrakı mərhələdə oğlanlar qrumerə şəxsi intim materiallarını göndərə bilirlər. Bu materialdan isə qrumer gələcəkdə onları şantaj etmək və ünsiyyəti davam etdirmək üçün istifadə edə bilər. Müəlliflər qeyd edirlər ki, kiberqrumer tərəfindən internetdə belə materialların yayılması ilə bağlı təhdidlər qızlara nisbətən oğlanlara daha çox təsir edə bilər.

Bəzi məlumatlara görə, oğlanlara qarşı kiberqruminq hallarının sayı çox aşağı qiymətləndirilir. Bu da onunla bağlıdır ki, oğlanlar valideynlərinə bu haqda məlumat verəcəkləri təqdirdə kompüterə girişi itirməkdən qorxur. Bu həm də onların cəmiyyətdə hakim olan kişilik normalarını pozmaqdan narahat olmaları və kişilərlə onlayn rejimdə ünsiyyətə görə mənfi damğalanma qorxusu ilə də bağlıdır. Üstəlik, hüquq-mühafizə orqanlarının əməkdaşlarının öz gender stereotiplərinə görə oğlan qurbanlar ilə bağlı işlərə başlamaqdan çəkinmələri və bu cür cinayətləri araşdırmaqda ləngimələri hallarına da təsadüf edilmişdir [5, səh.79].

Yetkinlik yaşına çatmayanların qrumerlə ünsiyyətinin xüsusiyyətləri haqqında məlumat zərərçəkmişlərlə konfidensial söhbət, habelə onların cinayət törətmiş şəxslərlə yazışmalarının psixoloji təhlili nəticəsində əldə edilə bilər. Qeyd edək ki, bu məqsədlə 2015-2022 –ci illərdə kiberqrumerlə (35 nəfər) yetkinlik yaşına çatmayanlar (94 nəfər) arasında baş tutmuş onlayn yazışmalar təhlil edilmişdir. Yetkinlik yaşına çatmayanlar 9 - 16 yaş aralığında olmuşlar. Onlardan 54-ü qız, 40-ı isə oğlan olmuşdur.

Birinci mərhələdə qrumerlərin uşaq və yeniyetmələrə təsirinin ümumi xüsusiyyətləri öyrənilmişdir. Müəyyən edilmişdir ki, cinayət törədənərdən 26-sı qızlarla, 6-sı oğlanlarla, daha 3-ü isə hər iki cinsdən olan yetkinlik yaşına çatmayanlarla ünsiyyətdə olmuşdur. Ünsiyyətə girərkən, onların bəzisi özlərini qız kimi təqdim etmiş, eləcə də müxtəlif kriminal məqsədlər güdmüşlər.

Cinayətkarların özlərini qız kimi təqdim etdiyi hallarda onların kriminal məqsədi yetkinlik yaşına çatmayanların intim görüntülərini əldə etmək olur. Sonradan bu materiallar tez-tez internetdə pornoqrafik material kimi yayılır, bu halda adətən cinayətkarların uşaqlara qarşı heç bir cinsi istəyi olmaya bilər (pul qazanmaq üçün kiberqruminq). Müəyyən edilmişdir ki, oğlanlar qızlara nisbətən bu cür hallara daha çox məruz qalırlar. Bu, qrumerlərin yetkinlik yaşına çatmayanların iştirak etdiyi pornoqrafik məhsullar əldə etmək istəyini göstərir (ehtimal ki, belə materialların qiyməti daha yüksəkdir).

Kiberqrumerlərin özləri haqqında doğru məlumat verdiyi hallarda, onlar uşaqla oflayn görüşməyə diqqət yetirmişlər (54 hal) və ya cinsi ehtiyaclarını ödəmək üçün onun intim görüntüləri ilə kifayətlənmişlər (16 hal). Bu, uşaqlara qarşı kəskin cinsi cazibə yaşayan insanlar üçün xarakterikdir. Qızlar oğlanlara nisbətən yetkin kişilərlə ünsiyyət qurduqlarından xəbərdar olmuşlar və bu hal onların təmaslarına mane olmamışdır.

Tədqiqatın növbəti mərhələsində uşaq və yeniyetmələri kiberqrumerlə qarşılıqlı əlaqəyə sövq edən motivlər müəyyənləşdirilmiş və bu motivlərin dörd əsas növü müəyyən edilmişdir:

- romantik münasibətlərin yaradılması;
- dost və ya neytral ünsiyyət;
- cinsi marağın ödənilməsi;
- mükafat əldə etmək istəyi

Müəyyən edilmişdir ki, qızlar həm yetkin kişilərlə (26 hal), həm də “rəfiqələri” (2 hal) ilə mehriban və ya neytral ünsiyyət qurmağa cəhd edirdilər. Eyni zamanda, qızların qarşılıqlı əlaqənin tədricən romantikləşdirilməsi və ya ünsiyyət üçün mükafat vədləri (oyuncaqlar, bəyənələr, filmdəki rol) kimi “heteroseksualların” manipulyasiyalarından asılı olduqları müşahidə olunur: belə vəziyyətlərdə onlarda qarşı tərəfə etibar yaranmağa başlamışdır. Bu cür situasiyalarda qrumerlər yaş fərqinə baxmayaraq qızlara olan sevgilərini şifahi şəkildə ifadə edirdilər. Qrumerlərin kommunikasiyası uşaqla ünsiyyəti tədricən intimləşdirilməsini və cinayət məqsədinin həyata keçirilməsinə keçidi nəzərdə tutur, buna görə də tədqiqatın üçüncü mərhələsində yetkinlik yaşına çatmayanların söhbətə cinsi mövzuların daxil edilməsinə reaksiyaları təhlil edilmişdir.

Yetkinlik yaşına çatmayanların yalnız dördüdə biri (24,5%, 1 oğlan və 22 qız) həmsöhbəti danlamaq, baş verənlərin cinayət xarakterini göstərmək, mesajlara məhəl qoymamaq və ya bu cür yazıları durdurmağı tələb etməklə qadağan olunmuş mövzularda ünsiyyəti dərhal dayandırmışlar.

Bu mənfi reaksiya daha çox motivləri dost və ya neytral ünsiyyət (19 nəfər) və mükafat almaq (3 uşaq) olan qızlar üçün xarakterikdir.

Lakin əksər hallarda (75,5%, 39 oğlan və 32 qız) qrumerlə bu xarakterli qarşılıqlı əlaqə davam etmişdir. Bununla belə, sonradan, cinsi xarakterli hərəkətlərin həyata keçirilməsinə keçid mərhələsində, 14 qız qrumerin hərəkətlərini mənfi qiymətləndirərək əlaqəni dayandırmışdır. Bu da onların riskli davranışa meyilliliyi haqqında nəticə çıxarmağa imkan verir.

Qalan 50 halda, yetkinlik yaşına çatmayanlar qrumerin öz cinayət məqsədini həyata keçirənə qədər onunla əlaqə saxlamışlar. Onların bir qismi qrumerə özünün çılpaq şəkillərini təqdim etmiş, daha ikisi isə real həyatda onunla cinsi əlaqədə olmuşlar. Təsirə məruz qalan qızlar qrumerə (10 nəfər) aşıq olmuş, həmçinin ona qarşı maddi maraqla (4 nəfər) və ya dostluqla (3 nəfər) nümayiş etdirmiş, eləcə də cinsi maraqla göstərmişlər (1 nəfər). Bu cür ünsiyyət nəticəsində 14 qız intim materiallarını qrumerə göndərmiş, daha dördü isə onunla real həyatda şəxsi görüş zamanı cinsi zorakılığa və seksual xarakterli zorakılıq hərəkətlərinə məruz qalmışlar.

Tədqiqatın nəticələrinə əsasən aşağıdakı nəticələri çıxarmaq olar:

Kiberqruminq prosesində yetkinlik yaşına çatmayanların viktimizasiyası həm cinayətkarların manipulyasiya təsirinin xüsusiyyətləri, həm də qurbanların kommunikativ davranışlarına təsir edən cinsi və psixoseksual xüsusiyyətləri ilə əlaqəli mürəkkəb psixoloji hadisədir.

Yetkinlik yaşına çatmayanlarla ilkin əlaqənin başlanması və gücləndirilməsi cinayət törətmiş şəxslər tərəfindən onların cinsi və yaşı haqqında doğru və ya yalan məlumatların verilməsi şəraitində həyata keçirilir - taktika seçimi cinayətin məqsədi və qurbanların cinsi ilə müəyyən edilir. Oğlan və qızlar həm yetkin kişilərlə, həm də onlara məlum olmayan “uşaqlarla” görüşməyə eyni dərəcədə hazır olduqlarını nümayiş etdirirlər. Onlar eyni zamanda, həmsöhbətlərinin dürüstlüyünə şübhə etmirlər.

Qızlar yeni həmsöhbət əldə etməkdə və onunla mehriban münasibətlər qurmaqda daha çox maraqlıdırlar və söhbətin cinsi yönümlü olduğu hallarda, həmsöhbətin kommunikativ hərəkətlərinin mənasını başa düşmək və dialoqu dayandırmaq ehtimalı əhəmiyyətli

dərəcədə yüksəkdir. Eyni zamanda, qızların qrumerlə ünsiyyəti qrumerinin onlara vəd etdiyi mükafatdan, oyuncaqlardan, filmdə verəcəyi roldan və s. asılıdır. Belə asılılıq isə cinsi istismara səbəb ola bilər.

Fikrimizcə, uşaqların və yeniyetmələrin kiberviktimizasiyasının qarşısının alınması onların gender və psixoseksual xüsusiyyətləri nəzərə alınmaqla təşkil edilməli və şəxsi sərhədləri qorumaq, onlayn həmsöhbətlərə tənqidi münasibət göstərmək bacarıqlarının inkişaf etdirilməsini əhatə etməlidir. Uşağın homoseksual maraqlarının olduğu vəziyyətlər xüsusi diqqət tələb edir, çünki onun kiberqrumer tərəfindən izlənilən onlayn forumlara və söhbətlərə baş çəkmək riski yüksəkdir. Belə uşaqların təhlükəsiz mənbələrdən məlumat almaq imkanının olmasını təmin etmək vacibdir.

ƏDƏBİYYAT

1. Березецкая М.И. Особенности современного родительского поведения в условиях информационного общества // Журнал Белорусского государственного университета. Социология. 2019. Т. 4. с. 105-112.
2. Дозорцева Е.Г., Медведева А.С. Сексуальный онлайн груминг как объект психологического исследования // Психология и право. 2019. Том 9. №2. с 250-263.
3. Медведева А.С. Реакции детей и подростков на сексуальный онлайн груминг // Психология и право. 2020. Том 10. №1. с. 123-132
4. Нуцкова Е.В. Девочки - жертвы груминга: группы риска, особенности взаимодействия с посягателем, клинико-психологические последствия // Цифровая гуманитаристика и технологии в образовании. М.: Издательство ФГБОУ ВО МГППУ, 2020. Сс 297-300.
5. Смирнова Е.О., Смирнова С.Ю., Шеина Е.Г. Родительские стратегии в использовании детьми цифровых технологий // Современная зарубежная психология. 2019. Том 8. №4. с. 79-87
6. Солдатова Г.У., Львова Е.Н. Особенности родительской медиации в ситуациях столкновения подростков с онлайн-рисками // Психологическая наука и образование. 2018. Том 23. №3. с. 29-41
7. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И. Итоги цифровой трансформации: от онлайн-реальности к смешанной реальности // Культурно-историческая психология. 2020. Том 16. №4. с. 87—97
8. Craven S., Brown S., Gilchrist E. Sexual grooming of children: Review of literature and theoretical considerations // Journal of Sexual Aggression. 2006. Vol. 12. p. 287—299.
9. Davidson J., Grove-Hills J., Bifulco A., Gottschalk P., Caretti V., Pham T., Webster S. Online Abuse: Literature Review and Policy Context// The European Commission Safer Internet Plus Programme, 2011, p. 25-48
10. Durkin K.F. Misuse of the Internet by pedophiles: Implications for law enforcement and probation practice // Federal Probation. 1997. Vol. 61. №3. с. 14-18.

KİBERQRUMİNG PROSESİNDƏ YETKİNLİK YAŞINA ÇATMAYANLARIN VİKTİMİZASİYASI

Kərimov Musa

XÜLASƏ

Onlayn ünsiyyətdə (kiberqruminq) uşaq və yetkinlik yaşına çatmayanların cinsi təqibi probleminin həlli dərin araşdırmalar tələb edir. Profilaktik iş üçün zərərçəkmişlərin viktimliyinin gender və psixoseksual aspektləri xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Məqalədə kiberqrumerlər və

yetkinlik yaşına çatmayanlar arasında İnternetdə həyata keçirilən dialoqların məzmununun təhlili nəticələri təqdim olunur.

Müəyyən edilmişdir ki, uşaqların cinsi və seksual identikliyindən, həmçinin şəxsi cinayət məqsədlərindən asılı olaraq qrumerlər müxtəlif manipulyasiya taktikalarından istifadə edirlər. Belə qənaətə gəlmək olar ki, yetkinlik yaşına çatmayanların kiberqruminq qurbanı olmalarının profilaktikası onların şəxsi sərhədlərini qorumaq və onlayn həmsöhbətlərinə qarşı tənqidi münasibət bəsləməkdən ibarət olmalıdır.

ВИКТИМИЗАЦИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ В ПРОЦЕССЕ КИБЕРГРУМИНГА

Керимов Муса

АННОТАЦИЯ

Решение проблемы сексуального домогательства детей и подростков в сетевой коммуникации (кибергруминга) требует ее углубленного изучения. Особую важность для профилактической работы представляют гендерные и психосексуальные аспекты виктимизации потерпевших. В статье представлены результаты контент-анализа диалогов между кибергрумерами и несовершеннолетними, реализованных в Интернете.

Установлено, что в зависимости от пола и сексуальной идентичности ребенка, а также собственных криминальных целей грумеры используют разные тактики манипулятивного воздействия. Сделан вывод о том, что профилактика виктимизации несовершеннолетних, вовлекаемых в кибергруминг, должна предусматривать развитие навыков отстаивания личных границ и критического отношения к онлайн-собеседникам.

VICTIMIZATION OF MINORS IN THE PROCESS OF CYBERGROOMING

Karimov Musa

SUMMARY

Solving the problem of sexual harassment of children and adolescents in online communication (cybergrooming) requires in-depth study. Of particular importance for preventive work are the gender and psychosexual aspects of victimization of victims. The article presents the results of a content analysis of dialogues between cybergroomers and minors, implemented on the Internet.

It has been established that, depending on the gender and sexual identity of the child, as well as their own criminal goals, groomers use different manipulative tactics. It is concluded that the prevention of victimization of minors involved in cybergrooming should include the development of skills in defending personal boundaries and a critical attitude towards online interlocutors.

YETKİNLİK YAŞINA ÇATMAYANLAR TƏRƏFİNDƏN CİNSİ CİNAYƏTLƏRİN TÖRƏDİLMƏSİNƏ TƏSİR EDƏN AMİLLƏR

Süleymanova Nigar
BDU-nun I kurs magistrantı
snigar2002@gmail.com

Açar sözlər: yetkinlik yaşına çatmayanlar, keçid dövrü, cinsi yetişkənlik, neqativizm, emosional qeyri-sabitlik, konformizm, aqressivlik, deviant davranış

Ключевые слова: несовершеннолетние, переходный период, половое созревание, негативизм, эмоциональная нестабильность, конформизм, агрессия, девиантное поведение

Key words: minors, transition period, puberty, negativism, emotional instability, conformism, aggression, deviant behavior

Məlum olduğu kimi, pubertat, keçid dövrü yeniyetmə üçün ən çətin dövrlərdən biridir ki, bu da onun bütün inkişaf səviyyələrində (fizioloji, psixi, sosial) özünü göstərir. Yetkinlik yaşına çatmayanların psixikasının xüsusiyyətləri onların həyat təcrübələrinin, bilik və təsəvvürlərinin məhdud olması, adaptiv davranış bacarıqlarının kifayət qədər formalaşmaması ilə bağlıdır.

Bu yaş dövründə hormonal sistemin fəaliyyətinin güclənməsi yeniyetmənin sinir oyanıqlılığını, reaktivliyini, emosional ekspressivliyini əhəmiyyətli dərəcədə artıraraq onların tez özlərindən çıxmasına, kəskin, qaba hərəkətlərə, qeyri-təmkin davranışlarına səbəb olur.

Yeniyetməlik dövründə özünü göstərən normadan yayınan davranış yeniyetmənin özünü təsdiq etmək, həyat təcrübəsinin məhdudluğu ilə bağlı ola bilər ki, bu da böyüklərin davranışını qeyri-təndiqi şəkildə təkrarlamaqda, kobud, qaba davranışda, qapalıqda və s. də öz xarici ifadəsini tapır. Yeniyetmələrin yaşla bağlı tipik münasibətlər, yeniyetmənin başqalarına, xüsusən də yaşlılara qarşı çıxması, onlara zidd getməsi və qaydalara tabe olmaması məhz burdan irəli gəlir [7, səh.48].

Yeniyetmə davranışının bəzi xüsusiyyətləri məsələn, ictimai yerlərdə söyüş söymək, aqressivlik və s. də bununla izah edilir.

Sürətlənmiş cinsi yetişkənlik yeniyetmənin intim-şəxsi sahəyə, cinslər arasındakı qarşılıqlı münasibətlərə marağının kəskinləşməsinə təsir göstərir. Başqa sözlə desək, 14-15 yaşlı yeniyetmələr “cinsi marağın təbii partlayışı” ilə xarakterizə olunur [7, səh.162]. Yeniyetmələr onlara hələ məlum olmayan cinsi sfera ilə bağlı məsələlərə açıq maraq göstərir.

Bundan əlavə, psixoloqların fikrincə, 13-14 yaş arası yeniyetməlik dövrü fərdin intellekt və iradəsinin intensiv inkişafı ilə xarakterizə olunur ki, bu da impulsları sosial normalarla əlaqələndirməyə imkan verir və buna görə də bu yaşda, yeniyetmələrin intellektual inkişafı onlara fəaliyyət üçün zəruri olan məlumatları qavramağa və dərk etməyə imkan verir. Eyni zamanda, yeniyetmələr antisosial hərəkətlər və sosial tələblər arasındakı ziddiyyətləri dərk edir və buna görə də öz hərəkətlərinə görə məsuliyyət daşıya bilərlər. Buna görə də, “uşaq” motivi elementləri olan yetkinlik yaşına çatmayan cinayətkarların “nə etdiklərini” bilməyən, öz əməllərinin xarakterinin dərk etməyən kimi şərh edilməsi onların şəxsi xüsusiyyətləri ilə ziddiyyət təşkil edir [4, səh.17–18].

Bu baxımdan, törədilmiş cinayətin yeniyetmənin şəxsiyyətin yaş xüsusiyyətlərinin deyil, sosiallaşmadakı qüsurların, mənəvi deformasiyasının nəticəsi olması barədə fikirlər düzgündür. Yetkinlik yaşına çatmayan cinayətkarlarda cinsi fərqlərdən danışsaq, onların arasında kişilər üstünlük təşkil edir ki, bu da kişilərin psixoloji xüsusiyyətləri və oğlan və qızların maraqları, davranışları və tərbiyəsindəki tarixi fərqlərlə izah olunur.

Statistikaya görə, yetkinlik yaşına çatmayan cinayətkarlar arasında kişi cinsi üstünlük təşkil edir - 95%. Bununla belə, son illərdə qadınlar tərəfindən törədilən cinayətlərin əhatə dairəsi və sayında genişlənmə müşahidə olunur. Bu gün yeniyetmə qızların fahişəliklə məş-

ğul olması, spirtli içki qəbul etməsi, əxlaqsız həyat tərzini keçirməsi az təsadüf edilən hal deyil ki, bunun daqacılmaz nəticəsi cinayətkar davranışdır.

Təbii ki, azyaşlının yaş və cinsi xüsusiyyətləri öz-özlüyündə onların davranışlarını müəyyən etmir. Onlar obyektiv sosial-psixoloji şərait vasitəsilə insanın hərəkətlərinə təsir edərək, əhalinin kriminal fəaliyyətinin bir növ çərçivəsini müəyyən etməyə imkan verir. Qeyd edilən xüsusiyyətlər digər xüsusiyyətlərdən təcrid olunmuş şəkildə az əhəmiyyət kəsb edir. Söhbət bu halda yetkinlik yaşına çatmayanlardan getdiyi üçün onların əsas fəaliyyəti təlim fəaliyyətidir.

Qeyd edək ki, kriminoloqlar təhsil səviyyəsi ilə cinayətkarın şəxsiyyəti arasındakı əlaqəyə diqqət çəkirlər. Məhz təlim ilə əlaqədar yetkinlik yaşına çatmayanların şəxsiyyətinin potensial imkanları haqqında fikir yürütmək olar. Elm adamları, demək olar ki, yekdilliklə qeyd edirlər ki, yetkinlik yaşına çatmayan cinayətkarlar arasında cinayət törətməyənlərlə müqayisədə daha çox zəif oxuyan və ya ümumiyyətlə oxumayanlar var. Üstəlik, İ.V.Şerbakovun düzgün qeyd etdiyi kimi, fərdin təhsil və mədəni səviyyəsi nə qədər aşağıdırsa, onun tələbləri və gözləntiləri bir o qədər aqressiv və sərt olur, çünki özünü təsdiq ehtiyacı ona nail olmaq üçün primitiv vasitələr toplusu ilə toqquşur. Ümumiyyətlə, yetkinlik yaşına çatmayanlar özünü təsdiq vasitələri arasında bu mühit üçün ən sadə və ən prestijli olanını – fiziki xarakterli güc kultunu seçirlər [3, səh.37].

Xüsusi vurğulamaq lazımdır ki, yeniyetmələr üçün yaranan problemlərin və münaqişələrin zorakılıq yolu ilə həllinin uğurlu təcrübəsi davranışın yönəliş və üslublarının formalaşmasına mühüm təsir göstərir. Aqressiyanın təzahür formalarından biri kimi zorakılığın üstünlüklərinin dərli yeniyetmələrdə aqressiv davranışa hazırlığı formalaşdırır. Belə ki, A.B.Efremovun apardığı tədqiqat zamanı məlum olmuşdur ki, zorakı xarakterli cinayətlər törətmiş və cəza çəkən yetkinlik yaşına çatmayanların 80%-dən çoxu cinayət məsuliyyətinə cəlb edilməzdən əvvəl başqalarına qarşı zorakılıq tətbiq etməkdə artıq əhəmiyyətli təcrübəyə malikdir [4, səh.131]. Yükəsk konfliktlilik və aqressivlik kimi xüsusiyyətlərin formalaşması çox vaxt məhz tərbiyədə yol verilmiş səhvlərlə əlaqələndirilir.

Kriminoloqların araşdırmaları göstərir ki, yetkinlik yaşına çatmayan cinayətkarların 2/3-dən çoxu natamam ailələrdə və ya daimi münaqişələrin, mübahisələrin, qarşılıqlı təhqirlərin, sərxoşluğun və pozğunluğun yaşandığı, zorakılığa məruz qaldıqları ailələrdə böyüyüblər [8, səh.155]. M.A.Semikin apardığı araşdırmaya görə, sorğuda iştirak edən cinsi cinayətkarların 19,2%-i öz uşaqlıqlarını böyüklər tərəfindən onlara qarşı kobud zorakılıq və qəddarlıq dövrü kimi xatırlayıb, onların 32,1%-i münasibətlərin emosional psixoloji səviyyəsinin aşağı olduğu natamam ailələrdə tərbiyə alıb.

Məişət zorakılığı demək olar ki, həmişə mənfi nəticələrə gətirib çıxarır. Əgər böyüklərin əsas təsir üsulu travmatik xarakter daşıyarsa (qışqırmaq, ələ salmaq), qayğı və səbrlə yeniyetməyə izahat vermək əvəzinə intizam tədbirləri kimi zorakılıq üsullarına, xüsusən də fiziki cəzaya üstünlük verirlərsə, o zaman yeniyetmədə daimi daxili emosional gərginlik yaranır və bu, müdafiə reaksiyasının impulsiv növünün yaranmasına gətirib çıxarır – aqressiya. Və əgər əvvəlcə bu cür etirazlar belə metodlara qarşı yönəldilirsə, sonradan normaların özlərinə etiraz etmək olar, çünki onların arxasında subyektiv olaraq zorakılıq kimi qəbul edilən münasibətlər dayanır.

Nəticədə, yeniyetmədə istənilən məhdudiyyətlərə qarşı şüursuz, adət edilmiş etiraz formalaşır. Nəticə etibarilə valideyn qəddarlığına məruz qalan uşaq başqalarına rəğbət bəsləməyərək, nisbətən asanlıqla zorakılıq etmək qərarına gəlir. Üstəlik, A.İ.Dolqovanın qeyd etdiyi kimi, əlverişsiz inkişaf şəraiti nəticəsində yeniyetmələr eqoist olur, öz ünsiyyət dairələrindən olmayanlara qarşı məsafəli davranır. Öz qəddarlıqlarına isə belə haqq qazandırır ki, başqaları da onlara eyni münasibət göstərir. Belə yeniyetmələr çox vaxt insan həyatının dəyərini, şəxsiyyətin şərəf və ləyaqətini zəif dərk edirlər [3, səh.67].

Uşaqlara qarşı zorakılıq yetkinlik yaşına çatmayanlar arasında zorakılığa çevrilir. Ailədaxili zorakılığa məruz qalan yeniyetmələr sosiallaşmada çətinlik çəkirlər. Onlar tez-tez öz problemlərinin həllini kriminal, assosial mühitdə tapırlar, bu, bir qayda olaraq, alkoqol və narkotik maddələrin istifadəsi ilə müşayiət olunan məqsədsiz əyləncə ilə xarakterizə olunur və bu da qaçılmaz

maz olaraq deviant davranışlara səbəb olur. Alkoqol istehlakı kimi mənfi sosial fenomen yetkinlik yaşına çatmayanların, o cümlədən cinsi cinayətlər törədənlərin cinayətkarlıq səviyyəsinin artmasına əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir. Alkoqolun yeniyetmənin bədənində təsirinə təbiəti uzun müddətdir fizioloqlar və həkimlər tərəfindən ətraflı öyrənilmişdir.

Yeniyetmənin sinir sistemi qeyri-sabitdir, ona görə də alkoqol onun orqanizminə böyüklərdən daha güclü və daha sürətli təsir edir. Bir qayda olaraq, alkoqolun təsiri altında olan bir yeniyetmə böyüklərdən daha sürətli özünə nəzarəti, hərəkətlərini tənqidi qiymətləndirmək qabiliyyətini itirir və asanlıqla həyəcanlı, arsız, qəzəbli, asosial, motivsiz hərəkətlərə meyilli olur. A.V.Bajenov düzgün qeyd edir ki, alkoqol intoksikasiyası və cinsi instinkt arasında sıx əlaqə var və sonuncuya nəzarət etmək ləngimə proseslərinin zəifləməsi və oyanma proseslərinin alkoqol ilə stimullaşdırılması səbəbindən çətin olduğundan, insan provokasiya vəziyyətinə düşür [1, səh.97]. Eyni zamanda, cinsi provokasiyaya ən çox həssas olanlar əxlaqi qadağalar hissi kifayət qədər inkişaf etməmiş, infantil, fiziki cəhətdən inkişaf etmiş, lakin öz enerjilərini cinsi xarakter daşımayan üsulla boşalda bilməyən yeniyetmələrdir.

Bundan əlavə, fransız kriminoloqu A.Bertilyonun qeyd etdiyi bir cəhəti də qeyd etmək lazımdır: “İnsanın hiss və hərəkətləri sferasında məhz onun ətrafında müşahidə etdiyini təkrar etməyə xüsusi meyli var. Müəyyən şərtlər sayəsində insan birbaşa ətraf mühitdən müəyyən hərəkətlərin başlanğıcı ilə doyur və yüklənir” [2, səh.65]. Buna görə də, yetkinlik yaşına çatmayanların kriminal davranışının motivasiyası çox vaxt yeniyetmənin inkişaf etdiyi vəziyyətlərin xarakterini əks etdirir. Ailə mühiti yeniyetmənin əxlaqi-hüquqi şüurunu müəyyən edir, hüquqi şüurun aşağı səviyyədə olması isə çox vaxt yeniyetmənin öz yaxın mühitində qəbul edilmiş davranış normalarını rəhbər tutmasına gətirib çıxarır ki, bu da çox vaxt açıq-aşkar kriminal xarakteri daşıyır. Buradan belə çıxır ki, erkən yaşlarda sosiallaşma qüsurları şəxsiyyətin formalaşması üçün xüsusilə təhlükəlidir.

Eyni zamanda, ilkin “ictimailəşən kollektiv” – ailə inkişaf edən şəxsiyyətə ən böyük təsir göstərir [5, səh.28], burada uşaq sosial davranış bacarıqları əldə edir və sosial və şəxsiyyətlərarası, o cümlədən intim münasibətlərin normalarını öyrənir. Bununla bağlı A.V.Kulakov qeyd edir ki, yeniyetmələrin cinsi fəaliyyətə marağının vaxtından əvvəl oyanmasına kəskin mənzil problemləri, yetkinlik yaşına çatmayanların böyüklərlə eyni otaqda yaşaması şərait yaradır ki, bu da onları özbaşına intim əlaqənin şahidinə çevirir, bəzən böyüklərin cinsi əxlaqsızlığı, gender məsələlərinə diqqət yetirir, psixikanı korlayır, düzgün və sağlam inkişafa mane olur. Sonradan belə yetkinlik yaşına çatmayanlar öz yaşlıları və ya daha kiçik yeniyetmələrlə cinsi hərəkətlər və ya seksual xarakterli hərəkətlər etməyə çalışırlar [6, səh.140].

Beləliklə, cinsi münasibətlər sahəsində cinayətin cavanlaşması müşahidə edilir, çünki yeniyetmə üçün əhəmiyyətli olan böyüklərdən əldə edilən və çox vaxt mənfi xarakter daşıyan nümunə, cinslər arasındakı münasibətlərdə məqbul davranış sərhədlərini “dəyişir”. Məlumdur ki, fərdin davranışı onun özünə nəyi qadağan etdiyi və nəyə icazə verdiyi ilə müəyyən edilir, bu o deməkdir ki, mənəvi, sosial-psixoloji inkişafın aşağı səviyyəsi ilə kortəbii olaraq yaranan meyllər üstünlük təşkil edir.

Şəxsiyyət anomaliyalarında sosial-psixoloji amillə yanaşı, bioloji faktor da diqqətdən kənarda qalmamalıdır ki, bu da sosial-psixoloji yayılmanın ya səbəbi, ya da “münbit zəmini” kimi çıxış edir. Buna görə də, cinayətin törədildiyi situasiyada davranış variantını seçərkən cinayətkarın şəxsiyyətinin həm sosial, həm də bioloji cəhətdən şərtlənmiş xüsusiyyətləri əhəmiyyət kəsb edir.

Bu baxımdan, A.I.Dolgova, düzgün olaraq, insanın həqiqətən də öz hərəkətlərinin faktiki mahiyyətindən və sosial təhlükəsindən xəbərdar olub-olmadığını və onları istiqamətləndirə biləcəyini və ya davranışının müəyyən bir insana xas olan bioloji xüsusiyyətlərlə ciddi şəkildə müəyyən edilib-edilmədiyini müəyyən etməyin zəruriliyini qeyd edir. [3, səh.179]. Cinayəti fərdin sosial mühitlə qarşılıqlı əlaqədə normadan kənara çıxması kimi qiymətləndirmək olar. Yetkinlik yaşına çatmayanların cinayət törətməsinə, o cümlədən seksual xarakterli zorakı əməllərinə səbəb olan amillərə yuxarıda qeyd olunanları ümumiləşdirərək aşağıdakıları qeyd etmək olar:

- keçid dövrü ilə əlaqəli hormonal dəyişikliklər;
- mənfi sosial münasibətlər;
- təhsil səviyyəsinin aşağı olması və intellektual inkişafın qeyri-kafi səviyyəsi;
- cəmiyyət tərəfindən mənəvi dəyərlərin itirilməsi və bunun nəticəsində yetkinlik yaşına çatmayanlar arasında davamlı əxlaqi meyarların olmaması;
- spirtli içki və narkotik qəbulu;
- ailə problemləri, məişət zorakılığının təzahürləri;
- əlverişsiz bioloji fon.

Eyni zamanda, “amil” anlayışı kriminal davranışı üçün müvafiq fenomenin vacib olduğunu bildirir. Beləliklə də, kriminal davranışının mümkün amillərini bilmək yetkinlik yaşına çatmayanların törətdikləri konkret cinayətin araşdırılması prosesində müəyyən edilməli olan hallar çərçivəsində ilkin olaraq bələdləşməyə və cinayətin törədildiyi situasiyada yetkinlik yaşına çatmayanların davranışlarına hər bir amilin əhəmiyyətini və təsirinin dərəcəsini müəyyənləşdirmək üçün səbəb-nəticə asılılığının öyrənilməsinə imkan verir.

ƏDƏBİYYAT

1. Баженов А.В. Детерминация преступного поведения несовершеннолетних в условиях современного российского общества (криминологический анализ) / А. В. Баженов. СПб.: ГУАП, 2002. 144 стр.
2. Гитин В. Анатомия криминала. Убийство. Изнасилование / В. Гитин, Б. Хигир. Харьков: Паритет, 1996. 416 стр.
3. Долгова А. И. Социально-психологические аспекты преступности несовершеннолетних / А. И. Долгова. М.: Юрид. лит., 1997, 160 стр.
4. Ефремов А. Б. Сущность и типология антиобщественного образа жизни несовершеннолетних, совершающих насильственные преступления / А. Б. Ефремов // Человек: преступление и наказание. 2007. № 1. стр. 131–133.
5. Иванцова Н. В. Криминологическая характеристика личности несовершеннолетнего субъекта преступлений / Н. В. Иванцова, Д. В. Бельцов // Российский следователь. 2008, № 10. стр. 26–28.
6. Кулаков А. В. Уголовно-правовой и криминологический аспекты насильственных действий сексуального характера: дис. ... канд. юрид. наук: 12.00.08 / А. В. Кулаков. Рязань, 2004. 216 стр.
7. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество : учеб. для студ. вузов / В. С. Мухина. 6-е изд., М.: Академия, 2000, 456 стр.
8. Нагаев В. В. Ювенальная юстиция. Социальные проблемы: учеб. пособие для студентов вузов / В. В. Нагаев. М.: Юнити-Дана: Закон и право, 2010, 255 стр.

YETKİNLİK YAŞINA ÇATMAYANLAR TƏRƏFİNDƏN CİNSİ CİNAYƏTLƏRİN TÖRƏDİLMƏSİNƏ TƏSİR EDƏN AMİLLƏR

Süleymanova Nigar

XÜLASƏ

Məqalə yetkinlik yaşına çatmayan cinayətkarların, xüsusən də zorakılıq xarakterli cinsi cinayətlər törədən şəxslərin şəxsiyyət xüsusiyyətlərinin nəzərə alınmasına həsr olunub. Yetkinlik yaşına çatmayanlar tərəfindən cinayət törətməsinə şərait yaradan yaş, psixoloji, sosial və bioloji cəhətdən müəyyən edilmiş amillərin təhlili üçün onların cinayətkar davranışının səbəblərini açmaq və izah etmək zərurətinə diqqət yetirilir. Yetkinlik yaşına çatmayanların yaş və cins xüsusiyyətlərinin özlüyündə onların cinayət davranışını müəyyən etmədiyi vurğulanır. Belə bir

amil, cinayətkar davranış üçün motivasiya yeniyetmənin inkişaf etdiyi sosial mühitin obyektiv şərtləri ilə daha çox əlaqəli olduqda, sosiallaşma qüsurlarıdır.

Məqalədə həmçinin qeyd olunur ki, yetkinlik yaşına çatmayanların cinayətkar davranışında mümkün olan psixoloji, sosial cəhətdən müəyyən edilmiş və ya bioloji amillərin bilməsi onların cinayət törətmək vəziyyətində yetkinlik yaşına çatmayan şəxsin davranışına təsirinin mənasını və dərəcəsini müəyyən etməyə imkan verir.

ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ СОВЕРШЕНИЮ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ НАСИЛЬСТВЕННЫХ ПОЛОВЫХ ПРЕСТУПЛЕНИЙ

Сулейманова Нигяр

АННОТАЦИЯ

Статья посвящена рассмотрению особенностей личности несовершеннолетних преступников, в частности совершающих насильственные сексуальные преступления. Обращается внимание на необходимость раскрытия и объяснения причин их преступного поведения, для чего проанализированы возрастные, психологические, социально и биологически обусловленные факторы, способствующие совершению несовершеннолетними преступлений. Делается акцент на том, что, возрастные и половые характеристики несовершеннолетних сами по себе не определяют их преступного поведения. Таким фактором являются дефекты социализации, когда мотивация преступного поведения в большей степени связана с объективными условиями социальной среды, в которых развивался подросток.

В статье также отмечается, что знание возможных психологических, социально-обусловленных или биологических факторов преступного поведения несовершеннолетних позволяет установить значение и степень их влияния на поведение несовершеннолетнего в ситуации совершения преступления.

FACTORS CONTRIBUTING TO THE COMMISSION OF VIOLENT SEXUAL CRIMES BY MINORS

Suleymanova Nigar

SUMMARY

The article is devoted to the consideration of the personality characteristics of juvenile offenders, in particular those who commit violent sexual crimes. Attention is drawn to the need to disclose and explain the reasons for their criminal behavior, for which age-related, psychological, socially and biologically determined factors contributing to the commission of crimes by minors are analyzed. The emphasis is placed on the fact that the age and gender characteristics of minors in themselves do not determine their criminal behavior. Such a factor is defects in socialization, when the motivation for criminal behavior is more related to the objective conditions of the social environment in which the teenager developed.

The article also notes that knowledge of possible psychological, socially determined or biological factors in the criminal behavior of minors makes it possible to establish the meaning and degree of their influence on the behavior of a minor in a situation of committing a crime.

İNTERNET ASILILIĞI OLAN YENİYETMƏLƏRDƏ YARANAN ÜNSİYYƏT PROBLEMLƏRİNİN PSIXOLOJİ TƏHLİLİ

Əliyeva Fidan Ədalət qızı
BDU-nun II kurs magistrantı
fdan.aliyeva@gmail.com

Açar sözlər: internet, ünsiyyət, sosial əlaqə, yeniyetmə, asılılıq.

Ключевые слова: Интернет, общение, социальные связи, подросток, зависимость.

Keywords: internet, communication, social connection, adolescent, addiction.

Asılılıq haqqında düşünəndə biz onu adətən alkoqol və psixoaktiv maddələrlə əlaqələndiririk. Bununla belə, asılılıq gündəlik həyatımızda düşündüyümüzdən daha çox mövzunu edir. Məsələn, dünya əhalisinin əksəriyyəti kofeinə aludəçidir. Kofeinin asılılıq yaratdığı bilinse də, dünyada bir çox insan günə bir fincan qəhvəsiz başlamır. Gündəlik həyatımızda o qədər tükənmişik ki, hətta internetdə gəzmək kimi gündəlik fəaliyyətlərə aludə olmağa başlaya bilərik. Xüsusilə, gənc nəsil üçün onlayn olmaq günlərimizin böyük bir hissəsini əhatə edir - sosial mediada gəzmək, videolara baxmaq və məqalələr oxumaq. İnternetin davamlı olaraq daha da inkişaf etməsi ilə son bir neçə il ərzində internet asılılığında artım müşahidə olunur. [2]

İnternet asılılığı, bir insanın onlayn cihazlardan istifadə etməkdən asılı olduğu zaman meydana gələn davranış asılılığının bir növüdür. Asiya və Şimali Amerika kimi qitələrdə texnologiya inkişaf etdikcə bu cür asılılıq bütün dünyada daha çox yayılır. İnternet asılılığının üç əsas alt növü var: video oyun asılılığı, onlayn qumar asılılığı və kiberseks asılılığı.

İnternet asılılığı bu qədər geniş yayılsa da, hələ rəsmi psixi pozğunluq kimi tanınmayıb. Ancaq hər gün daha çox yeniyetmə internetdən nəzarətsiz istifadə etdiyi üçün bu unikal problemi anlamaq üçün daha çox araşdırma aparılır. İnternet asılılığı ən çox gənclər, xüsusən də internetə dərhal çıxışı olan yeniyetmələr arasında rast gəlinir. Stress, narahatlıq kimi psixi pozğunluqlar və daha çox problemlərə səbəb ola bilər. [1]

Bir çox yeniyetmələr internetdən mübarizə mexanizmi kimi istifadə edirlər ki, bu da onları internet asılılığı üçün ən həssas qrupa çevirir. Həmçinin, sosial media və onlayn oyunlar ABŞ-da və daha yüksək inkişaf etmiş ölkələrdə yeniyetmələrin formalaşması və inkişafına getdikcə daha böyük bir hissəsidir. Qeyd etmək vacibdir ki, tipik yeniyetmə davranışı ilə faktiki internet asılılığı arasında böyük fərq var. Əgər kimsə həqiqətən internet aludəçisidirsə, müəyyən davranışlar göstərəcək.

İnternet asılılığının diaqnozu çətin ola bilər, çünki hər gün bir çox gənc internetdən istifadə edir. Həmçinin, internet ibtidai və orta məktəb təhsilinin əsas hissəsinə çevrilməyə başlayır. Bununla belə, yeniyetmələrdə internet asılılığının bəzi ümumi əlamətləri var.

Əgər yeniyetməiniz aşağıdakı əlamətlərdən və ya davranışlardan hər hansı birini göstərsə, onda internet asılılığı ola bilər:

- Nə qədər müddətdir onlayn olduqlarını gizlədirlər.
- İnterneti digər hobbilərdən üstün tutmaq.
- Dostlarla və ictimai fəaliyyətlərlə vaxt keçirməmək.
- Şəxsi gigiyena və gündəlik qaydalara məhəl qoymamaq.
- İnternet olmadan kədərli davranış və ya əsəbilik nümayiş etdirmək.
- Onlaynda istədiklərindən daha uzun müddət qalmaq.
- Davamlı olaraq kompüterdə daha çox vaxt tələb olunur.

İnternet yeniyetmənzə aid ola biləcək ən çox asılılıq olmasa da, internet asılılığına sahib olmaq üçün bəzi monumental risklər var. [6]

Əgər yeniyetmədə internetdən asılılıq yaranarsa, o, bir neçə zehni və fiziki problemlə üzləşə bilər. Internetdən asılı olan yeniyetmələrə aşağıdakılar təsir edə bilər:

- Kompüterdən kənarda şəxsi münasibətlərin itirilməsi.
- Məktəbdə və sosial əhatəsi olan mühitlərdə aşağı qiymətlər və ya performans.
- Şəxsiyyətin formalaşmasında sosial bacarıqların olmaması.
- Fiziki fəaliyyətin olmaması səbəbindən sağlamlığın azalması.

Yeniyetmənin internetdən asılılığını korreksiya etmək üçün ilk addım problemin olduğunu etiraf etməkdir. Sonra bu məsələni onlarla danışmaq vacibdir. Onlarla savaşa etmədiyinizi, ancaq onların sağlamlığı üçün narahat olduğunuzu bildiklərinə əmin olun. Uşağınızla bir fəaliyyət planı üzərində razılaşın və interneti onun həyatından tamamilə kəsmədən sərhədlərlə istifadəsinə şərait yaradın. [5]

İnternet yeniyetmələrə hər cür məlumatı asanlıqla əldə etməyə və məsafədən asılı olmayaraq digər şəxslərlə tez ünsiyyət qurmağa imkan verən ünsiyyət və məlumat mübadiləsi vasitəsidir. Dünyanın hansı hissəsində olmasından asılı olmadan insanlarla e-poçt vasitəsilə ünsiyyət qurmaq, video konfranslar keçirmək, dünya üzrə verilənlər bazalarından və kitabxanalardan məlumat əldə etmək, dünyada baş verənlərdən anında xəbərdar olmaq, musiqi dinləmək və ya film izləmək, oyun oynamaq, limitsiz alış-veriş etmək və rahatlıqla oturduğunuz yerdən bütün maliyyə əməliyyatlarını həyata keçirə bilərsiniz. Bunlar onların həyatına əlavə olunan saysız-hesabsız rahatlıqlardan yalnız bir neçəsidir. (Aydoğdu, 2003; Gönül, 2002).

Bununla belə, internet istifadəsi müddətin artması internet asılılığı problemini ortaya qoyur. İnternet asılılığı, internetdən istifadəyə məhdudiyyətlər, sosial və ya akademik zərərlər tətbiq edilməməsinə baxmayaraq istifadə etməyə və internetə girməyə davam edir, məhdudlaşdırıldığı zaman narahatlıq hissi kimi simptomlarla özünü göstərir (Şapira, Lessiq, Qoldsmi, Szabo, Lazoritz, Gold, & Stein, 2003).

Yeniyetmələr getdikcə qruplar halına çevrilərək daha çox internetdən istifadə edirlər. (Subrahmanyam və Lin, 2007; TÜİK, 2007)

İnternet bir mənada yeniyetmələrə məlumat əldə etmək imkanı verir, tədqiqat aparmalarını asanlaşdırır, problem həll etmə, yaradıcılıq, tənqidi düşünmə kimi bacarıqların inkişafına dəstək verən mənbə kimi gündəmə gələrkən (Berson və Berson, 2003); həddindən artıq nəzarətsiz və məqsədsiz istifadə baxımından asılı olaraq şəxsi bacarıqların inkişafına mənfi təsir göstərir. (Kato, 2003; Kerber, 2005).

İnternet asılılığı hər yaşda baş verə bilən problemdir, ən əhəmiyyətli risk dövrü kimi yeniyetmə qruplarında özünü göstərir. (Öztürk, Odabaşoğlu, Eraslan, Genç və Kalyoncu, 2007).

Yeniyetmələrin texnologiyadan istifadəsi internetlə yaxından əlaqədə olduqları üçün digər yaş qruplarına görə daha çox müşahidə olunur (Treuer, Fabian və Furedi, 2001; Widyanto və McMurrin, 2004) və koqnitiv, emosional və sosial inkişafın əsası bu yaş dövründə internet asılılığı üçün potensial risk qrupunu müəyyən edir. (Ceyhan, 2008; Tsai və Lin, 2001; Yang və Tung, 2007).

Chou və Hsiao (2000) tərəfindən aparılan araşdırmada İnternetdən istifadənin artması real sosial münasibətlərə ciddi təsir göstərir. sərf olunan vaxt və üz-üzə əlaqələri azaldır, Sosial izolyasiyaya səbəb olur; belə yeniyetmələrin məlum olub ki, yalnız qalmaq hissi artır. İnternet asılılığını müəyyən etmək üçün tədqiqatlara ehtiyac olduğu düşünülür. Bu araşdırmada, yeniyetmələrdə internet asılılığı proqnozlaşdıran psixososial dəyişənlərin araşdırılması nəzərdə tutulur. Araşdırmada internet asılılığı təxmin edən psixososial dəyişənlər kimi təklif qəbul edilən sosial dəstək, həyatdan məmnunluq dəyişənləri seçildi. Araşdırmada yeniyetmələrdə internet asılılığının cinsə, sosial-iqtisadi səviyyəyə və akademik nailiyyətlərə görə fərqi olub-olmaması araşdırılır. [5]

Yeniyyətlərdə internet asılılığının araşdırılması psixososial dəyişənləri araşdırmaq məqsədi daşıyır. [3]

Bu sahə üzrə tədqiqatlar aparılmağa başlanılmışdır. Araşdırmada təxminən 650 yeniyyətə ilə işləmək hədəflənmişdir. Müəyyən sayda yeniyyətməyə çatmaq çoxmərhələli təbəqəli seçmə və təsadüfi seçim üçün nümunə götürmə üsulundan istifadə edilmişdir. İnternet Bağımlılığı Testi (IBT): IBT, Gənc(1996), DSM-IV-in "Patoloji Qumar" "Oynama" meyarlarının uyğunlaşdırılması ilə yaradılmışdır. Bu 20 maddəlik şkaladır. IBT-də iştirak edənlərdən maddələrdə vəziyyətləri nə qədər tez-tez görürsünüz? təcrübələrini "heç vaxt"dan "həmişə"yə qədər altı ballıq likert tipli şkala üzrə işarələr tələb olunur. Bu seçimlər Şkala üzrə xallar müvafiq olaraq 0, 1, 2, 3, 4 və 5 bal verilir. Artım internet asılılığının artdığını göstərir. [4]

ƏDƏBİYYAT

1. Bayramov.Ə.S. Şəxsiyyətin təşəkkülünün aktual psixoloji problemləri. Bakı, 1981.
2. Boud D. Enhancing learning through self-assessment. Kogan page, 1995
3. Майерс Д. Социальная психология. – 7-е изд. СПб.: Петр, 2005–794 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
4. <http://4.https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200051%205>.
5. <https://www.verywellmind.com/internet-addiction-4157289%20>
6. <https://theswaddle.com/how-to-spot-and-deal-with-internet-addiction-internet-use-disorder-in-teens/>

İNTERNET ASILILIĞI OLAN YENİYYETMƏLƏRDƏ YARANAN ÜNSİYYƏT PROBLEMLƏRİNİN PSIXOLOJİ TƏHLİLİ

Əliyeva Fidan

XÜLASƏ

İnternetin yeniyyətlər üçün təklif etdiyi imkanlar və ehtimallar çox geniş ola bilər. İnternetin bir çox funksiyalarını və təhlükələrini anlamaq və nəzarət etmək əhəmiyyətlidir. İnternet, dünya üzrə dərslərə və təhsil materiallarına asanlıqla giriş imkanı təqdim edir. Yeniyyətlər yeni bilikləri öyrənmək, oxumaq və araşdırma aparmaq üçün İnterneti istifadə edə bilərlər. İnternet, sosial media platformaları, onlayn oyunlar və forumlar vasitəsilə insanlarla ünsiyyət qurmağı asanlaşdırır. Yeniyyətlər dostları ilə, yeni insanlarla tanış olmaq və fikirlərini bölüşmək üçün İnterneti istifadə edə bilərlər. İnternet, bir çox məlumat bazaları, kitabxanalar, və xəbər mənbələri ilə birləşdirilmişdir. Bu, yeniyyətlərə dünyada baş verənlər haqqında məlumat əldə etmək və öz maraqlarına uyğun məlumatları axtarmaq imkanı verir. İnternet, musiqi dinləmək, filmlər izləmək, oyun oynamaq, və multimedia tərkibləri baxmaq üçün böyük bir əyləncə mənbəyidir. İnternet, onlayn alış-veriş etmək və bank əməliyyatlarını həyata keçirmək üçün əla imkanlar təqdim edir. Lakin, nəzarətsiz internet istifadəsi bəzi problemlərə səbəb ola bilər: İnternetdə təhlükəli məzmunlar ola bilər. Yeniyyətlər bunlara təsir edə bilər və psixoloji problemlər yaşamağa başlaya bilərlər. İnternet vasitəsilə təhlükəli insanlarla əlaqə qurmaq riskini artırır. İnternetdə çox vaxt keçirmək, real dünya əlaqələrinə ziyan vura bilər. Bu səbəblər, yeniyyətlərin İnterneti məsuliyyətlə istifadə etmələri və valideynlərin və ya tərbiyəçilərin nəzarəti altında olmağı tələb edir. İnternetin təhlükələrindən qorunmaq və ən yaxşı istifadə etmək üçün onlara internet təhlükələri və təhlükələrdən qorunmaq üçün məsuliyyətli internet istifadəsinin əsaslarını öyrətmək vacibdir.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМ ОБЩЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ С ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬЮ

Алиева Фидан

АННОТАЦИЯ

Возможности и возможности, которые Интернет предлагает подросткам, могут быть огромными. Важно понимать и контролировать множество функций и опасностей Интернета. Интернет обеспечивает легкий доступ к классам и учебным материалам со всего мира. Подростки могут использовать Интернет для получения новых знаний, чтения и исследований. Интернет позволяет легко общаться с людьми через социальные сети, онлайн-игры и форумы. Подростки могут использовать Интернет, чтобы встречаться с друзьями, знакомиться с новыми людьми и делиться идеями. Интернет интегрирован со многими базами данных, библиотеками и источниками новостей. Это дает подросткам возможность узнавать о том, что происходит в мире, и искать информацию, соответствующую их интересам. Интернет — отличный источник развлечений для прослушивания музыки, просмотра фильмов, игр и просмотра мультимедийного контента. Интернет предлагает большие возможности для онлайн-покупок и банковских операций. Однако неконтролируемое использование интернета может привести к некоторым проблемам: Интернет может содержать опасный контент. Подростки могут пострадать от этого и начать испытывать психологические проблемы. Это увеличивает риск общения с опасными людьми через Интернет. Проведение слишком большого количества времени в Интернете может нанести ущерб реальным отношениям.

Эти причины требуют от подростков использовать Интернет ответственно и под присмотром родителей или опекунов. Чтобы защитить себя от опасностей Интернета и извлечь из него максимальную пользу, важно рассказать им об опасностях Интернета и основах ответственного использования Интернета.

PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF COMMUNICATION PROBLEMS IN ADOLESCENTS WITH INTERNET ADDICTION

Aliyeva Fidan

SUMMARY

The opportunities and possibilities that the Internet offers to teenagers can be vast. It is important to understand and control the many functions and dangers of the Internet. The Internet provides easy access to classes and educational materials from around the world. Teenagers can use the Internet to learn new knowledge, read and research. The Internet makes it easy to communicate with people through social media platforms, online games, and forums. Teens can use the Internet to meet friends, meet new people, and share ideas. The Internet is integrated with many databases, libraries, and news sources. It gives teenagers the opportunity to learn about what is happening in the world and search for information that is relevant to their interests. The Internet is a great source of entertainment for listening to music, watching movies, playing games, and viewing multimedia content. The Internet offers great opportunities for online shopping and banking. However, unsupervised Internet use can lead to some problems: The Internet may contain dangerous content. Adolescents can be affected by these and start experiencing psychological problems. It increases the risk of connecting with dangerous people through the Internet. Spending too much time online can be detrimental to real-world relationships. These reasons require teenagers to use the Internet responsibly and under the supervision of parents or guardians. In order to protect themselves from the dangers of the Internet and make the most of it, it is important to teach them about Internet dangers and the basics of responsible Internet use.

AİLƏDAXİLİ KONFLİKTİN YENİYETMƏ ŞƏXSİYYƏTİNİN İNKİŞAFINA TƏSİRİ

Nəzərli Ləman Mübariz qızı
BDU-nun II kurs magistrantı
leman.nazarli@mail.ru

Açar sözlər: ailədaxili konflikt, ailədaxili konfliktin səbəbləri, ailədaxili konfliktin tipləri, yeniyetmə şəxsiyyəti, ailədaxili konfliktin həlli.

Ключевые слова: семейный конфликт, причины семейных конфликтов, виды семейных конфликтов, личность подростка, разрешение семейных конфликтов.

Keywords: family conflict, causes of family conflict, types of family conflict, adolescent personality, resolution of intra-family conflict.

Ailə cəmiyyətin kiçik vahidi olaraq qəbul edilir. Hər bir ailə təkrar olunmazdır. Hər ailə quruluşunun gücləndirilməsi, ailədə uşaqların yaşadıkları mühitin keyfiyyətli və sağlam olması üçün ilk öncə hörmət, anlayış, sevgi, etibar və səbr lazımdır. Təbii ki, evliliyin bir-iki ilində valideynlər bir sıra problemlərlə qarşılaşır və bu dövr nisbətən problemləri həllə qovuşdurmağa cəhd göstərilən illərdir. Ailə başçılarından anlayış səviyyəsindən asılı olaraq, bu müddət dəyişə bilər. Konfliktlər bir tərəfdən də ər-lə-arvadın seçimlərinə nə dərəcədə hörmət etdiyini ortaya çıxarır. Ailədaxili konfliktlərin yaranmasının bir sıra səbəbləri vardır ki, bunlara aiddir: ailə həyatına fərqli baxışlar, qarşılanmamış ehtiyaclar və boş gözləntilər, vəfasızlıq, həyat yoldaşlarından biri tərəfindən spirtli içki qəbulu, bir-birinə qarşı hörmətsiz münasibət, valideynlərdən birinin uşağın tərbiyəsində iştirak etmək istəməməsi, ailədaxili nizamsızlıq, ev işlərinə kömək etmək istəməmək, egoizm, qısqanclıq və.s [1].

Konfliktlər adətən tərəflərin hər hansı razılığa gələ bilmədikləri zaman yaranır və konstruktiv, destruktiv funksiyalara malik olur. Konfliktlər həll edilmədikdə isə kəskinləşir. Konfliktlərin əsas formalarına: narazılıq, ədavət, mübahisə, inciklik, küsülülük, toqquşma, münaqişə, düşmənçilik, dava aiddir [2].

Əslində yaşanan və yaşanma ehtimalı olan bu konfliktlər çox təbii və normal bir haldır. Bütün bu amillərin üzə çıxması valideynlər arasındakı, valideyn-övlad arasındakı münasibətlərin müsbət və mənfi tərəflərinin ayırd edilməsinə və yeniyetmənin gələcək inkişafına nə kimi töhfə vermiş olduğunu ortaya çıxardır.

ABŞ psixoloqu Doyr ailə konfliktlərinin aşağıdakı əsas tiplərini fərqləndirir:

- 1) davranış konflikt
- 2) əsil konflikt
- 3) şərti konflikt
- 4) qarışıq konflikt
- 5) gizli konflikt
- 6) yalançı konflikt

Lakin psixoloji araşdırmalar göstərmişdir ki, ailə konfliktləri içərisində daha çox təsadüf olunan və konstruktiv yolla aradan qaldırılması mümkün olmadıqda ağır nəticələrə gətirib çıxaran konfliktlər ər-arvad və gəlin-qaynana konfliktləridir [3, s.279].

Ailə üzvləri arasında yaşanan mübahisələr, anlaşmazlıqlar və digər konfliktlər yeniyetmələrin ruhi və emosional sağlamlığına ciddi təsir edə bilər ki, bu da onların özünə inamı və onlarda məsuliyyət hissi formalaşmasında mənfi halların yaranmasına gətirib çıxarır. Bu konfliktlər, yeniyetmələrin özünü ifadə etməsinə və özünə yaxınlaşmasına həmçinin, problemləri həll etmək və başqaları ilə effektiv bir şəkildə kommunikasiya qurmaq barədə bacarıqlarını inkişaf etdirməsində münasibət və əlaqələri məhdudlaşdırma bilər.

Yeniyyətə şəxsiyyəti olduqca mürəkkəb bir prosesdir. Uşaqlıqdan yetkinliyə keçid mərhələsi adlanan yeniyyətməlik dövrü, yeniyyətmənin fiziki, sosial və emosional olaraq fərqləndiyi bir dövr olmaqla yanaşı, hirs, qarşıdurma və narahatlığın artdığı bir dövr olaraq da tanınır. Yeniyyətməlik dövründə yeniyyətmənin dəyişməsi ilə yanaşı, valideyn və yeniyyətə münasibətləri də dəyişə bilər. Yeniyyətməlikdən əvvəl harmoniya içində yaşayan uşağın yeniyyətməlik dövründə davranış dəyişikliyi çox vaxt valideynləri təəccübləndirir və onları hazırlıqsız yaxalayır [4].

Pozitiv münasibətlər yeniyyətmənin ruh sağlamlığını və sosial bacarığını inkişaf etdirməyə kömək edir, daha çox onların özlərini daha yaxşı tanımalarına və həyatda öz yollarını seçmələrinə imkan verir. Lakin, mənfi münasibətlər özünə inamı sarsa, depressiya və digər ruhi problemlərə səbəb ola bilər.

Valideynlərin həyata keçirə biləcəyi "müsbət" nəzarət növlərindən biri yeniyyətməni izləmək və ya onun hərəkətləri haqqında məlumata sahib olmaqdır. Valideynlərin yeniyyətmələrin davranış və rəftarlarını, nəyin harada, nə vaxt və kiminlə edildiyini izləmək vaxt və enerji tələb edən bir nəzarət təcrübəsi olduğu üçün onlar arasında baş verən konfliktlər buna mənfi təsir göstərə bilər [5, s.76].

Valideynlər hər hansı bir ziddiyyətə kəskin reaksiya verdikdə və haqlı olduqlarını sübut etməyə çalışdıqda, onlar münaqişə ilə qarşılaşırlar. Ancaq çətin bir vəziyyət sakit və mehribanlıqla müzakirə edilərsə, həyat yoldaşları kimin haqlı, kimin haqsız olduğunu tapmaq üçün deyil, barışmağa çalışırlarsa, münaqişənin ciddiliyi əhəmiyyətli dərəcədə azalır. Münaqişənin həll etmənin müsbət yolları:

1) Açıq və sakit dialoq- valideynlər bir-birlərini yarı yolda qoymamalı, mövcud problemi konstruktiv, ittihamlar və qınaqlar olmadan, hər ikisi üçün optimal həll yolunun axtarışı ilə müzakirə etmələri vacibdir.

2) Qarşı tərəfi başa düşmək- valideynlər məhəl qoymamaq, eqosentrizm, bir-birlərinin şəxsiyyətini alçaltmaq kimi mənfi taktikalardan qaçınmalı və konstruktiv olanlardan istifadə etməlidirlər: qarşı tərəfi aktiv şəkildə dinləmək, onun söylədiyi və söyləmədiklərini başa düşmək lazımdır.

3) Dəyişmək bacarığı- evlilik yeni tələblər irəli sürdükcə qarşı tərəfə doğru mövqeyinizi və baxışlarınızı dəyişdirməyi bacarmaq lazımdır.

4) Həyat yoldaşının dəyərli olduğunu hiss etdirmək- həyat yoldaşınıza minnətdarlıq və onun dəyərli, hörmətli olduğunu göstərmək, həyat yoldaşınızı qazanmağın və demək olar ki, hər bir məsələdə qarşılıqlı anlaşmaya nail olmağın ən təsirli yollarından biridir [6].

Konfliktli ailələrdə uşağı tərbiyə edərkən ata və ana ilk öncə özləri intizam qaydalarına riayət etməklə nümunə olmalıdırlar. Hər nə qədər "Qatılıq" və "Sərtlik" mənasında işlənsə də həqiqi mənada cəzalandırma qədər mükafatlandırmağı da ehtiva edir və uşağın cəmiyyətə uyğunlaşmasını asanlaşdıran davranışın istiqamətləndirilməsini məqsəd qoyar.

İntizam, uşağa istənilən davranış və vərdisləri öyrədən, öz-özünə nəzarət etmə, özünü tərbiyələndirmə inkişafını təmin edir. Sərt və təzyiqçi intizamlı davranışı yönləndirməyi qarşısına məqsəd qoyan ata-ana, uşağı özlərinə qarşı qorxu, əsəb və hücumçu mövqedə olmasına səbəb olar, uşağa təcavüzkar olmağı və problemlərini zor yoluyla həll etməyi öyrədən və zəif vicdan, əxlaq inkişafına gətirib çıxarar.

Bəzən isə ailədaxili konfliktlər yeniyyətmələrin həyat təcrübəsi və mədəniyyəti ilə bağlı dəyərləri öyrənmələrinə və şəxsi inkişafına dəstək olmaqda mühüm bir rol oynayır. Araşdırmalar nəticəsində intizam üsulu olaraq mükafatlandırmanın cəza verməkdən daha təsirli olduğu müəyyən olunmuşdur. İntizam qaydaları uşağın başa düşdüyü bir şəkildə və yaşına uyğun olmalıdır. Sevgi və səfqət insanı tərbiyə edən könül oxşayıcı duyğulardır. Pedaqoqlar bildirmişlər ki, uşaqların gələcəkdə müvəffəqiyyətli və yaxşı şəxsiyyət olması üçün əsas təməli uşaqlıq dövründə ailədə gördükləri qoyur.

Cəmiyyətimizdə günahkar doğulan uşaq yoxdur. Uşaq istənilən şəkllə soxula biləcək bir oyun xəmiri kimidir. Ailə, uşağın inkişafında istədiyi müsbət şəxsiyyət xüsusiyyətlərini ancaq sağlam bir ailə mühitində təmin edə bilər. Sağlam bir ailə mühiti də uyğun bir ana-ata əlaqəsini tələb edir. Bu səbəblə əsas hədəf möhkəm və sağlam bir ailənin qurulmasıdır [7, s.65].

ƏDƏBİYYAT

1. Конфликты в семье и их влияние на ребенка — Бобруйская городская больница скорой медицинской помощи имени В.О. Морзона (bgbsmp.by)
2. <https://kayzen.az/blog/KamileKazimova/27136/ail%C9%99d%C9%99-konflikt%C9%99r.html>
3. Nuralı Çələbiyev. Ailə psixologiyası. Bakı, 2015.
4. KILIÇ CEYHAN, E. (2018). Anne Baba Ergen İlişkileri ile Aile İşlevleri Arasındaki İlişkinin Okul Sosyal Hizmeti Açısından İncelenmesi (Doctoral dissertation, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
5. Ebeveyn Çatışması ve Ergenin Uyumu
6. <https://psychologyjournal.ru/stories/konflikty/kak-razreshat-konflikty/>
7. Məmmədova Fəridə.pdf (khazar.org)

AİLƏDAXİLİ KONFLİKTİN YENİYETMƏ ŞƏXSİYYƏTİNİN İNKİŞAFINA TƏSİRİ

Nəzərli Ləman

XÜLASƏ

Müasir dövrdə ailədaxili problemlər xüsusi aktualıq kəsb edən məsələdir. Ailə problemləri haqqında bir çox yanaşmalar mövcuddur. Müxtəlif sosial-iqtisadi, sosial-demokratik, sosial-psixoloji, pedaqoji və s. amillərlə əlaqədar olaraq ailədə köklü dəyişikliklər baş vermişdir. Ailə xidmətlərinin təşkilinin başlıca məqsədi, birinci növbədə, ailənin möhkəmlənməsinə, uğurlu ailə kimi inkişaf etməsinə kömək etməkdən ibarətdir. Sosial-psixoloji tədqiqatlar əsaslı surətdə göstərir ki, ailədaxili münasibətlərin psixoloji cəhətdən pozulması ailədə müxtəlif çətinliklər və konfliktlərə şərait yaradır ki, bu da öz növbəsində yeniyetmənin inkişafına mənfi surətdə təsir etmiş olur. Konfliktli ailələrdə böyüyən uşaqlar müəyyən mənəvi zorakılığa məruz qalırlar ki, bu da bəzən valideynlər tərəfindən gizlədilir. Mənfi mühitdə böyüyən uşaqlar, mənfi davranışlar, depressiya və digər ruhi problemlərə məruz qalmağa daha çox meyilli olmaqlarına baxmayaraq bu hər zaman belə deyildir. Lakin ailədaxili konfliktlər yeniyetmələrin tərbiyəsində həmçinin mühüm bir rol oynayır. Bu konfliktlər, yeniyetmələrə müxtəlif həyat dərsləri vermək və onlara məsuliyyət hissi, empatiya, kommunikasiya bacarığı və problem həll etmə qabiliyyəti kimi əhəmiyyətli dəyərləri öyrədir. Yeniyetmələr ailədə yaşanan konfliktlər və problemlər vasitəsilə mədəni vəziyyətlərin, məsuliyyətin, hörmət və anlayışın önəmini öyrənirlər. Onlar ailə üzvləri arasında müzakirələr, mübahisələr və həll yolları axtarmaqla təcrübə qazanırlar. Bu, onların sosial və emosional intellektual inkişafını dəstəkləyərək, yetkin və müvəffəqiyyətli yetkinlər olaraq yetişmələrinə kömək edir. Əsasən, yeniyetmələr ailədə yaşanan konfliktlər və problemlər vasitəsilə real həyat təcrübəsi qazanırlar. Bu təcrübələr onların möhkəm, dərin düşüncə qabiliyyətlərinin inkişafına və müxtəlif həyat situasiyaları ilə başa çıxmaq qabiliyyətlərinin mənimsənməsinə kömək edir.

ВЛИЯНИЕ СЕМЕЙНОГО КОНФЛИКТА НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА

Назарли Ламан

АННОТАЦИЯ

В наше время проблемы внутри семьи приобретают особую актуальность. Существует множество подходов к семейным проблемам. Различные социально-экономические, социально-демографические, социально-психологические, педагогические и т.д. Благодаря этим факторам в семье произошли радикальные изменения. Основная цель организации семейных услуг – это, прежде всего, помочь семье укрепляться и развиваться как успешная семья. Социально-психологические исследования убедительно показывают, что психологическое нарушение семейных отношений создает условия для возникновения различных трудностей и конфликтов в семье, что, в свою очередь, негативно влияет на развитие подростка. Дети, растущие в конфликтных семьях, подвергаются определенному моральному насилию, которое иногда скрывают родители. Это не всегда так, хотя дети, выросшие в негативной среде, более склонны к развитию негативного поведения, депрессии и других психических проблем. Однако внутрисемейные конфликты также играют важную роль в воспитании подростков. Эти конфликты преподносят подросткам различные жизненные уроки и учат их важным ценностям, таким как ответственность, сочувствие, коммуникативные навыки и навыки решения проблем. Подростки узнают о важности культурных ситуаций, ответственности, уважения и понимания через семейные конфликты и проблемы. Они приобретают опыт, обсуждая, споря и находя решения среди членов семьи. Он поддерживает их социальное и эмоциональное интеллектуальное развитие, помогая им вырасти зрелыми и успешными взрослыми. В основном подростки приобретают реальный жизненный опыт через семейные конфликты и проблемы. Этот опыт помогает им развить сильные, глубокие мыслительные способности и овладеть навыками поведения в различных жизненных ситуациях.

THE INFLUENCE OF FAMILY CONFLICT ON THE DEVELOPMENT OF ADOLESCENT PERSONALITY

Nazarli Laman

SUMMARY

In modern times, problems within the family are a matter of special relevance. There are many approaches to family problems. Various socio-economic, socio-demographic, socio-psychological, pedagogical, etc. Due to these factors, radical changes have taken place in the family. The main purpose of organizing family services is, first of all, to help the family to strengthen and develop as a successful family. Social-psychological studies clearly show that the psychological disruption of family relationships creates conditions for various difficulties and conflicts in the family, which in turn negatively affects the development of the adolescent. Children growing up in conflict families are exposed to certain moral abuse, which is sometimes hidden by parents. This is not always the case, although children who grow up in negative environments are more prone to develop negative behaviors, depression and other mental problems. However, intra-family conflicts also play an important role in the upbringing of adolescents. These conflicts teach teenagers various life lessons and teach them important values such as responsibility, empathy, communication skills and problem-solving skills. Teenagers learn the importance of cultural situations, responsibility, respect and understanding through family conflicts and problems. They gain experience by discussing, arguing and finding solutions among family members. It supports their social and emotional intellectual development, helping them grow into mature and successful adults. Basically, teenagers gain real life experience through family conflicts and problems. These experiences help them develop strong, deep thinking skills and master the skills to deal with various life situations.

İNKLÜZİV TƏHSİLDƏ PEŞƏSEÇİMİ PROBLEMİ

Əliyeva Lalə Ramil qızı
BDU-nun II kurs magistrantı
lalaliyeva.official@gmail.com

Açar sözlər: inklüziv təhsil, yeniyetmələr, təlim fəaliyyəti, peşəseçmə, peşəyönümü

Ключевые слова: инклюзивное образование, подростки, учебная деятельность, выбор профессии, профориентация

Keywords: inclusive education, teenagers, training activities, profession selection, career orientation

Müasir dövrdə yeniyetmələrdə peşə seçiminə münasibətin formalaşmasının psixoloji cəhətlərinin araşdırılması hər şeydən öncə cəmiyyətdə mövcud olan dəyərlər sistemində peşələrin tutduğu yerə diqqət yetirmək, yeniyetmənin dəyərlər sistemində baş verən dəyişikliklərə nəzər salmaq zəruridir. Qeyd etmək lazımdır ki, həyat planlarını müəyyənləşdirmək, əmək və ictimai fəaliyyətə müstəqil başlamaq yeniyetmə və gənclərin yeni xüsusiyyətləri olub, şəxsiyyətin kamilləşməsində müstəsna rola malikdir. Yeniyetməlik yaş dövründən başlayaraq hər bir yeniyetməni hansı peşəni seçəcəyi, hansında uğur qazanacağı fikrləri düşündürür. Düzgün peşə seçmiş insanın öz yaradıcılığına meylliliyi güclənir və hətta öz peşəsinin mütəxəssisinə də çevrilə bilər. Müasir dövrdə gənclər peşəni seçərkən hansı sahənin daha çox prestij gətirəcəyi haqqında fikirləşirlər. Peşənin insan həyatında rolu yüksəkdir. Peşə insanın gələcəyini təmin edir. Ona görə də hər kəs peşə seçərkən düzgün seçim etməlidir.

Tədqiqatlar (3,5,8,12) göstərir ki, bu gün yeniyetmələrin bir hissəsi valideynlərinin istəyi ilə seçirlər. Belə bir vəziyyətdə yeniyetmənin gələcək peşədə özünü aktuallaşdırması sual qarşısında qalır.

Peşə seçimi sahəsində aparılmış tədqiqatlar (E.A.Klimov, İ.S.Kon, A.Y. Qolomştok, N.S.Pryajnikov, N.N.Çistyakov, A.D.Sazonova və b.) göstərir ki, peşəseçimi yeniyetmə və gəncin həyatı əhəmiyyətli problemlərindən biridir. E.A.Klimov peşəyönümü işinin əhəmiyyətini vurğulayaraq yazır: “Yeniyetməyə peşə dünyasında geniş və lazımı istiqamət almaqda hər cür kömək etmək lazımdır. O, öz həyat yolunun layihəsinin müəllifi və bu yolun qurucusu olmalıdır” (13, s. 150). Tədqiqatçı «peşəyönümü» və «peşə özünüdəyini» anlayışları arasında nisbəti nəzərdən keçirərək qeyd edir ki, “peşəyönümü məktəblinin “istiqamətləndirilməsidir”, peşə baxımından özünüdəyini isə özünü təyin edən subyekt rolunda çıxış edən şagirdin “özünü istiqamətləndirməsi” ilə daha çox əlaqəlidir” (13, s. 151).

Bir sıra tədqiqatçıların (F.N. Qonobolin, Q.İ. Şukin, O.V. Yeryomkin) fikrincə, peşə fəaliyyətinin müxtəlif sahələrində şagirdlərin maraqlarının inkişafı peşə özünüdəyinin mühüm komponentlərindən biridir. Peşəyə maraq şəxsiyyətin peşə baxımından özünüdəyini prosesində əsas yer tutur. Marağın nəzərdən keçirilməsinə çoxsaylı psixoloji-pedaqoji yanaşma mövcuddur.

F.N. Qonobolin maraq və meylləri tələbatlarla əlaqələndirir. F.N.Qonobolin qeyd edir ki, tələbat və maraqlar şəxsiyyətin fəallıq mənbəyidir, yəni onun bu tələbatları və maraqları təmin etmək məqsədi ilə fəaliyyətə can atması tələbatlar əsasında yaranaraq yeni tələbat və meyllərin yaranmasına səbəb ola bilər. “İnsanlarda tələbatlar əsasında maraqlar və meyllər yaranır. Maraq dedikdə insanın nəyəyə diqqət yetirmək, hansısa əşya və hadisəni dərk etmək istəyi başa düşülür. Hər hansı fəaliyyətə can atma meyl adlandırılır” (11, s.293).

B.M.Teplov qeyd edirdi ki, tələbatlar insan fəaliyyətinin başlanğıc motivləri olsa da, yeganə və əsas motivləri deyil. İctimai həyat prosesində tələbatlar əsasında insanın

maraqları yaranır və bu maraqlar onun fəaliyyətinin motivləri kimi çıxış edir. Tələbatlar və maraqlar dəyər istiqamətlərinin sonrakı formalaşması üçün şərtidir. “Öz gələcəyini planlaşdıraraq, konkret hadisələri – plan və məqsədləri nəzərdə tutaraq insan hər şeydən əvvəl şüurunda olan dəyərlərin müəyyən ierarxiyasına əsaslanır. Fərd sosial dəyərlərin geniş spektrində istiqamət alaraq onlardan arasından onun üstünlük təşkil edən tələbatları ilə daha sıx bağlı olanları seçir. Bu tələbatların predmetləri şəxsiyyət tərəfindən dərk olunaraq onun aparıcı həyati dəyərlərinə çevrilirlər” (7, s. 258–259).

Dəyərlərin palitrası deyil, məhz iyerarxiyası, prioriteti fərdi dəyər istiqamətlərinin formalaşmasına həlledici təsir göstərir. “Amma nəzərə almaq lazımdır ki, həm ictimai, həm də şəxsi dəyər aspektləri daha çox ümumiləşdirilib və maraq və qabiliyyətlərlə müqayisədə adətən çox sonra formalaşır” (6, s.197). Dəyərlər, öz növbəsində, motivi təşkil edir. “Dəyərlər fərdi həyat fəaliyyətinin prizması vasitəsilə öz məzmununu dəyişərək fəaliyyətin motivasiya mənbələrindən biri olan şəxsi dəyərlər formasında şəxsiyyətin psixoloji strukturuna daxil olurlar” (13).

Peşə marağı şəxsiyyətin peşə istiqamətinin formalaşmasına imkan yaradır. Peşə istiqaməti şəxsiyyətin fəaliyyətini istiqamətləndirən sabit motivlərin iyerarxiyası və ya məcmusu kimi müəyyən edilir (14).

Məktəb mərhələsinin hər bir dövründə peşəyönümü işinin müxtəlif məqsədlərinin gerçəkləşdirilməsi zəruridir:

- ibtidai məktəb (1 - 4-cü siniflər) – peşə dünyası, müxtəlif fəaliyyət növlərində iştirak vasitəsilə insanın həyatında əməyin rolu anlayışı haqqında təsəvvürlərin formalaşması;
- əsas məktəbin birinci pilləsi (5 - 7-ci siniflər) – peşə seçimi ilə bağlı maraq və qabiliyyətlərin inkişafı;
- əsas məktəbin ikinci pilləsi (8 - 9-cu siniflər) – peşə motivasiyasının, əsas qabiliyyət və meyllərin şəxsən təhlil olunmasına hazırlığın formalaşması;
- yuxarı siniflər (10 - 11-ci siniflər) – özünütəyinin dəyər-məna cəhətinin formalaşması, şagirdlərin peşə planları və niyyətlərinin təyini, ayrı-ayrı fənlərin dərinədən öyrənilməsi vasitəsilə qabiliyyətlərin inkişafı.

İ.S.Konun qeyd etdiyi kimi, valideynlərin birbaşa psixoloji təzyiq yolu ilə peşə seçimi prosesini sürətləndirmək cəhdləri, bir qayda olaraq, mənfi nəticələr verir. Uşaqlarda həyəcana, bəzən isə hər cür özünütəyindən və ya ümumiyyətlə nə isə seçməkdən imtinaya səbəb olur. Valideynlərin «düzgün» seçim haqqında təsəvvürləri çox zaman real həyatdan geri qalır və daha çox ölkənin artıq geridə qalmış sosial-iqtisadi inkişaf dövrləri ilə əlaqələndirilir. Bunun səbəbi əmək bazarında çoxlu sayda yeni peşənin yaranmasıdır (15).

Aparılmış tədqiqatların (1,2,4,5) təhlili göstərir ki, peşə seçimi gənclərdə onların maraqlarına, istəklərinə, meyllərinə, bacarıqlarına müvafiq olaraq və müxtəlif profilli mütəxəssislərə olan ictimai tələbat nəzərə alınmaqla peşə baxımından özünütəyinin, şüurlu və əsaslandırılmış peşə seçiminə hazırlığın formalaşmasına yönəldilmiş tədbirlər sistemidir. Yeniyetmələrdə peşə seçimini istiqamətləndirmək üçün ilk növbədə onların maraq və meyllərinin nəzərə alınması və özünüaktallaşdırma motivinin inkişaf etdirilməsi nəticəsində daha adekvat seçimlərin həyata keçirilməsinə zəmin yaratmaq lazımdır.

Müasir dövrdə müxtəlif təhsil formalarının yaranması və tətbiqi ilə də əlaqədar olaraq bir sıra məsələlər müzakirə mövzusu olaraq diqqətə alınmalıdır. Bunlardan biri də müəyyən cəhətdən məhdudiyyəti olan uşaqların digər həmyaşıdları ilə birlikdə təhsil almasına şərait yaradan təhsil forması – inklüziv təhsildir.

Inklüziv təhsil– uşaqların xüsusi ehtiyaclarını nəzərə alan, bu uşaqların inkişafına və onların potensialının üzə çıxarılmasına kömək edən təhsil forması olaraq nəzərdən keçirilir.

Inklüziv təhsil (birgə təhsil) həm də adi ümumtəhsil məktəblərində xüsusi qayğıya ehtiyacı olan uşaqların yaşıdları ilə birgə tədris prosesidir. Inklüziv təhsil bütün uşaqların

təhsilə bərabər çıxışını və bütün uşaqların müxtəlif ehtiyaclarına uyğunlaşma baxımından ümumi təhsilin inkişafını nəzərdə tutan daha geniş integrasiya prosesidir. Bu, məktəblərin islahatı, sinif otaqlarının istisnasız olaraq bütün uşaqların ehtiyac və tələblərinə cavab verməsi üçün yenidən qurulmasıdır. Yəni, öyrənmə prosesi uşağın ehtiyaclarına və inkişaf ehtiyaclarına uyğunlaşdırılır.

Qlobal məktəb praktikasında inklüzivliyə müstəsna olaraq inkişaf problemi olan uşaqların adi orta məktəblərdə öz yaşadları ilə birlikdə təhsil alması kimi baxılır.

Beynəlxalq təcrübədə (UNESCO) “integrasiya edilmiş təhsil” (integrasiya) termini “inklüziv təhsil” termini ilə əvəz edilmişdir.

Inklüziv təhsil Azərbaycan təhsili üçün yeni yanaşmadır ki, bu da məhdudiyyəti olan uşaqların dövlət məktəblərində, əsasən onların yaşayış yerlərində təhsil prosesinə daxil edilməsini nəzərdə tutur.

Inklüziv təhsilin müsbət tərəfləri:

- ümumi təhsil müəssisəsində xüsusi təhsilə ehtiyacı olan uşaqlar üçün xüsusi təlim şəraitinin yaradılması;

- müəyyən bir təhsil müəssisəsinin bütün uşaq tələbələrinin təhsil ehtiyaclarını ödəyən bilən çevik adaptiv təhsil mühitinin yaradılması;

- kütləvi məktəbin ümumi siniflərində ixtisaslaşdırılmış mütəxəssislər tərəfindən şagirdə lazımi psixoloji və pedaqoji dəstək göstərilməklə təlim;

- məhdudiyyəti olan uşaqları qəbul etmək üçün şagird, pedaqoji və valideyn komandalarının hazırlanması və bütün uşaqlar və sağlamlıq imkanları məhdud uşaqlar üçün rahat olan, inkişafın maksimum səviyyəsinə nail olunmasına, habelə uşağın və onun sosial reabilitasiyasına töhfə verəcək təlim şəraitinin yaradılması; cəmiyyətə integrasiya;

- cəmiyyətdə (sinif, qrup, məktəb) tolerantlıq bacarıqlarının formalaşması, yəni tolerantlıq, mərhəmət, qarşılıqlı hörmət.

Inklüziv təhsildə heç bir mənfi cəhət olmamalıdır, çünki məhz bu cür təhsil uşaqların, xüsusilə sosial cəhətdən həssas qruplardan olan uşaqların həyat keyfiyyətinin yaxşılaşdırılmasına kömək edir və bütövlükdə cəmiyyətin sağlamlığını yaxşılaşdırır. Lakin sosial-iqtisadi şəraiti və ictimai şüurun səviyyəsini nəzərə alsaq, Azərbaycanda inklüziv təhsil hələ də eksperimental xarakter daşıyır.

Ölkəmizdə inklüziv təhsil sisteminin inkişafı təkcə orta təhsil deyil, həm də peşə və əlavə təhsil sisteminə əsaslı dəyişikliklər tələb edir. Xüsusi qayğıya ehtiyacı olan uşaqlar üçün inklüziv təhsilin əsasları ilə bağlı milli hüquqi, maliyyə və iqtisadi normalar hələ də mövcud deyil. Inklüziv təhsil bütün tələbələrin fərdi xüsusiyyətlərindən və problemlərindən asılı olmayaraq təhsil almaq hüququna malik olduğunu nəzərdə tutur.

Ənənəvi xüsusi təhsil sisteminin müsbət tərəfləri:

- belə təhsil müəssisələrinin müəllimləri uşaqların xüsusiyyətlərini, tədris metod və üsullarını bilən ixtisaslaşmış defektoloqlardır (tiflopedaqoqlar, karlar müəllimləri, loqopedlər, oliqofrenopedaqoqlar);

- təhsil müəssisələri təhsili təmin etmək üçün lazım olan hər şeylə təchiz edilmişdir: eşitmə qüsurlu insanlar üçün səs gücləndirici avadanlıq, görmə qabiliyyəti zəif olanlar üçün tifoloji avadanlıq, sağlamlıq imkanları məhdud uşaqlar üçün ortopedik avadanlıq və s.

Ənənəvi xüsusi təhsil sisteminin əsas çatışmazlığı ondan ibarətdir ki, sağlamlıq problemi olan uşaqlar həm ailədən, həm də normal inkişaf edən həmyaşıdlarından böyük ölçüdə təcrid olunur və xüsusi təhsilin həyata keçirildiyi xüsusi cəmiyyətlə məhdudlaşır.

Inklüziv təhsil uşaqlara qarşı hər hansı ayrı-seçkiliyi istisna edən, bütün insanlara bərabər münasibəti təmin edən, lakin xüsusi təhsilə ehtiyacı olan uşaqlar üçün xüsusi şərait yaradan ideologiyaya əsaslanır.

Hal-hazırda inklüziv təhsilin həyata keçirilməsi çoxlu çətinliklərlə əlaqələndirilir:

1) İnklyüziv təhsilin təşkili üçün yerli modelin olmaması. Tənqidi şəkildə dərk edilmiş xarici təcrübəni və yerli tədqiqatlardan eksperimental məlumatları mənimsəyərək, iqtisadi vəziyyəti, sosial prosesləri, mədəni və pedaqoji ənənələri, cəmiyyətin mənəvi inkişaf səviyyəsini nəzərə alaraq inteqrasiyanı inkişaf etdirmək lazımdır. , ictimai şüurda yerləşmiş sağlamlıq imkanları məhdud uşaqlara münasibət və s.

2) Ümumi təhsil müəssisəsində xüsusi uşaq üçün məcburi psixoloji və pedaqoji dəstəyə ehtiyac. Təhsil məkanında inteqrasiyanın uğurlu olması üçün ümumtəhsil müəssisəsində təhsil alan xüsusi təyinatlı uşaqlara xüsusi pedaqoji və psixoloji yardımın aydın təşkil edilmiş və yaxşı işləyən infrastrukturunu yaradılmalı və fəaliyyət göstərməlidir.

3) Bütün “problemlı” uşaqlar üçün belə təhsil xüsusi təhsilə üstünlük verilmir. Bunu həm Qərb, həm də daxili statistika göstərir.

4) İnklyüziv təhsil xüsusi təhsildən heç də az başa gəlmir, xüsusi uşaq üçün xüsusi şəraitin yaradılmasını tələb edir, bunlara aşağıdakılar daxildir: inkişafda sapmaların erkən aşkarlanması və həyatının ilk aylarından korreksiya işlərinin aparılması; inteqrasiya təhsili tövsiyə oluna bilən uşaqların məsuliyyətlə seçilməsi, onların yaşını, intellektual və şəxsi inkişafının xüsusiyyətlərini, ixtisas proqramının mənimsənilməsi perspektivlərini, sosial mühitin xarakterini, səmərəli islah yardımını göstərmək imkanlarını, valideynləri nəzərə alaraq onun formalarının seçilməsi.

5) Xüsusi təlimə ehtiyac. Onun məqsədi dövlət məktəblərinin və uşaq bağçalarının müəllimlərinə xüsusi psixologiya və korreksiya pedaqogikasının əsaslarını öyrətmək, qeyri-standart uşağa fərdi yanaşma imkanını təmin edən xüsusi tədris texnologiyalarını mənimsəməkdir.

6) Ümumi uşaq bağçalarının və məktəblərin müəllimləri arasında xüsusi bir uşağın görünüşünə adekvat münasibətin formalaşdırılması: rəğbət, maraq və belə bir uşağa öyrətmək istəyi formalaşdırmaq.

7) Azərbaycanda hazırda praktiki olaraq mövcud olmayan milli inteqrasiya proqramı üçün hüquqi dəstəyin yaradılması ehtiyacı.

Beləliklə, inklyüziv təhsil tamamilə yeni bir fenomen deyil, lakin müxtəlif peşə nümayəndələrinin, o cümlədən orta məktəblərin müəllimlərinin özləri və normal inkişaf edən həmyaşıdlarının valideynlərinin böyük əksəriyyəti məhdudiyyəti olan insanları əsasən mənfi tərəfdən xarakterizə edir və xüsusi bir narahatlıq hissini qeyd edirlər. Bu baxımdan yanaşıldığı zaman da inklyüziv təhsil alanlar arasında peşəseçimi prosesi müxtəlif problemlərlə birlikdə öz əksini tapır.

ƏDƏBİYYAT

1. Bayramov Ə.S. Əlizadə Ə.Ə. Psixologiya. Bakı: 2003, 540 s.
2. Əliyeva K.R., Cabbarov R.V. Şəxsiyyətin özünügerçəkləşdirməsi və həyat planları // Təhsil Problemləri İnstitutunun Elmi Əsərləri, 2010, №4, s. 55-66
3. Əliyev B.H., Əliyeva K.R., Cabbarov R.V. Pedaqoji psixologiya. Bakı : 2011, 256 s.
4. Əlizadə Ə.Ə. Müasir Azərbaycan məktəbinin psixoloji problemləri. Bakı: Ozan, 1998, 368 s.
5. Абульханова-Славская К.А. Стратегии жизни. М.: Мысль, 1991, 299 с.
6. Педагогический Энциклопедический словарь / Под ред. БимБада Б.М.М. Большая Российская энциклопедия. 2002. 528 с.
7. Выготский Л. С. История развития высших психических функций // Собр. соч. М.: Педагогика, 1983, Т. 8, 328 с.
8. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи / Е.И. Головаха. Киев. 1988. 198 с.
9. Грохольская О.Г. Введение в профессиональную деятельность: учеб. пособие для вузов. М.: Дрофа, 2011, 191 с.

10. Годфура Ж. Что такое психология. 1. Т. М.: 1993, 416 с.
11. Гоноболин Ф.Н. Психология / Ф.Н. Гоноболин. М. 1964. 342 с.
12. Захаров Н.Н. Профессиональная ориентация школьников: учебное пособие для студентов / Н.Н. Захаров. М. Просвещение. 1988. 272 с.
13. Климов Е.А. Как выбирать профессию / Е.А. Климов. М.: Просвещение. 1990. 150 с.
14. Колбановский В.Н. Потребности как источник активности / В.Н. Колбановский // Материалы 2-й межвузовской научной конференции по проблеме психологии воли. Рязань. 1967. 254 с.
15. Кон И.С. Психология ранней юности / И.С. Кон. М.: Просвещение. 1989. 254 с.

İNKLÜZİV TƏHSİLDƏ PEŞƏSEÇMƏ PROBLEMİ

Əliyeva Lalə

XÜLASƏ

Müasir dövrdə peşəseçmə bir sıra faktorların təsiri altında həyata keçirilən problemli bir prosesdir. Bu faktorlar arasında texnologiyanın inkişafı, ekonomik dəyişikliklər, küresəlləşmə, rəqabətin artması və təhsil sistemindəki dəyişikliklər yer alır. İnklyuziv təhsildə isə bu problemlər daha fərqli aspektdən yanaşma ilə əks olunur. Bacarıqlar və ehtiyaclar: İnklyuziv təhsildə şagirdlərin fərqli bacarıqlara, öyrənmə növlərinə və ehtiyaclarına sahib olmasına rast gəlinir. Bu vəziyyət peşə seçimi prosesini qarışıq hala gətirə bilər, çünki fərdlərin öz bacarıq və maraqlarını kəşf etməkləri müxtəlif xüsusi duruma sahib olduqları üçün çətin ola bilər. Bərabər imkanlar: İnklyuziv təhsil bütün şagirdlər üçün bərabər imkanlar təmin etməyi hədəfləyir. Bununla birlikdə, real həyatda, xüsusən qaynaqların və dəstək xidmətlərinin yetərli olmadığı hallarda, insanlar peşə seçimində bərabərlikdən məhrum ola bilərlər. Dəstək və mentorluq xidmətləri: İnklyuziv təhsildə şagirdlər fərdi dəstək və mentorluq xidmətlərinə ehtiyac duya bilərlər, bu xidmətlərin kifayət qədər olmaması və ya heç olmaması şagirdlərin karyera hədəfləri təyin etmə və sonrakı seçim prosesində rəhbərlik dəstəyi almaqlarını çətinləşdirə bilər. Müxtəliflik və mədəni amillər: Müxtəlif mədəniyyətlərdən olan şagirdlər inklyuziv təhsil müəssisələrində iştirak edə bilərlər. Bu, şagirdlərin peşə seçimi prosesində mədəni fərqləri və şəxsi dəyərləri nəzərə almalarını tələb edə bilər. Bu problemlərin öhdəsindən gəlmək üçün inklyuziv təhsil sistemlərinin dəstəkləyici və əhatəli olması vacibdir. Şagirdlərə müxtəlif dəstək və mentorluq xidmətləri təklif edilməli, bərabər imkanlar təmin edilməli və mədəni fərqlərin nəzərə alındığı mühit yaradılmalıdır. Bundan əlavə, şagirdlərin güclü və maraqlarını ortaya qoyması və peşə seçimi prosesində dəstək alması vacibdir.

ПРОБЛЕМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОТБОРА В ИНКЛЮЗИВНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Алиева Лала

АННОТАЦИЯ

В наше время выбор профессии является проблематичным процессом, который осуществляется под влиянием ряда факторов. К таким факторам относятся развитие технологий, экономические изменения, глобализация, усиление конкуренции и изменения в системе образования. В инклюзивном образовании эти проблемы отражаются в другом подходе. Навыки и потребности: В инклюзивном образовании учащиеся обычно обладают разными навыками, типы обучения и потребности. Такая ситуация может запутать процесс выбора профессии, поскольку отдельным людям может быть трудно выявить свои навыки и интересы, поскольку у них разные конкретные ситуации. Равные возможности: Инклюзивное образование направлено на

предоставление равных возможностей всем учащимся. Однако в реальной жизни, особенно в тех случаях, когда ресурсов и служб поддержки недостаточно, людям может не хватать равенства в выборе профессии. Услуги поддержки и наставничества: в инклюзивном образовании учащиеся могут нуждаться в персонализированной поддержке и услугах наставничества, в то время как недостаточность или отсутствие этих услуг может затруднить получение учащимися методической поддержки в процессе постановки карьерных целей и последующего отбора. Разнообразие и культурные факторы: учащиеся из разных культур могут посещать учреждения инклюзивного образования. Это может потребовать от учащихся учитывать культурные различия и личные ценности в процессе выбора профессии. Для преодоления этих проблем важно, чтобы системы инклюзивного образования были поддерживающими и инклюзивно включающими. Студентам следует предлагать разнообразные услуги поддержки и наставничества, предоставлять равные возможности и создавать среду, в которой учитываются культурные различия. Кроме того, студентам важно раскрыть свои сильные стороны и интересы и получить поддержку в процессе выбора профессии.

THE PROBLEM OF VOCATIONAL SELECTION IN INCLUSIVE EDUCATION

Aliyeva Lala

SUMMARY

In modern times profession selection is a problematic process that is carried out under the influence of a number of factors. These factors include the development of technology, economic changes, globalization, increased competition and changes in the education system. In inclusive education, these problems are reflected in a different approach. Skills and needs: In inclusive education, it is common for students to have different skills, types of learning and needs. This situation can make the process of choosing a profession confusing, since it can be difficult for individuals to discover their skills and interests because they have different specific situations. Equal opportunities: Inclusive Education aims to provide equal opportunities for all students. However, in real life, especially in cases where resources and support services are not enough, people may lack equality in choosing a profession. Support and mentoring services: in inclusive education, students may need personalized support and mentoring services, while insufficient or no availability of these services can make it difficult for students to receive guidance support in the process of setting career goals and subsequent selection. Diversity and cultural factors: students from different cultures can attend inclusive education institutions. This may require students to take into account cultural differences and personal values in the process of choosing a profession. To overcome these challenges, it is important that inclusive education systems are supportive and inclusive. Students should be offered a variety of support and mentoring services, equal opportunities should be provided, and an environment where cultural differences are taken into account should be created. In addition, it is important for students to reveal their strengths and interests and receive support in the process of choosing a profession.

MÜƏLLİM HAZIRLIĞINDA PEŞƏ KEYFİYYƏTLƏRİNİN VƏ MÜƏLLİM-TƏLƏBƏ MÜNASİBƏTLƏRİNİN XÜSUSİYYƏTLƏRİ

Ramazanov Orucəli Rasim oğlu
OYU-nun magistrantı
oruc.ramazanovv@gmail.com

Açar sözlər: pedaqoji fəaliyyət, şəxsiyyət, təhsil, peşə keyfiyyətləri, peşə qabiliyyəti.

Ключевые слова: Педагогическая деятельность, тождество, образование, профессиональные качества, профессиональные способности

Keywords: pedagogical activity, identity, education, professional qualities, professional ability

Müəllim hazırlığının psixoloji məzmunu təhsil sahəsində dövlət siyasətini təyin edən humanistlik, demokratiklik, millilik və dünyəvilik kimi meyarları gözlənilməklə müəyyən edilir. Müəllim hazırlığının prinsiplərinin reallaşdırılması, bir tərəfdən təhsil prosesinin və onun məzmununun diferensiallaşdırılmasını, digər tərəfdən isə əsas diqqətin gələcək müəllimin peşə baxımından öz müqəddəratını təyin etməsi (özünüdəyini), peşə fəaliyyətində onun özünüdəşkili və özünüdəkişafi üçün qabiliyyətlərin formalaşdırılmasına yönəldilməsini nəzərdə tutur.

Müəllim hazırlığı sistemi bir-biri ilə qarşılıqlı əlaqədə olan 5 mərhələdən ibarətdir:

1. peşə baxımından müəllimin özünüdəyini (öz gələcək müqəddəratını təyin etməsi);
2. özünüdəşkil;
3. elmi-pedaqoji təşəkkül;
4. elmi-pedaqoji cəhətdən özünüdətəkmilləşdirmə;
5. innovasiya-pedaqoji cəhətdən özünüdərealizə (subyektin daxili imkanlarının həyata keçirilməsi, özünüdəşdiq).

Birinci mərhələdə təhsil alan tələbə artıq özünü pedaqoji fəaliyyətin subyekti kimi dərk edir, bu fəaliyyətin həyata keçirilməsi üçün özünü hazırlayır və pedaqoji praktikanın ən sadə modeli və ya real forması ilə tanış olur.

İkinci mərhələdə təhsil alan tələbə pedaqoji əmək mədəniyyəti və onun özünüdəşkili sferasına daxil olur, əldə etdiyi bilikləri tətbiq etməklə özünün pedaqoji peşə fəaliyyətini layihələşdirmək, təkmilləşdirmək üçün qabiliyyətlərini inkişaf etdirir. Nəticədə subyekt özünü növbəti təhsil müəssisəsi üçün hazırlanmış peşəkar müəllim kimi hiss edir.

Üçüncü mərhələdə subyektin elmi-pedaqoji fəaliyyəti üçün pedaqoji qabiliyyətləri inkişaf etdirilir.

Dördüncü mərhələdə yeni biliklərin alınması və onların əsasında pedaqoji fəaliyyətin modelləşdirilməsi, konkret pedaqoji texnologiyaların və üsulların yaradılma prosesi, habelə onların həyata keçirilməsinin konseptual təsviri üçün qabiliyyətləri formalaşdırılır.

Beşinci mərhələdə isə müəllimin təhsil sahəsində innovasiyalı fəaliyyətinin layihələşdirilməsi və həyata keçirilməsi üçün qabiliyyətləri inkişaf etdirilir.

Prof.M.Həmzəyev pedaqoji fəaliyyət zamanı müəllimin malik olduğu peşə keyfiyyətlərini onun şəxsiyyətinə daxil edir və bu keyfiyyətlərin aşağıdakılardan ibarət olduğunu göstərir:

1. Öz fənninə dərinlən yiyələnmək;
2. İdrak nəzəriyyəsinə və pedaqoji elmi mükəmməl əxz etmək;
3. Ayrı-ayrı anlayışlar arasındakı əlaqə və münasibətləri açmağı bacarmaq;
4. Şagirdləri fəallaşdırmaq məqsədilə müxtəlif kommunikativ vasitələrdən istifadə edə bilmək (1, s.197-198).

Müəllif bunlarla bərabər, həmçinin bir sıra keyfiyyətlərin dözümlülük, təvazökarlıq və özünə qarşı tələbkərlilik, uşaqlara məhəbbət, seçdiyi ixtisasa maraq, pedaqoji bacarıq və vərdislərə malik olmaq, pedaqoji qabiliyyətlərin və s. olmasını zəruri hesab edir (1, s.199).

Müəllimin spesifik peşə keyfiyyətləri hər bir müəllimin konkret ixtisası ilə bağlı olan keyfiyyətlərdir. Hər bir fənnin tələbləri əsas götürülməklə gələcək müəllimlər həmin keyfiyyətlərin özlərində formalaşmasına nail olmalıdırlar. Müasir şəraitdə müəllim əxlaqi cəhətdən inkişaf edən yaradıcı şəxsiyyət olmaqla refleksiya qabiliyyətinə, peşə vərdislərinə və pedaqoji ustalığa yiyələnmalı və yenilikçiliyə meyli olmalıdır. Müəllimin bacarığı aşağıdakı amillərlə təyin olunur:

- metodoloji (psixoloji-pedaqoji) bacarıqlar;
- ümumi mədəni səviyyəni əks etdirən bacarıqlar;
- fənyönümlü bacarıqlar.

Müəllim yenilikçi, yaradıcı düşüncəyə malik olmalıdır. Pedaqoji fəaliyyətin yaradıcı istiqamətlənməsi müəllimdən aşağıdakıları tələb edir:

- öz imkanlarını obyektiv qiymətləndirmək, peşəsi üçün əhəmiyyətli olan, özünün zəif və güclü cəhətlərini müəyyən edə bilmək (özünüidarə, özünüqiymətləndirmə, emosionallıq, kommunikativ, didaktik qabiliyyətlər və s.);

- intellektual fəaliyyət (düşüncə, yaddaş, qavrama, təsvir, diqqət) mədəniyyətinə, davranış mədəniyyətinə, ünsiyyət mədəniyyətinə, o cümlədən, pedaqoji mədəniyyətə malik olmaq;

- integrasiya proseslərinə, dünya təhsil məkanının inkişaf tendensiyasına uyğunlaşa bilmək və s.

Deməli, müəllim hazırlığı prosesində tələbələrə peşə keyfiyyətlərinin formalaşdırılması pedaqoji peşə üzrə yanlış təsəvvürlərin aradan qaldırılması prosesi ilə sıx surətdə əlaqədardır. Odur ki, təsəvvürlərində yanlış meyllər olan tələbələr də nəzərdən qaçırılmamalı və onlarla xüsusi istiqamətdə psixoloji işlər aparılmalıdır.

A.İ.Şerbakov müəllimin növbəti vacib peşə keyfiyyətlərini ayırmışdır:

1. *Ümumvətəndaş*

keyfiyyətləri: humanizm, kollektivçilik, optimizm, əməksevərlik;

2. *Əxlaqi-pedaqoji keyfiyyətlər:* ictimai fəallıq, pedaqoji istiqamət, elmi erudisiya, özünüdərk (özünü pedaqoji fəaliyyətin subyekt kimi dərk etmə), insanlarla əxlaqi münasibətin yüksək səviyyəsi;

3. *Sosial-perseptiv xüsusiyyətlər:* sosial persepsiyanın inkişafının yüksək səviyyəsi, fəal intellektual fəaliyyət, temp xüsusiyyətləri, yüksək nitq mədəniyyəti;

4. *Fərdi-tipoloji xüsusiyyətlər:* yüksək idraki maraq, uşaqlara məhəbbət, onlarla işləməyə tələbat, tam və ciddi xarakter, nəzakətlik, davamlılıq və özünə sahib olma, müstəqillik və həyatı məsələlərin həlində işgüzarlıq, pedaqoji qabiliyyətlər (aşağı qavramada adekvatlıq, diqqətlik, proqnostik);

5. *Praktiki bacarıq və vərdislər:* ümumpedaqoji (məlumatverici, səfərbəredici, inkişafetdirici, bələdləşmə) və ümumi əmək (konstruktiv, təşkilatçılıq, tədqiqatçılıq, kommunikativ), özünütəhsil .

İ.A.Zimnyayanın fikrincə, müəllim şəxsiyyətinin obyektiv peşə xüsusiyyətləri onları 4 qrupa ayırmağa əsas vermişdir:

1. Şəxsiyyətin psixofizioloji xassələri istedad qismində onun subyektiv rollarının həyata keçirilməsi kimi;

2. Qabiliyyətlər;

3. Şəxsi xüsusiyyətlər daxil olmaqla şəxsiyyətin istiqaməti;

4. Pedaqoji peşəkarlıq və fənnlə bağlı bilik və bacarıqlar (3).

V.P.Kuzovlev peşə yararlığında işçi funksiyaların yerinə yetirilməsində insanın qabiliyyətini müəyyən edərək peşədə əməyə emosional münasibətin olmasını tələb edir. Peşəyə yararlılıqda bilik, bacarıq və vərdislərin, eləcə də əldə edilmiş peşə təlimi nəticələrinin kifayət qədər interpretasiya olunmamasıdır. O, şəxsiyyətin elə tərəflərini: ümumi mədəniyyət və inkişafı, dəyərlər sistemini konkret əməyə mənəvi-psixoloji hazırlığı nəzərdə tutur, tələbat müstəqil şəkildə həyata keçirilir (4).

L.V.Kandiboviç peşə pedaqoji istiqamətdə müəllimin əməyinə şəxsiyyətin peşə yararlılığı strukturunu nəzərdən keçirərək ona pedaqoji qabiliyyətləri, əxlaqi keyfiyyətliliyi, təşkilatçılığı, söz və hərəkətlərin, inandırmanın vahidliyini, orijinallığı, müvazinətliliyi və xarakterin digər xüsusiyyətlərini özündə cəmləşdirir (5).

V.H.Əliyev qeyd etmişdir ki, bu keyfiyyətlər anadangəlmə olmayıb təlim və praktiki iş prosesində inkişaf edir, lakin onlar kifayət qədər davamlıdırlar. Pedaqoji qabiliyyətlərə o, biliyi qısa və anlaşıqlı şəkildə vermək qabiliyyətini, tələbəni (şagirdi) başa düşmək qabiliyyətini, müşahidəçiliyi, müstəqil, yaradıcı təfəkkür xüsusiyyətlərini, təşkilatçılıq qabiliyyətlərini aid etmişdir.

F.N.Qonobilinin fikrincə, müəllim şəxsiyyətinin pedaqoji peşə xüsusiyyətlərinin yararlılığına və müəllimin işi üçün zəruriliyinə görə onları iki qrupa ayırmaq olar: ümumi şəxsi keyfiyyətlər və xüsusi pedaqoji qabiliyyətlər. Xüsusi pedaqoji qabiliyyətlərə alim-tədqiqatçı aşağıdakıları aid etmişdir:

1. Şagirdi başa düşmək qabiliyyətini, onun xarakterini, psixoloji xüsusiyyətlərini asanlıqla araşdırmaq, onun bilik səviyyələrini, inamını və əxlaqi keyfiyyətlərini müəyyən etmək;
2. Təlim materiallarının asanlıqla yadda saxlanılması və qavranılması üçün onun uşaqlara anlaşıqlı şəkildə çatdırmaq qabiliyyəti;
3. Şagirdlərlə maraqlanmaq qabiliyyəti, ruh yüksəkliyi ilə ona sirayət etmək, onda müvafiq emosiyalar oyatmaq;
4. İnsanları inandırmaq və onlara müsbət təsir göstərmək qabiliyyəti;
5. Kollektivə rəhbərlik etmək bacarığını daxil etməklə təşkilatçılıq qabiliyyətləri, intizama riayət etmək, uşaqların təlim və əməyini düzgün istiqamətləndirmək, bölgünü və məşğələlərin vaxtını düzgün təyin etmək, şagirdlərin (tələbələrin) təlim və istehsalat işlərini bacarıqla planlaşdırmaq;
6. Zəruri pedaqoji takt, tələbkərlilik və uşaqlara fərdi yanaşma;
7. Öz işinin nəticələrini, həmçinin səhvlərini və çətinlikləri qabaqcadan görmək qabiliyyəti, yetirmələrin biliklərini, keyfiyyətlərini planlaşdırmaq;
8. Təربiyə və təlim sahəsində yaradıcı iş qabiliyyəti;
9. Müvafiq təsir üsullarını qoruyub saxlamaqla kollektivdə bu və ya digər hadisələri reallaşdırmaq, şəraitə vaxtında və tez bələdləşmək qabiliyyəti;
10. Maraqlı əsasında tədris olunan fənni yaxşı və müqayisəli şəkildə asan mənimsəməyə imkan verən, vaxtında təlim materialını təkrarlayıb dəqiq və düzgün fikirləşərək nəinki biliklərin verilməsi sahəsində, həm də həyatla əlaqəli münasibətdə onun tətbiqi qabiliyyətləri şəxsi pedaqoji qabiliyyətləri ilə sıx bağlıdır, onlar bir-birini şərtləndirir. Lakin heç də bütün yaxşı işləyən müəllimlərdə bu qabiliyyətlərin hamısı yoxdur (2).

F.N.Qonobilin tərəfindən müəyyən edilən qabiliyyətləri İ.A.Zimnyayanın fikrincə, dörd qrupda birləşdirmək olar:

1. *Didaktik qabiliyyətlər*. Buraya: təlim materiallarını tələbələrə anlaşıqlı şəkildə çatdırma bilmək, materialları onların inkişaf səviyyəsinə uyğunlaşdırmaq və həyatla əlaqələndirmək qabiliyyəti aiddir. Onlar biliklərin az bir vaxt kəsiyində ötürülməsini təmin edən ümumi qabiliyyətlərdir.
2. *Refleksiv-qnostik qabiliyyətlər*. Buraya: işdə yaradıcılıq, tələbələrə münasibətdə müşahidəçilik, xeyirxahlıq, humanizm, müəllimin öz yetirmələrini başa düşməsi və s. aiddir.
3. *İnteraktiv-kommunikativ qabiliyyətlər*. Buraya: tələbələrə iradi təsir göstərmək, pedaqoji tələbkərlilik, pedaqoji takt, pedaqoji mərifət, tələbə kollektivini təşkil etmək və s. aiddir.
4. *Ekspressiv nitq qabiliyyətləri*. Buraya: aydın, anlaşıqlı, rəhbərlik, emosional, fonetik cəhətdən qüsursuz nitq və s. aiddir. Müəllimin peşəsi üçün bu ən zəruri qabiliyyətlərdəndir. Müəllim öz fikirlərini tələbələrin başa düşəcəyi sadə və anlaşıqlı şəkildə ifadə etməlidir (6).

ƏDƏBİYYAT

1. Həmzəyev M.Ə. Yaş və pedaqoji psixologiyanın əsasları. Bakı.:2003.
2. Əliyev V.H. Müəllim hazırlığı prosesində peşə keyfiyyətlərinin formalaşdırılması yolları. Ped.elm.nam.alimlik dərəcəsi almaq üçün təqdim olunmuş dissertasiya. Naxçıvan, 2004.: 133 s.
3. Зимняя И.А. Педагогическая психология. //И.А.Зимняя. М.1999, 289 с.
4. Кузовлев В.П. Профессиональная подготовка студентов педагогическом вузе. Автореф. дис. докт. пед. наук, М.: 1999, 50 с.
5. Кандыбович Л.В. Становление профессионального самоопределения молодого учителя. Дис. канд. психол. наук. М.: 1999, 154 с.
6. Жалагина Т.А. Основные факторы формирования и сохранения мотива-ционной сферы субъектов профессиональной деятельности. / Т.А.Жалагина. Вестн. твер. ун-та. сер: «Педагогика и психология», М.:2008. № 4, с.62-75.

MÜƏLLİM HAZIRLIĞINDA PEŞƏ KEYFİYYƏTLƏRİNİN VƏ MÜƏLLİM-TƏLƏBƏ MÜNƏSİBƏTLƏRİNİN XÜSUSİYYƏTLƏRİ

Ramazanov Orucəli

XÜLASƏ

Müəllim hazırlığı təhsil sferasının prioritet və vahid sistem, şəbəkə şəklində fəaliyyət göstərən sahəsidir. Bu sistem cəmiyyətin və dövlətin bütün fəaliyyət sahələri üçün kadr hazırlığının keyfiyyətini təmin edir. Müasir şəraitdə müəllim hazırlığı sistemi çoxpilləliyi, çoxfunksiyalılığı və dinamikliyi ilə xarakterizə olunur.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА В ПОДГОТОВКЕ УЧИТЕЛЯ И ОСОБЕННОСТИ ТНОШЕНИЙ МЕЖДУ ПРЕПОДОВАТЕЛЕМ И СТУДЕНТОМ

Рамазанов Оруджали

АННОТАЦИЯ

Подготовка учителей – приоритетное направление образовательной сферы, функционирующее в виде единой системы и сети. Эта система обеспечивает качество подготовки кадров для всех сфер деятельности общества и государства. В современное время система подготовки учителей характеризуется своей сложностью, многофункциональностью и динамичностью.

CHARACTERISTICS OF PROFESSIONAL QUALITIES AND TEACHER-TELEVISION RELATIONS IN TEACHER PREPARATION

Ramazanov Orudjali

SUMMARY

Teacher preparation is a promotional and unified system of education, a networking area. This system provides the quality of staffing for all aspects of society and government. In modern times, the teacher's preparation system has been characterized by multiplicity, multifunctionality, and dynamics.

VETERANLARIN ARASINDA MÜHARİBƏ SİNDROMUNUN YAYILMASI VƏ TƏSİRİ

Qasimov Yaqub Xadim oğlu
OYU-nun magistrantı
yaqubqasimov84@gmail.com

Açar sözlər: müharibə sindromu, posttravmatik stress, travma.

Ключевые слова: синдром войны, пост-травматический стресс, травма

Keywords: combat syndrome, post-traumatic stress, trauma

Müharibə, insanlar və cəmiyyətlər üçün eyni bir mənanı daşıyır; qorxu, narahatlıq, təşviş, xaos kimi bir çox mənfi hiss ilə assosiasiya təşkil edir. Bu səbəbdən də birbaşa olaraq insanların psixi sağlamlığına təsir göstərir. Müharibə və bu istiqamətdə davam edən proseslər ölüm, yaralanma, xəstəlik, aclıq, həyat rutinində dəyişiklik, evindən, işindən, məktəbindən, ya da yaşadığı ərazidən uzaqlaşma və iqtisadi çətinliklər, insanların gücsüz və təhlükəli vəziyyət yaşamasına səbəb olur. Travmatik təsirlər insanlarda fiziki və psixoloji problemlərin ortaya çıxmasına səbəb olur. Əxlaqi dəyərlərinə də zərər verir. Yəni insanların gələcək həyatında mənfi nəticələrə gətirib çıxarır. Aparılan tədqiqatlarda müharibədə iştirak edən kişilərdə Müharibə Sindromu adı verilən və Posttravmatik Stress Pozuntusuna səbəb olan psixoloji narahatlıq müşahidə olunur. Kişilər struktur baxımdan daha dayanıqlı olurlar. Onlar dünyaya gəldikləri andan etibarən cəmiyyət daxilində evini, həyat yoldaşını və ailəsini qoruyan, lazım olanda vətəni üçün canını verəcək tərzdə böyüdürlər. Buna görə də emosional reaksiyalarını daha yaxşı idarə edə bilir, lazım olduğu təqdirdə gizlədə bilirlər. Müharibə görmüş uşaqların psixikasında ciddi problemlər olur və bu problemləri aradan qaldırmaq üçün mütləq şəkildə o uşaqlar peşəkar psixoloji dəstək almalıdır. Dövlət mütləq bunu təmin etməlidir. Çünki gözü qarşısında yaşananlar posttravmatik stress formasına çevrildikdən sonra bu problem şüuraltına tam oturmuş olacaq. Sonra bu, onu ömür boyu hər bir sahədə incidəcək, müəyyən ləngimələr yaradacaq. Həmçinin insanlarda assosiallıq kimi hallar da müşahidə ediləcək. İnsanlarla ünsiyyət qurulması çətinləşəcək (5).

Müharibə zamanı hərbi qulluqçular həm fiziki həm də psixoloji travmalar almış olurlar. Belə ki, müharibədən sonra hərbi əməliyyatlarda iştirak edən hərbi qulluqçularda həm anatomik-fizioloji zədələnmələr, həm psixoloji travmalar və həmçinin də psixosomatik problemlər ortaya çıxmaqla bilər. Qəlpə yaralanması, minaya düşmə və s. kimi problemlər orqan zədələnməsinə və itkisinə zəmin yarada bilər (aşağı və yuxarı ətraf orqanların amputasiyası, ağır dərəcəli yanıqlar, görmə qabiliyyətinin itirilməsi, güllə yaralanmaları və s.). Psixosomatik problemlər isə hər hansısa fiziki zədə və ya fizioloji əsas olmadan ortaya çıxan problemlərdir (nitq qabiliyyətinin itirilməsi, təşviş (həyəcan) pozuntusu və s.).

Müharibədə iştirak edən hərbi qulluqçularda fizioloji və psixoloji problemlər təzahür edə bilər. Fizioloji problemlər müəyyən yaralanmalar zamanı fiziki-anatomik olaraq orqanlarda zədələnmələrə səbəb ola bilər. Müharibə zamanı hərbi əməliyyatlarda iştirak etmiş hərbi qulluqçularda fiziki baxımdan ən çox aşağı və yuxarı ətrafların zədələnmələrinə rast gəlinir. Belə ki, onlar daha çox baş nahiyyəsini qorumağa çalışdıqları üçün, həmçinin qoruyucu geyimlər döş qəfəsini də qorumuş olduğu üçün, əksərən ətrafların zədələnməsi baş verir. Bununla bərabər müharibə iştirakçıları açıq və qapalı kəllə-beyin travmaları da almış olurlar. Açıq travmalar zamanı beyin zədələnir baş və onurğa beyin mayesində qan olur. Qapalı beyin travması isə beyin silkələnməsi, beyin sıxılması və beyin əzilməsi olaraq üç qrupa bölünür (9).

Beyin silkələnməsi. Belə ki, beyin silkələnməsi kəllə-beyin travmaları arasında ən yüngül forma hesab olunur. Əlamətlər bir neçə saat ərzində yox ola bilər (ən çoxu bir neçə həftəyə düzəlir). Huşun itirilməsi varsa, şəxs ayıldandan sonra, bir müddət donuq vəziyyətdə ola bilər. Beyin silkələnməsi zamanı yaddaşın itməsi ilə də nəticələnə bilər (posttravmatik amneziya). Həmçinin ya baş ağrısı, ürək bulanması, baş dönməsi, təzyiqin qalxması, nistaqm (eşitmə problemi) kimi əlamətlər üzə çıxır. Beyin silkələnməsi zamanı baş beyin və onurğa beyin maddəsi zədələnmir.

Beyin sıxılması. Kəllə boşluğunda proqressivləşən patoloji bir prosesdir. Baş beyin sıxılması zamanı təzyiqin artması, sayıqlamaların olması, görmə sinirlərinin zədələnməsi, qıcqalmalar kimi klinik əlamətlər müşahidə edilə bilər.

Beyin əzilməsi (kontuziya). Beyin əzilməsinin yüngül, orta və ağır dərəcələri mövcuddur.

Yüngül dərəcədə huşun itirilməsi bir neçə saat olur, şiddətli baş ağrısı, qusma, yaddaşın itməsi, hərəkətin artması kimi hallar təzahür edə bilər. Nitq qabiliyyətinin itirilməsi bir müddət sonra bərpa ola bilər. Simptomlar qısa müddətli olur.

Orta dərəcəli beyin əzilməsi zamanı baş beyin və onurğa beyin mayesinin zədələnməsinə səbəb olur. Orta dərəcə beyin əzilməsində psixi pozulmalar, yaddaş itkisi, kəkələmə, nitq pozulması kimi əlamətlər uzun müddətli ola bilər.

Ağır dərəcəli beyin əzilməsi zamanı huşun itirilməsi bir neçə həftə çəkə bilər. Ağır dərəcə əzilmə zamanı kəllə sümüklərində sınıqlarda müşahidə edilir. Ciddi psixoloji pozulmalar, nevroloji əlamətlər, nitq pozulması, ətrafa qarşı hissiyyatın itirilməsi kimi kəskin əlamətlər təzahür edir.

Rus psixoloqu Q.E.Şumkov hərbiçilərdə psixozların yaranmasının üç istiqamətini müəyyən etmişdir:

Müharibədən əvvəlki psixozlar-vaxtından əvvəl demensiya halları psixoloji müdafiə olaraq müharibə şəraitinə uyğun olmamaq və müharibədə iştirakın qarşısını almaqdır.

Psixozlar (müharibə zamanı)-bu da öz növbəsində: arxa psixozlara, mövqe psixozlarına, və döyüşlərdə iştirak etmiş şəxslərdə inkişaf edən döyüş və ya orta psixozlara ayrılır.

Müharibədən sonrakı psixozlar-travmatik anlar insan psixikasına tədricən təsir edərək, müharibə zamanı deyil, müharibədən sonra pozuntuların təzahürünə səbəb ola bilər.

Kəskin və xroniki olaraq bölünən psixozların nomenklaturası müharibədə iştirak edən hərbiçinin bütün şəxsiyyət pozulmalarını əks etdirmədiyi üçün Q.E.Şumkov, bütün psixozları aşağıdakı formalara bölməyi təklif etmişdir:

1-ci qrup - qısamüddətli cari psixozlar. Müharibə zamanı hadisələrə qarşı qeyri-sabitlik, döyüş şəraitində şəxsiyyətin qısamüddətli pozulması hərbiçinin neyro-psixi tarazlığının pozulmasına zəmin yarada bilər.

2-ci qrup - keçici psixozlar. Onlar qısa müddətə, məsələn, 2-3 gün, bir həftə, iki, bir ay davam edir və tez keçib gedir, şəxs normal psixi vəziyyətinə qayıda bilər. Bir müddət sonra orduya hərbi fəaliyyətinə də geri qayıda bilərlər.

3-cü qrup - kəskin psixozlar. Bu qrupa daxil olan psixozlar bir aydan çox çəkən psixozlardır. Bu kimi psixozlar müalicə edilə bilər, lakin daha uzun müddət vaxt tələb edən kəskin psixozlar kimi təsnif edilə bilər.

4-cü qrup - xroniki psixozlar. Müalicəsi ömür boyu davam edə biləcək, hətta müalicəsi mümkün olmayan psixozlardır.

Bu təsnifat hərbi psixiatriyanın və psixologiyanın inkişafına böyük töhfə vermişdir. Bu, həm də müharibə təəssüratlarının hərbiçi psixikasına təsirini sistemləşdirməyə imkan vermiş və hərbi psixoloji biliklərin sərhədlərini genişləndirmişdir.

Müharibədə iştirak edən hərbiçilərin fizioloji və psixoloji vəziyyətlərinə əsaslanaraq beş qrup müəyyən edilmişdir:

Fizioloji və psixoloji əlamətləri olmayan hərbiçilər: İlk müayinə zamanı psixi pozuntu əlamətləri görünməyən və sağlamlıq vəziyyətləri ilə bağlı şikayətləri olmayan hərbi qulluqçular.

Fərdi əlamətləri olan hərbiçilər: Bu qrupa daxil olan hərbiçilər sağlamlıq vəziyyətindən şikayət etməyiblər, lakin kliniki və anamnestik müayinə zamanı öz sağlamlıqları ilə bağlı narahatlıq, yuxuya getməkdə çətinlik, travmatik hadisə ilə bağlı şikayətləri olduğu müəyyən edilmişdir. Müşahidə olunan psixi təzahürlər heç bir psixopatoloji sindromun çərçivəsinə uyğun gəlməyən normal psixoloji stress reaksiyaları kimi qəbul edilmişdir.

Əvvəllər emosional və davranış pozuntuları olan hərbiçilər (qıcıqlanma, artan narahatlıq, əsəbilik, yorğunluq, zəiflik və alınan travmalara görə narahatlıq, qeyri-stabil əhval-ruhiyyə və s.): Aparılan klinik və psixopatoloji təhlil göstərmiş olur ki, bu qrupda olan hərbiçilər arasında daha çox asteno-depressiv, həyəcanlılıq, asteno-nevroz, histero-nevroz, asteno-hipoxondriak əlamətlər müşahidə edilir.

Psixopatoloji halların gec müşahidə edildiyi hərbiçilər: Əvvəlki qrupda müşahidə edilən psixopatoloji təzahürləri olan hərbi qulluqçulardan fərqi, bu pozuntuların inkişafının travmadan üç-dörd həftə sonra təzahür etməsidir. Pozuntuların kliniki əlamətləri isə bunlardır- stressorun olması, təkrarlanan travmatik təcrübələr (müharibə kabusları, qarabasmalar və s.), gündəlik həyatda aktivliyin və məsuliyyətin azalması, həmçinin travmadan əvvəl müşahidə olunmayan spesifik simptomlar - sağ qalanın günahı, diqqəti cəmləməkdə çətinlik, narahatlıq, hiperakuziya və s. Bu qrupdakı hərbiçilərin əhəmiyyətli bir hissəsi artan aqressivlik, həm xəstələr, həm də tibb işçiləri ilə münasibətlər, diqqəti cəlb etmək istəyi, xəstəxanadan icazəsiz ayrılmaqlar və spirtli içkilərdən istifadə ilə xarakterizə olunur.

Orta və yüngül dərəcədə kəllə-beyin travması almış hərbiçilər: Hələ nevroitik reaksiyaların uzun müddətli formaları olan hərbi qulluqçularda bu qrupa daxildir. Uzun müddət davam edən nevroitik reaksiyaları olan xəstələrdə, müxtəlif psixotraumatik təcrübələrdən sonra birbaşa döyüş bölgəsində inkişaf edən asteno-depressiv və narahatlıq-depressiv simptomları təzahür edir.

Yalnız psixi pozuntusu olan hərbiçilər deyil, əksər hallarda diaqnozu olmayan hərbiçilərlə də (praktiki olaraq sağlam, yəni psixi pozğunluq əlamətləri olmayan) tibbi və psixoloji reabilitasiya tədbirlərinin kompleks şəkildə həyata keçirilməsinə ehtiyac var. Döyüş əməliyyatlarında iştirakın psixoloji nəticələri psixi travma, döyüş stressi, travma sonrası stress pozuntusu və s. ola bilər.

ƏDƏBİYYAT

1. Cavadov R.Ə, Tağıyeva G.B. Ekstremal şəraitlərdə psixoloji xidmət. Bakı 2010.
2. Əliyev N.A., Gözəlov S.S. Hərbi qulluqçu şəxsiyyətinin psixologiyası və hərbi intizamın möhkəmləndirilməsi məsələsi. Bakı, 2000.
3. Əliyev N.A., Gözəlov S.S. Hərbi qulluqçuların döyüş fəaliyyətinin və xidmətinin psixoloji təhlili. Bakı, 2000.
4. Əliyev N.A., Gözəlov S.S. Şəxsi heyətin və hərbi kollektivlərin psixologiyasına döyüş şəraitinin təsiri /Hərbi bilik jurnalı. Bakı, 2000, №6.
5. II Respublika Elmi Konfransı. AMEA. 15 noyabr 2023
6. Şəfiyeva E.İ. Hərbi fəaliyyətin psixoloji təhlili. // Bakı Universitetinin Xəbərləri. Sosial-siyasi elmlər seriyası. №4. Bakı, 2009.
7. Şəfiyeva E.İ. Zabit hazırlığının sosial-psixoloji məsələləri. Bakı, 2006.
8. https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_2_1_34_41.pdf
9. <https://works.doklad.ru/view/0Gt4pTcoFAI/4.html>

VETERANLARIN ARASINDA MÜHARİBƏ SİNDROMUNUN YAYILMASI VƏ TƏSİRİ

Qasimov Yaqub

XÜLASƏ

Məqalədə müharibə travmaları, müharibənin sosial-psixoloji təsiri izah edilmişdir. Müharibə iştirakçılarının mənəvi-psixoloji xüsusiyyətlərini və almış olduqları müharibə travmalarının xüsusiyyətlərini təhlil etmək, bu travmaların təzahür xüsusiyyətlərini nəzərdən keçirmək, yaranmış problemləri aradan qaldırmaq əsas məqsəddir.

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ И ВЛИЯНИЕ СИНДРОМА ВОЙНЫ СРЕДИ ВЕТЕРАНОВ

Гасимов Ягуб

АННОТАЦИЯ

В статье объясняются военные травмы и социально-психологические последствия войны. Основная цель-проанализировать морально-психологические особенности участников войны и особенности полученных ими военных травм ,рассмотреть проявления этих травм и устранить возникшие проблемы.

SPREAD AND IMPACT OF COMBAT SYNDROME AMONG VETERANS

Gasimov Yagub

SUMMARY

We come to the conclusion that the division of the stages of qualitative change of character traits is conditional. If a person correctly evaluates his potential opportunities, positive and negative aspects of his personality, he can change many issues in his life. This change simultaneously and directly affects the formation of character. The process of correct self-evaluation of the personality is the foundation of the correct formation of the character.

MƏKTƏBYAŞLI UŞAQLAR VƏ YENİYETMƏLƏRDƏ ŞƏXSİ KEYFİYYƏTLƏRİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİNİN YOL VƏ VASİTƏLƏRİ

Babayeva Fərangiz Süleyman qızı
OYU-nun magistrantı
babayeva.firangiz@bk.ru

Açar sözlər: təhsil sistemi, şəxsi keyfiyyətlər, cəmiyyət, inkişaf

Ключевые слова: система техсил, личные качества, общество, разработка

Keywords: education system, personal qualities, society, development

Müasir dünyada texnologiyanın geniş yayılması təhsil, ünsiyyət və zövq üçün misilsiz imkanlar yaratmışdır. Təhsil sektoru biliyə əsaslanan cəmiyyətlər dövründə əhəmiyyətli transformasiyanı yaşayır. Bilik cəmiyyətində informasiya texnologiyaları (İT) yeni öyrənmə ssenarilərinin yaranmasına imkan verir ki, burada texnologiya informasiyanın yayılması və mübadiləsində mühüm rol oynayır. Alty-ə görə, elektron öyrənmə tələbələrin təhsil materiallarına daxil olmaq, təlim tapşırıqlarını yerinə yetirmək və arzu olunan təlim nəticələrinə və məqsədlərinə nail olmaq üçün internetdən istifadə etdiyi prosesə aiddir.

Məsələn, elektron təhsil sistemi tələbələrə rəsmi təhsil məlumatlarına daxil olmaq və istifadə etmək imkanı verir. Bununla belə, tədris prosesini təkmilləşdirmək və öyrənənlərə kömək etmək üçün kurikulumla qoşulmuş e-resursların daxil edilməsinə xüsusi diqqət yetirilmir. Buna baxmayaraq, yoxsul ölkələrdə təhsil alanların elektron resurslara çıxışı çox məhduddur. Hal-hazırda elektron resursların elektron tədris mühitinin strukturuna inteqrasiyasının əhəmiyyəti geniş şəkildə qəbul edilir. İnformasiya texnologiyalarının (İT) inteqrasiyası şagirdlərə və məktəblərə əlavə tələblər qoysa da, bu problemi xeyli yüngülləşdirəcək.

Müasir məktəb cəmiyyətin inkişafı və təhsil səylərinin arzu olunan nəticələrinə uyğun olaraq fərdlərin təhsilinə üstünlük vermək kimi mühüm vəzifə ilə üzləşir. Şagirdlərlə dərslərdən kənar fəaliyyətlərdə müxtəlif təhsil texnologiyalarından istifadə bugünkü müasir dövrdə onların şəxsi keyfiyyətlərinin inkişafı üçün böyük potensiala malikdir. Müntəzəm dərslər və ilkin tədris fəaliyyətləri ilə yanaşı, tələbələrlə daha geniş və müxtəlif ünsiyyət üsulları, habelə onların müstəqil və yaradıcı işi üçün imkanlar və stimullar yaranır. Bu əlavə fəaliyyətlər adi dərslər vasitəsilə yetişdirilməsi çətin olan şəxsi keyfiyyətlərin inkişafına müsbət təsir göstərə bilər. İlkin olaraq insan fəaliyyətinin müxtəlif sahələri üçün nəzərdə tutulmuş elektron resurslardan istifadə şagirdlərin daha geniş anlayışların dərk edilməsinə, intellektual və yaradıcılıq qabiliyyətlərinin artırılmasına, müstəqil şəkildə yeni biliklər əldə etmək, müxtəlif informasiya mənbələri ilə məşğul olmaq qabiliyyətinə kömək edir. İnformasiyalaşdırma prosesi məlumat əldə etmək üçün maraq, təhsil və məktəbdən kənar işlərin mahiyyəti və bu fəaliyyətlərdə artım tempi kimi bir sıra idrak motivlərinin irəliləməsinə təsir etmək potensialına malikdir. Verilmiş şəraitdə bir çox problemlərin həllinə yönəlmiş tədqiqat səylərinin həyata keçirilməsi çox vacibdir. Şagirdlərin motivasiyasını artırmaq və digər şəxsi keyfiyyətlərin inkişafına təkan vermək üçün müəyyən sinifdən kənar fəaliyyətlərin aktuallığını, onun əsaslı və texniki məzmununu daha da araşdırmaq çox vacibdir. Bundan əlavə, tələbələrin kompüterləşdirmənin müxtəlif üsullarından istifadə etməklə yanaşı, həm də şagirdlərdə arzu olunan xarakter xüsusiyyətlərini inkişaf etdirmək problemini həll etmək üçün yeni elektron resursların yaradılması ilə məşğul olan məktəbdən kənar fəaliyyətlərin təsirini araşdırmaq vacibdir.

Müasir dünya həyatın bir çox sahələrində kompüter və bu texnologiyadan necə istifadə etmək barədə bilik tələb edir. Uşaq kompüter və internetdən istifadə edəcək. Burada onu kompüterdən xaric etmək yox, insanın ona nə üçün lazım olduğunun mənasını izah etmək

lazımdır. Uşaqlar və kompüter bu gün xüsusilə aktual olan problemdir. Psixoloqlar yorulmadan bir uşağın qadectlərə ayırdığı vaxtı ciddi şəkildə məhdudlaşdırmağa çağırırsalar da, əksər valideynlər kompüter oyunlarının uşaqlar üçün zərərini çox gec, asılılıq artıq formalaşdıqda başa düşürlər və yalnız bundan sonra diqqəti necə yayındırmaq barədə düşünməyə başlayırlar. uşaq kompüterdən. Bu çətin məsələdə böyüklərə valideynlər üçün psixoloji məsləhət "Uşaqlar və kompüter oyunları" kömək edə bilər. Bu cür tədbirlər tez-tez məktəb yığıncaqlarında keçirilir və yaranmış çətinliklərin öhdəsindən gəlməyi bilmək üçün onlar mütləq iştirak etməlidirlər. Uşağı kompüter asılılığından necə xilas edəcəyinizi başa düşmək üçün ana və ata bu problemə səbəb olan səbəbləri başa düşməlidirlər. Pis vərdiş diqqətsizlik, hobbilərin olmaması və boş vaxtın çox olması, "hamı kimi olmaq" istəyi və özünə hörmətin aşağı olması səbəbindən yarana bilər. Səbəbini öyrəndikdən sonra valideynlər mümkünə onu aradan qaldırmağa çalışmalıdırlar. Ailədəki iqlimi dəyişmək, uşaqla daha çox vaxt keçirmək, onunla oynamaq, ümumi maraqlar və yeni maraqlı fəaliyyətlər tapmaq lazımdır. Kompüterdə işləmək vaxtının məhdudlaşdırılması uşağı kompüter oyunlarından necə yayındırmaq məsələsində başqa bir vacib məqamdır. Asılı uşaqların psixologiyası elədir ki, video oyunları oynamaqla əyləncəyə kəskin və tam qadağa qoyulması böyük bir aqressiya dalğasına və əks reaksiyaya səbəb ola bilər. Buna görə də, uşağı kompüterdən təcridən, hər gün bu cür dərslərin müddətini azaltmaq lazımdır. Ümumiyyətlə, Tələbələr ard-arda iki saatdan artıq virtual aləmdə olmamalıdırlar. Bu intervalda da arzuolunandır.

İnformasiya sivilizasiyasının formalaşması bəşər mədəniyyətinin qloballaşmasına və rəqəmsallaşmasına gətirib çıxarıb və insan sosiallaşmasının kortəbii komponentinin kibernetiklik vasitəsilə üstünlük təşkil etdiyi şərait yaradıb. Bu problem gələcəyin qlobal-virtual mədəniyyətini həyata keçirməli olan, lakin öz insanlığını və real dünyanın sosiallığını itirmədən həyata keçirməli olan orta məktəb şagirdləri üçün xüsusilə aktualdır. Yeniyetmələrin virtual sosial şəbəkələrdən asılılığının sosial-pedaqoji qarşısının alınması tendensiyaalarının elmi əsasları orta məktəb şagirdlərinin sosiallığının bütün növlərinin inkişafına təkan vermək üçün müasir şəraitdə həm oflayn, həm də onlayn rejimdə gənclərin sosiallaşmasının sosial və təhsil proqramlarının hazırlanmasının uyğunlaşdırılmasının əsasıdır və insanın yaşaması üçün zəruridir.

Kompüterlərin istifadəsinin insan varlığında inqilab yaratdığını söyləmək az olardı. Belə ki, rabitə, təhsil, səhiyyə və texnologiya kimi sahələrdə əvvəllər ağlasığmaz inkişafı təmin etməkdə mühüm rol oynadıqları üçün kompüterlər müasir dünyada hər yerdə geniş yayılmışdır. İnternet və rəqəmsal avadanlıqların istifadəsi mənfi nəticələri olsa yeniyetmələrin(uşaqların) inkişafına müsbət mənada tövhiyələri də olmaqdadır.

- Kompüterlər fiziki sərhədləri aradan qaldıraraq və dünya miqyasında əlaqə yaratmağa imkan verməklə insanların ünsiyyət tərzini tamamilə dəyişdi. E-poçt, sosial media və mesajlaşma proqramlarının yayılması real vaxt ünsiyyətini və komanda işini əvvəlkindən daha asanlaşdırdı. Bu əlaqə nəinki yeni insanlarla tanış olmağı asanlaşdırdı, həm də hər yerdə uzaqdan əməkdaşlıq və dünya miqyasında şəbəkə qurmağa imkan verməklə korporativ proseslərdə inqilab etdi.

- Kompüterlərin meydana gəlməsi ilə öyrənmə daha cəlbedici və iştirakçı oldu. Elektron təhsil platformaları, tədris proqramları və rəqəmsal resurslara görə indi təhsil əvvəlkindən daha əlçatan və uyğunlaşdırıla bilər. Tələbələr müxtəlif təlim resursları ilə qarşılıqlı əlaqədə olduqda, onlayn dərslərdə iştirak etdikdə və layihələr üzərində birlikdə işlədikdə təhsil təcrübəsi artırıla bilər. Davamlı təhsil, karyera yüksəlişi və bacarıqların inkişafı üçün imkanlar da bu rəqəmsal inqilab nəticəsində genişləndi.

- İş yerinin səmərəliliyi və məhsuldarlığı kompüterlərin tətbiqi ilə əhəmiyyətli dərəcədə artırılmışdır. Kompüterlər məlumatların təhlili və mətn emalından tutmuş layihənin idarə edilməsi və kommunikasiya vasitələrinə qədər geniş spektrli prosedurları avtomatlaşdırır və

sadələşdirir. Bu, bir çox sektorlar üzrə daha mürəkkəb problemlərin həllinə və strateji planlaşdırmağa imkan verdi ki, bu da öz növbəsində layihələrin tamamlanmasını sürətləndirdi.

- İnnovasiyalar və yaradıcılıq kompüterlər tərəfindən çox inkişaf etdirilir. Qrafik dizayn, video redaktə, proqramlaşdırma və bir çox başqa kreativ proqram vasitələri istifadəçilərə özlərini yaradıcı şəkildə ifadə etməyə və unikal həllər təklif etməyə imkan verir. Dizayn, mühəndislik, əyləncə və incəsənət daxil olmaqla, bir çox sənayedə innovasiyalar rəqəmsal şəkildə prototip və modelləşdirmə qabiliyyəti sayəsində sürətlənmişdir.

- Tibbi diaqnostika, xəstələrə qulluq və araşdırmaya gəldikdə, kompüterlər əvəzolunmaz olmuşdur. Hesablama modellərinin və simulyasiyaların istifadəsi mürəkkəb bioloji prosesləri daha yaxşı dərk etməklə tibb sahəsində əhəmiyyətli irəliləyişlərə səbəb olmuşdur. Elektron sağlamlıq qeydləri (EHR) xəstələrin xəstəlik tarixçələrini asanlıqla əldə etmək və tamamlamaqla, həkimlərə daha yaxşı, daha savadlı qərarlar qəbul etməyə imkan verməklə səhiyyə xidmətini yaxşılaşdırır.

- Əlçatanlıq imkanlarına görə, kompüterlər əlilliyi olan insanların istifadəsini asanlaşdırmaqla inklüzivliyi təşviq etməyə kömək etdi. Adaptiv texnologiya, o cümlədən ekran oxuyucular və səsənin tanınması proqramı motor, görmə və ya eşitmə qüsuru olan şəxslərə rəqəmsal məlumatla əlaqə saxlamağa imkan verir. Bu açıqlıq hər kəsin bərabər imkan və məlumat əldə etməsini təmin etmək məqsədi daşıyan universal dizayn prinsiplərinə uyğundur.

- Kompüterlər rəqəmsal dövrdə yeni iqtisadi perspektivlər açaraq sahibkarlar və şirkət tərtibatçıları üçün əvəzolunmaz alətə çevrilib. Rəqəmsal marketinq, e-ticarət platformaları və digər internet biznes alətləri sayəsində hətta ən kiçik firmalar və şəxslər indi bütün dünyada müştərilərə çatı bilər. Kompüterlər daha yaxşı məlumatların idarə edilməsini və kommunikasiyanı asanlaşdırmaqla planeti yaşayış üçün əlverişli saxlamağa kömək edir. Bir nümunə, böyük miqdarda fiziki infrastruktur tələb etmədən məlumatların səmərəli saxlanması və mübadiləsinə imkan verən bulud hesablamalarıdır. Rəqəmsal platformaların meşələrin qırılmasının qarşısını almağa kömək edən üsullardan biri kağıza ehtiyacın azaldılmasıdır. Bu, məlumat mübadiləsinin daha ekoloji cəhətdən təmiz yoluna gətirib çıxardı.

- Məlumatların təhlili, simulyasiyalar və mürəkkəb hesablamaların hamısı kompüterlər tərəfindən çox asanlaşdırılıb, bu da elmi kəşfləri və tədqiqatları xeyli gücləndirib. Elmi hadisələri modelləşdirmək, təcrübələr aparmaq və kütləvi məlumat dəstlərini təhlil etmək üçün həyatın bütün təbəqələrindən olan tədqiqatçılar hesablama modellərindən istifadə edirlər. Astronomiya, iqlim elmi, genetika və material araşdırması sahələri emal qabiliyyətinin bu artımından faydalanmışdır.

ƏDƏBİYYAT

1. Həcəmov, Z. (2018). Kiçik məktəblilərdə təlim motivasiyasının yaranmasına təsir göstərən amillərin psixoloji təhlili
2. Nazarova G. (2019). Təhsil sistemində təhsil paradiqmasının həyata keçirilməsi konsepsiyasının əsas xüsusiyyətləri. HOMEROS, 2(3).
3. Nəzərov M. (2019). Təhsilin keyfiyyətinin idarə edilməsinin sosiomədəni aspektləri. HOMEROS, 2(3).
4. Nuriyeva, S. Yeniyetmələrdə təfəkkürün inkişaf xüsusiyyətləri. ЕЛМИ ЯСЯРЛЯР НАУЧНЫЕ ТРУДЫ СЪИЕНТИФИЪ WОРКС.

5. Goltz, N. (2010). 'ESRB Warning: Use of Virtual Worlds by Children May Result in Addiction and Blurring of Borders'—The Advisable Regulations in Light of Foreseeable Damages. University of Pittsburgh Journal of Technology Law & Policy.
6. Marsh, J., Brooks, G., Hughes, J., Ritchie, L., & Roberts, S. (2005). Digital Beginnings: Young Children's Use of Popular Culture, Media and New Technologies. Sheffield: University of Sheffield.
7. Nalçaoğlu, H. (2003). "Medya ve toplum ilişkisini anlamak üzere bir çerçeve." Medya ve toplum. In S. Alankuş (Ed.), İstanbul: İPS İletişim Vakfı Yayınları.

MƏKTƏBYAŞLI UŞAQLAR VƏ YENİYETMƏLƏRDƏ ŞƏXSİ KEYFİYYƏTLƏRİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİNİN YOL VƏ VASİTƏLƏRİ

Babayeva Firəngiz

XÜLASƏ

Şəxsi xüsusiyyətlərin tələbələrində (şagirdlərin) peşəkar keyfiyyətlərinə təsiri onların akademik fəaliyyətdən peşəkar sahəyə keçidinə əhəmiyyətli dərəcədə təsir edən mürəkkəb və dinamik qarşılıqlı əlaqədir. Bu təsirin çoxsaylı tərəflərini qiymətləndirdikdə aydın olur ki, müxtəlif və səmərəli peşəkarın formalaşması üçün şəxsi keyfiyyətlərin həyatı əhəmiyyəti var. Əsas kəşflərdən biri şəxsi keyfiyyətlərin şagirdlərin iş etikasına və əməkdarlığına təsiridir.

WAYS AND MEANS OF DEVELOPING PERSONAL QUALITIES IN SCHOOL CHILDREN AND ADOLESCENTS

Babayeva Firəngiz

SUMMARY

The impact of personal characteristics on the professional qualifications of students is a complex and dynamic interrelationship that has a significant impact on their transition from academic activity to the professional field. When we evaluate the many advantages of this effect, it becomes clear that personal conditions are of vital importance for the formation of diverse and fruitful personality. One of the main discoveries is the influence of personal circumstances on the work ethic and generosity of deaf people.

ПУТИ И СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ И ПОДРОСТКОВ

Бабаева Фирəнгиз

АННОТАЦИЯ

Влияние личностных особенностей на личностные характеристики студентов представляет собой напряжённую и динамичную взаимосвязь, оказывающую существенное влияние на их карьерный путь от академической деятельности к профессиональной сфере. Когда мы оцениваем многочисленные преимущества этого эффекта становится ясно что личные важные значения для формирования разнообразных и плодотворных личностей. Одним из главных открытий является влияние личных обстоятельств на трудовую этику и щедрость глухих людей.

MƏSULİYYƏTLİLİK, ÇALIŞQANLIQ KİMİ İRADİ KEYFİYYƏTLƏRİN PSIXOLOGİYADA TƏHLİLİ VƏ TƏDQIQI

Mustafayeva Ayişə Emin qızı
BSU-nun II kurs magistrantı
aysemustafayeva99@gmail.com

Açar sözlər: çalışqanlıq, məsuliyyətlik, iradi keyfiyyətlər, təhsil sistemi.

Ключевые слова: исполнительности, ответственность, добровольные качества, система обучения.

Keywords: diligence, responsibility, voluntary qualities, education system.

Ədəbiyyatların diqqətli təhlili belə, iradi keyfiyyətlər anlayışını birmənalı şəkildə müəyyənəlməyə imkan vermir. İnsanın iradəsi, məsuliyyəti, çalışqanlılığı və s. mənəvi dəyərlərin psixofizioloji əsasları, sosial təzahürləri və formalaşma meyarları haqqında müasir dövrümüzdə də fikir birliyi yoxdur.

Psixologiyada iradi keyfiyyətlər haqqında bir çox alim tədqiqatçılar: Roy Fredrix Baumeister, Valter Mişel, Carol Susan Duek, Ancela Dakvort, Albert Bandura, Filip Zimbardo, Adam Qrant, Valeriya Muxina, Vyaçeslav İvannikov, Əbdül Əlizadə, Əkbər Bayramov və başqaları tərəfindən psixoloji aspektdən araşdırılmışdır.

Mənbələrdən bizə məlumdur ki, iradi keyfiyyətlər, hər hansı bir insanın şəxsiyyətinin inkişafında çox əhəmiyyətli rola malikdir. İnsanın özünə maneə qoyan, ziddiyyət yaradan faktorlarla mübarizə aparmasına, mümkün olan ən yaxşı nəticələri əldə etməsinə kömək edir [1,s.4].

İnsanın cəmiyyətdə təsdiqlədiyi şəxsi mövqeyi, onun psixoloji və sosial inkişafı onun şəxsiyyətinin inkişafı ilə əlaqədardır. Şəxsiyyətin formalaşmasında iradi keyfiyyətlərin rolu əvəzsizdir. Psixoloji ədəbiyyatlardan bizə məlumdur ki, iradi keyfiyyətlər 3 qrupa ayrılır: ilkin iradi keyfiyyətlər, törəmə tip və 3-cü qrup iradi keyfiyyətlər. I qrupa: iradi güc, təkidlilik; II qrupa: qətiyyətlik, cəsarət, özünü ələ almaq, inam; sonuncu, yəni III qrupa isə, məsuliyyət, intizamlılıq, işgüzarlıq, təşəbbüskarlıq aid edilir [2, 357].

Amerika psixoloqları Roy Fredrix Baumister və əməkdaşları iradə ilə bağlı tədqiqatlarında özünənəzarət, iradi gücü və qərarlılıq anlayışlarını ön plana çəkmişdir.

İradəni idarə etməklə bağlı Valter Mişel – Marşmelov adlı tədqiqatına nəzər yetirə bilərik. Tədqiqat ilk dəfə 1970-ci illərdə Kolumbiya Universitetində 4-6 yaşlı uşaqlarla keçirilmişdir. Tədqiqatın məqsədi, məktəbəqədər yaşlı uşaqlarda özünü idarə etmək və duyğuların ötürülmə bacarıqlarını ölçməkdir. Mişel tədqiqatında respondentlərdə həzzi gecikdirmək bacarıqlarını yoxlamışdır. Tədqiqatçı bundan əlavə, həmin uşaqların inkişafını da izləmiş və tədqiqatdan uğurla keçən uşaqların gələcəkdə də akademik göstəricilərinin yüksək olduğunu şahidi olmuşdur. Marşmelov testinin təlimatı: 4-6 yaşlı uşaqların qarşısına marşmelov(istenilən bir şirni növü) qoyulur və tapşırılır ki 15 dəqiqə toxunmasa, daha çox şirniyyat veriləcək. Bu tədqiqatda həm uşaqların daxili instinktlərinə hakim olub-olmaması, həm də daha yaxşı mükafat qazanmaq üçün gözləməyin məntiqli olacağını anlayıb-anlamamalarını yoxlanılmışdır[8].

Hər bir şəxs öz davranışına görə məsuliyyət daşıyır. Məsuliyyətlik hər bir insanda fərqli formada müşahidə olunur. Yaş və inkişaf psixologiyasında məsuliyyətin formalaşmasını müxtəlif yaş kateqoriyalarına ayırılmışdır:

- 2-3 yaş – uşaq öz “mən”ini dərk edir;
- 6-7 yaş – uşaq məsuliyyətin mənəvi mənasını anlayır və davranışları ilə qismən təcrübə toplayır;

- 11-14 yaş – yeniyetmədə yetkinlik hissi formalaşır və o məsuliyyətli olmaq üçün canfəşanlıq göstərir;
- 15-17 yaş – erkən gənclik dövrü, seçim qarşısında qalan şəxs, öz həyat yolunu və peşəsini müəyyən edir;
- 22-23 yaş – nisbi müstəqillik qazanan gənc təhsili və karyerası ilə bağlı məsuliyyətli olur;
- 25-35 yaş – tam müstəqilliyin qazanılması, maddi cəhətdən gənc özünü idarə edir, ailə həyatının qurulması və idarə edilməsi bu dövrdə müşahidə edilir.
- Digər yaş qrupuna aid olan – yəni, yetkinlik yaş dövrü (35-60 yaş) , qocalıq (60-75 yaş), ahıllıq (75-90 yaş) və uzunömürlülük (90+ yaş) şəxslər isə məsuliyyəti əsasən övladlarını və nəvələrinin tərbiyəsi ilə məşğul olmaqla daşıyırlar.

Yeniyetməlik yaş dövründə məsuliyyətin formalaşdırılması əhəmiyyətlidir. Aparılan tədqiqatların nəticəsində deyə bilərik ki, bu yaşda olan qızlar sosial həyatda öz şəxsi mövqelərinə görə oğlanlardan daha çox məsuliyyətlidir. Oğlanlar isə, əsasən, müstəqilliyə can atır və valideynlərinin onlar üzərindəki nəzarətindən narazılıq edirlər. Erkən gənclik yaş dövründə qızlarda da bu hal özünü göstərir. 10-11-ci sinif şagirdləri şəxsiyyətin inkişafı ilə əlaqədar sosial münasibətlərə üstünlük verir. Ali təhsil müəssisəsinin 2-3cü kurslarından etibarən tədrisən müəllimlər və valideynlər tərəfindən nəzarət azaldığından gənclərdə məsuliyyətlilik zəifləyir. 25 yaşdan sonra peşə, ailə qayğıları ilə birlikdə məsuliyyətlilik kəskin formada müşahidə olunur [5].

Məsuliyyəti formalaşdırarkən bir sıra xüsusiyyətlər nəzərə alınmalıdır:

- İnsan öz planlarını həyata keçirilməsində müstəqildir və o planlar dolayısı və birbaşa yolla seçilir. Əgər sosial mühit insanın müstəqilliyinə mane olursa, bu zaman məsuliyyətdən söhbət gedə bilməz.
- Məsuliyyətli şəxs öz işlərini başqalarının üzərinə atmaz və uğursuzluqların səbəbini də öz üzərində axtarar. Hər hansı bir mükafat və ya cəza qorxusu ilə işin həyata keçirilməsi “məsuliyyət” hesab edilməz. Rus psixoloqu V.F. Safinin fikrincə, məsuliyyətin iradi-mənəvi keyfiyyətə çevrilməsi üçün subyekt işi öz istəyinə görə həyata keçirməlidir.
- Zahirə təzahür olmadan, fəaliyyəti dərk etmədən insanın məsuliyyət daşıyıb-daşmadığı barədə mühakimə yürütmək olmaz. Rus filosof və psixoloqu A.G.Spirkin qeyd edir ki, hər insan öz davranışını məsuliyyətlə yerinə yetirmir, lakin bütün fəaliyyətlər sosial əhəmiyyət kəsb edir. İşin məsuliyyətli yerinə yetirildiyi zaman nəinki insanın özü, həm də onun yaxınları, ətrafdakıları, ümumiyyətlə bütün cəmiyyət tərəfindən önəmsənilir və qiymətləndirilir.

İrədi keyfiyyətlərdən olan özünə inam şəxsiyyətin inkişafında vacib hissədir. Özünə inam dedikdə, öz bacarıqlarımız əsasında həyatın çətinliklərinin öhdəsindən gəlmək üçün bacarıqlarımıza inanmaq deməkdir. Bu, kənar köməyə ehtiyac duymadan özünü təmin etmək və tez-tez özünü problemlərdən müdafiə etmək qabiliyyətinə aid edilir. Özünə inam insandan insana dəyişir, həmçinin onun bir sıra əlamətləri mövcuddur: etibarlılıq, dözümlülük, çalışqanlıq, daxili nizam-intizam.

Psixoloji ədəbiyyatlarda çalışqanlıqla da bağlı bir sıra fərziyyələr və tədqiqatlara rast gəlinir. Çin psixoloqu Ancela Dakvort uzunmüddətli hədəflər üçün ehtiras və əzm kimi təyin etdiyi güclə bağlı apardığı tədqiqatla tanınır. Dakvort bu gücü “əzmkarlıq” adlandırmışdır. O vurğulamışdır ki, sadəcə əzm və ehtiras deyil, həmçinin dözümlülük və qətiyyətlə əlaqədardır. Tədqiqatların nəticəsinə əsasən, çalışqanlıq və əzmkarlıq zəkadan və ya fitri istedadından daha güclüdür. Çalışqanlığın faktorları:

- Ehtiras: şəxs ötüb keçən həvəslə deyil, öz məqsədinə nail olmaq üçün bir ehtiras olur.
- Dözümlülük: Uğura gedən yolda qarşıya çıxan maneələrə təslim olmamaq və davamlı səy və müqavimət göstərmək onun əsas elementidir.

- Məqsəd Orientasiyası: çalışan və əməkdar insanlar diqqətlərini müəyyən bir məqsədə yönəldirlər və bu məqsədə çatmaq üçün uzun müddət səbirlə çalışırlar.

- Optimizm: Maneələr və uğursuzluqlara qarşı pozitiv münasibət çalışqanlığın vacib bir hissəsidir.

A.Dakvort çalışqanlığın inkişafı mərhələlərini aşağıdakı formada ayırmışdır:

1. məqsədin müəyyən edilməsi – çalışqanlığı inkişaf etdirmək üçün ilk növbədə elə hədəf seçilməlidir ki, dəqiq olsun və şəxsi mənfəət kəsb etsin.

2. marağ sahələrinin tədqiqi – marağ və həzz birbaşa çalışqanlıqla əlaqədardır. Bu səbəbdən marağ dairələrini incələmək və buna müvafiq plan tərtib etmək lazımdır.

3. tətbiq etmə və mənimsəmə - rejimə uyğun olaraq təcrübə keçirmək və məqsədə müvafiq bacarıqların inkişaf etdirilməsi, çalışqanlığın formalaşmasında mühüm rola malikdir.

4. müsbət münasibət – uğursuzluqlar və problemlərə baxmayaraq, hər şeyə müsbət münasibətin nümayiş etdirilməsi [4].

Psixologiyanın gənc nümayəndələrindən olan Adam Grant öz təcrübələrinə əsasən çalışqanlıq, motivasiya, məqsəd qoyuluşu ilə bağlı tədqiqatlar aparmış və öz əsərlərində ictimaiyyətə ötürmüşdür. “The originals” və “Give and Take” kitabları ilə məşhurlaşan Grant, şəxsiyyətin çalışqanlıq və problemlərə həllyönümlü yanaşmaqda qorxusuna necə qalib gəldiklərini də tədqiq edir.

Araşdırmalardan belə nəticəyə gəlmək olar ki, insanlar işlərini tamamlamaq, hədəfə nail olmaq və öz potensiallarını üzə çıxarmaq üçün çalışqanlıq və təşəbbüskarlıq göstərirlər.

- Məqsəd qoyma - İnsanların özləri üçün məqsədlər qoymağı, bu məqsədlərə nail olmaq üçün çalışmağı və məqsədlərin əldə edilməsi prosesi;

- Motivasiya - işə duyulan marağın, məqsədlərə inanmanın və hədəflərə nail olmaq üçün istəklərin çalışqanlıq;

- Özünə nəzarət - İşlərin bitirilməsi üçün gələcəyi planlaşdırmaq, təyinatları qorumaq və problemlərin öhdəsindən gəlmək üçün özünə nəzarətin rolu və təsiri;

- Mükafatlandırma - İnsanların işləri tamamlamağa cəlb olunmasında, motivasiyanın qaldırılmasında və fəaliyyətin artırılmasında ödəlləndirmənin rolu və təsiri;

- Cəzalandırma – işin son nəticəsinə əsasən cəzadan yayınmaqdan ötrü insan məsuliyyətli yanaşır.

- Adaptasiya - İşdə fəaliyyətin, işlərə adaptasiyanın, yeni məlumatların öyrənilməsinin və nailiyyətinin artırılmasının çalışqanlığa təsiri.

Psixologiyada iradi keyfiyyətlərlə bağlı tədqiqat və fərziyyələr bunlarla kifayətlənmir. Azərbaycanda və bir çox dünya ölkələrində psixologiyanın hər bir sahəsi ətraflı formada araşdırılmışdır.

ƏDƏBİYYAT

1. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Psixologiya (dərs vəsaiti) BAKI-2002, 613səh. 2.
2. Seyidov S.İ., Həmzəyev M.Ə. Ümumi psixologiya- BAKI-2014, 434 səh.
3. Абульханова-Славская К. А. Активность и сознание личности как субъекта деятельности / К. А. Абульханова-Славская // Психология личности в социалистическом обществе: Активность и развитие личности. Москва: Наука, 1989.
4. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции: учебное пособие. 3-е изд. / В. А. Иванников. Санкт-Петербург: Питер, 2006. 208 с.
5. Ильин В. В. Догматизм теории – дефицит ответственности. Философия и некоторые уроки прошлого / В. В. Ильин, А. Е. Разумов // Коммунист. 1988. № 12.

6. Мухина В. С. Личность: Мифы и Реальность (Альтернативный взгляд. Системный подход. Инновационные аспекты) / В. С. Мухина. Екатеринбург: ИнтелФлай, 2007. 1072 с.
7. Сафин В. Ф. Психология самоопределения личности: учеб. пособие / В. Ф. Сафин. Свердловск: Изд-во Свердл. гос. пед. ин-та, 1985. 142 с.
8. <https://cocugumneden.com/blog/marsmelov-deneyi:-iradeyi-kontrol-edebilmek>

MƏSULİYYƏTLİLİK, ÇALIŞQANLIQ KİMİ İRADİ KEYFİYYƏTLƏRİN PSIXOLOGİYADA TƏHLİLİ VƏ TƏDQIQI

Mustafayeva Ayişə

XÜLASƏ

Psixologiyada iradi keyfiyyətlər, xüsusilə də çalışqanlıq və məsuliyyətlik mövzusunda aparılan tədqiqatlardan belə bir nəticəyə gəlmək mümkündür ki, hər bir şəxs öz hüquq və vəzifələri, müstəqillikləri ilə arasında əlaqənin olub-olmamasını dərk etməlidir. Bu o deməkdir ki, insan həm müstəqil olduğunu bilməli, həm də məsuliyyət daşdığını bunun üçün çalışqanlığın lazımliliyini dərk etməlidir.

АНАЛИЗ И ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОИЗВОЛЬНЫХ КАЧЕСТВ, КАК ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И УДОБСТВО В ПСИХОЛОГИИ

Мустафаева Айша

АННОТАЦИЯ

На основе исследований волевых качеств в психологии, особенно трудолюбия и ответственности, можно прийти к выводу, что каждый человек должен понимать, существует ли связь между его правами и обязанностями, своей независимостью. Это значит, что человек должен знать, что он независим, и он должен понимать необходимость для этого трудолюбия, что он несет ответственность.

ANALYSIS AND RESEARCH OF VOLUNTARY QUALITIES SUCH AS RESPONSIBILITY AND DILIGENCE IN PSYCHOLOGY

Mustafayeva Ayisha

SUMMARY

It is possible to come to the conclusion from the researches conducted on voluntary qualities in psychology, especially diligence and responsibility, that every person should understand whether there is a connection between their rights and duties, their independence. This means that a person should know that he is independent, and he should understand the necessity of diligence for this, that he is responsible.

ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР ПРОФЕССИИ-ЗАЛОГ УСПЕШНОЙ ЖИЗНИ

Гейдарова Лала Арзу кызы
магистрант II курса БГУ
lala.heydarova.99@mail.ru

Ключевые слова: профессия, выбор профессии, профессии будущего, специальность, молодёжь.

Açar sözlər: peşə, peşə seçimi, gələcəyin peşələri, ixtisas, gənclər.

Keywords: profession, career choosing a profession, the professions of the future, speciality, youths.

Проблемы выбора профессии, планирования карьеры, занятости волнуют как подростков, так и их родителей и учителей. Вопрос в том, какую профессию выбрать, на что обратить внимание.

По мнению Т.Б. Макаровой, молодёжь осуществляет свой профессиональный выбор в условиях трансформации общества, поскольку:

- происходит усиление социальной дифференциации населения, материальное положение становится фактором, определяющим профессиональные намерения молодёжи;

- рыночные отношения привели к появлению новых профессий и изменению престижа прежних, что влияет на мотивы выбора специальности;

- у населения изменилась ценность труда, который стал восприниматься молодёжью как инструментальная ценность – источник дохода и др [2, с.40].

Учёные В.Ф. Сафин, Л.И. Божович рассматривают акт выбора профессии как профессиональное самоопределение [1, с.213].

От верно принятого решения, от взвешенного выбора профессии во многом зависит дальнейшая жизнь, судьба старшеклассников. Поэтому они должны как можно больше узнать сведений о профессиях, об их востребованности.

По результатам опроса 2012 года, проведённого в 41 стране, были выявлены наиболее востребованные профессии. Среди них такие, как: квалифицированные рабочие, инженеры, ИТ-персонал, бухгалтеры, финансисты, менеджеры, руководители, торговые представители.

По результатам 2020 года были выявлены следующие востребованные профессии: в сфере ИТ, онлайн-продажи, SMM и SEO специалисты, врачи и медсестры, инженеры, архитекторы, дизайнеры, робототехника, нанотехнологии, цифровое творчество, финансисты и аналитики.

В ближайшие 10-15 лет в следующих специальностях ожидается потребность: IT-врач, специалист по кибербезопасности, цифровой маркетолог, кросс-логистический оператор, дизайнер интерфейсов, архитектор виртуальных миров, фармакологический эколог и др.

Новые профессии показывают будущее, которое мировые компании хотят создать вместе, и основаны на:

- освоении новых рынков,
- производстве новой продукции,
- внедрении новых продуктов,
- технологии и новые методы организации труда и т.д [3, с.95].

Мы видим, что спрос на нишевых специалистов снижается, поскольку технологии меняются очень быстро. Сейчас есть потребность в людях, которые разбираются в нескольких областях одновременно, которые могут передавать знания и технологические решения из одной области в другую. Например, 3D-печать, разработанная для быстрого прототипирования, позже была перенесена специалистами в

другие области: 3D-печать зданий, лекарств, человеческих органов, продуктов питания.

В современном мире ежегодно появляются новые профессии, исчезают старые и стираются границы между некоторыми профессиями. Старшеклассникам приходится нелегко ориентироваться в этом мире профессий. Им необходимо поближе познакомиться с особенностями профессий, что позволит оценить насколько конкретная профессия подходит им.

Так, например о модной в данное время профессии косметолога известно следующее: раньше работа косметолога состояло из различных услуг. Это – уход за кожей, восстановление повреждённых волос, продажа косметических средств. Поэтому косметические салоны получили особый имидж для женской половины человечества во всём мире. Надо ознакомиться с требованиями к профессиональной подготовке и к индивидуальным особенностям.

- Косметолог должен уметь определить тип кожи человека и назначить процедуры, подходящие именно для этого типа. Врач-косметолог должен знать болезни кожи и методы их лечения, уметь поставить диагноз и предложить методы лечения.

- Косметолог должен быть общительным и дружелюбным, так как он целый день контактирует с клиентами. Сам он должен быть аккуратным и ответственным.

Эту профессию может выбрать человек, у которого нет инфекционного заболевания, кожного заболевания и аллергии на химические вещества.

Учитель – одна из самых уважаемых, почётных и ответственных профессий. Он создаёт будущее страны. От его труда зависит разносторонность развития знаний молодёжи, её убеждения, мировоззрение, моральные качества. Поэтому воспитанием и обучением должны заниматься те, которые любят детей и эту профессию. Работа учителя во многом зависит от коммуникативных способностей личности, от его умения наладить правильные взаимоотношения с детьми. Основные черты, которыми должен обладать учитель, являются внимательность, наблюдательность, терпение и самообладание.

Бухгалтер – очень ответственная профессия. Он выполняет работу на разных участках бухгалтерского учёта. Фиксирует состав и источники хозяйственных средств, осуществляет приём, контроль первичной документации по соответствующим участкам учёта. Бухгалтер производит начисление и перечисление платежей в государственный бюджет, взносов в фонды социального и пенсионного страхования, заработной платы сотрудников, налогов и т.д. Его работа жёстко регламентирована инструкциями. Поэтому у выбравшего эту профессию человека должна быть склонность к работе с числами, развитые счётно-аналитические способности, хорошая оперативная память, усидчивость и принципиальность. Бухгалтеру необходима хорошая подготовка по математике, основам информатики и т.д.

Это работа не рекомендуется людям с заболеваниями нервной системы, мнительным, тревожным.

Выбирая одну из современных профессий, необходимо также изучить специфику и требования к этой профессии.

Например профессия супервайзера, то есть руководителя группы торговых представителей, промоутеров. В переводе с английского означает «наблюдать», «контролировать».

Основная функция – контролировать работу торговых агентов, следить, чтобы у них всегда было достаточное количество рекламных материалов. При перебоях он оперативно помогает промоутеру. Супервайзер решает все административные вопросы.

В настоящее время растёт спрос на профессиональных управляющих – менеджеров, которые организуют, координируют, оценивают и стимулируют деятельность персонала с целью роста конкурентоспособности конкретных товаров и услуг, прибыли и благосостояния организации.

Востребованными сейчас являются офисные работники: секретари-референты, офис-менеджеры, делопроизводители, менеджеры по кадрам и зарплате, по персоналу, которые ежедневно обеспечивают связь организаций и учреждений с деловыми партнёрами; осуществляют документационное и правовое обеспечение фирмы; решают различные информационные и хозяйственные вопросы.

Востребованными являются и имиджмейкеры, дизайнеры и т.д.

Но молодые люди не должны рассчитывать на то, что выбранная профессия будет служить им всю жизнь. Поэтому необходимо регулярно повышать квалификацию, а также осваивать смежные специальности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Божович Л.И. Динамика развития личности в онтогенезе. Хрестоматия по возрастной психологии // Л.И. Божович. -М.:Москва; Институт практической психологии, 1996. -213стр.
2. Парнов Д.А. Кем быть? Секреты выбора профессии. Книжный мир; М.;2014. - 40стр.
3. Nağıyeva F. Hansı ixtisası seçim?(abituriyentlər üçün praktiki vəsait). Mücrü nəşriyyat. -95s.

ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР ПРОФЕССИИ-ЗАЛОГ УСПЕШНОЙ ЖИЗНИ

Лала Гейдарова

АННОТАЦИЯ

В данной статье показаны мнения учёных Т.Б. Макаровой, В.Ф. Сафина, Л.И. Божовича о выборе профессии. Далее указываются результаты опросов, проведённых в разных странах с целью выявления наиболее востребованных профессий, описаны основы создаваемых новых профессий. Даются характеристики некоторых профессий и требования, предъявляемые к ним, а также указываются личностные качества выбирающих ту или иную профессию. Рекомендуются поближе познакомиться со спецификой выбираемой профессии, с требованиями, потом уже выбрать подходящую профессию.

DÜZGÜN PEŞƏ SEÇİMİ UĞURLU HƏYATIN AÇARIDIR

Lalə Heydərova

XÜLASƏ

Məqalədə alimlərdən T.B. Makarovanın, V.F. Safinin, L.I. Bojoviçin peşə seçiminə aid fikirlərindən bəhs olunur. Daha sonra ən çox tələb olunan peşələri müəyyən etmək üçün müxtəlif ölkələrdə keçirilən sorğuların nəticələri göstərilir və yaradılan yeni peşələrin əsasları təsvir edilir. Həmçinin bəzi peşələrin xüsusiyyətləri, onlara aid tələbatlar, bu və ya digər peşəni seçənlərin şəxsi keyfiyyətləri göstərilir. Seçilən peşənin xüsusiyyətləri, tələbləri ilə daha yaxından tanış olmaq və sonra uyğun peşə seçmək tövsiyə olunur.

THE RIGHT CHOICE OF A PROFESSION IS THE KEY TO A SUCCESSFUL LIFE

Lala Heydarova

SUMMARY

In this article, the opinions of scholars T.B. Makarova, V.F. Safin, and L.I. Bozhovich on the choice of profession are presented. The results of surveys conducted in various countries to identify the most in-demand professions are then indicated, along with the basics of creating new professions. Characteristics of some professions and the requirements placed on them are provided, and the personal qualities of those choosing a particular profession are also mentioned. It is recommended to get closer acquainted with the specifics of the chosen profession, understand its requirements, and then choose a suitable profession.

СТРАХИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА СУПРУЖЕСКОЙ ПАРЫ ПРИ ЭКО

Агабалаева Фидан Сафтар
магистрант II курса БГУ
fidan.sefter@gmail.com

Ключевые слова: бесплодие, экстракорпоральное оплодотворение, семья, психологическая поддержка.

Açar sözlər: sonsuzluq, süni mayalanma, ailə, psixoloji dəstək.

Keywords: infertility, in vitro fertilization, family, psychological support.

Одной из естественных желаний, которая возникает в дальнейшей семейной жизни – это желание иметь детей. В связи с многочисленными факторами не всегда у каждой пары получается естественным путем зачать ребенка, или же супружеская пара не может достичь соответствующего успеха. Так, проходя через многочисленные психологические этапы восприятия, основополагающей проблемы и возникновения бесплодия, они обращаются к различным методам, которые могут разрешать эту проблему. Одним из таких методов, который достаточно актуален в современном обществе является экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО). Несмотря на то, что и психологически и множественными медицинскими формами поддержки пара идет к этому основательно решаясь, могут возникать проблемы, которые мешают психологической целостности человека, создавая различные сложности в эмоциональном контроле, сохранении стабильности и психоэмоциональной целостности. Супругам приходится проходить через многочисленные проверки, сопровождения различных медицинских процедур и социального давления, которое также могут вызывать свои сложности в сохранении психологической стабильности [1].

Полноценное и осознанное решение экстракорпорального оплодотворения для супружеской пары является психологически непростым шагом, который носит в себе множество аспектов психологической тяжести, включая вопросы о своей полноценности, здоровье не только с физиологической точки зрения, но и с психологической стороны вопроса. При этом следует учитывать очень важный фактор того, что попытка ЭКО может закончиться успехом не всегда с первого раза. Иногда даже после многочисленных попыток результат не может заканчиваться успешным результатом. Это может приводить к тому, что паре приходится несколько раз сталкиваться и проходить через психологическое осознание своей проблемы, переживая этот эмоциональный груз многократно.

Проявление негативных эмоций, например, страха неудачи, волнения, собственной неуверенности, могут также негативно влиять на правильное функционирование репродуктивной функции женского организма. Успешность ЭКО зависит от множества комплексных факторов, которые включают не только правильную медицинскую помощь, но и соответствующую психологическую готовность. Данная психологическая готовность может совмещать в себе сразу несколько аспектов: осознание своего диагноза бесплодия, осознание и готовность к новой очень важной роли матери, сохранение супружеских взаимоотношений [2, с.61].

Исходя из этого можно сказать, что в процессе неполноценной психологической готовности могут возникать сопутствующие страхи, которые непосредственно связаны с ЭКО. В качестве примера можно указать некоторые из них.

Давление и осуждение со стороны общества могут быть частым проявлением для семейной пары, которая решила на ЭКО. В данном случае это может проявляться в случаях, если родственники или близкие могут высказывать категоричные мысли в негативном ключе, что может мешать процессу осознания и принятия решения, который будет «правильным» и «нужным» для супружеской пары в первую очередь.

Одним из самых сложных в эмоциональном плане ситуаций при ЭКО, которые могут вызывать страхи являются часто неудачи с первой попытки, из-за чего женщина может начинать избегать повторных попыток или же уже настроиться только на негативный конец. Вполне ясно, что данное психоэмоциональное состояние не всегда зависит напрямую от самой пары, которые и так проходят много сложностей, но и от медицинского персонала, близких родственников и окружения, которые должны преимущественно показывать психологическую поддержку [4].

Также при экстракорпоральном оплодотворении частым страхом у пары, которая в процессе решения к самой процедуре является формирования понятия отношения к этому ребенку. Часто возникают вопросы «смогу ли я полюбить этого ребенка также, как если бы он появился бы на свет естественным путем?», также женщина часто задается вопросом «сможет ли мой супруг воспринять и полюбить ребенка?», «а что если будут какие-либо осложнения, которые могут привести к проблемам у ребенка?». Такого рода вопросы являются вполне нормальными для психологически триггерной ситуации, при которой высокий уровень тревожности, стресса, напряженности и страха. Однако следует отметить, что процедура экстракорпорального оплодотворения никак не мешает возникновению психологической, эмоциональной и ментальной связи между матерью и ребенком, формированию «материнского инстинкта», и любви по отношению к малышу. Напротив, долгое ожидание и сильное желание при правильной психологической, эмоциональной готовности может обострить и улучшить эту эмоциональную связь. А что же касается возможных рисков о состоянии здоровья ребенка, то достаточно ясно, что даже ребенок зачатый естественным путем находится в определенных рисках в связи с генетическими и социальными факторами при беременности, однако в связи с многочисленными научными исследованиями следует отметить, что при экстракорпоральном оплодотворении данный риск может возрасть. Разумеется, при правильных и регулярных консультациях, поддержке врача эта ситуация находится под соответствующим контролем [3].

Долгая подготовка и решение лечения бесплодия, а также применение метода ЭКО содержит в себе повышенную чувствительность, увеличенную тревожность и проявления факторов страха. Поскольку психологическое состояние, психосоматическое влияние организма и репродуктивная деятельность неразрывно связаны, то психологическая поддержка может активно помогать двигаться на пути к успеху в процессе лечения бесплодия и применения ЭКО. Поэтому психологическая поддержка и соответствующая подготовка при ЭКО помогает супругам уменьшать психоэмоциональную тяжесть, которая сопровождает семью. Данная психологическая поддержка должна совмещать в себе несколько сторон [5, с.271-273].

Первой стороной является психологическая поддержка близких окружающих и семьи, которая помогает супругам уменьшать фон проявленных переживаний. Это очень важная составляющая, увеличивающая и помогающая идти дальше на пути решения и принятия активной позиции для того, чтобы разобраться с поставленной проблемой. В противном случае при критических размышлениях в сторону супружеской пары, которая решается на процедуру экстракорпорального оплодотворения, при их уже повышенной чувствительности, стрессовом фоне может

дойти до полноценного отказа от продолжения процесса лечения и подготовки организма к самой процедуре.

Вторая же сторона включает в себя наличие, а иногда вовсе необходимость профессиональной психологической поддержки парам, которые находятся как на пути принятия решения применения ЭКО, так и находящихся в самом процессе лечения. Часто могут возникать какие-либо эмоциональные сложности на пути принятия решения применение метода экстракорпорального оплодотворения. Это может возникать в связи с противоречивыми мыслями, социальными убеждениями и неудачами в процессе лечения, с которыми пара встречается.

Направленная психологическая поддержка помогает распознавать собственные эмоции, узнать причины из возникновения, которые могут мешать, а также помогать взаимопониманию супругов, которые решаются к очень важному шагу. При этом правильная психологическая поддержка может помочь справиться со страхами и многочисленными вопросами женщины в свою сторону. Наряду с тем психологическая терапевтическая работа может укрепить эмоциональную и психологическую связь к будущему ребенку, который появляется путем ЭКО. Так может уменьшаться фон стрессовой реакции при восприятии самого диагноза и психологическая нагрузка, с которой человек травматично сталкивается на пути к принятию соответствующего решения [6, с.245-251].

Психологическая поддержка, которая оказывается в процессе лечения часто может помочь уменьшить психологическую тревожность и панику, которая возникает у семьи. Повышенная эмоциональность, которая из-за многочисленных факторов возникает в процессе лечения, например, гормональные препараты, изменения веса, многочисленные проверки и другие факторы, могут регулироваться путем профессиональной психологической поддержки.

Таким образом, путем использования техник, помогающих для психологической и физической релаксации, а также терапевтической беседой, можно оказать соответствующую психологическую поддержку как в процессе лечения бесплодия, так и при беременности путем ЭКО, помогая пациентам и их супругам справляться с психологической, моральной и эмоциональной тревожностью и стрессом. Правильный же психологический настрой помогает увеличивать успешный исход ЭКО, уменьшая психологические барьеры и стрессовые факторы, контролируя перепады настроения, депрессивный и тревожный фон.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беребин, М.А. Клинико-психологические аспекты организации и содержания психологической работы в акушерстве и гинекологии / М.А. Беребин, М.А. Нечаева, Л.Ф. Рыбалова // Через интеграцию наук - к сохранению репродуктивного здоровья семьи: материалы IV Всероссийского Конгресса по перинатальной психологии, психотерапии и перинатологии с международным участием / Под ред. Н.А.Чичериной. - Москва: Благовест, 2003. - С. 52-54 (0,34 п.л./0,1 п.л.).
2. Лесная И. Н. Психогенное бесплодие // Редакционная коллегия. – 2006. – С. 61
3. Михалькова М. С. Личностные и эмоциональные детерминанты психологического бесплодия в супружеских парах: дис. – 2018.
4. Юнда И.Ф. Бесплодие в супружестве. – Киев: Здоровья, 1990. 462 с.
5. Domar A.D. Impact of psychological factors on dropout rates in insured infertility patients // Fertility and sterility. 2004. Vol. 81 (2). P. 271–273.
6. Lukse M.P., Vacc N.A. Grief, depression, and coping in women undergoing infertility treatment // Obstet and Gynecol. 1999. No 93 (2). P. 245–251.

СТРАХИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА СУПРУЖЕСКОЙ ПАРЫ ПРИ ЭКО

Агабалаева Фидан

АННОТАЦИЯ

В статье раскрываются психологические страхи, которые могут возникнуть у супружеской пары при экстракорпоральном оплодотворении. Проблема бесплодия и экстракорпорального оплодотворения в семье являются важными вопросами для медицины и психологии современности. В статье нашли свое отражение важность психологической поддержки при экстракорпоральном оплодотворении. Это может помочь с психологическими, ментальными и эмоциональными трудностями, с которыми сталкивается семья на пути лечения бесплодия и применения ЭКО.

EVLI CÜTLÜYUN SÜNİ MAYALANMA ZAMANI QORXULARI VƏ PSIXOLOJİ DƏSTƏYİ

Ağabalayeva Fidan

XÜLASƏ

Məqalədə evli cütlüyün süni mayalanma zamanı yarana biləcəyi psixoloji qorxular açıqlanır. Ailədə sonsuzluq və süni mayalanma problemi dövrümüzün tibbi və psixologiyası üçün vacib problemlərdən biridir. Məqalədə süni mayalanma zamanı psixoloji dəstəyin əhəmiyyəti öz əksini tapıb. Bu, ailələrin sonsuzluğun müalicəsi və süni mayalanma zamanı qarşılaşdıqları psixoloji, mental və emosional çətinliklərə kömək edə bilər.

FEARS AND PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF A MARRIED COUPLE DURING IVF

Aghabalayeva Fidan

SUMMARY

The article reveals the psychological fears that a married couple may have during in vitro fertilization. The problem of infertility and in vitro fertilization in the family are important issues for medicine and psychology of our time. The article reflects the importance of psychological support during in vitro fertilization. This can help with the psychological, mental and emotional difficulties that families face during their fertility treatment and IVF journey.

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК МЕТОД ПСИХОТЕРАПИИ

Сулейманова Арзу Гасымовна
магистрант 2 курса БГУ
arzu.suleymanova.2012@gmail.com

Ключевые слова: арт-терапия, виды арт-терапии, формы арт-терапии, творчество, психотерапия, самовыражение

Açar sözlər: art terapiya, art terapiya növləri, art terapiya formaları, yaradıcılıq, psixoteroapiya, özünü ifadə etmək

Keywords: art therapy, types of art therapy, forms of art therapy, creativity, psychotherapy, self-expression

Арт-терапия становится все более популярной и признанной формой психотерапии в современном мире. Люди все чаще обращаются к этому виду терапии для решения психологических проблем, а также для самопознания и самовыражения. В статье можно рассмотреть различные виды и формы арт-терапии, их особенности и применение в современной практике. Также можно обсудить пользу и эффективность данной методики, а также ее потенциал для развития в будущем.

Понятие арт-терапии

Для многих известно, что искусство и творчество играют важную роль в формировании культуры и самопонимания человека. Способность к творческой деятельности не только является признаком развитого мышления, но и способствует достижению духовных результатов и раскрытию экзистенциального потенциала личности.

Термин «арт-терапия» (от англ. artstherapy – терапия искусствами) означает совокупность приёмов психологического воздействия и исследования внутреннего мира личности посредством художественной экспрессии и различных форм творческой активности [2], или использование искусства как психотерапевтического фактора [3]. В отечественной психотерапевтической литературе наряду с термином арт-терапия (А. И. Копытин, Л. Д. Лебедева, В. Н. Никитин) используются понятия изотерапия (Р. Б. Хайкин), терапия творческим самовыражением (М. Е. Бурно), эстетотерапия (В. Е. Рожнов).

Арт-терапия является относительно новым направлением в научной и социальной сферах общества. Её зарождение как самостоятельной практической деятельности произошло в 40-50-х годах прошлого века в Великобритании и США, после чего начался её профессиональный рост. В России арт-терапия как область деятельности стала формироваться приблизительно в 90-х годах XX века и в настоящее время является одной из передовых инновационных практик в системе социальной работы. [1]

Основные подходы к определению понятия "арт-терапия"

1. Творческий процесс как средство самовыражения и исцеления:

Этот подход подчеркивает роль творческого процесса в арт-терапии как средства самовыражения и исцеления. Путем использования художественных форм клиенты могут выразить свои эмоции, мысли и переживания, которые могут быть трудно выразить словами.

Через творчество клиенты могут исследовать свои внутренние состояния, обрабатывать травмы, улучшать самооощение и находить новые способы решения проблем.

2. Терапевтическое использование художественного процесса:

В этом подходе арт-терапия рассматривается как форма психотерапии, где художественный процесс используется для работы с эмоциональными проблемами.

Художественные материалы и процессы становятся средством для самовыражения и обработки эмоций.

Целью этого подхода является помощь клиентам в их психологическом заживлении, а также в исследовании и изменении своих внутренних состояний.

3. Интегративный подход:

Интегративный подход объединяет различные теории и методы психологии и психотерапии с целью создания комплексного подхода к арт-терапии. Этот подход позволяет арт-терапевту выбирать и комбинировать методы в зависимости от потребностей конкретного клиента.

Интегративный подход способствует созданию гибких и индивидуализированных стратегий работы с клиентами.

4. Символический подход:

Символический подход в арт-терапии подчеркивает роль символов и образов, создаваемых клиентами в процессе художественной деятельности. Эти символы и образы могут содержать скрытые значения и помогать клиенту раскрыть свои внутренние конфликты и проблемы.

Арт-терапевты, работающие в рамках символического подхода, помогают клиентам исследовать и интерпретировать созданные ими образы для понимания и преодоления их трудностей.

5. Трансформационный подход:

Трансформационный подход к арт-терапии акцентирует внимание на способности художественного процесса трансформировать психологические состояния клиента. Через творчество клиенты могут пересматривать свои проблемы, находить новые способы их решения и изменять свое отношение к себе и окружающему миру.

Арт-терапевты, работающие с использованием трансформационного подхода, помогают клиентам в процессе самопознания, изменения и личностного развития через художественную деятельность [4].

Формы арт-терапии

Существует несколько форм арт-терапии, которые используют различные виды творчества для достижения психологического благополучия. Вот некоторые из основных форм арт-терапии:

1. Живопись и рисование:

Живопись и рисование часто используются в арт-терапии для выражения эмоций, мыслей и опытов клиента. Эти процессы могут помочь клиенту визуализировать свои внутренние переживания и обсудить их с терапевтом.

2. Скульптура и лепка:

Создание трехмерных объектов с помощью различных материалов, таких как глина, пластилин или бумага, может быть эффективным способом выражения эмоций и самовыражения. Эта форма арт-терапии позволяет клиенту буквально формировать свои мысли и чувства [5].

3. Музыкальная терапия:

Музыкальная терапия включает использование музыки, звуков и ритмов для достижения психологических целей. Клиенты могут играть на музыкальных инструментах, петь, слушать музыку или создавать собственные композиции для самовыражения и обработки эмоций.

4. Танцевальная терапия:

Танцевальная терапия использует движение и танец для исследования эмоций, улучшения физического благополучия и поддержки психологического заживления. Это позволяет клиентам выразить свои чувства через телесное выражение.

5. Драма-терапия:

Драма-терапия включает использование драматических методов, ролевых игр и театральных техник для исследования эмоций, решения проблем и поддержки личностного развития. Клиенты могут играть роли, создавать сюжеты и исследовать различные аспекты своей личности через драматические выражения.

6. Литературная терапия:

Литературная терапия включает использование текстов, письма, рассказов и поэзии для самовыражения и самопонимания. Клиенты могут писать дневники, создавать рассказы или анализировать литературные произведения для исследования своих переживаний и мыслей [5].

Живопись и рисование - это одна из наиболее распространенных и популярных форм арт-терапии. В этой форме клиенты используют краски, маркеры, карандаши, уголь или другие художественные материалы для создания изображений на холсте, бумаге или других поверхностях. Процесс создания художественных работ позволяет клиентам выразить свои эмоции, мысли и переживания через визуальные образы.

Живопись и рисование могут быть выполнены различными способами, включая акварель, масляные краски, акрил и множество других техник. Клиенты могут выбирать те материалы и техники, которые лучше всего соответствуют их потребностям и предпочтениям. Например, для выражения эмоций с помощью ярких цветов и абстрактных форм могут быть предпочтительны акриловые краски, в то время как для более медитативного подхода могут подойти карандаши или уголь.

Интерпретация и диалог: Терапевт может помочь клиенту исследовать и интерпретировать их произведения искусства. Это может включать обсуждение выбранных цветов, форм, текстур и символов, а также анализ эмоций, которые вызывает созданное изображение. Такой диалог может помочь клиенту углубить свое самопонимание и осознание своих внутренних процессов.

Символы и метафоры: Часто произведения искусства включают в себя символы и метафоры, которые могут быть неявными и скрытыми. Терапевт может помочь клиенту расшифровать эти символы и их значение в контексте их личной истории и опыта. Это может привести к новым инсайтам и пониманию для клиента.

Интеграция в терапевтический процесс: Живопись и рисование могут интегрироваться в различные этапы терапевтического процесса, включая установление целей, исследование проблем, работу с травмой и разрешение конфликтов. Они также могут использоваться как способ мониторинга прогресса клиента в терапии [4] [6].

Скульптура и лепка в контексте арт-терапии:

Скульптура и лепка: Скульптура и лепка - это формы арт-терапии, в которых клиенты используют различные материалы, такие как глина, гипс, пластилин или другие скульптурные материалы, для создания трехмерных произведений искусства. Эти материалы позволяют клиентам формировать фигуры, структуры и текстуры, выражая свои мысли, чувства и внутренние переживания через творческий процесс [4] [6].

Терапевтическое применение: 1. Телесный опыт: Работа с трехмерными материалами в процессе лепки и скульптуры позволяет клиентам взаимодействовать с материалом физически, что может быть особенно полезно для тех, кто предпочитает более кинестетические способы самовыражения. 2. Исследование формы и пространства: Создание скульптурных работ позволяет клиентам исследовать форму, объем и пространство, что может быть символическим для их внутреннего мира и отношений. 3. Интеграция материала: Работа с материалами в процессе лепки и скульптуры может помочь клиентам выразить свои эмоции и переживания через текстуры, цвета и формы [7].

Музыкальная терапия:

1. Индивидуальный подход: Музыкальная терапия стремится к созданию уникального и индивидуализированного опыта для каждого клиента. Это означает учет их уникальных потребностей, личностных особенностей, а также контекста их жизни. Терапевт работает в тесном взаимодействии с клиентом, чтобы понять, какие музыкальные методы и подходы будут наиболее эффективными для достижения конкретных терапевтических целей.

2. Невербальное самовыражение: Одним из ключевых преимуществ музыкальной терапии является возможность выражения эмоций, мыслей и опыта через музыку без необходимости использования слов. Это особенно ценно для людей, которые испытывают трудности в общении или переживании сложных эмоций.

3. Использование музыки как средства коммуникации: Музыка становится средством для улучшения коммуникации и взаимодействия между клиентом и терапевтом. Часто музыкальные импровизации или совместное исполнение музыкальных произведений помогают установить более глубокую связь и понимание между ними.

5. Применение музыкальной терапии:

- В работе с детьми: Музыкальная терапия может помочь детям с аутизмом, расстройствами внимания, эмоциональными проблемами и другими трудностями в развитии.

- В психиатрии: Она может быть эффективным методом дополнительной терапии для пациентов с депрессией, тревожными расстройствами, посттравматическим стрессовым расстройством и другими психическими заболеваниями.

- В гериатрии: Музыкальная терапия может улучшить качество жизни пожилых людей, борющихся с деменцией или другими проблемами со здоровьем.

Музыкальная терапия представляет собой гибкий и многофункциональный метод, который может быть адаптирован к различным клиентам и ситуациям, помогая им достичь психологического, эмоционального и физического благополучия [6].

Танцевальная терапия - это форма терапии, которая использует движение и танец для поддержки психологического, эмоционального и физического благополучия клиентов. Вот более подробная информация о танцевальной терапии:

1. Использование движения для самовыражения: Танцевальная терапия предоставляет клиентам возможность выражать свои чувства, мысли и опыт через танец и движение. Это позволяет им исследовать и осознавать свои эмоции в безопасной и поддерживающей среде.

2. Физические выражения эмоций: Через танец клиенты могут физически выразить свои эмоции, что может быть особенно полезно для тех, кто испытывает трудности в общении или выражении своих чувств словами.

3. Использование движения для исследования отношений: Танец может быть также использован для исследования взаимоотношений и коммуникации. Групповые танцевальные сессии могут помочь установить более глубокую связь между участниками и развить навыки сотрудничества [6] [8].

Драма-терапия - это форма терапии, которая использует драматические методы, такие как игры, импровизация, ролевые игры и драматические упражнения, для помощи клиентам в исследовании и разрешении эмоциональных проблем, развития личности и повышения самосознания. Вот более подробная информация о драматерапии:

1. Ролевые игры и импровизация: Драма-терапия предоставляет клиентам возможность играть роли, импровизировать и взаимодействовать с другими внутри фиктивных сценариев. Это позволяет им исследовать различные ситуации, эмоции и отношения, а также рассматривать их с новых ракурсов.

2. Выражение через действие: Через действие и воплощение различных персонажей клиенты могут выразить свои эмоции, мысли и опыт, даже если они испытывают затруднения в выражении их словами. Это может помочь им осознать и принять свои чувства [8].

Литературная терапия - это форма психотерапии, которая использует литературные тексты и книги для помощи клиентам в исследовании и решении эмоциональных проблем, развития самосознания и повышения психологического благополучия. Вот более подробная информация о литературной терапии:

1. Использование текстов в качестве терапевтического инструмента: Литературная терапия включает в себя чтение, обсуждение и анализ литературных текстов, которые имеют отношение к проблемам и темам, с которыми сталкивается клиент. Это может быть как художественная литература, так и нелитературные тексты, такие как письма, дневники и стихи [7].

2. Эмоциональное выражение и идентификация: Через анализ персонажей, сюжетов и событий в литературе клиенты могут идентифицировать себя с определенными аспектами и переживаниями, что способствует осознанию и выражению своих собственных эмоций и опыта.

3. Эмпатия и понимание: Чтение и обсуждение текстов также помогает клиентам развивать эмпатию и понимание чужой психологии и опыта. Это может способствовать лучшему пониманию себя и других, а также развитию навыков сочувствия и взаимодействия.

4. Рефлексия и самоанализ: Литературная терапия способствует рефлексии над собственными мыслями, чувствами и поведением через анализ текстов и обсуждение их с терапевтом или группой. Это помогает клиентам лучше понять себя и свои реакции на различные жизненные ситуации [8].

ЛИТЕРАТУРА

1. Liebmann, M., and Weston, S. (2015). Art Therapy with Physical Conditions. Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers.
2. Беккер-Глош В. Арт-терапия в Аликсандровской психиатрической больнице Мюнстера // Исцеляющее искусство. 1999. № 1. С. 42–58.
3. Копытин А. И., Свистовская Е. Е. Арт-терапевтические методы, используемые в работе с детьми и подростками: обзор современных публикаций // Журнал практической психологии и психоанализа. 2007, № 4.
4. Копытин А. И. Основы арт-терапии. СПб.: Лань, 1999. 256 с.
5. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. — СПб.: Речь, 2008.
6. Медведева Е. А., Левченко И. Ю., Комиссарова Л. Н., Добровольская Т. А. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании. — М.: Издательский центр «Академия», 2001.
7. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского. СПб.: Питер — Юг, 2006. 944 с.
8. Сучкова Н. О. Арт-терапия в работе с детьми из неблагополучных семей. — СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008.

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК МЕТОД ПСИХОТЕРАПИИ

Сулейманова Арзу Гасымовна

АННОТАЦИЯ

Арт-терапия — это метод психотерапии, основанный на использовании художественного творчества для лечения и самовыражения. Арт-терапия является эффективным методом помощи людям, испытывающим психологические проблемы или травмы. Эта статья исследует различные виды и формы арт-терапии, включая рисование, живопись, скульптуру, музыку и танец. Рассматриваются основные принципы каждого вида арт-терапии и их влияние на психическое и эмоциональное состояние человека. Каждый вид арт-терапии имеет свои особенности и применяется в зависимости от целей и задач терапевта и пациента.

ART TERAPIYA PSIXOTERAPIYA METODU KIMI

Süleymanova Arzu Qasimovna

XÜLASƏ

Art terapiya müalicə və ifadə üçün bədii yaradıcılığın istifadəsinə əsaslanan psixoterapiya üsuludur. Art terapiya psixoloji problem və ya travma yaşayan insanlara kömək etmək üçün təsirli bir üsuldur. Bu məqalədə rəsm, rəsm, heykəltəraşlıq, musiqi və rəqs daxil olmaqla müxtəlif sənət terapiyası növləri və formaları araşdırılır. Hər bir sənət terapiyasının əsas prinsipləri və onların bir insanın zehni və emosional vəziyyətinə təsiri nəzərdən keçirilir. Hər bir art terapiya növü öz xüsusiyyətlərinə malikdir və terapevt və xəstənin məqsəd və vəzifələrindən asılı olaraq istifadə olunur.

ART THERAPY AS A METHOD OF PSYCHOTHERAPY

Suleymanova Arzu Qasimovna

SUMMARY

Art therapy is a method of psychotherapy based on the use of artistic creativity for treatment and self-expression. Art therapy is an effective method of helping people experiencing psychological problems or trauma. This article explores various types and forms of art therapy, including drawing, painting, sculpture, music and dance. The basic principles of each type of art therapy and their impact on the mental and emotional state of a person are considered. Each type of art therapy has its own characteristics and is applied depending on the goals and objectives of the therapist and the patient.

БУЛЛИНГ, КАК АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ

Эйнуллаева Улькер Рустам
Магистрант II курса БГУ
eynullayevaulkar@gmail.com

Açar sözlər: bullinq, məktəb zorakılığı, zorakılıq, intihar riski, zorakılığa qarşı proqram

Ключевые слова: буллинг, школьная травля, насилие, риск суицида, антибуллинговая программа

Keywords: bullying, school bullying, violence, suicide risk, anti-bullying program

Актуальность проблемы школьного буллинга, которая подчеркивалась еще в 1905 году К. Дьюксом, и сегодня представляет собой огромную проблему для современной системы образования. Зарубежные исследователи приводят следующие данные о распространенности данного вида насилия в школьной среде: 60-70% учащихся оказываются вовлеченными в буллинг [3; 4]; «около 10% детей характеризуются устойчивым агрессивным поведением» [5, с.159]. Согласно отчету Министерства образования США, каждый четвертый ребенок в возрасте от 12 до 18 лет подвергнулся издевательствам в течение последнего учебного года [7]. В России, по данным Г.Р. Ярулиной и Н.Н. Савиной, «проявления психологического насилия в образовательной среде составляют в 78,8% (со стороны сверстников) и 20,7% (со стороны учителей)» [19, с.44].

Азербайджан в этом плане не является исключением. В выпуске электронного журнала «Азербайджанский учитель» Министерства науки и образования Азербайджанской Республики от 12 апреля 2019 года О. Мустафаев опубликовал статью о случаях травли в школах, в которой отмечает, что одной из наиболее заметных проблем, наблюдаемых в последнее время в образовательных учреждениях всех стран мира, является то, что учащиеся становятся объектами давления и агрессивного поведения. Одним из них является понятие буллинга, которое сравнительно недавно вошло в лексикон и получившее широкое распространение [7]. По данным отчета Организации экономического сотрудничества и развития Азербайджана, по меньшей мере 36% учащихся в бакинских школах подвергаются сегодня буллингу [17]. Вместе с тем, в Азербайджане буллинг впервые стал активно обсуждался в социальных сетях, когда 4 апреля 2019 года в школе № 162 13-летняя Элина Гаджиева покончила жизнь самоубийством из-за издевательства. Выяснилось, что, хотя Элина и сообщила учителям и родителям о травле, администрация школы не предприняла никаких мер для улучшения ситуации. Школьные власти даже намеренно откладывали обращение за медицинской помощью к раненой ученице, а после ее смерти обвинили ее родителей в том, что они неправильно ее воспитали [10].

Отметим, что термин «буллинг» (bullying) происходит от английского слова «bully» и в буквальном смысле слова обозначает «хулиган, драчун, грубиян, задира, насильник» и трактуется как «длительный и систематический процесс жестокого отношения к жертве, более слабой в отношении своего физического и морального развития» [14, с.240]. Буллинг предполагает наличие физиологического или психологического террора, адресованного личности или группе, имеющего целью подчинение с помощью зарождения у адресата чувства страха. При этом, как подчеркивает N. Niftəliyeva, в отличие о случайной драки или конфликта, буллинг – это преднамеренное, регулярное агрессивное поведение [8].

На сегодняшний день исследователи предлагают различные варианты классификации буллинга. В частности, Г.Р. Ярулина, И.А. Баева и др. выделяют следующие

виды психологического насилия в образовательной среде: буллинг, моббинг, харассмент [11; 19]. При этом если физическому насилию уделяется большое внимание со стороны педагогического коллектива образовательных учреждений, поскольку проявления его сложно утаить, то психологическое (эмоциональное) насилие до сих пор считается чем-то несерьезным, поэтому и защититься от него гораздо сложнее.

Рассматривая разновидности буллинга, О.А. Мальцева добавляет к данной классификации такую разновидность, как кибербуллинг, в процессе которого жертва переживает психологический террор посредством оскорблений, полученных в сети или с помощью мобильной связи [15].

Важно отметить, что в контексте образовательной среды буллинг может быть реализован не только в рамках отношений со сверстниками, но и в системе «учитель – ученик». По словам N. Niftəliyeva, буллинг происходит не только между учащимися, но между родителями и учителями, между учителями и детьми, между администрацией и учителями [8]. О.А. Мальцева также подчеркивает, что «в школах нередко фигурируют эпизоды открытой травли или насилия, как со стороны обучающихся, так и со стороны педагогического коллектива» [15, с.53], что подтверждается и эмпирическими исследованиями. Так, например, Е.Н. Волковой и А.В. Гришиной установлено, что «в 18% случаях агрессорами выступали взрослые в роли педагогов. Педагогическое насилие чаще всего выражалось в оскорблениях детей (26% случаев) и в уколе их в недостаточном уровне материального благополучия семьи (15% случаев)» [13, с.24].

Анализируя признаки свершающегося психологического насилия над детьми, О.А. Мальцева выделяет такие показатели, как:

- открытые угрозы в адрес ребенка или определенной группы;
- целенаправленная изоляция одного или нескольких членов сообщества;
- чрезмерные требования к ученику, не отвечающие его индивидуальным особенностям и возможностям;
- прямое (в том числе публичное) унижение достоинства;
- неконструктивная критика ребенка со стороны педагогов;
- демонстрация эмоционального неприятия, негативного отношения к ученику [15].

Причины буллинга учащихся педагогами могут быть разными. В частности, личностные особенности учителя (ригидность, тревожность, доминирование, агрессивность, раздражительность), «негативное отношение к детям и своей работе, неудовлетворенность своим социальным положением, низкий уровень социальных навыков, проблемы со здоровьем, незнание других способов работы с непослушными детьми, решения трудных (конфликтных) ситуаций» [13, с.26]. Причиной буллинга может стать и неспособность учителя использовать эффективные стратегии поддержания дисциплины в классе, что может привести к чувству разочарования и беспомощности, провоцирующему срыв на детях. Учителя, которые чувствуют, что ученики издеваются над ними в классе, с большей вероятностью начнут издеваться в отместку. Кроме того, педагоги, пережившие издевательства в детстве, могут применить эту тактику в классе. Также причиной буллинга может быть выгорание учителя вследствие сильной загруженности, психологические проблемы, прошлые психологические травмы или отсутствие эмпатии.

Последствия школьной травли для жертв самые негативные. В частности, речь идет о депрессии, «возникновении мыслей о суициде, общей подавленности и тревожности и т. д. Такие дети закрываются от родителей и педагогов, избегают и боятся сверстников. Травля провоцирует нарушение работы многих жизненно

важных органов и систем организма, а именно – работу сердца и нервной системы, у жертв буллинга появляются проблемы с пищеварением и эндокринной системой» [18, с.59]. У такого ребенка наблюдаются трудности с коммуникацией, им становится сложно налаживать отношения с другими людьми [8] доверять им и свободно вести себя в обществе и т. д. Буллинг не только вызывает негативные изменения в психологическом состоянии жертвы, такие как депрессия, интроверсия, антисоциальность и суицидальные мысли, но и нарушает образовательный процесс в образовательных учреждениях [1].

Причем, буллинг оказывает свое негативное воздействие не только на непосредственных жертв травли. Получая удовольствие от ощущения власти, «преследователи» начинают испытывать проблемы с симпатией в целом, что приводит к нарушению социальных отношений и развитию форм девиантного поведения [12]. То есть, как отмечает N. Niftəliyeva, в этом процессе жертвой насилия становится не только потерпевшая сторона, но и тот, кто совершает насилие [8], а также свидетели буллинга, которые также подвержены негативному воздействию буллинга [12]. Более того, по данным N. Niftəliyeva, иногда в дальнейшем бывшие жертвы буллинга сами становятся зачинщиками преследования и таким образом пытаются забыть пережитое. Они подозрительно относятся к окружающим людям и испытывают проблемы с доверием [8].

Стоит также отметить, что буллинг имеет тяжелые последствия и во взрослой жизни. Лонгитюдное исследование S.T. Lereya, W.E. Copeland, E.J. Costello, D. Wolke, проведенное в Великобритании на выборке более 5 тысяч семей, показало, что во взрослой жизни бывшие жертвы буллинга чаще страдают от психических расстройств, чем другие взрослые [6].

Итак, буллинг приводит к многочисленным эмоциональным и невротическим проблемам у детей и подростков, увеличивает риск суицида среди учащихся, провоцирует эскалацию агрессии и насилия как в группе, так и школе, в целом. Понимание значимости данной проблемы осознается и на государственном уровне. В частности, отмечается, что в законодательстве Азербайджанской Республики имеется необходимость принятия законопроекта, определяющего издевательство, его характер и места его возникновения, а также требующего создания программ по борьбе с издеательствами в школах.

Эта тема была затронута на Республиканской научной конференции под названием «Абдул Ализаде: история и перспективы развития азербайджанской психологии», организованной Общественным объединением психологов современного Азербайджана и Научно-исследовательским институтом психологии. Н. Нифталиева, которая описала случаи буллинга и отметила, что насилие, зафиксированное в школах, является довольно сложной проблемой в нашем современном обществе, и что наиболее распространенными формами насилия в школах являются индивидуальное и групповое насилие, жестокое обращение с одноклассниками, шантаж, вымогательство, угрозы физического насилия и т.д. [8].

При поддержке Государственного комитета по проблемам семьи, женщин и детей Азербайджанской Республики и представительства Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ) в Азербайджане была выпущена брошюра под названием «10 вопросов о травле и способах ее преодоления» [2].

Необходимо внедрение комплексных антибуллинговых программ, которые предлагают учителям больше инструментов для реакции на ситуации буллинга [9]. По словам депутата Милли Меджлиса АР К. Нуруллаевой, «важно разработать программу, направленную на корректировку работы школьных психологов, организовать проведение уроков по психологии для самих учащихся, в зависимости

от их возраста» [16]. При этом чрезвычайно важно научить персонал школ распознавать случаи нарушения прав детей еще на ранней стадии, для чего, по мнению К. Нуруллаевой, необходимо «создать электронную базу данных уязвимой категории детей и интегрировать ее между Государственным комитетом по проблемам семьи женщин и детей, а также министерством образования» [16]. При этом в борьбе со школьным буллингом должны участвовать все заинтересованные стороны: учащиеся и родители, администрация и учителя. Только при такой совместной работе можно решить конкретные проблемы школы (класса) и предотвратить травлю обучающихся.

Итак, в Азербайджане продолжают поднимать проблему буллинга. При этом очевидно, что борьба с данным явлением – многоэтапный и многогранный процесс. Каждая школа должна рассматривать предотвращение издевательств как приоритет в своих планах действий и принимать ряд профилактических мер в течение всего учебного года. В целях реализации антибуллинговой кампании по всей стране все учреждения и управления, связанные с образованием, должны, помимо разработки законов и приказов, призывать к изменению учебных программ и созданию антибуллинговых программ.

Однако необходимо подчеркнуть, что несмотря на то, что школьная травля является одной из наиболее распространенных форм агрессивного поведения в школьной среде, в Азербайджане данная проблема далека от разрешения и нуждается в дальнейшем изучении, в частности, на сегодняшний день не исследованы социально-психологические и клинические ее аспекты.

ЛИТЕРАТУРА

1. Barhight L.R., Hubbard J.A., Hyde C.T. Children's Physiological and Emotional Reactions to Witnessing Bullying Predict Bystander Intervention // *Child Development*. – 2013. – V. 84. – № 1. – P. 375-390.
2. Bullying haqqında 10 sual və onu necə dəf etmək olar // Azərbaycan Respublikası Ailə, Qadın və Uşaq Problemləri üzrə Dövlət Komitəsi, BMT-nin Uşaq Fondunun (UNICEF) Azərbaycandakı nümayəndəliyi, 2019.
3. Due P., Holstein B.E. Bullying victimization among 13- to 15-year-old school children: results from two comparative studies in 66 countries and regions // *International journal of adolescent medicine and health*. – 2008. – Vol. 20. – No. 2. – P. 209-222.
4. Erginoz E., Alikasifoglu M., Ercan O., Uysal O., Alp Z., Ocak S., Albayrak Kaymak D. The role of parental, school, and peer factors in adolescent bullying involvement: results from the turkish hbsc 2005/2006 study // *Asia pacific journal of public health*. – 2015. – Vol. 27. – No. 2. – P. 1591-1603.
5. Juvonen J., Graham S. Bullying in Schools: The power of bullies and the plight of victims // *Annual review of psychology*. – 2014. – Vol. 65. – P. 159-185.
6. Lereya S.T., Copeland W.E., Costello E.J., Wolke D. Adult mental health consequences of peer bullying and maltreatment in childhood: two cohorts in two countries // *Lancet Psychiatry*. – 2015. – Vol. 2 (6). – P. 524-531.
7. Təhsil Nazirliyinin Azərbaycan Müəllimi elektron jurnalı 12 aprel 2019-cu il.
8. Niftəliyeva N. Məktəb aqressiyası məktəbli şəxsiyyətinin travma amili kimi // *Əbdül əlizadə: Azərbaycan psixologiyasının tarixi və inkişaf perspektivləri*. – Bakı, 2023. – S. 137-139.
9. Ttofi M.M., Farrington D.P., Baldry A.C. Effectiveness of programmes to reduce school bullying: A systematic review. – Stockholm: The Swedish National Council for Crime Prevention, 2008. – 92 p.

10. Zeynalov M. Elina Üçün Susma // Azərbaycanı Sarsıdan İntihar. BBC News Azərbaycanca. – 2019.
11. Баева И.А. Общепсихологические категории в практике исследования психологической безопасности образовательной среды // Известия российского государственного университета им. А.И. Герцена. – 2010. – № 128. – С. 27-39.
12. Байсакова А.А. Буллинг в школе: специфика травли // Достижения и перспективы развития молодежной науки: сб. статей межд. научн.-практ. конф. – Саратов: ФГБОУ ВПО «Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского», 2019. – С. 206-209.
13. Волкова Е.Н., Гришина А.В. Оценка распространенности насилия в образовательной среде школы // Психологическая наука и образование. – 2013. – № 6. – С. 19-27.
14. Лейн Д.А. Школьная травля (буллинг) // Детская и подростковая психотерапия / под ред. Д. Лейна и Э. Миллера. – СПб.: Питер, 2001. – С. 240-274.
15. Мальцева О.А. Профилактика жестокости и агрессивности в подростковой среде и способы ее преодоления // Тюменский государственный университет. – 2009. – № 7. – С. 51-54.
16. Оруджалиева З. Травля в школах: как и кого научат распознавать буллинг. – 10.03.2022 [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://az.sputniknews.ru/>.
17. Садыгова М. Жесткий буллинг в школе Азербайджана: взгляд специалистов. – 20.02.2024 [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://vesti.az>.
18. Сулова Ю.П. Формирование благоприятного психологического климата в коллективе школьников как профилактика буллинга в классе // Известия института педагогики и психологии образования. – 2022. – № 3. – С. 57-61.
19. Ярулина Г.Р., Савина Н.Н. Способы противодействия психологическому насилию над подростками в школе. Научная дискуссия современной молодежи: педагогика и психология // Сборник материалов научно-практ. конф. – Пенза, 2016. – С. 43-46.

BULLİNG MÜASİR MƏKTƏBİN AKTİV PROBLEMİ KİMİ

Eynullayeva Ülkər

XÜLASƏ

Məqalədə müasir təhsil sistemi üçün aktual olan məktəb zorakılığı (bullinq) problemindən bəhs edilir. Bu zorakılığın xaricdə və Azərbaycan Respublikasında yayılması ilə bağlı statistik məlumatlar verilmiş, zorakılığın nəticələri təsvir edilmişdir. “Müəllim-şagird” münasibətləri çərçivəsində zorakılığın mövcudluğu və Azərbaycan məktəblərində zorakılığa qarşı proqramların tətbiqinin zəruriliyi və bu proqramlarda bütün maraqlı tərəflər: şagirdlər və valideynlər, rəhbərlik və müəllimlər iştirak etməsinin vacibliyi vurğulanır.

БУЛЛИНГ, КАК АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ

Эйнуллаева Улькер

АННОТАЦИЯ

В статье рассматривается актуальная для современной системы образования проблема школьной травли (буллинг). Приводится статистика распространенности данного вида насилия за рубежом и в Республике Азербайджан, описываются последствия травли. Делается акцент на существовании буллинга в рамках отношений «учитель – ученик» и на необходимости внедрения в азербайджанские школы

антибуллинговых программ, участие в которых должны принимать все заинтересованные стороны: учащиеся и родители, администрация и учителя.

BULLYING AS AN CURRENT PROBLEM OF MODERN SCHOOL

Eynullayeva Ulkar

SUMMARY

The article discusses the problem of school bullying, which is relevant for the modern education system. Statistics on the prevalence of this type of violence abroad and in the Republic of Azerbaijan are given, the consequences of bullying are described. Emphasis is placed on the existence of bullying within the framework of the "teacher-student" relationship and on the need to introduce anti-bullying programs in Azerbaijani schools, in which all interested parties should take part: students and parents, administration and teachers.

PSIXİ SAĞLAMLIQ İŞÇİLƏRİNDƏ QAVRANILMIŞ STRESS, DEPRESSİYA VƏ TÜKƏNMİŞLİYİN KORRELYASIYASININ ÖYRƏNİLMƏSİ

Mehriban Hüseynzadə Elxan qızı
ATU-nun II kurs magistrantı
mehribanhuseynzadada@gmail.com

Açar sözlər: stress, depressiya, tükenmişlik, psixi sağlamlıq işçiləri, iş yükü

Ключевые слова: стресс, депрессия, выгорание, работники психического здоровья, рабочая нагрузка

Keywords: stress, depression, burnout, mental health workers, workload

Ağır iş yükü, sürətli dəyişən iş şəraiti psixi sağlamlıq işçilərinin psixi sağlamlığına ciddi təsir edir. Əhalinin psixi sağlamlığının yaxşılaşdırılması üçün ilk növbədə bu sahədə çalışan şəxslərin psixi sağlamlıqlarının qeydinə qalınması təbii olaraq vacibdir, lakin buna baxmayaraq bəzən görülən tədbirlər yetərsiz qala bilər.

Psixi sağlamlıq sahəsində çalışan şəxslərin problemləri haqqında məlumat əldə etdikcə onların işlərində müxtəlif sahələrdə çətinliklərlə qarşılaşdığını müşahidə edirik. Bu çətinliklərə onların iş yükü, işin mənəvi ağırlığı, iş yerində emosional dəstəyin azlığı və rəhbər ilə əlaqələrdəki çətinlikləri, maddi sıxıntıların göstərmək mümkündür. Bu baxımdan da onlarda tez-tez tükenmişlik, depressiya və stress kimi problemlərə rast gəlinir. Bu sadalananlar ümumi sahəyə sirayət etmiş olsa da ayrılıqda hər bir ixtisas üzrə fərqliliklər özünü göstərir. Təhsildə ən yüksək pilləni başa vurub tamamlamış və hələ yarıda olan ixtisas sahiblərində göstəricilərin ən yüksək olduğu görülür. Eyni zamanda təcrübə artdıqca şəxslərin problemlərin öhdəsindən daha uğurla gələ bildikləri müşahidə olunur.

Stress anlayışı ilk dəfə 17-ci əsrdə Robert Huk tərəfindən istifadə edilmişdir. Bu anlayışı tibb sahəsində ilk dəfə Selye (1) istifadə etmişdir. Ədəbiyyatda Selye bioloji stressin atası kimi təsvir edilir (2). Stress demək olar ki, hər kəsin gündəlik həyatında tez-tez istifadə etdiyi sözlərdən biridir. Stress müasir gündəlik həyatın ümumi xüsusiyyətidir və fərdin öz mühitindən və ya özündən qaynaqlanan hadisələrə reaksiyası nəticəsində yaranan bir vəziyyətdir (3).

Stress anlayışını araşdıran və buna tərif verən ilk şəxs olan kanadalı həkim və endokrinoloq Hans Selyenin (1) fikrincə, stress anlayışı stress yaradan amillərə cavab olaraq orqanizmin inkişaf etdirdiyi və verdiyi reaksiya, eləcə də bədənin bu stress qarşısında aşınması deməkdir. Stressin tərfi ilə yanaşı, Selye stressi izah etmək üçün “Ümumi Adaptasiya Sindromu” anlayışını inkişaf etdirdi. Ümumi Adaptasiya Sindromuna görə, insanın stressə alışdığı mühit şəraiti dəyişdikdə orqanizm bu dəyişikliyə uyğunlaşmağa çalışır. Ancaq uyğunlaşmağa çalışarkən insan enerji sərf edir, bədəninə gərginləşdirir, zamanla köhnəlmə baş verir. Stress bütün bu prosesin müşayiəti kimi qəbul edilə bilər (4, 6).

İnsanlar gündəlik həyatda duyğu və hisslərini ifadə edərkən asanlıqla və tez-tez işlətsələr də, depressiya termini çox dərin mənə daşıyır. Depressiya digər müşayiət olunan xəstəliklərin kölgəsində qalır və çox vaxt diqqətdən kənarda qalır və buna görə də depressiyadan əziyyət çəkən insanların demək olar ki, yarısı diaqnoz qoyulmadığı üçün müalicə olunmur. Depressiyaya düşənlərin orta hesabla 15%-i müalicə almadıqları üçün intihar edir. Bu səbəbdən depressiyanın tərfi və müalicəsi bu gün çox önəmlidir (7, 8).

Bir anlayış kimi tükenmişlik ilk zamanlarda sağlamlıq çalışanları üzərində müşahidə olunmuşdur. Bu işçilər arasında yorğunluq, xəyal qırılığı və hətta işi buraxma kimi davranışları ümumilikdə adlandırmaq üçün Freudenberger (9) tərəfindən ortaya atılmış bir anlayışdır. Daha sonralar isə bu anlayışı Maslach və Jackson (10) inkişaf etdirmiş və hətta bunu ölçə bilmək üçün şkala hazırlanıb ortaya çıxarılmışdır (11).

Emosional resursları tamamilə tükənmiş və bu resursları təkrar yeniləmək istəyən fərdlərin iş yerlərində, şəxsi və sosial həyatlarında narazılıqlar meydana gəlməkdədir. Ergin (12) tükənmişliyin iş məmnuniyyəti, yorğunluq, hörmətdən düşmək kimi emosional qarişdırılmamalı olduğunu deyirdi. Ona görə tükənmişlik, şəxslərin həyatlarında düz getməyən bir hadisə olduqda və bu hala inanmağı rədd etdikdə inkişaf edir.

Tükənmişlik anlayışı üç alt ölçüdə qiymətləndirilir. Bunlar emosional tükənmə, depersonallaşma və şəxsi nailiyyət hissidir. Freudenberger (9) yalnız tükənmişliyin alt ölçülərindən biri olan emosional tükənməyə toxunmuşdu. Maslach və Jackson (13) bu üç ölçünü irəli sürən nəzəriyyəçilər kimi tanınırlar (14, 15).

İlk səviyyə olan emosional tükənmə tükənmişliyin fərdi stress ölçüsünü göstərir və "şəxsin emosional və fiziki ehtiyatlarının azalması" deməkdir. Depersonalizasiya, tükənmişliyin şəxsiyyətlərarası ölçüsünü təmsil edir və müştərilərə qarşı mənfi, sərt münasibəti və işə qarşı reaksiyasızlığı göstərir. Aşağı şəxsi nailiyyət hissi "insanın özünü mənfi qiymətləndirməyə meylini" təmsil edir. (16).

Emosional tükənmə fenomeni insanın emosional tükənməsi və enerjinin minimum səviyyəyə enməsi kimi ifadə edilə bilər. Emosional tükənmişlik yaşayan işləyən fərdlərdə müşahidə edilən ən bariz vəziyyət onların emosional olaraq öz işlərinə həsr edə bilməmələridir. Bu vəziyyət qarşısında fərdlərin hissizləşdiyini, onlarla müştərilər arasında yaranan neqativ enerjinin, emosiyaların ifadəsinin qeyri-iradi və ciddi rəftarlar şəklində meydana gəldiyini söyləmək mümkündür (17).

Fərdlərin digər fərdlərə olan inamını və onlara olan inamını itirdikcə işlərinə və iş yerindəki fərdlərə qarşı soyuq və uzaq münasibət sərgilədiyini söyləmək mümkündür. Başqa sözlə, depersonallaşma fenomenini fərdi yorğunluqdan və xəyal qırıqlığından qorumaq cəhdi kimi təyin etmək olar (18).

Fərdlərdə aşağı nailiyyət və müvəffəqiyyət hissi digər bir tükənmişlik faktoru kimi təsvir edilir. Fərdlərin qeyri-adekvatlıq, uğursuzluq hissi, aşağı əhval-ruhiyyə və motivasiya, işdə məhsuldarlığının azalması kimi bir sıra əlamətlərlə xarakterizə olunan aşağı şəxsi uğur fenomenini fərdin özünə mənfi baxmağa meyli olaraq ifadə etmək mümkündür (19).

Bilavasitə insanlara xidmət edən, özündə insana qarşı fiziki, mənəvi, sosial varlıq kimi yanaşma imtiyazını ehtiva edən və xidmətin keyfiyyətində məhz insan faktorunun önəmli olduğu sahələrdə, xüsusilə psixiatriyada tükənmişlik böyük təsirə malikdir. Belə ki, tükənmişlik iqtisadi itkilərə, həkimlər və xəstələr arasındakı münasibətlərin pozulmasına, işçilərin işdən ayrılmağına, bu sahə üzrə yenidən təhsil almaq kimi bir mövzuda istəksizliyə, işdə dəyər duyğusunun azalmasına, şəxsi, sosial, sağlamlıq kimi sahələrdə problemlərə səbəb olur. Bu kimi problemlərin həlli və qarşısının alınması, adekvat şəkildə fəaliyyətin davam etdirilə bilməsi baxımından tükənmişlik fenomeninin tanınması və müzakirə olunması önəmlidir. Dünyanın bir çox müxtəlif yerlərində bununla bağlı tədqiqatlar aparılır ki, psixiatriyada da paralel tədqiqatlar aparmaq zəruridir (7, 20).

Covid-19 pandemiya müddətinin gətirdiyi əlavə stress təsirləri ilə üzləşən və işlə bağlı yüksək dərəcədə stress nümayiş etdirən psixiatrlarda tükənmişlik özünü əsasən işlə bağlı, daha sonra xəstə ilə və şəxsi tükənmişlik şəklində göstərə bilər ki, bunlardan xəstə ilə bağlı tükənmişlik böyüklərə nisbətə uşaqlarla məşğul olan psixiatrlarda daha çox üzə çıxır (7).

Bütün səhiyyə, iqtisadi, sosial sferanı dəyişən pandemiya müddətində psixi sağlamlıq işçiləri ilə bağlı aparılmış bir tədqiqat iştirakçılarda yüksək səviyyədə stress, depressiya tükənmişlik balları olduğunu və bu göstəricilərin bir-biriləri ilə əlaqəli olduğunu göstərmişdir (21).

Yüksək stressli iş mühitinin təsiri altında qalan, zorakılıq və intihara meyl göstərə biləcək mürəkkəb və çətin xəstələrə qayğı göstərməli olan və nəticəsində adətən nailiyyət hissindən məhrum qalan psixatrik tibb bacılarında özünü göstərən qavranılmış stress özü

birbaşa olaraq depressiv əlamətlərlə əlaqəli olmasa da, tükənmişliyin vasitəçiliyi ilə onlarda özünü göstərən depressiv simptomlara dolaylı yoldan təsir göstərir (22).

Psixi sağlamlıq işçilərin tükənmişlik göstəricilərinin əsas psixososial səbəblər olaraq nədən qaynaqlandığına baxıldıqda 3 əsas faktorla qarşılaşılmışdır ki, bunlar işdə olan yüksək tələblər, yüksək nəzarət və sosial dəstəkdir. Belə ki, yüksək tələblərlə yüksək depersonalizasiya, sosial dəstək və nəzarət göstəriciləri ilə aşağı nailiyyət hissi, nəzarət olunma və sosial dəstəklə emosional tükənmənin yüksək göstəricilərinin əlaqəli olduğu müəyyən olunmuşdur (23).

36 fərqli ölkədən 5481 psixiatrın göstəricilərini əhatə edən bir meta analiz çalışması da iştirakçılar arasında tükənmişlik prevalansının yüksək olduğunu və yüksək tükənmişlik ballarının olduqca geniş yayılmış olduğunu göstərir (24).

Psixi sağlamlıq mütəxəssisləri (psixiatrlar, klinik psixoloqlar, psixiatrik sosial işçilər və s) tez-tez intihar hallarının idarə olunması və qarşısının alınmasında bir növ “keşikçi, keçidin qoruyucusu” kimi iştirak edirlər, lakin bu peşələrin özündə yer alan bu kimi risklərlə bağlı ədəbiyyatda əksikliklər vardır. Həm xarici həm daxili təzyiqlər, tükənmişlik, başqalarının problemini həll etməkdə ısrarlı səylər, özünü tənqid, sosieta apatiya, psixotroplara asan əlçatanlıq və daha bir çox amillər öz bərabərində risk də gətirir. Bu baxımdan yetəri qədər sahə çalışanlarına diqqət və qayğı göstərilməlidir (25).

Stress, tükənmişlik psixi sağlamlıq üzrə mütəxəssislər arasında geniş yayılıb və onların klinik fəaliyyətinə mənfi təsir göstərə bilər. Bununla yanaşı, özünə zaman ayırmaqla, özünüməşğulluqla terapevt və digər bu sahə çalışanları öz rifahlarının yüksəlməsinə kömək edə bilər (26).

Psixoloqlar arasında tükənmişliyin alt ölçüləri üzrə ən yüksək göstəricilər məhz emosional yanma ilə əlaqədardır. İş yükü və iş şəraiti fəaliyyət göstərən psixoloqlar arasında tükənməni tətikləyən ən ümumi iş tələbləri və amillərdir. Cari araşdırmaların nəticələri sübut edir ki, tükənmişlik psixoloji müdaxilələrin həyata keçirilməsində çalışanları narahat edir (27).

Psixologiya üzrə doktorantura tələbələri öz həyatlarında yüksək emosionallığa sahib situasiyalarla qarşılaşırlar ki, bu hallar istər kliyənlərlə, istərsə də akademik sahə ilə bağlı olsun, bunlar yüksək stressə səbəb olur. Stress səviyyələrində ümumilikdə digər psixoloqlara nisbətə nəzərə çarpan dəyişikliklər görülməsə də, özəlliklə 1 və 4-cü il tələbələrində önəmli dərəcədə yüksək stress balları ilə qarşılaşılır. Həmçinin 3 və 4-cü il tələbələrində də yüksək tükənmişlik balları özünü göstərir (28).

Psixiatrlar əhəmiyyətli dərəcədə tükənmişlik və depressiya yaşayırlar. Şimali Amerikada psixiatrlar üzərində aparılmış bir tədqiqatda depressiya əlamətlərinin olması, qadın cinsi, iş qrafikinə nəzarət edə bilməmək və qeyri-adekvat iş şəraiti yüksək tükənmişlik balları ilə, tükənmişlik göstəriciləri, qadın cinsinə mənsubluq, rezident və ya erkən karyera mərhələsində olmaq və qeyri-akademik təcrübə yüksək depressiya balları ilə əlaqəli olduğu müəyyən olunmuşdur (29).

Psixi sağlamlıq işçiləri öz işlərində bir çox stresslə üzləşirlər. Bu məsələ, bu mütəxəssisləri bir çox psixi sağlamlıq pozuntularına meylləndirən əsas amil kimi çıxış edə bilər. Bu baxımdan bir digər tədqiqatda bu peşə sahiblərində özünü göstərən problemlərin təsviri əldə olunmağa çalışılmış və müəyyən olmuşdur ki, ən başda özünü göstərən problem ilk növbədə tükənmişlik və ardınca depressiyadır. Həmçinin psixiatrlar arasında bu göstəricilərin digər psixi sağlamlıq mütəxəssislərinə nisbətə daha geniş yayıldığı görülmüşdür (30).

ƏDƏBİYYAT

1. Selye H. Stress without Distress // «Psychopathology of Human Adaptation», New York, 1976, s.137–146.
2. Erdoğan P. İş Tatmininin Örgütsel Stres Algısına Etkisi: Cinsiyet ve Medeni Durumun Düzenleyici Rolü // «Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi», Konya, 2021, № 45, s. 223–235.
3. Veach TL, Rahe RH, Tolles RL, Newhall LM. Effectiveness of an intensive stress intervention workshop for senior managers // «Stress and Health», New York, 2003, № 19
4. Akman S. Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar // «Türk Psikoloji Bülteni», Ankara, 2004, № 10, s. 40–55.
5. Monroe SM. Modern approaches to conceptualizing and measuring human life stress // «Annu Rev Clin Psychol», 2008, № 4, s. 33–52.
6. Sevindik E. Stresin günlük hayattaki avantajları: stres üzerine genel bir bakış // «The Journal of Academic Social Resources», 2022, № 7, s. 1420–6.
7. Öğütlü H, McNicholas F, Türkçapar H. Stress and burnout in psychiatrists in turkey during covid-19 pandemic // «Psychiatr Danub», 2021; № 33, s. 225–30.
8. Yılmaz Ö, Boz H, Arslan A. Depresyon anksiyete stres ölçeğinin (DASS 21) türkçe kısa formunun geçerlilik-güvenilirlik çalışması // «Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi», 2017, № 2, s. 2602–2486.
9. Freudenberger HJ. Staff Burn-Out // «JOURNAL OF SOCIAL ISSUES», 1974, № 90, s. 159–65.
10. Maslach C, Jackson SE. The measurement of experienced burnout // «J Organ Behav», 1981; № 2, s. 99–113.
11. Kaçmaz N. Tükenmişlik (Burnout) sendromu // «İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi», 2005, № 68, s. 29–32.
12. Ergin C. Burnout in doctors and nurses and adaptation of Maslach burnout inventory // «Türk Psikologlar Derneği», Ankara, 1992, s. 143–54.
13. Maslach C, Jackson SE, Leiter M. The Maslach Burnout Inventory Manual. 1997
14. Bal ÇE, Arı SG. Tükenmişlik kavramı: birey ve örgütler açısından önemi // «Yönetim ve Ekonomi: Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi», 2008, № 15, s. 131–48.
15. Onay M, Kılıcı S. İş stresi ve tükenmişlik duygusunun işten ayrılma niyeti üzerine etkileri: garsonlar ve aşçıbaşılar // «Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi», 2011, № 3, s. 363–72.
16. Sezgin P, Budak M, E, Kara D. Üniversite Öğrencilerinin Algıladığı Stresin İz Sürme Testi Performansına Etkisi Üzerine Bir Araştırma // «Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)», 2017; № 4, s. 646–56.
17. Çelik E, Tuğrul B. Normal Çocuklarla Çalışan Anaokulu Öğretmenlerinde Tükenmişlik. «Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi», 2002, s. 1–11.
18. Ören N, Türkoğlu H. Öğretmen Adaylarında Tükenmişlik // «Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi», 2006, № 16.
19. Derin N, Demirel E. Tükenmişlik sendromunun örgütsel bağlılığı zayıflatıcı etkilerinin Malatya Merkez’de görev yapan hemşireler üzerinde incelenmesi. Suleyman Demirel University // «The Journal of Faculty of Economics and Administrative Sciences», 2012, № 17, s. 509–530.
20. Havle N, Cem İlnem M, Yener F, Gümüş H. İstanbul’da Çalışan Psikiyatristlerde Tükenmişlik, İş Doyumu ve Bunların Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi // «Düşünen adam», 2008

21. Sadek J, MacDonald B, Streeter B. Stress and burnout among mental health staff during the Covid-19 pandemic // «Clinical and Investigative Medicine», 2021, № 44
22. Hsieh HF, Liu Y, Hsu HT, Ma SC, Wang HH, Ko CH. Relations between stress and depressive symptoms in psychiatric nurses: The mediating effects of sleep quality and occupational burnout // «Int J Environ Res Public Health», 2021, № 18
23. Moreira AS, de Lucca SR. Psychosocial factors and Burnout Syndrome among mental health professionals. «Rev Lat Am Enfermagem», 2020, № 28, s. 1–11.
24. Bykov K V., Zrazhevskaya IA, Topka EO, Peshkin VN, Dobrovolsky AP, Isaev RN, et al. Prevalence of burnout among psychiatrists: A systematic review and meta-analysis // «J Affect Disord», 2022, № 308, s. 47–64.
25. Banerjee D, Varshney P, Vajawat B. “Guarding the Gatekeepers”: Suicides among Mental Health Professionals and Scope of Prevention, A Review // «Psychiatry Res», 2020, № 294
26. Posluns K, Gall TL. Dear Mental Health Practitioners, Take Care of Yourselves: a Literature Review on Self-Care // «Int J Adv Couns», 2020, № 42
27. McCormack HM, MacIntyre TE, O’Shea D, Herring MP, Campbell MJ. The prevalence and cause(s) of burnout among applied psychologists: A systematic review // «Front Psychol», 2018
28. Rico Y, Bunge EL. Stress and burnout in psychology doctoral students // «Psychol Health Med», 2021, № 26, s.177–83.
29. Summers RF, Gorrindo T, Hwang S, Aggarwal R, Guille C. Well-Being, Burnout, and Depression Among North American Psychiatrists: The State of Our Profession // 2020, № 177, s. 955–64.
30. Alhadi AN, Almutlaq MI, Almohawes MK, Shadid AM, Alangari AA. Prevalence and Treatment Preference of Burnout, Depression, and Anxiety among Mental Health Professionals in Saudi Arabia // «Journal of Nature and Science of Medicine», 2022, № 5(1).

PSIXİ SAĞLAMLIQ İŞÇİLƏRİNDƏ QAVRANILMIŞ STRESS, DEPRESSİYA VƏ TÜKƏNMİŞLİYİN KORRELYASIYASININ ÖYRƏNİLMƏSİ

Hüseynzadə Mehriban

XÜLASƏ

Ağır iş yükü, sürətli dəyişən iş şəraiti psixi sağlamlıq işçilərinin psixi sağlamlığına ciddi təsir edir. Əhalinin psixi sağlamlığının yaxşılaşdırılması üçün ilk növbədə bu sahədə çalışan şəxslərin psixi sağlamlıqlarının qeydinə qalınması təbii olaraq vacibdir, lakin buna baxmayaraq bəzən görülən tədbirlər yetərsiz qala bilər.

Psixi sağlamlıq sahəsində çalışan şəxslərin problemləri haqqında məlumat əldə etdikcə onların işlərində müxtəlif sahələrdə çətinliklərlə qarşılaşdığını müşahidə edirik. Bu çətinliklərə onların iş yükü, işin mənəvi ağırlığı, iş yerində emosional dəstəyin azlığı və rəhbər ilə əlaqələrdəki çətinlikləri, maddi sıxıntılarını göstərmək mümkündür. Bu baxımdan da onlarda tez-tez tükənmişlik, depressiya və stress kimi problemlərə rast gəlinir. Bu sadalananlar ümumi sahəyə sirayət etmiş olsa da ayrılıqda hər bir ixtisas üzrə fərqliliklər özünü göstərir. Təhsildə ən yüksək pilləni başa vurub tamamlamış və hələ yarıda olan ixtisas sahiblərində göstəricilərin ən yüksək olduğu görülür. Eyni zamanda təcrübə artdıqca şəxslərin problemlərin öhdəsindən daha uğurla gələ bildikləri müşahidə olunur.

ИЗУЧЕНИЕ КОРРЕЛЯЦИИ ВОСПРИНИМАЕМОГО СТРЕССА, ДЕПРЕССИИ И ВЫГОРАНИЯ У РАБОТНИКОВ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Мехрибан Гусейнзаде

АННОТАЦИЯ

Большая нагрузка, быстро меняющиеся условия труда серьезно влияют на психическое здоровье работников психиатрической службы. Для улучшения психического здоровья населения естественно важно принимать во внимание психическое здоровье людей, работающих в этой сфере, но, несмотря на это, иногда принимаемые меры могут оказаться недостаточными.

Узнавая о проблемах людей, работающих в сфере психического здоровья, мы наблюдаем, что они сталкиваются с трудностями в разных областях своей работы. Эти трудности можно объяснить загруженностью, моральной тяжестью работы, отсутствием эмоциональной поддержки на рабочем месте и трудностями во взаимоотношениях с руководителем, а также финансовыми трудностями. В связи с этим они часто сталкиваются с такими проблемами, как утомление, депрессия и стресс. Хотя перечисленные методы распространились на общую область, различия очевидны в каждой специальности. Видно, что показатели наиболее высокие у тех, кто завершил высший уровень образования и находится еще на его середине. В то же время по мере увеличения опыта наблюдается, что индивидуумы способны более успешно справляться с проблемами.

STUDY OF THE CORRELATION OF PERCEIVED STRESS, DEPRESSION AND BURNOUT IN MENTAL HEALTH WORKERS

Huseynzada Mehriban

SUMMARY

Heavy workload, rapidly changing working conditions seriously affect the mental health of mental health workers. In order to improve the mental health of the population, it is naturally important to take note of the mental health of the people working in this field, but despite this, sometimes the measures taken may be insufficient.

As we learn about the problems of people working in the field of mental health, we observe that they face difficulties in different areas of their work. These difficulties can be attributed to their workload, moral weight of work, lack of emotional support in the workplace, and difficulties in relations with the manager, as well as financial difficulties. In this regard, they often encounter problems such as exhaustion, depression and stress. Although these listed have spread to the general field, differences are evident in each specialty. It is seen that the indicators are the highest in those who have completed the highest level of education and are still in the middle of it. At the same time, as experience increases, it is observed that individuals are able to cope with problems more successfully.

KOSMETOLOJİ KLİNİKALARA MÜRACİƏT EDƏN ŞƏXSLƏRDƏ BƏDƏN DİSMORFİK POZUNTUNUN SİMPTOMLARININ YAYILMASI VƏ XÜSUSİYYƏTLƏRİ

Cəbraylova Nərgiz Azər qızı
ATU-nin II kurs magistrantı
narasamir7990@gmail.com

Açar sözlər: bədən dismorfiq pozuntu, bədən dismorfiyası, kosmetoloji, qadınlar, klinik xüsusiyyətlər, simptomlar, estetik müdxiyə.

Ключевые слова: дисморфическое расстройство тела, дисморфия тела, косметология, женщины, клиника, симптомы, эстетическое восприятие.

Keywords: body dysmorphic disorder, body dysmorphia, cosmetology, women, clinical features, symptoms, aesthetic perception.

Bədən Dismorfiq Pozuntu (BDP) son zamanlar diqqətdən kənar qalmış və insanın həyat keyfiyyətinə (əsasən də sosial və iş həyatına) ciddi şəkildə təsir edən psixi pozuntulardan biridir. İnsanın görünüşündə qüsurlu olduğunu zənn etdiyi, gün ərzində onunla həddindən çox məşğul olduğu və bunu gizlətmək üçün kompulsiv davranışlar göstərən bir pozuntudur (9). Bir qüsurlu olsa da, buna patoloji formada narahatlığın olmasıdır (5). BDP xəstələrində tez-tez güzgüyə baxma, başqalarından görünüşünü soruşma, bədənini xoşlamadığı yerlərini gizlətmə, insanlarla münasibətdən qaçınma, xırda fiziki problemlər nəticəsində obsessiv düşüncələrə rast gəlinir (8). Bu düşüncələr iradəsiz şəkildə meydana çıxır və həyatına mənfi təsir etməsinə baxmayaraq durdura bilmir (12). Bu səbəbdən BDP Psixi xəstəliklərin Diaqnostik və Statistik əl kitabında (DSM-5) obsessiv kompulsiv pozuntunun bir alt bölməsi kimi qeyd edilir. İlk dəfə BDP DSM-3-də somatoform başlığı altına alınmışdır. O zaman dismorfofobiya adlandırılarsa da daha sonra fobiya ilə bir əlaqəsinin olmadığı aşkarlanmış və Dismorfik pozuntu kimi adlandırılmışdır.

BDP yeniyetməlik və gənc yetkinlik dövründə başlayan, haqqında çox az şey bildiyimiz və həkimlər tərəfindən çox az diaqnoz qoyulmayan bir xəstəlikdir. İlk dəfə 1891-ci ildə Enriko Marselli tərəfindən "dismorfofobiya" olaraq "başqalarının normal görünüşünə baxmayaraq çirkin və ya fiziki qüsurlu göründüyünü düşünmək" olaraq təyin edilmişdir. Pierre Janet daha sonra bunu "bədən utancına bağlılıq" kimi təsvir etdi. İlk dəfə 1891-ci ildə Enriko Marselli tərəfindən "dismorfofobiya" olaraq "başqalarının normal görünüşünə baxmayaraq çirkin və ya fiziki qüsurlu göründüyünü düşünmək" olaraq təyin edilmişdir. Pierre Janet daha sonra bunu "bədən utancına bağlılıq" kimi təsvir etdi (6).

Aparılan araşdırmalar göstərir ki, hər kəsin həyatında zaman zaman görünüşü ilə əlaqəli narahatlıqları olur. Bədənində hər hansı bir yerini, görünüşünü dəyişmə fikrinə düşür. Bu narahatlıqlar BDP olmayan insanlar üçün gəlib keçicidir. Lakin BDP olan insanlar düşüncələrini başqa yönə çevirə bilmir və daim bedenindəki qüsurları düzəltmə çabasında olurlar. BDP diaqnozu alan insanlar başqaları tərəfindən gözəl, cazibədar görünsə də, onlar özlərini çirkin hesab edirlər. BDP olanlar üçün bu vəziyyət yetərinə ciddi və vacibdir (3). Az tanınan bir pozğunluq olmasına baxmayaraq, bu cür xəstələr çoxluq təşkil edir (9). Bu cür xəstələr bunun bir psixi pozğunluq olduğunu qəbul etmir və psixiatra deyil daha çox özlərində gördükləri qüsurları düzəltmək üçün dermatoloqlara, cərrahlara, uroloqlara, kosmetoloqlara müraciət edirlər. Qeyri tibb müəssisələrinə müraciət etdiklərindən xəstəliyin yayılma sıxlığını müəyyən etmək mümkün deyil (4).

Əhali arasında BDD-nin yayılması dəqiq məlum deyil, çünki bu sahədə kifayət qədər tədqiqat aparılmır. Strukturlaşdırılmış testlərdən istifadə edilmədən aparılan tədqiqatlarda

BDD-nin yayılması 5-13% təşkil etmişdir; Strukturlaşdırılmış klinik müsahibələrlə aparılan araşdırmalarda 0,7-3%7-11 arasında olduğu müəyyən edilmişdir.

Etiologiyası dəqiq bilinməsə də, sosial-mədəni, bioloji və genetik faktorların təsirli olduğu müəyyən edilmişdir. Bu xəstələrin birinci dərəcəli qohumlarında xəstəliyin 4 dəfə çox olması genetik ötürülmənin mövcudluğunu gücləndirir. Həmin cəmiyyətin bədən normallığı, coğrafi bölgə, gender fərqləri və sosial-mədəni anlayışlarla bağlı dəyər mühakimələrini də xəstəliyin səbəbləri arasında saymaq olar (2).

Bədən Dismorfiq Pozuntusu olan xəstələr şikayətləri səbəbindən daha çox plastik, kosmetoloji əməliyyat keçirən insanlardır və bu xəstələrin dördə biri cərrahi əməliyata baş vururlar (13). Lakin bədənlərindən həzz ala bilmədiklərindən əməliyyat sonrası narazılıq və xəyal qırıqlığı yaşayırlar (11)

BDP kişilərə nisbətən qadınlar arasında daha çox yayılmışdır. Qadınlar arasında yayqınlığı 2%-dən daha azdır (11). Qadınlar daha çox dərilərinə, budlarına, sinələrinə, ayaqlarına, kişilər isə boylarına, əzələ miqdarına, bədən tüklərinə qarşı obsessiya görünür (10).

Veale və digərlərinin BDP diaqnozu qoyulmuş, əsasən orta, gənc və yeniyetməlik yaş dövründə olan ya subay, ya da boşanmış əsasən dördə üçü qadın olan xəstələr üzərində apardığı araştırmada nəticə olaraq, əhval pozğunluğu (26%), sosial fobiya (16%) və ya obsesif-kompulsiv pozğunluq (6%) olan yüksək dərəcədə komorbidlik aşkar olunmuşdur. İyirmi dörd faizi keçmişdə intihara cəhd edib. Xəstələrin 72%-də şəxsiyyət pozğunluqları müşahidə olunub. Bunlardan ən çoxu paranoid, çəkinən və obsesif-kompulsiv aşkar olub (14).

BDD-nin ən əhəmiyyətli xüsusiyyəti, insanın bədənində və ya bədəninin bir hissəsində xəyali və ya mövcud olan kiçik bir qüsurdan həddindən artıq narahat olması və narahatlığını aradan qaldırmaq üçün bu məsələ ilə həddindən artıq məşğul olmasıdır. İnsanın narahatlığı gərçəklə müqayisədə kifayət qədər həddindən artıqdır. Bu məşğuliyyət peşə, sosial və ya digər fəaliyyət sahələrində klinik cəhətdən əhəmiyyətli sıxıntıya və ya əhəmiyyətli dərəcədə zəifləməyə səbəb ola bilər. Xəstəlik gənc yaşda başlayır və xəstələrin əksəriyyəti işsiz, sosial təcrid olunmuş və qadınlardır. Şikayətlərə tez-tez saçların seyrəlməsi, sızanaqlar, qırıqlar, çapıqlar, damar çapıqları, dərinin solğunluğu və ya qızartıları, şişlik, üz simmetriyası, üzdə həddindən artıq tük artımı kimi üz və ya başın xəyali və ya kiçik qüsurları daxildir. Bu səbəbdən insan güzgü qarşısında uzun müddət qalır və tez-tez bədəninin qüsurlu gördüyü hissəsini yoxlayır.

Estetik müdaxilələr gün keçdikcə aktuallaşdığı və asanlaşdığı son zamanlar, bu vəziyyətin məfi nəticəsi olaraq, istənilən yaş kateqoriyasında olan insanlar zəruriyyətdən asılı olmayaraq kosmetoloqlara, cerraqlara müraciət etməyə başlayıblar. Görünüşləri ilə bağlı narahatlıqları olan insanlar tez-tez həkimlərə müraciət edir və bir neçə estetik əməliyyat və ya dermatoloji müdaxilələrə məruz qalırlar. Televiziya, internet, sosial media və jurnalların bədənə bağlı verdiyi mesajlar, incə, arıq və ya müəyyən fiziki görünüşün cəmiyyət tərəfindən təqdir edilməsi, gözəllik anlayışının ön planda olması, kosmetik prosedurların əlçatanlığı və bir çox cəmiyyətlərdə bu prosedurların tətbiqinin normallaşması, fərdlərin bədənləri ilə də çox vaxt sərf etmələri və dəyişiklik etmələrinə səbəb olur (1).

Xüsusilə yeniyetmələr arasında kosmetik prosedurların sayı günü-gündən artır. Amerika Plastik və Rekonstruktiv Cərrahiyyə Cəmiyyətinin məlumatlarına görə, 2006-cı ildə 14.000 estetik əməliyyat edildiyi halda, 2009-cu ildə bu rəqəm 203.000 olaraq müəyyən edilmişdir. Assosiasianın 2006-cı il məlumatlarına görə, təxminən 11,7 milyon cərrahi və ya qeyri-cərrahi kosmetik prosedur həyata keçirilib və amerikalılar bu prosedurlara 13,2 milyard dollar xərcləyiblər (7).

ABŞ-da ən çox yayılmış qeyri-cərrahi kosmetik prosedurlar botoks inyeksiyası, kimyəvi piling, mikrodermabraziya, lazer epilyasiyası, skleroterapiya və kollagen inyeksiyasıdır. Ən çox görülən cərrahi estetik müdaxilə rinoplastika, qeyri-cərrahi müdaxilə isə botoksdur. Mammoplastika, liposaksiya, blefaroplastika və üz liftingi digər ən çox görülən cərrahi estetik prosedurlardır (1).

İnsanların estetik cərrahiyyə və ya dermatoloji müdaxilələrə bu cür tələbatın çoxalmasına təsirli ola biləcək ən əhəmiyyətli səbəblərdən biri olan Bədən Dismorfik Pozuntunun (BDP) simptomlarının yayılması və sosio-demoqrafik xüsusiyyətlərini araşdırmaq məqsədi daşıyır.

Eyni zamanda Azərbaycanda bu sahədə görülən işlər çox az və yetərsizdir. Ona görə də bu tədqiqat gələcəkdə bu sahə üzrə işlərin davam etdirilməsi üçün vasitəçilik edəcəkdir.

ƏDƏBİYYAT

1. American Society for Aesthetic&Plastic Surgery. Cosmetic surgery national databank statistics: Expanded data for 2010.
2. Bienvenu O.J, Samuels J.F, Ridde M.A, Hoehn-Saric R, Liang K.Y, Cullen B.A, Grados M.A, Nestadt G. (2000). The relationship of obsessive-compulsive disorder to possible spectrum disorders: results from a family study. *Biol Psychiatry*, 48, 287–93.
3. Claibon J, C. Pedrick. (2012). *Beden Dismorfik Bozukluğu*. (çev. C. E. Güven, E. Bayraktar, Z. Özmeşdan; 2019). (2. Basım). İstanbul.Psikonet yayınları.
4. Hollander E, Neville D, Frenkel M. (1992, May). Body dysmorphic disorder-diagnostic issues and related disorders. *Psychosomatics* 33, 156-65.
5. Karamustafalıoğlu K.O. (2018). *Temel ve Klinik Psikiyatri*. Ankara: Güneş Tıp Kitabevi.
6. Pavan C, Simonato P, Marini M, Mazzoleni F, Pavan L, Vindigni V. (2008).
7. Psychopathologic Aspects of Body Dysmorphic Disorder. A Literature Review. *Aesth Plast Surg* 32, 473–84.
8. Phillips K. A. , M.D. (2005). *Understanding and Treating Body Dysmorphic Disorder*.
9. Philips K.A. (1991, September). Body dysmorphic disorder: the distress of imagined ugliness. *AM.J Psychiatry* 148, 1138-1149.
10. Perugi G., D. Giannotti, F. Frare, S. D. Vaio, E. Valori, L. Maggi, G. B. Cassano, H. S. Akiskal.(1997). Prevalence, phenomenology and comorbidity of body dysmorphic disorder (dysmorphophobia) in a clinical population. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice* Volume 1, 1997 - Issue 2
11. Rief W, U.Buhlmann, S. Wilhelm, A. Borkenhagen, E. Brähler(2006, March). The prevalence of body dysmorphic disorder: a population-based survey. *Psychological Medicine* 36, 877–885.
12. Sadock B. J., V. A. Sadok, P. Ruiz. (2016). *Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry*.
13. Veale D. (2000, June) Outcome of cosmetic surgery and ‘DIY’ surgery in patients with body dysmorphic disorder. *Psychiatric Bulletin* 24, 218-221
14. Veale D., Boocock A., Gournay K., Dryden W., Shah F., Willson R., Walburn J. Body dysmorphic disorder: a survey of fifty cases. *Br J Psychiatry*? 169, 196–201

KOSMETOLOJİ KLİNİKALARA MÜRACİƏT EDƏN ŞƏXSLƏRDƏ BƏDƏN DİSMORFİQ POZUNTUNUN SİMPТОMLARININ YAYILMASI VƏ XÜSUSİYYƏTLƏRİ

Cəbraylova Nərgiz

XÜLASƏ

Bu məqalə, estetik klinikalara müraciət edən qadınlarda bədən dismorfiyasının (BD) göstərilən simptomları, yayılma sıxlıqları və xüsusiyyətləri üzərinə fokuslanır. Bədən dismorfik pozuntu, fərdlərin həqiqi fiziki görünüşlərinə aşırı fokuslanmaları və müstəqil qüsurları daima şişirtmələri ilə müəyyən edilmiş psixi vəziyyətdir.

Bu tədqiqat, estetik klinikalara müraciət edən qadınların cəmiyyətin gözəllik standartları və media təsiri altında, bədən dismorfiyası simptomlarına nail olma ehtimalını müəyyən etməyi məqsəd qoymuşdur. Tədqiqat, qadınların kosmetik prosedurlar üçün gözlənti və motivasiyalarını qiymətləndirir, bu prosedurlara qarşı münasibətlərini araşdıraraq bədən dismorfiyasının yayılma sıxlığını anlamağa nail olmağı hədəfləyir.

Məqalə, bədən dismorfiyasının ümumi və xüsusi simptomlarına xüsusilə fokuslanacaq və bu simptomların estetik klinikalarda xidmət ala bilmək üçün müraciət edən qadınlarda necə ortaya çıxdığına dair izahlar təqdim ediləcəkdir. Bundan əlavə, bu simptomların cəmiyyətdə yayılma dərəcəsi və media təsiri ilə necə əlaqədə olduğu analiz ediləcəkdir.

Nəticə olaraq, bu məqalə, kosmetoloji klinikalara müraciət edən qadınlarda bədən dismorfiyasının yayılması və xüsusiyyətləri barədə ətraflı bir anlayış təmin etməyi məqsəd qoyur. Bu tədqiqat, klinik mütəxəssislərə, psixoloqlara və sosial xidmət mütəxəssislərinə bədən dismorfiyası simptomlarını tanımaq və onların üçün uyğun müdaxilələri planlamaq üçün qiymətli məlumatlar təqdim edə bilər.

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ И ХАРАКТЕРИСТИКА СИМПТОМОВ ДИСМОРФИЧЕСКОГО РАССТРОЙСТВА ТЕЛА У ЛЮДЕЙ, ОБРАЩАЮЩИХСЯ В КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЕ КЛИНИКИ

Джабраилова Наргиз

АННОТАЦИЯ

Данная статья фокусируется на симптомах, тенденциях распространения и характеристиках расстройства телесного облика среди женщин, обращающихся за косметическими процедурами в эстетических клиниках. Расстройство телесного облика характеризуется избыточным фокусированием на реальном физическом облике и постоянным преувеличением воспринимаемых недостатков.

Цель данного исследования - изучить вероятность появления симптомов расстройства телесного облика у женщин, обращающихся в эстетические клиники, под воздействием общественных стандартов красоты и влияния СМИ. Исследование оценивает ожидания и мотивацию женщин в отношении косметических процедур, изучая их отношение к этим процедурам для понимания тенденций распространения расстройства телесного облика.

В статье будет уделено внимание общим и конкретным симптомам расстройства телесного облика, разъясняя, как эти симптомы проявляются у женщин, обращающихся за услугами в эстетических клиниках. Кроме того, анализ будет освещать распространение этих симптомов в обществе и их связь с воздействием СМИ.

В заключение, данная статья стремится предоставить всестороннее понимание распространения и характеристик расстройства телесного облика среди женщин,

обращающихся за косметическими процедурами в эстетических клиниках. Исследование нацелено на предоставление ценной информации для клинических специалистов, психологов и экспертов по социальным услугам для помощи им в распознавании симптомов расстройства телесного облика и планировании соответствующих вмешательств для их пациентов.

PREVALENCE AND CHARACTERISTICS OF SYMPTOMS OF BODY DYSMORPHIC DISORDER IN PEOPLE APPLYING TO COSMETOLOGY CLINICS

Jabrailova Nargiz

SUMMARY

This article focuses on the symptoms, prevalence trends, and characteristics of Body Dysmorphic Disorder (BDD) exhibited by women seeking cosmetic procedures in aesthetic clinics. Body Dysmorphic Disorder is a psychiatric condition characterized by individuals excessively focusing on their actual physical appearance and constantly exaggerating perceived flaws.

This research aims to examine the likelihood of women visiting aesthetic clinics experiencing symptoms of body dysmorphic disorder under the influence of societal beauty standards and media impact. The study evaluates the expectations and motivations of women regarding cosmetic procedures, exploring their attitudes toward these procedures to understand the tendencies of the spread of body dysmorphic disorder.

The article will specifically concentrate on general and specific symptoms of body dysmorphic disorder, elucidating how these symptoms manifest among women seeking services in aesthetic clinics. Furthermore, the analysis will delve into the prevalence of these symptoms within society and their relationship with media influence.

In conclusion, this article seeks to provide a comprehensive understanding of the prevalence and characteristics of body dysmorphic disorder among women seeking cosmetic procedures in aesthetic clinics. The research aims to offer valuable insights to clinical professionals, psychologists, and social service experts, guiding them in recognizing symptoms of body dysmorphic disorder and planning appropriate interventions for their patients.

CİNAYƏT QURBANININ DAVRANIŞININ PSIXOLOJİ ANSPEKTLƏRİ

Rzayeva Aysun
BDU-nun I kurs magistrantı
aysunrzayeva057@gmail.com

Açar sözlər: viktimologiya, cinayətkar, zərərçəkmiş, kriminologiya, “cinayətkar-qurban” əlaqəsi, cinayətin səbəbləri, cinayətkar davranış, qurbanın davranışı, emosional davranış

Ключевые слова: Виктимология, Преступник, Пострадавшая сторона, Криминология, Отношения преступника-жертвы, Причины преступления, Преступное поведение, Поведение жертвы, Эмоциональное поведение:

Keywords: victimology, perpetrator, injured party, criminology, “perpetrator-victim” relationship, causes of crime, criminal behavior, victim behavior, emotional behavior.

İnsan cəmiyyətində əmək bölgüsünün yaranması və cəmiyyətin sosial təbəqələrə bölünməsi ilə insan fəaliyyətinin hər bir sahəsində cinayətlərin yaranması üçün şərait yarandı. Cinayətin səbəblərini öyrənmək üçün xüsusi kriminoloji tədqiqatlar aparılmışdır. Ancaq bu araşdırmalar cinayət əməllərinin bütün üzvlərinə deyil, yalnız qanunu pozanlara aid idi. Zərər çəkən tərəf tədqiqatçıların diqqətindən kənarda qaldı. Bu, insanın cinayət fəaliyyətinin öyrənilməsinin birtərəfli olmasına səbəb oldu.

Kriminologiya yalnız cinayətkarı və cinayəti öyrənir və üçüncü əlaqə - qurban nəzarətsiz qalır. Bu, həm konkret cinayətin, həm də ümumilikdə cinayətin əsl səbəblərini dərinləndirən açmağa imkan vermir.

Praktiki hüquq-mühafizə orqanlarının əməkdaşları daim bununla üzləşirlər ki, çox vaxt zərərçəkənin davranışı ya cinayətin özü olub, ya da onun törədilməsinə səbəb olub. Beləliklə, hər iki tərəf - həm cinayətkar, həm də zərərçəkmiş cinayət törətməkdə məsuliyyət daşımalıdır. Bu, qanunvericiliyin təkmilləşdirilməsi üçün qurbanların davranışının elmi şəkildə öyrənilməsinə zəruri etmişdir.

Cinayət qurbanının öyrənilməsi zərurəti yalnız İkinci Dünya Müharibəsindən sonra elm adamları tərəfindən tam dərk edildi. Müharibədən sonrakı dövrdə müxtəlif ölkələrdə cinayət qurbanlarının davranışı probleminin aktuallığı yeni elmi istiqamətin - qurbanologiyaya yaranmasına səbəb oldu. Bu sahədə inkişaflar əvvəlcə Yaponiyada (1945), sonra Avropa ölkələrində, Amerikada 1946-1947-ci illərdə aparılmışdır. Qurbanın və cinayətkarın hərəkətləri müəyyən dərəcədə bir-birindən asılıdır, bu da onların davranışlarının vahid məkanda nəzərə alınmasını tələb edir. Həmçinin cinayət qurbanlarının davranışının səbəblərini və formalarını müəyyən etmək lazımdır. Bununla belə, qurbanların psixoloji səbəbləri, şərtləri və davranış mexanizmlərinin geniş spektri son dərəcə kifayət qədər öyrənilməmişdir.

Cinayət nümunələrinin öyrənilməsi əksər hallarda yalnız 2 iştirakçının - qurbanın və cinayətkarın - baş verənlərə subyektiv qiymət verməsi ilə əlaqədar bir sıra çətinliklərlə üzləşir.

Qurbanın davranış psixologiyası, birbaşa eksperimentin mümkün olmadığı öyrənilən kateqoriyalar sinfinə aiddir, çünki bu, öyrənilən subyektlərin psixi sağlamlığına təhlükə yarada bilər [2, səh. 25]. Buna görə də qurbanların öyrənilməsi metodlarının genişləndirilməsinə ehtiyac var ki, bu şəraitdə praktiki olaraq yeganə mümkün analiz və proqnozlaşdırma metodu olan riyazi modelləşdirmə üsulları da daxil edilsin.

Müxtəlif şəraitlərdə insan davranışının xüsusiyyətlərinin öyrənilməsi və davranış formalarının modelləşdirilməsi cəhdi nəzəri tədqiqat üçün xüsusi maraq kəsb edir. Modelin qurulması müxtəlif vəziyyətlərdə qurbanın hərəkətlərini təsvir etməyə və proqnozlaşdırmağa, hər iki tərəfdən ekstremal davranış formalarında “qurban-cinayətkar”

münasibətlərinin inkişaf kursunu nəzərdən keçirməyə imkan verir. Cinayətlərin növlərini və sayını proqnozlaşdırmaq üçün qurbanın davranışının psixologiyasını öyrənərkən riyazi modellər əsasında kompüter modelləşdirmə variantlarından istifadə etmək mümkün görünür.

Biz qurban davranışının psixoloji aspektlərini nəzərdən keçirərkən həm qurbanın cinayət törədilən zaman davranışını, həm də cinayətdən sonra davranışının psixoloji aspektlərini nəzərdən keçirməliyik. Birinci hal cinayəti tam tövsif etmək üçün nə qədər əhəmiyyətlidirsə, ikinci halda qurbanın reabilitasiyası, təkrar cəmiyyətə qazanılması üçün vacibdir. Zorakılıqdan əziyyət çəkmiş qurbanın davranışı əsasən aşağıdakı kimi olur [5, səh. 88]:

- Qurbanın aşağı özünə hörməti, son dərəcə təhrif olunmuş mənlilik anlayışı (qurban əmindir ki, təcavüzkarın ona asdığı mənfi "etiketlər" var).
- Sosial uyğunlaşma və oriyentasiya pozğunluğu (qurbanın, bir qayda olaraq, dostları yoxdur; paylaşa biləcəyi və kömək ala biləcəyi yaxın insanlar; sosial təmas və münasibətlər dairəsi olduqca dardır).
- Emosional uyğunlaşma və oriyentasiya pozğunluğu (xroniki günah; "tükənmişlik" - müsbət emosiyalar yaşaya bilməmək; tez-tez depressiya; həddindən artıq həssaslıq; yüksək narahatlıq; sıxılmış sevgi ehtiyacı - onlar istilik istəyirlər, lakin yaxın münasibətlərdən qorxurlar; pessimizm, uğursuzluq hissi "bədbəxt" həyat).
- İntellektual disfunksiyalar (çeviklik, tənqidilik, düşüncə darlığı; diqqətin aşağı konsentrasiyası; zəif yaddaş və s.; şəxsi əhəmiyyətli vəziyyətlərdə "zehni bloklar"; bəzən derealizasiyaya qədər, zorakılıq vəziyyətləri repressiya edildikdə - "hamısı xəyaldır").

Yuxarıda sadalanan nəticələr "təcavüzkar - qurban" asılı münasibətlərinin daim təkrar istehsalına gətirib çıxarır. Qurban şüursuz şəkildə "güclü adam" axtarır və ya özü təcavüzkar olur.

Beləliklə, müxtəlif baxış nöqtələrinin təhlili "zorakılıq" anlayışının aşağıdakı tərifini verməyə imkan verir. Zorakılıq qarşılıqlı əlaqədə olan tərəflərdən birinə qarşı bu tərəfi öz iradəsinə, istəklərinə və ehtiyaclarına zidd hərəkətlər etməyə məcbur edən əqli və fiziki zorlama formasıdır [1, səh.101]. Bu işdə tərəf fərdi və ya bir qrup insan kimi başa düşülə bilər.

Qurbanoloji tədqiqatın inkişafının bu mərhələsində mənəvi zərərin miqdarının müəyyən edilməsində iki əsas istiqaməti ayırmaq olar [7, səh. 150].

Birinci istiqamət, hər bir konkret cinayət əməlinə uyğun gələn aydın, əvvəllər müəyyən edilmiş pul məbləğinin müəyyən edilməsindən ibarət olan "obyektiv metod" adlanır. Məsələn: Bədən xəsarəti bir məbləğdə, böhtan başqa, oğurluq üçüncü məbləğdə və s.

İkinci istiqamət şərti olaraq "subyektiv metod" adlanır. Bu üsulda ekspert qismində çıxış edən psixoloqlar adətən cinayət törədildikdən sonra qurbanın psixi vəziyyətini müəyyənləşdirirlər. Bu halda mənəvi zərərin məbləği zərər çəkmiş şəxsin psixi vəziyyətinin bərpası üçün zəruri olan pul ekvivalentidir.

Bu üsulların hər birinin öz üstünlükləri və mənfi cəhətləri var. Birinci üsuldən istifadə etmək daha qənaətcildir, ikincisi isə əlavə mütəxəssislərin cəlb edilməsi, əmək tutumlu tədqiqatlar və s. ilə ifadə olunan daha böyük iqtisadi xərcləri nəzərdə tutur. Lakin birinci metodun tətbiqinin asanlığı dəqiqliklə nəticə verməyə imkan vermir və cinayət nəticəsində zərər çəkmiş şəxsin aldığı zərərin miqdarını adekvat şəkildə müəyyən edilməlidir.

İkinci metodun istifadəsi bəzi çətinliklərlə əlaqələndirilir. Qurbanın psixi vəziyyətindəki dəyişiklikləri qiymətləndirmək üçün onun cinayətdən əvvəl və sonra psixi vəziyyətini müqayisə etmək lazımdır. Lakin ən çox rast gəlinən vəziyyət psixoloq-ekspertin cinayət törədildikdən sonra zərərçəkmiş şəxslə ilk dəfə ünsiyyət qurmasıdır. Bu halda ekspertin cinayətdən əvvəlki dövrdə zərərçəkmişin psixi vəziyyəti haqqında praktiki olaraq heç bir məlumatı yoxdur ki, bu da ona lazımı müqayisə aparmağa imkan vermir.

Sadəcə cinayətə məruz qalan deyil də bəzən cinayət törədən də qurbana çevrilir. Cinayət törətdiyi zaman qurban çox vaxt yüksək emosional stress vəziyyətində olur. Bu da öz növbəsində qurbanın davranışına, qavrayışına, düşüncə prosesinə, yaddaşına və digər həyatı funksiyalarına təsir göstərir. Bu vəziyyətdə, qurban adətən ətraf mühitin qavranılması anında diqqətin yenidən bölüşdürülməsini yaşayır. Üstəlik, bu yenidən bölüşdürmə prosesi hər kəs üçün fərqli şəkildə baş verir, lakin aşağıda müzakirə olunan ümumi nümunələr var.

İnformasiya qavrayış orqanlarının imkanlarının məhdudlaşdırılması - İnsanın hazırda qavradığı ətraf mühitin müxtəlif elementlərinin (obyektlərin, hadisələrin) sayı dəyişə bilər və bu dəyişiklik həmin anda insanın emosional gərginlik səviyyəsi ilə sıx bağlıdır.

Buna misal olaraq aşağıdakıları göstərmək olar. Sakit vəziyyətdə olan bir insan hər iki əlini yan tərəfə uzatsa, qarşısına baxaraq, eyni anda həm əllərinin barmaqlarının uclarını, həm də qarşısında olanı görəcəkdir. Əgər o, emosional gərginlik vəziyyətində, gözünün önündə qıcıqlanma mənbəyi olduqda eyni şeyi edərsə, o zaman uzadılmış əllərinin uclarını görməyəcək. Bu təsir "tunel görmə" adlanır.[6, səh. 65] İnsan sanki tunelə baxır, ancaq onun kənarında nə olduğunu görmür. Bu fenomenin öz psixofizioloji əsasları var və onun fərdi xüsusiyyətlərindən asılı olmayaraq, demək olar ki, hər bir insanda müşahidə olunur.

Qurban cinayətkara öz əqli və fiziki imkanları səviyyəsində müqavimət göstərir. Məhz cinayətkar və qurban arasında mübarizə anında qarşılıqlı əlaqənin hər iki tərəfi müxtəlif emosional gərginlik səviyyələrinə keçir. Cinayətin törədilməsi zamanı heç kimin kömək etməyəcəyini, qanunun indi deyil, nə vaxtsa tətbiq olunacağını dərk etmək cinayət qurbanının üzərinə əlavə psixoloji yük qoyur. Bu da öz növbəsində emosional stressin səviyyəsini artırır. Zorakı təsir nəticəsində itkilərin (şərəf, başqalarının hörməti və s.) əhəmiyyətindən asılı olaraq, qurban az və ya çox dərəcədə emosional stress keçirir, bu da onun davranış formalarını müəyyən edir.

Sosial-kriminoloji tədqiqatların göstərdiyi kimi, istər cinayətə şərait yaradan vəziyyətin yaradılmasında, istərsə də cinayətin törədilməsi dinamikasında çox vaxt qurbanın özü mühüm rol oynayır. Tədqiqat nəticəsində əldə edilən məlumatlar cinayət qurbanının davranışının üç mərhələdən ibarət olduğu qənaətinə gəlməyə imkan verdi [4, səh. 31]:

- cinayətdən əvvəlki dövrdə davranış;
- cinayət zamanı davranış;
- cinayətdən sonra davranış.

Cinayətdən əvvəlki dövrdə qurbanın davranışı:

Cinayətdən əvvəlki dövrdə qurbanın davranışı müxtəlif dərəcədə şüurlu ola bilər, o, vəziyyətin bəzi təfərrüatlarını nəzərə almaya və ya onlara artan diqqətlə yanaşmaya bilər. Cinayət qurbanının davranışının bu formada təqdim edilməsi ehtimal etməyə imkan verir ki, onun davranışından tam xəbərdar olan zərərçəkmiş bütün xırda faktlara diqqət yetirməklə yanaşı, ona qarşı cinayətin törədilməsinə qəsdən təhrik edə bilər. Bu cür qəsdən təxribat xarakterli davranış qurbanın gələcəkdə özü üçün müəyyən fayda əldə etməyə çalışması ilə izah edilə bilər. Cinayət qurbanının bu davranışı əslində cinayət xarakteri daşıyır və daha dərinlən təhlil edildikdə, qurbanı cinayətkar kateqoriyasına keçirərək cinayət kimi şərh edilməlidir. Bu davranış formasının müəyyən edilməsi zərərçəkənin hərəkətləri barədə məlumatlılıq dərəcəsini təyin etməyə yönəlmiş psixoloji tədqiqatlardan istifadə etməklə mümkündür. Bəzi hallarda isə əksinə qurbanın davranışı cinayətə təhrik etmir və yaxud cinayətkar davranışda təhrik görür.

Cinayət zamanı qurbanın davranışı:

Aparılmış tədqiqatlar qurbanın ona qarşı cinayət törətdiyi zaman davranışının əsas formalarını müəyyən etməyə imkan vermişdir. Bütün davranış xüsusiyyətləri qurbanın davranışının aktivliyinə görə qruplaşdırılır və aşağıdakı 5 əsas forma müəyyən edilir:

- müdafiənin olmaması;
- passiv müdafiə;

- optimal aktiv müdafiə;
- aqressiv müdafiə;
- avtomatik aqressiv müdafiə.

Tədqiqatlar nəticəsində müdafiə forması ilə zorakılığın dayandırılması arasında heç bir etibarlı əlaqə qurulmayıb, yəni müdafiənin istənilən forması ya cinayətin ilkin mərhələsində zorakılığın dayandırılmasına, ya da təcavüzkarın aqressiyasının artmasına səbəb ola bilər.

Qurbanları, onların aqressivliyini və cinayət qurbanlarının digər xüsusiyyətlərini öyrənməyin əsas yollarını nəzərdən keçirək; [3]

- Müşahidə üsulu.
- Arxiv tədqiqatı.
- Anket üsulu.
- Ekspert qiymətləndirmə metodu.
- Eksperimental üsul.
- Proyektiv üsullar.
- Modelləşdirmə üsulu.

ƏDƏBİYYAT

1. Туляков В.А. Виктимология (социальные и криминологические проблемы) монография. Одесса, 2000. 452 с.
2. Антонян Ю.М., Верещагин В.А. и др. Серийные сексуальные убийства. Уч. пособие. М., 1997. 203 с.
3. Аугустинавичюте А. О дуальной природе человека. //Соционика, ментология и психология личности. №2 1996. Стр. 2-13, №1. с. 5-19.
4. Белоусова З.И., Гиренко С.П. Проблемы виктимного поведения личности (учебное пособие). – Запорожье, Запорожский государственный университет: 1996. 65 с.
5. Бодалев А.А. Психология о личности. М.:1988. 188 с.
6. Воротынский Б.И. Биологические и социальные факторы преступности. С. Петербург. 1901. 120 с.
7. Ривман Д.В. Виктимологические факторы и профилактика преступлений. Ленинград: 1975. 210 с.

QƏTL QURBANLARININ DAVRANIŞININ PSIXOLOJİ ASPEKTLƏRİ

Rzayeva Aysun

XÜLASƏ

Məqalədə cinayət hadisəsinin iki mühüm cəhəti - cinayəti törətmiş şəxslə zərərçəkmiş arasında əlaqə, cinayətin törədilməsində onların rolları və zərərçəkmiş şəxsin davranışının cinayət hadisəsinin dinamikasına təsiri araşdırılır. Qurbanın davranış növləri də müxtəlifdir - cinayətdən əvvəl, cinayət zamanı və sonra. Bəzi hallarda qurbanın davranışı cinayətin törədilməsinə şərait yarada bilər və kooperativ kimi qəbul edilə bilər. Məqalədə bu kimi halların müəyyən edilməsi üsullarından da bəhs edilir. Bundan əlavə, məqalədə zərərçəkmiş şəxsə dəymiş zərərin növləri və onların ödənilməsi haqqında məlumat verilir. Qurbanın cinayətdən sonrakı mərhələdə davranışının psixoloji tərəfləri müəyyən edilir və onun cinayət hadisəsi ilə əlaqələndirilməsinin çətinlikləri vurğulanır.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЕДЕНИЯ ЖЕРТВ УБИЙСТВ

Рзаева Айсун

АННОТАЦИЯ

В статье рассматривается взаимосвязь двух важных аспектов преступного события - лица, совершившего преступление, и пострадавшего, их роли в совершении преступления и влияние поведения пострадавшего на динамику преступного события. Также различаются типы поведения пострадавшего - до, во время и после совершения преступления. В некоторых случаях поведение пострадавшего может способствовать совершению преступления и восприниматься как сговорчивое. В статье также обсуждаются методы идентификации таких случаев. Кроме того, в статье предоставляется информация о видах причиненного вреда пострадавшему и их компенсации. Определяются психологические аспекты поведения пострадавшего на этапе после преступления и подчеркиваются трудности связывания его с преступным событием.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF A VICTIM'S BEHAVIOR IN A CRIME

Rzayeva Aysun

SUMMARY

The article discusses the relationship between two important aspects of a crime event - the perpetrator and the victim - their roles in the commission of the crime, and the impact of the victim's behavior on the dynamics of the crime event. It also differentiates the types of victim behavior - before, during, and after the crime. In some cases, the victim's behavior may contribute to the commission of the crime and be perceived as complicit. The methods used to identify such cases are also addressed in the article. Additionally, the article provides information on the types of harm inflicted on the victim and their compensation. It identifies the psychological aspects of the victim's behavior in the aftermath of the crime and highlights the difficulties associated with linking it to the crime event.

ÖZÜNƏ ZƏRƏR VERMƏ DAVRANIŞI VƏ UŞAQLIQ TRAVMALARI ARASINDAKI ƏLAQƏNİN PSIXOLOJİ TƏHLİLİ

İbayeva Lalə Elman qızı
OYU-nun magistrantı
lalam.lalam@list.ru

Açar sözlər: özünə zərər vermə, uşaqlıq travmaları.

Ключевые слова: членовредительство, детская травма.

Keywords: self-harm, childhood trauma.

Farberow (1988) insanın özünə zərər verməsini bədən bəzi bölgələrinə zərər verməsi şəklində ifadə etmişdir. Walsh and Rosen (1988) isə insanın sonu ölümlə nəticələnməyən məqsədli və istəklili şəkildə özünə zərər verməsi olaraq izah etmişdir. Favazza (1989) insanın təkrarlanan şəkildə özünə fiziki zərər verməsi olaraq izah etmişdir. Favazza and Conterio (1989) mövcud həyat şəraiti ilə mücadilə edə bilməməsi və təziqlə mücadilə etmək məqsədilə etdiyi davranışlar şəklində izah etmişdir. Ghaziuddin (1992) insanın fərqiində olduğu və ölüm arzusu olmadan vücuduna etdiyi zərər şəklində izah edir. LeBlanch (1993) adaptasiya ola bilməmək və bu problemlə bağlı olaraq məmnuniyyətsizlik hissi olaraq izah etmişdir. Nock (2006) intihar niyyəti olmadan insanın bədəninə zərər verməsi olduğunu iddia etmişdir. İnsanın özünə zərər vermə davranışının səbəbi olaraq insanın uşaqlıqda yaşadığı travmalar olduğu sübut edilmişdir (Öztürk, 2020). İnsanın yaşadığı istismarın tez-tez yadına düşdüyünə görə narahatlıq hissetməsi və özünü rahatlatmaq məqsədilə etdiyi davranışlar olduğu deyilir. bu istismar cinsi olduğu kimi eyni zamanada fiziki və mənəvi istismar da ola bilər (Herman, 1992).

Cinsi istismara məruz qalmış qadınlarda intihar etmə riski daha yüksək olur (Gladstone, 2004). Özünə zərər vermə davranışı epizodik kompulsiv və təkrarlayıcı olmaqla üç yerə ayrılır (Favazza, 1992). Özünə zərər vermə davranışı insanı intihardan qorumaq məqsədiylə də edilir (Favazza, 1992). Özünə zərər vermə davranışının tək adlandırılmasının olmadığı müşahidə edilir. Araşdırmalara əsasən özünə zərər vermə davranışındaortaq məqsədlər var. Gərginlik zamanı acını azaltmaq, qayğını aradan qaldırmaq, gənəkarlıq hissini aradan qaldırmaq, öz istədiyini insanlara elətdirmək üçün özünə zərər vermə davranışından istifadə etmək (Favazza A. 1989).

Özünə zərər vermə davranışının səbəbləri də çoxdur. Özünə zərər vermə gənəkarlıq hissindən qurtulmaq üçün bir çıxış yolu olaraq görülür. özünə zərər vermə davranışı insanın əslində başqasına olan duyğularını öz üzərində göstərmə şəkliidir. Özünə zərər vermə davranışı insana ağır gələn gərginlik və ya qayğı duyğusuna qarşı bir rahatlama yoludur. Araşdırmalar nəticəsində insanlar özlərinə təkrarlayıcı şəkildə zərər verərək rahatlama hiss etdiklərini etiraf etdikləri məlum olmuşdur (Favazza A. 1989). Özünə zərər vermə davranışı orqanizmdə ağır acıya qarşı verilən reaksiyadır. Travma və stress insan orqanizmində ağrıya qarşı endorfinin ifraz edilərək ağrını azaltmaq üçün istifadə edilən bir üsuldur.

Bu davranış dissosiativ epizodu sonlandırmaq üçün istifadə edilir. Dissosiasiya bəzi düşüncə və xatirələri şüurlu səviyyədə tutulması insana əziyyət verməsi zehnin dağılması yarılması şəklində yaşanan bir prosesdir. Bəzi insanlar dissosiasiya əsnasında özlərini ölü kimi hiss etdiklərindən bəhs edirlər və özlərinə zərər verərək yaşadıklarını hiss etmələrini təmin etdiklərini də vurğulayırlar (Favazza A. 1989). Özünə zərər vermə davranışı əsasən mədəniyyətlərdə qadınlarda görünən simvolik bir davranış xüsusiyyətidir. (Noll ve ark. 2003, Hall 2003, Gallop 2002).

Bəzi araşdırma aparənlər bu situasiyanı insanın impulsiv kontrol problem olduğunu vurğulayırlar. Uşaqlıq travmalarının təsirini control etməyə yönəlmiş bir səy olduğu və

depersonalizasiya duyğularını sonlandırmağa yönəlmi. bir şey olduğu vurğulanır. Taiminen özünə zərər vermə davranışını iki qrupa ayırır. Major özünə zərər vermə davranışı: gözüni çıxarma və s. Minor özünə zərər vermə davranışı: dəri kəsmə yandırma iynə batırma özünü dişləmə sümüklərini qırma kimi davranışlar daxildir. Özünə zərər vermə davranışı, bir sözlə, insanın öldürmək niyyəti olmadan özünə zərər verməsidir. Walsh və Rosen (1989) özünə zərər verən davranışın qəsdən olduğunu və bilərəkdən edilən, adətən ölümcül olmayan və sosial cəhətdən qəbul edilməz bir davranış olduğunu bildirdilər. Özünə zərər verən psixotik

xəstələr, əqli qüsurlu şəxslər, həbsxanada olanlar, antisosial və sərhəddə olan şəxslər görülür. Bundan əlavə, isterik kişi pozuntularında, anoreksiya və bulimiya nervoza və travma sonrası stress pozğunluğu olan xəstələrdə tez-tez rast gəlinir (Siemon 1992). Favazza (1989) özünə zərər verən davranışı olan 256 mövzuda anket araşdırmasına əsaslanan özünə zərər verən davranışlarla yemək pozğunluqları arasında əlaqə olduğunu iddia etdi. Favazza (1998) üç qrupda özünə zərər vermə davranışını araşdırdı. Əsas özünü məhv edən davranış: gözlərin oyulması və ya kastrasiya kimi bədən xəsarətləri. Daimi ziyana səbəb olan davranışlar. Stereotipik özünə zərər vermə: tourette sindromunda və zehni gerilikdə başını divara vurmaq, özünü dişləmək kimi davranışlar. Səthi və ya orta dərəcədə özünə zərər vermə; Tritilomaniya kimi təkrarlanan pozğunluq

Dərinin kəsilməsi, özünü yandırması və s. kimi epizodik hərəkətlər. Deiter və başqaları (2000) birbaşa və dolaylı yolla özünə zərər verən davranışları bildirmişlər. Onları dolaylı yolla iki alt qrupda araşdırırlar. Öz bədən toxumalarına qəsdən zərərlə nəticələnən və intihar məqsədi daşımayan davranışlar. Onlar “birbaşa özünə zərər vuran davranış” kateqoriyasına düşürlər. Dolaylı yolla özünə zərər verən davranış. Halbuki; Özünə zərər verən davranışı da birbaşa müşayiət edə bilər. Bu vəziyyətdir və ümumiyyətlə aşağıdakı davranış növlərini ehtiva edir; yemək pozğunluqları, təhlükəli cinsi davranış, maddə asılılığı, tibbi ehtiyaclara etinasızlıq, silah

Buraya daşıma və ehtiyatsız sürücülük kimi təhlükəli davranışlar daxildir. Favazza (1989) öz araşdırmasında 15-35 yaş arası fərdlərdə özünə zərər vermə davranışının daha çox olduğunu müəyyən etmişdir. Kollec və liseylərdə aparılır tədqiqat nəticələri göstərir ki, özünə zərər verən davranışın nisbi nisbəti 12-14% dir. İmpulsiv özünə zərər verən davranış həyat boyu özünə zərər vermə tezliyi ümumi nümunədə təxminən 10-15% təşkil edir. Davranış epizodlarını təkrarlayanların nisbəti 5-10% civarındadır. Özünə zərər verən davranış təxminən 70 ildir sahə işçiləri tərəfindən araşdırma mövzusu olsa da, onun davranış və biokimyəvi aspektləri dəqiq məlum deyil. Suyemoto (1998) bildirir ki, özünə zərər verən davranışın eyni zamanda bir neçə funksiyaya xidmət etməsi bu davranışın səbəbini başa düşməyi çətinləşdirir. Davranışın özü bəzi psixiatrik pozğunluqların xüsusiyyətlərini ehtiva etdiyi üçün xəstənin diaqnozunu aydınlaşdırmaq asan deyil.

Uşaqlıqda baş vermiş və uşağın normal inkişafına zərər vuran cinsi fiziki mənəvi istismar davranışları olaraq xarakterizə edilir (Çelik ve Hocaoglu, 2018). Uşaqlıq travmaları uşağa təhqiramiz davranış eyni zamanda uşağa qarşı laqeydliyi özündə əks etdirən bütün davranışların toplusu nəzərdə tutulur (Taner ve Gökler, 2004). İstismar və ihmal uşağın həyatına pis təsir edən tibbi prolemdir (Güler, 2002). İstismar dedikdə bir sıra davranışlar nəzərdə tutur. bilərəkdən edilən davranışlar bu davranışların təkrar etməsi uşağın ruhi fiziki və ego bütünlüyünə zərər verən davranışlar nəzərdə tutulur (Aral və Gürsoy, 2001).

İnsanı şəxsiyyətinə uzun müddət təsiri davam edən fiziki və psixoloji problemlərə yol açan durumlara travma deyilir (Budak, 2009). DSM 5-de travma bu şəkildə açıqlanmışdır: fəlakət və fəlakət riski, zərər görmə, özünün və ya başqasının fiziki varlığı üçün risk yaradan, durumla qarşılaşma və ya başqasının bu durumuna şahidlik etmə durumudur. İnsanlarda bu vəziyyətdə ümitsizlik duyğuları da müşahidə edilir (DSM V, 2013). İCD-11-də isə travma insanları riskli duruma salan dağıdıcı səviyyəsi yüksək olan hadisələrə məruz

qalma və bunun sonunda gecikməli və ya uzun müddətli reaksiyalardır. Bu durumları insanlarda narahlıq yaratmaqdadır (ICD-11, 2018). Travmatik yaşantılar insanlar mücadilə etmə bacarıqlarına mənfi təsir edir və travmanın uşaqlıq yaşında baş verməsi insanın mücadilə etmə bacarıqlarını azaldacaqdır (Şar, 1997). travma hər yaş qrupunda psixiatrik problemlərə yol açdı kimi uşaqlıqda yaşanan travma insanın mücadilə etmə bacarıqlarını az olduğu dövr olduğu üçün daha çox psixiatrik problemlərə yol açır (Türksöy, 2003).

Uşaqlıq travmaları 18 yaşdan əvvəl baş vermiş cinsi fiziki mənəvi istismar və laqeydliliklərlə birlikdə ana-atanın vəfat etməsi baxım verənlərdən uzaqda olma evliliyin sonlanması köç etmə istismara şahid olma və ya təbiət hadisələri formasında ortaya çıxır (Tıraşçı ve Gören, 2007). Kiçik yaşda isə travmaların təməlinə ana ata və ya baxım və nəvə insan tərəfindən uyğun olmayan cəmiyyətin sosial normalarına və professional standartlarına qarşı olan hərəkət və ya hərəkətsizlik yatır. Bunun nəticəsində uşağın cinsi fiziki və zehni baxımdan problem yaşanağı sağlamlıq və güvənlik baxımından risk yaşaması durumu vardır (Topçu, 1997). Uşaqlıq travması əsasən istismar və laqeydlilik olaraq iki qrupa bölünür (Özdemir ve ark., 2011).

Travmanın alt qrupları qaynaqlara görə fərqli təsnif edilir. Bəzi qaynaqlar istismar və laqeydlilik şəklində təsnif edir (Zoroğlu ve ark., 2001). Qəza xaricində yaralanmalar və ailədə baxımsızlığa görə uşağın fiziki baxımdan yaralanması istismar növlərindən biridir. Qəza xarici yaralanma əsasən uşağın valideyni tərəfindən cəzalandırıldığı və ya valideyn baxımsızlığında görülür. Çox vaxt fiziki istismar dedikdə fiziki şiddət, uşağın döyülməsi nəzərdə tutulur. Fiziki şiddətə uşağı boğmaq, kəsmək, yandırmaq da daxildir (Kara ve ark., 2004). Fiziki istismara məruz qalmış uşaqlar özündən böyüklərlə münasibətə girməyə çəkinirlər, böyüklərin onlara yaxınlaşmasından və toxunmasından çəkinirlər. Yaxıb münasibət qurmaq yerinə səthi münasibəti daha məqsədə uyğun hesab edirlər. Fiziki şiddətə məruz qalmış uşaqlar anında reaksiya verməyib donurlar və ağlamırlar.

Fiziki şiddətə məruz qalmış uşaqlar həm çox nadir həm də çox qapalı ola bilərlər. Diqqəti cəlb etmək üçün bilərəkdən yanlış davranışlar edə bilərlər (Tıraşçı ve Gören 2007). Cinsi istismar hadisələri çox rətlənən bir istismar növü olmasına baxmayaraq əsasən gizlədilir. Qadınlarda bu travma kişilərə nisbətən daha çox görülür. Cinsi travması olan uşaqların yuxu rejimi də daxil olmaqla inkişafına mənfi təsir göstərir. Narahatlıq verən eyni zamanda təkrarlanan düşüncələr, yuxuda kabuslar, əsəbilik, kaygılanma cinsi istismarın törətdiyi fəsadlardan bir neçəsidir (Taner ve Gökler, 2004). Uşağın psixoloji sağlamlığına mənfi təsir edən günahlandırıcı, təhqir edici, alçalıcı sözlərə məruz qalması mənəvi istismar deyil (Aydın, 2019).

Uşağın ehtiyacı olan sevgi, maraqlanma və hörmətdən məhrum buraxaraq psixoloji olaraq məhv etməyə səbəb olma şəklində izah edilir. Bura: alçalma, başqa bacı və qardaşları arasında ayrı seçkilik, seçim etməsinə imkan verməmə, yaşına uyğun olmayacaq şəkildə məsuliyyət yükləmə daxildir (Kara ve ark., 2004). Mənəvi istismara məruz qalmış uşaqlarda dərin münasibətlərdən uzaq durma, əsəbilik, asılı şəxsiyyət pozuntusu, özünü dəyərsiz hiss etmə, adaptasiya problemi. Bu istismar fiziki və cinsi istismarla eyni zamanda görülə bilər Kara ve ark., 2004). Mənəvi istismara məruz qalmış uşaqlarda uğursuzluğa düşər olma halları da tez-tez rast gəlinən durumdur (Tıraşçı ve Gören, 2007).

Fiziki laqeydlilik uşağın ilkin tələbatları olan yemək, güvəndə olmaq, təmizlik kimi tələbatlarının valideynləri və ya baxım edənlərinin tərəfindən ödənməməsidir. Uşağın bu tələbatlarının ödənməməsi və ya uşağın tək başına tələbatları ilə buraxılması fiziki laqeydliyə daxil olan davranışlardır (Yurdakök, 2010). Böyümə və inkişaf əskikliyinə sahib uşaqlarda əsasən fiziki laqeydlilik müşahidə edilir. Fiziki və cinsi istismar kimi çox da bilinən olmadığına və ciddi bir fəsad ortaya çıxmıdıqca və ya uşaq ölmədikcə çox da diqqəti cəlb etməyən istismar növüdür. Fiziki istismar kimi dramatik olmasa da uşaqlarda

fiziki istismar qədər ciddi problemlər əmələ gətirə bilər (Kara ve ark., 2004). Mənəvi laqeydlik uşağın ehyiyacı olan sevgini göstərməmək durumu olaraq adlandırılır.

Eyni zamanda sosial və mənəvi baxımdan uşağın inkişafını dəstəkləməmək şəklində də özünü göstərir. Uşağın təhsil ehtiyaclarının da qarşılanmaması mənəvi laqeydliyə daxil olan davranışdır (Tıraşçı ve Gören, 2007). Maslow ehtiyacları ierarxiyasında göstərdiyi sevilmə, bir yerə aid olma ehtiyacının qarşılanması üçün baxım verənlərin dəstək olmasının mütləq olduğunu vurğulamışdır (Aydın, 2019). Uşağın ehtiyacları ierarxiyasında özünü gerçəkləşdirmə səviyyəsinə rahat şəkildə qalxa bilməsi də bu durumla bağlıdır. Təməl ehtiyacları qarşılanmayan uşaqların həyata tutumu ehtimalı da azalmaqdadır. Uşağın güvənli şəkildə yaşaması və özünü güvəndə hiss etməsi çox önəmlidir.

Özünü güvəndə hiss etməyən uşaq yetişkin yaşında sıxıntı yaşayacaq. Mənəvi laqeydlik depressiya, qayğı pozuntusu, anti sosial davranışlar, yaxınlıq qurmaqda problem yaşamağa səbəb olur. Şəxsiyyətinə hörmət edilməyən uşağın özünə hörmətində də problem yaşanacaq. Uşağın özünü gerçəkləşdirməsi onun təhsil və iş həyatına da təsir edəcək. Mənəvi laqeydlik uşağın uğursuzluq yaşamasına da səbəb olmaqdadır (Aydın, 2019). Uşaq istismarında birdən çox səbəb var. İlk növbədə uşağın baxımıyla məşğul olan insanın kiçik yaşlarda valideyin olması, yetəri qədər valideynlik haqqında biliklərinin olmaması, həm maddi həm mənəvi baxımdan çətinliklər, valideynlərdən birinin həyatda olmaması, boşanmış valideyin olma, valideynlərdən birinin fiziki baxımdan problemli olması, valideynlərin özlərinin yaşadıkları istismar da səbəb olaraq göstərilir (Aral, 2001).

Digər bir problem isə uşaqla bağlı ola bilər. Uşağın istənilməyən uşaq olması, uşağın cinsiyyət gözləntisini qarşılamaması, birdən çox uşağın olması, zəka və öyrənmə pozuntularının olması, yemə və davranış pozuntularının olması. Üçüncü bir səbəb isə çevrə problemləridir. Uşağın güvensiz ətrafının olması və bu mühitdə böyüməsi, mədəniyyət fərqliliyi, sosyoekonomik səviyyənin aşağı olması, irqçilik problemi, ayrı seçkilinin olması bura daxildir (Horton ve Cruise, 2001). Ailə içi şiddət də uşaq istismarının səviyyəsini artırən səbəblərdən biridir. Ailə içi şiddətə məruz qalan uşaqlarda istismar 15 qat daha çox müşahidə edilir. Uşaqların ataları tərəfindən məruz qaldıkları istismar anaları tərəfindən məruz qaldıkları istismara görə üç qat daha çoxdur. (Deveci ve Açık, 2003).

Gəlir səviyyəsinin aşağı olması, əlverişli olmayan həyat şərtləri, mənfi valideyin modelləri, tez-tez yaşayış yerini dəyişmə, yetərli olmayan təhsil səviyyəsi, sağlam olmayan ana ata və uşaq münasibətləri, valideynlərdə maddə asılılığı uşaqlara qarşı istismar və laqeydlik meydana gəlməsinə səbəb olur. Sosial problemlər, sağlam olmayan münasibətlər də uşağa qarşı istismara yol açan faktorlardır (Kara ve ark., 2004). Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının yetişkinlərlə apardığı araşdırmaya əsasən yetişkinlərin %0.6'sı fiziki istismara, %0.3 fiziki laqeydliyə məruz qalmışdır (WHO, 2014). Amerika Birləşmiş Ştatlarında aparılan araşdırmaya əsasən yetişkinlərin %0.1'nin uşaqlıqda istismara məruz qaldıklarını aşkar etmişdir. Və uşaqlıqda bunun görməzdən gəlmədiyini və gerçəkdə olduğundan daha az fərqi varıldığı da vurğulanmışdır (Kaya, 2010).

Özünə zərər vermə davranışı və uşaqlıq travmaları arasında əlaqə incələndiyində aralarında pozitiv yönlü və anlamlı əlaqə olduğu məlum olmuşdur. elmi ədəbiyyatda Özünə zərər vermə davranışı və uşaqlıq travmaları arasında əlaqənin olduğunu araşdıran elmi tədqiqat işləri vardır (Cheng et al., 2010; DiPierro et al., 2012). Özünə zərər vermə davranışının əsasən cinsi istismarla əlaqəli olduğu sübut edilmişdir (Lang and Sharma-Patel, 2011; Maniglio, 2011).

Münasibətlərdə gənc yetişkinlərin qarşı tərəfdən şiddət görməsi də Özünə zərər vermə davranışı olaraq dəyərləndirilmişdir (Levesque, Lafontaine, Bureau, Cloutier and Dandurand, 2010). Özünə zərər vermə travma yaşamış və travmaya şahid olmuş insanlarda travma sonrası reaksiya olaraq özünü göstərir (Baiden et al., 2017; Cheng ve et al. 2010;

Smith et al., 2013). Özünə zərər vermə travma yaşamış insanlarda müdafiə mexanizminin və dissosiasiyayı yaşanmasına səbəb olmaqdır (Van der Kolk et al., 1991).

Travma yaşamış insanlar funksionallığında pozulma yaşayır eyni zamanda ətrafla balanlı şəkildə münasibət qura bilməmədədirlər (Tıraşçı ve Gören, 2007). Uşaqlıqda laqeydlik və sui-istifadənin həm klinik, həm də icma nümunələrində sonradan özünə xəsarət yetirmə davranışı ilə əlaqəli olduğu aşkar edilmişdir. Özünə zərər verən davranışlarla məşğul olan şəxslərin demək olar ki, 79%-i uşaqlıqda etinasızlıqdan əziyyət çəkir ya da sui-istifadə tarixi var (Yates 2004, Noll et al. 2003). Araşdırmalardan əldə edilən məlumatlara baxarkən, erkən sui-istifadənin yeniyetməlik dövründə özünə zərər verən davranışla əhəmiyyətli dərəcədə əlaqəli olduğu aşkar edildi.

Travma ilə bağlı son tədqiqatlar laqeydlik və sui-istifadə və özünə zərər verən davranış növü arasındakı əlaqəni izah etməyə çalışmışdır. Məsələn, bəzi tədqiqatlar özünə zərər verən davranışı fiziki davranışla əlaqələndirib. Onlar sui-istifadə, cinsi istismar və ya laqeydlik arasında müxtəlif gücə malik əlaqə tapdılar. Ən güclü əlaqə özünə zərər verən davranış və cinsi istismar arasında görülür (Hall, 2003). Ədəbiyyatın böyük bir hissəsi də cinsi istismar və özünə zərər verən davranış arasında əlaqəni müşahidə etməyə çalışmışdır. Bu əlaqə bəzən məişət zorakılığı hallarını da əhatə edir. O, xüsusilə valideyn-uşaq incest münasibətinə toxundu (Noll et al. 2003). Bu mövzuda araşdırma nəticələri dəyişir, yayılma 17% ilə 58% arasında dəyişə bilər (Yates 2004).

Cinsi zorakılığın qurbanları çox vaxt fiziki zorakılıq qurbanları ilə müqayisə edilir. 1978-ci ildə Green (Yates, 2004) tərəfindən bu mövzuda maraqlı bir araşdırma aparıldı və 5 ilə 13 arasında olan 59 fiziki zorakılıq qurbanı daxil edildi. Uşaq 30 baxımsızlıq qurbanı və 30 nəzarət qrupu iştirakçısı ilə müqayisə edildi. Məlum olub ki, fiziki zorakılıq qurbanlarının 41%-i özünə zərər verən davranışlar və intihara cəhdlər də daxil olmaqla, özünü məhv edən davranışla məşğul olub. Baxımsızlıq qurbanları üçün 17%, nəzarət qrupunda isə 7% olduğu aşkar edilmişdir. Uşaqlıqda valideyn məhrumiyyəti və itkisi ilə bağlı retrospektiv tədqiqatlar yaşanan emosional laqeydliyin sonrakı özünə zərər verən davranışlara səbəb olduğunu aşkar etmişdir. Emosional laqeydlik sonrakı özünə zərər verən davranışla əlaqəli olsa da, bu əlaqə cinsi istismar və özünə zərər verən davranış arasında olduğu qədər güclü deyil. Qrin (1978, Yates, 2004-də sitat gətirilmişdir) bildirir ki, laqeydlik ailədəki hər kəsə təsir edir. O, bunun insanlara təsir edə biləcəyini, lakin sui-istifadə təcrübələrinin məqsədyönlü və məqsədə doğru baş verdiyini söyləyir. Bu mənfi nəticələr daxilində özünə zərər vurma davranışı ilə travma arasında ən güclü əlaqə sui-istifadənin müddətinin daha uzun müddətə uzanması olduğunda daha çox olur. Üstəlik, qurban baş verənlərə görə özünü günahlandırmağa meyllidirsə (cinsi zorakılıq, xüsusən də incest), özünə zərər verən davranışına səbəb ola bilər (Shapiro, 1987, Akt: Yates, 2004, Noll ve ark. 2003).

İstismar və özünə zərər vermə ilə bağlı son araşdırmada, sui-istifadənin təbiətinin fiziki və ya cinsi məzmunu əhatə etmə dərəcəsindən asılı olaraq özünə zərər verən davranış riskini artır. Uşağın cinsi istismarı və özünə zərər vermə davranışı arasındakı bu unikal əlaqədə bir çox amillər rol oynaya bilər. Əvvəla, sui-istifadə dissosiativdir. Gərginliyi aradan qaldırmaq üçün özünə zərər verən davranışa səbəb ola biləcək müdafiə və post-travmatik simptomları aktivləşdirir (Yates 2004, Hall 2003). İkincisi, cinsi istismar bədəndə lokallaşdırılmış sui-istifadədir. Bu, sonradan orqanizmin özünə zərər verən davranışların hədəfinə çevrilməsinə səbəb olan bir xəstəlik növüdür. Üçüncüsü, xüsusilə də zorakılıq ailə daxilində baş verdiyi hallarda valideynin uşağa göstərdiyi qayğıda səhlənkarlıq ola bilər. Bu, sui-istifadənin şiddətini artırır (Yates 2004, Noll ve ark. 2003).

Psixanalitik perspektiv travmatik hadisələrin insan inkişafına təsirini araşdıran nəzəriyyədir Freyd son yazılarında travmatik təcrübənin yaratdığı acizlik olan travmagenik modeldən bəhs edir. Şiddətli narahatlıq hissləri ilə müşayiət olunan hisdən bəhs edir

(məsələn, "report qayğısı"). Burada vacib olan odur ki, bu narahatlıq özü travmatik təcrübələri yenidən yaşamamaq üçün eqonu qaçmağa həvəsləndirir. Bu model həm də Freydin 1920-ci ildə izah etdiyi təkrarlama məcburiyyətinin nəzəri izahını verir. Məqsəd nəyin bahasına olursa olsun travmatik təcrübənin təkrarlanmasının qarşısını almaqdır. Bu səbəbdən Freyd travmatik təcrübənin şəxsə travmanın təkrarlanmasını işarə edəcək hər hansı əlamətlərdən xəbərdar etdiyini iddia edir. Onun insanı həddindən artıq həssas etdiyini deyir. Bu həssaslıq disforik və yüksək narahat əhval-ruhiyyə yaradır ki, bu da insanı mümkün qədər tez hərəkətə keçirməyə məcbur edir. Klein, Freydin təkrarlama məcburiyyətinə baxışını inkişaf etdirdi. Klein fikrincə, bir hərəkətin təkrarlanması insanın nəzarət hissini gücləndirir və ilkin hadisədən uzaqlaşma hisslərini azaldır.

ƏDƏBİYYAT

1. Farberow, N. L. (Ed.). (1980). The many faces of suicide: Indirect self-destructive behavior. McGraw-Hill Companies.
2. Walsh, B. W., & Rosen, P. M. (1988). Self-mutilation: Theory, research, and treatment. Guilford Press.
3. Favazza, A. R. (1989). Why patients mutilate themselves. *Hospital and Community Psychiatry*, 40 (2), 137-145.
4. Favazza, A. R., & Conterio, K. (1989). Female habitual self-mutilators. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 79(3), 283-289.
5. Ghaziuddin, M., Tsai, L., Naylor, M., & Ghaziuddin, N. (1992). Mood disorder in a group of self-cutting adolescents. *Acta paedopsychiatrica*, 55(2), 103-105.
6. LeBlanc, R. (1993). Educational management of self-injurious behavior. *Acta Paedopsychiatrica: International Journal of Child & Adolescent Psychiatry*, 56:91-92.
7. Nock, M. K., Joiner Jr, T. E., Gordon, K. H., Lloyd-Richardson, E., & Prinstein, M. J. (2006). Non-suicidal self-injury among adolescents: Diagnostic correlates and relation to suicide attempts. *Psychiatry research*, 144(1), 65-72.
8. Öztürk E., Derin G., & Okudan, M. (2020). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ile savunma mekanizmaları ve kendine zarar verme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türkiye Klinikleri Adli Tıp ve Adli Bilimler Dergisi*, 17(1), 9-25.
9. Herman, J. (1992). The Aftermath of Violence: From Domestic Abuse to Political Terror. Basic Books, New York.
10. Gladstone, G. L., Parker, G. B., Mitchell, P. B., Malhi, G. S., Wilhelm, K., & Austin, M. P. (2004). Implications of childhood trauma for depressed women: An analysis of pathways from childhood sexual abuse to deliberate self-harm and revictimization. *American Journal of Psychiatry*, 161(8), 1417-1425.
11. Favazza, A.R. (1992). Repetitive self-mutilation. *Psychiatric Annals*, 22(2):60-63.
12. Çelik, F. G. H., & Hocaoglu, Ç. (2018). Çocukluk çağı travmaları: bir gözden geçirme. *Sakarya Tıp Dergisi*, 8(4), 695-711.
13. Taner, Y., & Gökler, B. (2004). Çocuk istismarı ve ihmali: Psikiyatrik yönleri. *Acta Medica*, 35(2), 82-86.
14. Güler, N., Uzun, S., Boztaş, S. & Aydoğan S. (2002) Anneleri Tarafından Çocuklara Uygulanan Duygusal ve Fiziksel İstismar/İhmal Davranışı ve Bunu Etkileyen Faktörler. *C. Ü. Tıp Fakültesi Dergisi*, 24 (3):128 - 134.
15. Aral, N., Gürsoy, F. (2001). Çocuk Hakları Çerçevesinde Çocuk İhmal ve İstismarı. *Milli Eğitim Dergisi*, 151: 36-39.
16. Cheng, H. L., Mallinckrodt, B., Soet, J., & Sevig, T. (2010). Developing a screening instrument and at-risk profile for nonsuicidal self-injurious behavior in college women and men. *Journal of Counseling Psychology*, 57, 128-139. doi:10.1037/a0018206

17. Lang, C. M., & Sharma-Patel, K. (2011). The relation between childhood maltreatment and self-injury: A review of the literature on conceptualization and intervention. *Trauma, Violence & Abuse*, 12, 23–37. doi:10.1177/1524838010386975.
18. Maniglio, R. (2011). The role of child sexual abuse in the etiology of suicide and nonsuicidal self-injury. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 124, 30–41. doi:10.1111/j.1600-0447.2010.01612.x
19. Levesque, C., Lafontaine, M., Bureau, J., Cloutier, P., & Dandurand, C. (2010). The influence of romantic attachment and intimate partner violence on nonsuicidal self-injury in young adults. *Journal of Youth and Adolescence*, 39, 474–483. doi:10.1007/s10964-009-94731-3
20. Baiden, P., Stewart, S. L., & Fallon, B. (2017). The role of adverse childhood experiences as determinants of non-suicidal self-injury among children and adolescents referred to community and inpatient mental health settings. *Child abuse & neglect*, 69, 163–176. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.04.011>
21. Smith, N. B., Kouros, C. D., & Meuret, A. E. (2013). The Role of Trauma Symptoms in Nonsuicidal Self-Injury. *Trauma, Violence, & Abuse*, 15(1), 41–56.
22. Van der Kolk, B. A., Perry, J. C., & Herman, J. L. (1991). Childhood origins of self-destructive behavior. *American journal of Psychiatry*, 148(12), 1665–1671.
23. Tıraşçı, Y., & Gören, S. (2007). Çocuk istismarı ve ihmali. *Dicle Tıp Dergisi*, 34(1), 70-74.
24. Kaya, E. (2010). Çocuk istismarı ve ihmalinin saptanmasında nükleer tıp yöntemlerinin kullanımı. *Journal of Current Pediatrics*, 8, 30-35
25. Deveci, E. & Açık, Y. (2003). Çocuk İstismarı Nedenlerinin İncelenmesi. *Fırat Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı*, 12, 396.
26. Horton, C. B., & Cruise, T. K. (2001). *Child abuse and neglect, the school's response*. New York: The Guilford Press.
27. Yates, YM, 2004; The Developmental Psychopathology of Self-Injurious Behavior: Compensatory Regulation in Posttraumatic Adaptation, *Clinical Psychology Review*, 24, 35-74
28. Noll, JG, Horowitz, LA, Bonanno, GA, Trickett, PK, Putnam, FW, 2003; Revictimization and Self-Harm in Females Who Experienced Childhood Sexual Abuse: Results from a Prospective Study, *Journal of Interpersonal Violence*; 18; 1452 – 1471.
29. Nijman HLI., Dautzenderg, M, ve ark. 1999; Self-mutilating Behavior in Psychiatric Inpatients, *European Psychiatry*, 14: 4-10.
30. Ross, S, Heath, N, 2002; A Study of the Frequency of Self-mutilation in a Community Sample of Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence* 31: 67-77.
31. Favazza, AR, DeRosear, L, Conterio, K, 1989; Self- Mutilation and Eating Disorders, *Suicide Life Threatening Behavior*. 27:237-250.
32. Yates, YM, 2004; The Developmental Psychopathology of Self-Injurious Behavior: Compensatory Regulation in Posttraumatic Adaptation, *Clinical Psychology Review*, 24, 35-74
33. Noll, JG, Horowitz, LA, Bonanno, GA, Trickett, PK, Putnam, FW, 2003; Revictimization and Self-Harm in Females Who Experienced Childhood Sexual Abuse: Results from a Prospective Study, *Journal of Interpersonal Violence*; 18; 1452 – 1471.
34. Yates, YM, 2004; The Developmental Psychopathology of Self-Injurious Behavior: Compensatory Regulation in Posttraumatic Adaptation, *Clinical Psychology Review*, 24, 35-74

ÖZÜNƏ ZƏRƏR VERMƏ DAVRANIŞI VƏ UŞAQLIQ TRAVMALARI ARASINDAKI ƏLAQƏNİN PSIXOLOJİ TƏHLİLİ

Lala İbayeva

XÜLASƏ

Özünə zərər vermə davranışı insanın keçmiş təcrübələri ilə bağlı olduğuna görə insanla psixoloji maarifləndirmə işi aparılaraq vəziyyətin fərqlində olmasını təmin etmək lazımdır. Psixoloqun müdaxiləsi eyni zamanda insanın bu durumu dəyişmək istəyi də çox önəmli məsələdir. Bu məqalədə insanın keçmiş təcrübələrinin özünə zərər verməsinə səbəb olduğu və əlaqəli proseslər olduğu barədə informasiya verilmişdir

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СВЯЗИ МЕЖДУ САМОПОВРЕЖДАЮЩИМ ПОВЕДЕНИЕМ И ДЕТСКОЙ ТРАВМОЙ

Лала Ибаева

АННОТАЦИЯ

Поскольку самоповреждающее поведение связано с прошлым опытом человека, необходимо провести психологическое просвещение человека и обеспечить его осведомленность о ситуации. При этом вмешательство психолога также является очень важным вопросом желания человека изменить эту ситуацию. В этой статье представлена информация о том, как прошлый опыт человека приводит к членовредительству и связанным с ним процессам.

A PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-INJURIOUS BEHAVIOR AND CHILDHOOD TRAUMA

Lala İbayeva

SUMMARY

Since self-harming behavior is related to a person's past experiences, it is necessary to conduct psychological education with the person and ensure that he is aware of the situation. At the same time, the intervention of a psychologist is also a very important issue of a person's desire to change this situation. This article provides information on how a person's past experiences lead to self-harm and related processes

ŞİZOFRENIYA XƏSTƏLƏRİNİN AİLƏ ÜZVLƏRİNDƏ TƏŞVİŞ VƏ DEPRESSİYA SİMPTOMLARININ QIYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ

İbrəhimova Şəlalə Famil qızı
ATU-nun II kurs magistrantı
shalala.808@mail.ru

Açar sözlər: ailə, ailə yükü, şizofreniya, depressiya, təşviş.

Ключевые слова: семья, бремя семьи, шизофрения, депрессия, тревога.

Keywords: family, family burden, schizophrenia, depression, anxiety.

Xroniki psixiatrik xəstəliklər ən əsas ictimai sağlamlıq problemlərindən biridir. Psixi və fiziki xəstəliklərin gedişində ailə funksiyaları mühüm rol oynayır. Ailə mühiti və psixososial amillər xəstənin rifahına təsir edən ən mühüm amillərdir. Psixiatrik xəstəliyi olan ailələrdə ailə funksiyaları pozulur və ailə funksiyalarının pozulması xəstəliyin klinik gedişatına mənfi təsir göstərir.

Psixiatrik xəstəliyi olan şəxslərin ailələri ilə aparılan tədqiqatlarda ailələrdə stress, narahatlıq, depressiya, utanc, günahkarlıq, qorxu, çarəsizlik, təşviş və ümidsüzlük kimi halların yaşandığı müəyyən olunmuşdur (10).

Ən çox görülən xronik psixiatrik pozuntulardan biri şizofreniyadır.

Şizofreniya adətən gənc yaşda başlayan və təfəkkür, davranış, qavrayış, nitq, ünsiyyət, sosial münasibətlər, diqqət, ətraf mühitlə qarşılıqlı əlaqə, emosional ifadə və motor davranışda özünü göstərən; reallığın qiymətləndirilməsinin pozulduğu, heterojen xüsusiyyətlərə malik olan və tez-tez təkrarlanan xroniki psixi pozuntudur.

Şizofreniyanın inkişafı təkcə xəstənin özünə təsir etmir, həm də onun ailəsinin həyatının müxtəlif sahələrində əhəmiyyətli dəyişikliklərə səbəb olur ki, bu da tez-tez xəstənin yaxınlarının həyatının müxtəlif sahələrində mənfi təsirlərin formalaşmasında özünü göstərir (4). Şizofreniya çox rast gəlinən psixi pozuntu olsa da, onun tezliyi və yayılma dərəcələri dəyişir; onun ömür boyu yayılmasının 1-1,5% arasında olduğu bildirilir. Xəstəliyin dəqiq səbəbi məlum deyil. Lakin irsiyyət, biokimyəvi, psixi, sosial və ətraf mühit amillərinin rolu qeyd olunur.

Şizofreniya xəstələrinin əksəriyyəti ailələri ilə birlikdə yaşayır. Bu səbəbdən xəstə və ailəsi həyatlarının əhəmiyyətli bir hissəsini birlikdə keçirir və emosional münasibət içərisində olurlar. Bütün şəxsiyyətlərarası münasibətlərdə və psixi sağlamlıqda duyğuların ifadəsi vacib olduğu kimi, şizofreniya xəstəsinin ailəsinin duyğularının ifadəsi də xəstəliyin gedişində çox mühüm rol oynayır. Sübut edilmişdir ki, duyğuların ifadəsinin yüksək və ya aşağı olması şizofreniyanın gedişində və nəticəsində mühüm amildir (1).

Xəstə ailələri qarışıq hisslər keçirir və nə edəcəklərini bilmirlər. Necə bir dönmə yaşayacağını bilməyən və xəstədəki dəyişiklikləri təəcüblə izləyən ailə üzvləri narahatlıq, günahkarlıq və bəzən də utanc hissləri keçirirlər. Çətin və öz həyatındakı dərin sarsıntıının təsiri altında olan xəstə ailənin bu emosional mühitində daha da pisləşə bilər. Ailə üzvləri özlərini günahkar hiss edə və qəzəblənə bilərlər. Hətta, bəzən xəstənin bəzi hərəkətləri onları qəzəbləndirə bilər (6). Bu qəzəb ailənin digər üzvlərinə də əks oluna bilər və ailənin psixi sağlamlığına zərər verə bilər. Ailə bu vəziyyətdə gücsüzlük də, hiss edə bilər. Eyni xəstəliyin onlarında başlarına gələ biləcəyindən qorxa və çarəsiz hiss edə bilərlər. Xroniki psixiatrik xəstəliklər ailə içərisində evlilik münasibətlərinə böyük təsir göstərir. Həyat yoldaşlarından birinin xəstələnməsi ailədə tarazlığı pozur və xəstəlik dövründə adətən sağlam həyat yoldaşı ailədə xəstə həyat yoldaşı rolunu öz üzərinə götürür. Tədqiqat nəticələri göstərir ki, həyat yoldaşları xəstələrə qulluq ehtiyacları ilə əhatə olunur, həmçinin

sosial əlaqələrin azalması, özlərinə vaxt ayırmaq imkanlarının olmaması, istirahət imkanlarının olmaması və maddi gəlirlərin azalması müşahidə olunur (9).

Şizofreniya xəstəsinin, xəstəxanaya uzunmüddətli yerləşdirilməsi zamanı ailə qarışıq duyğular keçirə bilər. Əksər ailələr xəstənin xəstəxanada sağlanaacağına inansalar da, fərdin xəstəxanaya yerləşdirilməsində özlərini də günahlandıra bilərlər. Onlar xəstəyə necə qulluq edildiyi ilə maraqlanırlar və xəstənin qayğısı, xəstəyə yanaşmaları, xəstəliyin gedişi, sağalıb-sağalmayacağı barədə məlumat almaq istəyirlər. Xəstə xəstəxanaya yerləşdirildikdə ailələrin məlumat və dəstək ehtiyacları artır (3).

Çox vaxt ailə üzvlərinə şizofreniya diaqnozu qoyulduqda ailələr, qohumlar və ya dostları tərəfindən kənarlaşdırıldığını hiss edirlər. Cəmiyyətdə şizofreniya diaqnozu qoyulmuş şəxslərin damğalanmaya məruz qalmaları xəstələrə və onların yaxınlarına mənfi təsir göstərir, onların həyat keyfiyyətini aşağı salır (11). Xəstələrin böyük bir hissəsi damğalanma qorxusu, qeyri-elmi inanclar və ya iqtisadi səbəblərdən evlərində gizlədilir və hətta müayinə və müalicə üçün həkimə və ya səhiyyə müəssisəsinə aparılmır. Xəstəlik prosesi haqqında məlumatsızlıq, qərəzlər və xəstənin davranışının gözlənilməzliyi səbəbindən xəstəlik ailə üzvlərinin təhlükəsizliyini təhdid edə bilər, onların narahat yaşamasına səbəb ola bilər, xəstəlik ömürlük qayğı tələb etdiyi üçün ailə həyatında məhdudiyyətlər yarada bilər və bütün bunlar xəstənin yaxınlarının gərginliyini və narahatlığını artırır (2).

Bir çox ailə üzvləri ailədə birinin şizofreniya xəstəsi olduğuna görə özlərini günahkar hiss edə və narahatlıq keçirə bilərlər, xəstəliyin yaranmasının düzgün tərbiyə edilməməsinin və pis valideyn olmanın səbəb olduğunu düşünə bilərlər. Gündəlik həyatı məhdudlaşdırılan, ictimai fəaliyyətləri azalan ailə qəzəbini xəstəyə yönəldə bilər. Hətta qəzəbin açıq şəkildə ifadə edilib-edilməməsi də dilemma məsələsi ola bilər.

Bəzi ailələr xəstəni incitməmək üçün və ya onlara zərər verəcəyindən narahat olduqları üçün qəzəblərini boğaraq özlərinə yönəldə bilərlər. Bəzi insanlar hirsələnir və qışqırır, hətta müdaxilə edir və ya günahlandırırlar. Bu emosional mühitdə ailə üzvlərində təşviş, depressiya kimi psixoloji problemlər yarana bilər. Depressiyanın xəstə baxıcılarında tez-tez görüldüyü, və xəstələrə baxım müddətinin artması ilə depressiyanın artması müşahidə olunur. Şizofreniya diaqnozu olan şəxslərə baxan ailələrdə depressiyanın yayılması digər ailələrə nisbətən iki dəfə yüksək olduğu bildirilir.

Ailə və qohumlar tərəfindən xəstəyə qarşı göstərilən güclü emosional təzyiq, həm də xəstənin emosional qeyri-adekvatlığı xəstəliyin təkrarlanmasına səbəb olur. Aparılan araşdırmalarda müəyyən olunub ki, emosional reaksiyaların daha az intensiv və dözümlü olduğu ailələrdə xəstəliyin təkrarlanması azalır və proqnozlar yaxşıdır.

Bütün bunlarla yanaşı, xəstəyə göstərilən qayğı zamanı ailə üzvlərinin xərclədiyi zehni və fiziki enerji ölçülə bilməyəcək dərəcədə ağırdır.

Psixi problemləri olan xəstələrin və ailələrinin yaşadığı çətinliklər; özünə qulluq, ictimai fəaliyyətlərdə iştirak, asudə vaxt keçirmək, xəstəliyin əlamətlərini tanımaq, ailənin tapıntılarına cavab olaraq nə edəcəyini və necə davranacağını bilməməsi, müayinələrə getməməsi, stressin öhdəsindən gələ bilməməsi, emosiyalarını lazımi şəkildə ifadə edə bilməməsi və sosial dəstəyin olmaması (8).

Şizofreniya diaqnozu olan ailə üzvlərinin psixi sağlamlılıqlarındakı pozuntular, fərdin ailədəki rolunu yerinə yetirib və yerinə yetirə bilməməsi, müalicə ilə bağlı iqtisadi problemlər, xəstə və ailədəki bütün sosial əlilliklər, "ailə yükü" olaraq qeyd olunur.

Ailə yükü anlayışının izahında obyektiv və subyektiv yük anlayışları vardır. Obyektiv yük, xəstənin narahat edici davranışları və ya xəstəliyin səbəb olduğu iqtisadi çətinliklər, gəlir itkisi, gündəlik həyatda və sosial fəaliyyətlərdə məhdudiyyətlər, ev mühitində gərginlik və mənfi təsirlər kimi ailə yükünün müşahidə edilə bilən və yoxlanıla bilən tərəfinə aiddir. Subyektiv yük bu çətinliklərin ailə üzvlərini nə dərəcədə narahat etməsi və

ya xəstənin narahat edən davranışları və ya xəstə ilə bağlı narahatlığı ilə əlaqəli emosional sıxıntı səviyyəsi kimi müəyyən edilir. Subyektiv yükün həm müsbət, həm də mənfi simptomların şiddəti ilə əlaqəli olduğu aşkar edilsə də, obyektiv yükün yalnız mənfi simptomların şiddəti ilə əlaqəli olduğuna dair sübutlar var. Bu, mənfi simptomların müsbət simptomlardan daha çox funksionallığa təsir etməsi ilə əlaqəli ola bilər. Bundan əlavə, mənfi simptomların idarə oluna bilməyəcəyi və ya dəyişdirilə bilməyəcəyini qəbul etmək, xəstənin yaxınları əlavə məsuliyyət götürdükləri üçün yükü artırır (7).

Xroniki ruhi xəstəliyi olan biri ilə yaşamağın ailəyə gətirdiyi yüklə yanaşı, cəmiyyətin şizofreniyaya mənfi baxışı da ailə yükünü artırır (11).

Ailə, xəstəliyin gələcəyinin yaxşı olmadığını bildiyi üçün əvvəlcə xəstəliyi inkar edir, daha sonra xəstəyə həddindən artıq nəzarəti tətbiq etməyə çalışaraq bu itki ilə mübarizə aparır (5).

Xəstələrə baxım verənlərin yaşadığı yükün psixi sağlamlılıqlarına təsir göstərdiyi bilinir və yaşanan yükün səviyyəsi artdıqca baxım verənlərin psixi sağlamlıq vəziyyətlərinin pisləşməsi müşahidə olunur.

ƏDƏBİYYAT

1. Brown GW, Birley JL. Crises and life changes and the onset of schizophrenia. *J Health Soc Behav.* 1968; 9(3): 203-6.
2. Canan B. Psikoz Servislerinde Yatan Hastaların ve Yakınlarının Basamaklı Tedavi Sistemi ile İlgili Görüş ve Önerileri [Yüksek Lisans Tezi]. Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi; 2008.
3. Cook J. Marital satisfaction among parents of the severely mentally ill living in the community. *Am J Orthopsychiatry.* 1992; 62(2): 552-63.
4. Grandón P., Jenaro C., Lemos S. Primary caregivers of schizophrenia outpatients: burden and predictor variables // *J. Psychiatr. Res.* 2008. Vol. 158. N 3. P. 335–343.
5. Güvenç C, İlneç C, Ceylan ME, Vardar M. Şizofreni ve östrojen. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi.* 2004;17(2): 99-104.
6. Hall MJ, Docherty NM. Parent coping styles and schizophrenic patient behavior as predictors of expressed emotion. *Family Process.* 2000; 39(4): 435- 44.
7. Hansson L. The relationship of needs and quality of life in persons with schizophrenia living in the community. *Nord J Psychiatry.* 2001; 57(5): 5-11.
8. Kışlak TŞ, Göztepe I. Duygu dışavurumu, empati, depresyon ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.* 2012; 3(2): 27-45.
9. Kökdemir H (1996) Akıl Hastalarının Ailelerinin Duygusal ve Sosyal Problemleri, III. Ulusal Sosyal Psikiyatri Sempozyumu, Çanakkale.
10. Sveinbjarnardottir E (1997) Mental illness in the family, *Issues Mental Health Nursing* (18,1):45-56.
11. Üçok A. Şizofreni hastası neden damgalanır? *Klinik Psikiyatri Dergisi.* 2003; Ek 1: 3-8.

ŞİZOFRENİYA XƏSTƏLƏRİNİN AİLƏ ÜZVLƏRİNDƏ TƏŞVİŞ VƏ DEPRESSİYA SİMPTOMLARININ QIYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ

İbrahimova Şəlalə

XÜLASƏ

Şizofreniya təkcə şəxsə deyil, həm də ailə üzvlərinə güclü təsir göstərən bir psixiatrik xəstəlikdir. Xəstəlik ilə qarşılaşan ailələr bir sıra çətinliklər ilə qarşılaşırlar. Bu çətinliklər zamanı qorxu, narahatlıq, qəzəb və ümüdsüzlük kimi duyğular yaranır. Ailənin yaşadığı stress onların sosial, iqtisadi və emosional tarazlığına da təsir edə bilər. Ailələr xəstəliyin əlamətlərini

müəyyənləşdirməkdə çətinlik çəkə bilər və xəstəlik ilə bağlı məlumatsızlıq bu dönmə daha da çətinləşdirə bilər. Ancaq xəstəliyin müəyyənləşdirilməsi və müalicəsi ilə bağlı şüurlu və dəstəkləyici bir yanaşma mənimsənilədikdə, ailənin yaşadığı stress və qeyri-müəyyənlik hissləri azala bilər. Xəstənin xəstəxanaya yerləşdirilməsi hallarında, ailələrin məlumat və dəstək ehtiyacları arta bilər. Bu müddət ərzində ailələrin məlumatlandırılması həm ailənin, həm də xəstənin rifahı üçün vacibdir. Nəticə olaraq, şizofreniya ailəyə böyük təsir göstərir və ailənin dəstəklənməsi və maarifləndirilməsi xəstəliyin öhdəsindən gəlmək və həyat keyfiyyətini yaxşılaşdırmaq üçün vacibdir.

ОЦЕНКА СИМПТОМОВ ТРЕВОЖНОСТИ И ДЕПРЕССИИ У ЧЛЕНОВ СЕМЬИ БОЛЬНЫХ ШИЗОФРЕНИЕЙ

Ибрагимова Шалала

АННОТАЦИЯ

Шизофрения – психическое заболевание, оказывающее сильное влияние не только на человека, но и на членов семьи. Семьи, столкнувшиеся с болезнью, сталкиваются с рядом трудностей. Во время этих трудностей возникают такие эмоции, как страх, тревога, гнев и безнадежность. Стресс, который испытывает семья, также может повлиять на ее социальное, экономическое и эмоциональное равновесие. Семьям может быть сложно идентифицировать симптомы заболевания, а отсутствие знаний о заболевании может еще больше усложнить этот период. Однако если принять сознательный и поддерживающий подход к выявлению и лечению заболеваний, стресс и чувство неуверенности, испытываемые семьей, можно уменьшить. В случае госпитализации потребности семей в информации и поддержке возрастают. Информирование семей в это время важно для благополучия как семьи, так и пациента. В заключение отметим, что шизофрения оказывает огромное влияние на семью, а поддержка семьи и образование необходимы для борьбы с болезнью и улучшения качества жизни.

ASSESSMENT OF ANXIETY AND DEPRESSION SYMPTOMS IN FAMILY MEMBERS OF PATIENTS WITH SCHIZOPHRENIA

Ibrahimova Shalala

SUMMARY

Schizophrenia is a psychiatric illness that has a strong impact not only on the individual, but also on family members. Families facing illness face a number of challenges. During these difficulties, emotions such as fear, anxiety, anger, hopelessness arise. The stress experienced by the family can also affect their social, economic and emotional balance. Families may find it difficult to identify the symptoms of the disease, and ignorance about the disease can make this period even more difficult. However, when a conscious and supportive approach to identifying and treating the illness is adopted, the stress and feelings of uncertainty experienced by the family can be reduced. In cases of hospitalization, families' needs for information and support increase. Keeping families informed during this time is important for the well-being of both the family and the patient. In conclusion, schizophrenia has a huge impact on the family, and family support and education are essential to coping with the illness and improving quality of life.

PSIXOAKTİV MADDƏ ASILILIĞI OLAN ŞƏXSLƏRDƏ DIQQƏT ƏSKİKLİYİ VƏ HİPERAKTİVLİK POZUNTUSU VƏ MÜALİCƏSİ

Rəzzaqova Nərmən Rüşət qızı
ATU-nun II kurs magistrantı
nerminrezzaq@gmail.com

Açar sözlər: hiperaktivlik ilə birlikdə diqqət əskikliyi pozuntusu, spirtli içki asılılığı ilə birlikdə diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu, psixoloji asılılıq, maddə istifadəsi ilə əlaqəli psixiatrik pozuntular, komorbidliyin müalicəsi.

Keywords: attention deficit disorder with hyperactivity, attention deficit hyperactivity disorder with alcohol dependence, psychological dependence, psychiatric disorders related to substance use, treatment of comorbidity.

Ключевые слова: синдром дефицита внимания с гиперактивностью, синдром дефицита внимания с гиперактивностью и алкогольной зависимостью, психологическая зависимость, психические расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ, лечение коморбидности.

Diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu diqqətsizlik, aşırı hərəkətilik, impulsivlik ilə müşahidə olunan, adətən uşaqlıq dönmində başlayan, xronik neyroinkışaf pozuntusudur. Diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusuna rast gəlinmə tezliyi müxtəlif mədəniyyətlərdə oxşarlıq təşkil edir, uşaqların 5%-də, yetkinlərin isə 2,5%-də rast gəlinir.

Diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusunun aşağı akademik göstəricilər, insanlarla əlaqədə problemlər, mənfi duyğuların yaşanması, boşanma, valideyn olaraq uşaqlara nəzarət etmədə çətinlik, iş həyatında müvəffəqiyyətsizlik, neyropsixiatrik pozuntular, yanaşı rastgəlinən, yəni komorbidlik edən psixiatrik pozuntular, davranış pozuntuları, depressiya, təşviş pozuntusu, spirtli içki asılılığı ilə əhəmiyyətli əlaqəsinin olduğu müəyyən edilmişdir.

Diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusunun ən əhəmiyyətli mənfi nəticələrindən biri spirtli içki asılılığının yaranmasına səbəb olmasıdır. Diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu ilə spirtli içki asılılığı arasında iki tərəfli əlaqə mövcuddur. Spirtli içki asılılığı olan yeniyetmələrin təxminən 25-50%-də diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusunun olduğu müəyyən edilmişdir. Amerikada aparılan bir tədqiqatda isə diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu olan qızların 63%-də, oğlanların isə 56%-də maddə asılılığı olduğu müəyyən edilmişdir. Türkiyədə diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu olan yeniyetmələrlə aparılan tədqiqatda maddə asılılığının 14% olduğu müəyyən edilib. Diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu diaqnozu olan uşaqlarla uzunmüddətli aparılan tədqiqatlarda diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusuna, xüsusilə, davranış pozuntusu və bipolyar pozuntu komorbidlik etdikdə psixoaktiv maddə asılılığı üçün risk daşdığı nəticəsinə gələn tədqiqatlar olsa da, diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusunun komorbidlik etmədən də spirtli içki asılılığı üçün risk faktoru olduğunu bildirən tədqiqatlar da mövcuddur.

Diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu ilə spirtli içki asılılığının əlaqəsini açıqlaya biləcək bir sıra nəzəriyyələr mövcuddur. Diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu ilə spirtli içki asılılığı arasındakı genetik əlaqənin olduğunu göstərən bir sıra tədqiqatlar mövcuddur. Məsələn, spirtli içki asılılığı olan yetkinlərin uşaqlarında diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusunu ehtiva edən psixopatologiyaların yaranma ehtimalı spirtli içki asılılığı olmayan yetkinlərin uşaqlarına nisbətə yüksək olduğu müəyyənləşdirilmişdir. Buna əlavə olaraq Chronis və həmkarları tərəfindən aparılan tədqiqatda diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu və davranış pozuntusu diaqnozu olan uşaqların valideynlərində

diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu olmayan uşaqların valideynlərinə nisbətə yüksək kokain və stimullaşdırıcı maddə asılılığının olduğu müəyyən edilib.

Diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusunun xronik olması, xəstəlik müddətində müvəffəqiyyətsizlik və frustrasiya ilə olan əlaqəsi öz-özünə müalicə axtarışının yaranmasına səbəb olmuşdur. Məsələn, nikotin asılılığı olan şəxslər tərəfindən nikotinin diqqəti artırdığı qeyd olunur. Bununla əlaqədar olaraq, nikotin asılılığı olan diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu olan yetkinlərin diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu olmayan yetkinlərə görə siqareti tərgitmə ehtimalının daha az olduğu müəyyən edilmişdir. Diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu olan yetkin və yeniyetmələrin psixostimullaşdırıcı maddələri spirtli içkiyə nisbətə daha çox istifadə etdiyini göstərən tədqiqatlar olmasına baxmayaraq, bunun əksini göstərən tədqiqatlar da mövcuddur.

Spirtli içki asılılığının ən riskli dönməsinin yeniyetməlik olduğu bilinir. Diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu olan yeniyetmələrin ailə ilə münasibətlərinin yaxşı olmaması bu şəxslərdə tez-tez müşahidə olunan impulsivlik, yenilik axtarışı, davranış pozuntusu və bipolar pozuntu kimi komorbidliklərin yeniyetməlik dönməsində qabarlıq şəkildə özünü göstərməsinə görə diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu olan yeniyetmələrdə, diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu olmayanlara nisbətə spirtli içki asılılığının yaranma ehtimalı yüksəkdir.

Perinatal dövrdə ananın maddə istifadəsi ilə diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu və davranış pozuntularının əlaqəsini göstərən tədqiqatlar mövcuddur. Mick və həmkarlarının apardığı retrospektiv tədqiqatda diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu olan uşaqların diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu olmayan kontrol qrupa nisbətə ana bətnində siqaretə məruz qalma ehtimalının 2,1 dəfə, spirtli içkiyə məruz qalma ehtimalının isə 2,5 qat artmış olduğu müəyyən edilib.

Ailə fərdləri arasında maddə istifadəsi olması da, uşağın, gəncin maddə istifadə edən şəxsləri model olaraq mənimsəməsi və maddəni əldə etməsinin rahat olması səbəbilə spirtli içki asılılığının yaranması üçün risk ehtimalı daşıyır.

Diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu ilə spirtli içki asılılığının birlikdə rastlanmasının daha erkən yaşda başlayan, daha şiddətli və daha uzun müddətli maddə istifadəsi, cinayətə qarışma ehtimallarının artması, akademik müvəffəqiyyətsizlik, ailə münasibətlərinin daha çox pozulması səbəbilə araşdırılması vacibdir.

Siqaret istifadəsi spirtli içki və digər maddələrin istifadə edilməsindən öncəki addımı olması səbəbilə vacibdir. Diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu ilə siqaret istifadəsi arasındakı əlaqəni araşdıran bir sıra tədqiqatlar aparılmışdır. Aparılan tədqiqatlarda diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu diaqnozu olan gənclərdə siqaret istifadəsi 19-46%, diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu olmayan, sağlam gənc populyasiyasında 10-24% olduğu müəyyən edilib. Diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu olan şəxslərin olmayanlara nisbətə siqaret istifadəsini daha erkən yaşda təcrübə etməsi və siqaretə çəkməyə başladıkları, yüksək ehtimalla siqaretə başladıqdan sonra davamlı olaraq istifadəyə başladıkları, siqareti çətin tərgitdikləri, daha yüksək ehtimalla yoxluq simptomları yaşadıkları bildirilir.

Nikotin asılılığının qarşısının alınması üçün cəmiyyətdə və məktəbdə müəyyən müdaxilələr aparılır. Bunlara siqaret istifadəsinə qarşı reklamlar, siqaret istifadəsi ilə bağlı qanuni dəyişikliklər, tütün və spirtli içki üçün verginin artırılması, məktəblərdə seminarlar, dəstək qrupları, tərgitmə bacarıqlarının öyrədilməsi, koqnitiv bacarıqların gücləndirilməsi aiddir. Amma bu müdaxilələrin diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu diaqnozu olan şəxslərdə işə yarayıb-yaramadığı bilinmir.

Aparılan bir metaanaliz tədqiqatda psixostimullaşdırıcı dərman müalicəsi ilə siqaret istifadəsi arasındakı əlaqəni göstərəcək yetərli sübutun olmadığı, amma psixostimullaşdırıcı dərman ilə spirtli içki asılılığı arasındakı əlaqəyə nəzər yetirən tədqiqatlara nəzər yetirdikdə

diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu olan şəxslərdə stimullaşdırıcı istifadəsinin irəliləyən dövrdə nikotin istifadəsinin artması ilə əlaqəli olmadığı qeyd olunmuşdur.

Diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu diaqnozu olan yetkinlərin 17-45%-də spirtli içkini pis yöndə və ya asılılı müəşahidə olunarkən, spirtli içki asılılığı olan şəxslərin 35-71%-də diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusuna rast gəlinir. Lee və həmkarlarının apardığı metaanaliz tədqiqatda siqaret istifadəsindən fərqli olaraq diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu diaqnozu olan uşaqların spirtli içkini həyatları boyu bir dəfə belə olsa istifadə etmə ehtimallarının diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu olmayanlara nisbətə fərqli olmadığını müəyyən ediblər. Hər iki qrupun spirtli içkini pis yöndə istifadəsinin və asılılığının müqayisəsi aparıldıqda diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu diaqnozu olan uşaqlarda spirtli içkini pis yöndə istifadəsi və asılılığı inkişaf etdirmə riskinin 1,7 dəfə artmış olduğu müəyyən edilmişdir.

Yeniyyətmələrdə ən çox istifadə olunan qeyri-qanuni maddə olan kannabis siqaret və spirtli içki istifadəsi sonrasında asılılıq potensialı daha yüksək olan maddələrə keçməsinə səbəb olur. Aparılan iki fərqli metaanaliz tədqiqatda uşaq dövründə diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu diaqnozunun irəliləyən dövrdə kannabis asılılığı riskini 1,5-2,2 dəfə artırdığı, amma metaanalizə daxil edilən tədqiqatların göstəricilərində heterogenlik olduğuna görə nəticələrin diqqətli şərh olunmasının lazım olduğu bildirilir.

Diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu diaqnozu olan uşaqlarda olmayanlara nisbətə statistik olaraq mənalı olacaq şəkildə kokain asılılığının inkişaf riskində iki dəfə artma olduğu müəyyən olunmuşdur.

Digər maddə asılılıqlarına görə opiyat asılılığı ilə diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu əlaqəsini araşdıran məhdud sayda tədqiqat vardır. Opiyat asılılığı olan şəxslərdə diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusuna rastgəlinmə tezliyi 9,9-35,2%-dir. 842 opiyat asılılığı olan yetkinlərin iştirak etdiyi bir tədqiqatda digər maddə asılılıqlarında olduğu kimi diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu, erkən yaşda ilk maddə istifadəsi, xəstəxanaya yatışı ilə əlaqəli olduğu müəyyən edilmişdir.

Diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu və spirtli içkinin komorbidlik etməsinə baxmayaraq, hər iki xəstəliyin birlikdə rastlandığı şəxslər üçün psixoterapiyanın təsirini araşdıran tədqiqatlar olduqca məhduddur. Riggs və həmkarları tərəfindən aparılan tədqiqatda dərmanın təsirindən asılı olmadan spirtli içki asılılığı və diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu komorbidliyi olan şəxslərdə həm diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu, həm dəspirtli içki asılılığının göstəricilərində müsbət yöndə irəliləmə olduğu müəyyən edilmə və bu irəliləmənin də koqnitiv davranış terapiyasının təsirlə ola biləcəyi qeyd olunmuşdur. Diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu və spirtli içki asılılığı komorbidliyi diaqnozu olan şəxslərdə psixoloji müdaxilələrin təsirinin müəyyənləşdirildiyi tədqiqatlara ehtiyac vardır.

Psixostimullaşdırıcı dərmanlar diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusunun ilk addım müalicəsi olaraq tövsiyyə olunur. Aparılan bir metaanaliz tədqiqatda diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu üçün müalicə almayanlar ilə müqayisə olunduqda stimullaşdırıcı müalicə alan gənclərdə spirtli içki asılılığı riskində 1,9 dəfə azalma müşahidə edilmişdir. Stimullaşdırıcı müalicəsinə başlama yaşı ilə irəliləyən dövrdəki spirtli içki asılılığı və antisosial şəxsiyyət pozuntusunun inkişafı arasındakı əlaqənin səbəbi bilinməməklə birlikdə, erkən yaşda diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusunu müalicə etmənin vacibliyi meydana çıxır.

Psixostimullaşdırıcı dərmanlar spirtli içki asılılığı olan şəxslərə pis yöndə istifadə potensialı səbəbilə diqqətli olaraq yönləndirilməlidir. Spirtli içki asılılığı olan yeniyyətmələrin psixostimullaşdırıcı dərmanlarla müalicəsi nadirən maddə asılılığına yol açdığı bilinir. Amma aparılan tədqiqatlarda spirtli içki asılılığı səbəbilə müalicəyə başlayan yeniyyətmələrin 23%-də amfetaminin pis yöndə istifadə edildiyi bildirilmişdir.

Spirtli içki asılılığı ilə diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu komorbidlik təşkil etdikdə ilk olaraq, spiritli içki istifadəsinin nəzarətə götürülməsi lazımdır. Sirtli içki asılılığından sonra ayıqlıq təmin edildikdə komorbidlik edən xəstəlik müalicə qərarına təsir göstərir.

Nəticə olaraq, aparılan tədqiqatlar diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu olan şəxslərdə asılılıq riskini artırdığını göstərir. Sirtli içki ya da asılılıqlara diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusunun komorbidlik etməsi klinik göstəricilərin daha ağır, funksionallığın daha mənfi təsirlənməsi və gedişatın pis olduğu müşahidə edilir. Bu səbəblə spiritli içki asılılığı ya da digər asılılıqlarda ilkin qoruma strategiyası olaraq diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusunun erkən diaqnozu və müalicəsi çox vacibdir. Asılılığı olanlarda isə diqqət əskikliyi və hiperaktivliyin komorbidlik edib-etmədiyi dəyərləndirilməli və diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu varsa, maddə istifadəsini nəzarətə götürüb sonra diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu müalicə edilməlidir.

ƏDƏBİYYAT

1. Adler L.A., Spencer T., Stein M.A., Newcorn J.H. Best practices in adult ADHD: Epidemiology, impairments, and differential diagnosis. CNS Spectr. 2008.
2. Hergüner S., Hergüner A. Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olan Çocuk ve Ergenlerde Eşlik Eden Psikiyatrik Bozukluklar. Arch Neuropsychiatry. 2012.
3. Qafarov T.Ə., Əliyev N.A., Əliyev Z.N., rəyçi İsmayilov N.V. Narkologiya. Bakı, "Təbib" nəşriyyatı, 2017.
4. Lee S.S., Humphreys K.L., Flory K., Liu R., Glass K. Prospective association of childhood attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) and substance use and abuse/dependence: A meta-analytic review. Clin Psychol Rev. 2011.
5. Manuçeri A.Ə. Asılılıq təbabətinin əsasları. Bakı, III nəşr, 2021.
6. McClellan J., Kowatch R., Findling R.L. 'Practice Parameter for the Assessment and Treatment of Children and Adolescents With Attention Deficit and Hyperactivity Disorder. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 2007.
7. Nigg J.T., Wong M.M., Martel M.M., Jester J.M., Puttler L.I., Glass J.M. Poor Response Inhibition as a Predictor of Problem Drinking and Illicit Drug Use in Adolescents at Risk for Alcoholism and Other Substance Use Disorders. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 2006.
8. Pomerleau O.F., Downey K.K., Stelson F.W., Pomerleau C.S. Cigarette smoking in adult patients diagnosed with attention deficit hyperactivity disorder. J Subst Abuse. 1995.
9. Winhusen T.M., Somoza E.C., Brigham G.S., Liu D.S., Green C.A., Covey L.S. Impact of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) Treatment on Smoking Cessation Intervention in ADHD Smokers: A Randomized, DoubleBlind, Placebo-Controlled Trial. J Clin Psychiatry. 2010.

PSIXOAKTİV MADDƏ ASILILIĞI OLAN ŞƏXSLƏRDƏ DIQQƏT ƏSKİKLİYİ VƏ HİPERAKTİVLİK POZUNTUSU VƏ MÜALİCƏSİ

Rəzzaqova Nərmin

XÜLASƏ

Diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusunun ən əhəmiyyətli mənfi nəticələrindən biri də maddə istifadəsinin və davranış pozuntularının yaranma ehtimalını artırmasıdır. Sirtli içki istifadə edən şəxslərdə diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu varsa, maddə istifadəsinə daha erkən yaşlarda başlandığı və daha şiddətli olduğu, komorbidliyə rast gəlinmə və funksionallığa mənfi təsir göstərdiyinə görə mənfi nəticələrin yaranmasına səbəb olur. Bu

mənfi nəticənin qarşısının alınması üçün ilkin olaraq diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusunun erkən diaqnozu və müalicə olunması lazımdır. Bununla əlaqədar olaraq, dərman müalicəsinin diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu olan şəxslərdə spirtli içki asılılığının yaranma ehtimalını 1,9 dəfə azaltdığı müəyyən olunmuşdur. Başqa vacib məsələ isə spirtli içki asılılığı olan şəxslərdə də diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusunun olub-olmamasını nəzərdən keçirmək lazımdır. Həm spirtli içki asılılığı olan, həm də diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu olan şəxslərdə ilkin olaraq maddə istifadəsinə nəzarət etmək, daha sonra stimullaşdırıcı təsirə malik dərmanları pis yöndə istifadə etdiklərinə görə stimullaşdırıcı olmayan dərmanların istifadə edilməsi tövsiyyə edilir.

СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ И ЛЕЧЕНИЕ ЛЮДЕЙ ЗАВИСИМОСТЬ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

Раззагова Нармин

АННОТАЦИЯ

Одним из наиболее значимых негативных последствий синдрома дефицита внимания и гиперактивности является повышенная вероятность употребления психоактивных веществ и нарушений поведения. Синдром дефицита внимания/гиперактивности (СДВГ) у лиц, злоупотребляющих алкоголем, приводит к негативным последствиям из-за более раннего и тяжелого начала употребления психоактивных веществ, сопутствующих заболеваний и негативного влияния на функционирование. Ранняя диагностика и лечение синдрома дефицита внимания и гиперактивности необходимы для предотвращения этого негативного исхода. В связи с этим установлено, что медикаментозное лечение снижает вероятность развития алкогольной зависимости у людей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности в 1,9 раза. Еще одним важным вопросом является наличие синдрома дефицита внимания и гиперактивности у лиц, страдающих алкогольной зависимостью. Как при алкогольной зависимости, так и при синдроме дефицита внимания с гиперактивностью рекомендуется сначала контролировать употребление психоактивных веществ, а затем переходить на нестимулирующие препараты из-за злоупотребления стимуляторами.

ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER AND TREATMENT IN PERSONS WITH PSYCHOACTIVE SUBSTANCE DEPENDENCE

Razzagova Narmin

SUMMARY

One of the most significant negative consequences of attention deficit hyperactivity disorder is the increased likelihood of substance use and conduct disorders. Attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) in alcohol abusers leads to negative outcomes due to earlier and more severe onset of substance use, comorbidity, and negative impact on functioning. Early diagnosis and treatment of attention deficit and hyperactivity disorder is necessary to prevent this negative outcome. In this regard, it was determined that drug treatment reduces the probability of alcohol addiction in people with attention deficit and hyperactivity disorder by 1.9 times. Another important issue is the presence of attention deficit and hyperactivity disorder in people with alcohol addiction. Both alcohol dependence and attention deficit hyperactivity disorder are recommended to initially monitor substance use and then switch to non-stimulant medications because of stimulant drug abuse.

ÖVLADLARI PSIXOLOJİ DƏSTƏK ALAN ANALARDA SOMATİZASIYA VƏ ALEKSİTİMİYANIN TƏŞVİŞ SƏVİYYƏSİNƏ TƏSİRİNİN ARAŞDIRILMASI

Fərzaliyeva Gülsənəm

ATU-nun Psixiatriya kafedrasının II kurs magistrantı

gulsanamvahid@gmail.com

Açar sözlər: psixoloji dəstək, somatizasiya, aleksitimiya, təşviş, ana

Ключевые слова: психологическая поддержка, соматизация, алекситимия, тревога, мать.

Key words: psychological support, somatization, alexithymia, anxiety, mother

Ailə daxilində uşağın hər hansı problem səbəbi ilə psixoloji dəstək alması valideynlərdə, xüsusilə də analarda təşviş səviyyəsinin artmasına səbəb olur. Bununla bərabər tədqiqatın keçirilməsindəki əsas məqsəd övladları psixoloji dəstək alan analarda somatizasiya və aleksitimiyanın təşviş səviyyəsinə təsirinin araşdırılmasından ibarətdir. Övladları psixoloji dəstək alan ailələr ailə daxilində bu vəziyyəti idarə etmək üçün əlavə səylər göstərməlidirlər, çünki normal inkişaf edən uşaq üçün edilən hazırlıqlar fərqli xüsusiyyətlərə malik uşağın doğulması ilə yenidən nəzərdən keçirilməlidir. Bu gözlənilməz vəziyyət valideynlərin təşviş və stresinin öhdəsindən gəlmək qabiliyyətinə mənfi təsir göstərir (11, s.35). Tədqiqatlar göstərir ki, psixoloji dəstək alan uşaqları olan anaların psixoloji dayanıqlıq balları normal inkişaf edən uşaqları olan analarından daha aşağıdır (22, s.142).

Səbəbi izah oluna bilinməyən və tədqiqatçılar tərəfindən uzun illərdən bəri araşdırılan və ədəbiyyatlarda “Briquet sindromu” kimi nəzərdən keçirilən somatik-fiziki ağrılarla xarakterizə olunan somatizasiya pozuntusu, klinik diaqnoz kimi qiymətləndirilməsə də, özünəməxsus simptomları ilə birlikdə xarakterizə edilən psixoloji problemdir (21, s.43).

Fiziki xəstəliklərlə izah edilə bilməyən, psixososial və ya emosional problemlər nəticəsində fiziki şikayətlərlə xarakterizə olunan somatizasiya şəxsin bu vəziyyətdən əziyyət çəkməsinə, ailəsi ilə münasibətlərinin pozulmasına səbəb olur, sosial və peşəkar funksionallığına təsir göstərir (19, s.61). Hər hansı diaqnoz və ya pozuntu olmayan somatizasiya bir simptomdur və davam etmə sıxlığı və müddəti şəxsin öz emosiyalarını anlama və ifadə etmə formasına görə dəyişiklik göstərir (14, s.144).

Somatoform pozuntular fiziki simptomlarla birlikdə tibbi cəhətdən izahı olmayan bir qrup pozuntu üçün istifadə edilən bir termdir, simptomların əsas tibbi səbəbi yoxdur. Somatizasiyadan əziyyət çəkən şəxslər bu narahatlığın hər hansı tibbi bir səbəbi olduğuna inanır, simptomların bədən müəyyən hissələri ilə əlaqəli olduğunu düşünür və tez-tez müvafiq tibb şöbələrinə müraciət edirlər (10, s.67). Somatik simptomlar fərqli formalarda – baş ağrısı, mədə-bağırsaq problemləri, əzələ ağrıları, allergiyalar, qan-damar sistemində olan problemlər, dayaq-hərəkət sistemində, yerimə ilə bağlı problemlər, qadınlarda ağırlı və qeyri-stabil keçən mensturasiya dövrləri, qıcıqlanmış bağırsaq sindromu, xroniki yorğunluq sindromu, kəskin xroniki ağrılar kimi bədən müxtəlif hissələrində fiziki şikayətlərlə özünü göstərə bilər (3, s.67).

Psixanalitik istiqamətə görə, şəxsin qəbul etmək istəmədiyi və ya qəbul etməkdə çətinlik çəkdiyi istəklərinin şüura gəlməsinin qarşısını alan və müdafiə mexanizmi kimi çıxış edən somatik simptomlar narahat emosiyaların inkarı, basdırılması və ya rasionallaşdırılması ilə nəticələnir. Yəni, şəxs bu və ya digər emosiya və istəklərini birbaşa ifadə etmək əvəzinə, fiziki əlamətlərlə ifadə edir, bununla da emosional narahatlığın öhdəsindən gəlməyə çalışır (18, s.12).

Araşdırmalar göstərir ki, somatik simptomlar daha tez-tez hallarda qadınlarda müşahidə olunur və somatik şikayətlərlə tibbi müəssisələrə müraciət edən şəxslərin çoxu məhz qadınlardır (13, s.17).

Somatizasiya və cins arasında əhəmiyyətli bir əlaqənin olduğunu təsdiqləyən araşdırmalar qadınların kişilərə nisbətən daha çox fiziki simptomlara malik olduğunu müəyyən etmişdir (23, s.45). Qadınların həyatda mənfi hadisələrlə daha tez-tez qarşılaşması, somatizasiyanın qadınlarda daha çox olduğu fikrini dəstəkləyir. Somatizasiya simptomları olan qadınlar somatizasiya simptomları olmayan qadınlarla müqayisə edildikdə, somatizasiya əlamətləri olan qadınların uşaqlıq dövründə laqeydliyə, emosional və fiziki zorakılığa daha çox məruz qaldıqları müəyyən edilmişdir (12, s.107).

Emosional ağrıdan və ya sosial problemlərdən şikayət edən xəstələr xəstəliyin yaranmasında fiziki simptomlara daha çox diqqət yetirir və fiziki müalicə axtarmağa başlayırlar, bununla belə bir çox mədəniyyətlərdə problemdən qurtulmaq və sağalmağa üçün xəstəliyin fiziki simptomları haqqında danışmaq, problemli mövzunu həll etmək üçün danışmaqdan daha asandır (15, s. 173).

Aleksitimiya termini yunan mənşəli söz olub, “a”-inkar hissəciyi, “lexis”-söz, “thymos”-hiss mənalarnı verən sözlərin birləşməsindən yaranmışdır. (27, s.35). Aleksitimiya bəzi ədəbiyyatlarda “emosiyalar içində söz yoxluğu” (7, s.160), bəzilərində isə “hisslərin karlığı” (25, s.269) kimi təsnif olunur.

Aleksitimiya DSM-V (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition) və İCD-11 (International Classification of Diseases 11th Revision) kitabında bir psixiatrik pozuntu kimi təsnif edilmir. Buna görə də, aleksitimiyanı bir xəstəlik kimi deyil, şəxsiyyət xüsusiyyəti və ya şəxsiyyət çatışmazlığı olaraq nəzərdən keçirmək daha düzgün olacaqdır (29, s.908).

Aleksitimiya əvvəlki dövr və ədəbiyyatlarda psixosomatik xəstələrin simptomologiyasını təsnif edilməsi üçün istifadə edilsə də, artıq bir çox patoloji xəstəliklərin gedişində rast gəlinir. Hal-hazırda isə aleksitimiyanın simptomları heç bir patoloji-psixoloji xəstəlikləri olmayan, sağlam şəxslərdə də müşahidə olunur və bu simptomlar xəstəlik əlamətləri kimi deyil, bir şəxsiyyət xüsusiyyəti kimi nəzərdən keçirilir (24, s. 520).

Aleksitimiya şəxsin emosional funksiyalarında özünü göstərən, insanlar ilə qurulan münasibətlərdə ortaya çıxan bir problem kimi nəzərdən keçirilir və bu şəxslərin intellektual olaraq heç bir problemləri yoxdur, hiss və emosiyalardan qaçmaq üçün intellektlərindən istifadə edirlər (26, s.135).

Aleksitimik şəxslər mövcud olan hiss və emosiyalarını adlandırı, müxtəlif hisslər arasındakı qarşılıqlı əlaqəni duya və həmin anda içərisində olduğu hadisənin onda hansı hissləri yaratdığını bilmir, emosiyalarının varlığı haqqında fərqiində deyillər (17, s.18), öz hisslərini şərh etməkdə və bunu sözlərlə ifadə etməkdə yaranan çətinliklər, daxili, mənəvi proseslərdən qopuqluq, fantaziyaların olmaması kimi əlamətlər aleksitimiyanın əsas xüsusiyyətləri kimi özünü göstərməkdədir (30, s.70).

Emosiyalarını adlandırı bilməyən aleksitimik şəxslər öz duyğu və hisslərinin nəyi ifadə etdiyini bilmədikləri üçün zehni olaraq özlərini daima bir boşluq içərisində təsvir edir və nə etmələrinin lazım olduğunu bilmirlər. Bu səbəbdəndir ki, aleksitimik şəxslər öz hiss və emosiyalarını mənalandırı bilmədikləri kimi, qarşı tərəfin də hiss və emosiyalarını tanımaq, onların fərqiində olmaqda bir sıra çətinliklər yaşayırlar.(24, s.511), və mənfi ifadələrlə bağlı olan hadisələrə olduğundan daha artıq mənalar yükləmələri özü və qarşı şəxslərlə bağlı mövzuları təsnif və ifadə etməkdə, onları anlamaqda yaşadıkları çətinliklərin səbəbi kimi meydana çıxır (2, s.150).

Latın dilində “anxius” sözündən gələn, qədim yunan mənbələrində isə “anxietas” kimi qeyd olunan təşviş - qayğı, narahatlıq, qorxu mənalarnı ifadə edir, elmdə isə ilk dəfə olaraq Ziqmund Freyd tərəfindən istifadə olunmuşdur (8, s.84). Təşviş şüuraltında inkişaf edən,

şəxsə məlum olmayan və onun tərəfindən tanınmayan, daxili təhdidlərə qarşı formalaşan, eyni zamanda xarici səbəblərdən dolayı təhlükəyə qarşı verilən reaksiyadır (1, s.110).

Təşviş səviyyəsinin artması şəxsin gələcəyini əvvəlcədən müəyyən edə bilməməsi, gələcək haqqında nə edəcəyini bilməməsi, qərar qəbul etmə prosessində çətinlik, hər hansısa pis bir hadisə ilə üzləşəcəyi və onun öhdəsindən gələ bilməyəcəyi kimi qorxulara səbəb olur (5, s.120).

Gələcək təhlükənin xəbərçisi olan təşviş zamanı şəxslər fiziki simptomlara daha çox diqqət yetirərək, indiki situasiyadan, problemdən qaça bilirlər. Bu istiqamətdən öyrəndikdə isə təşviş səviyyəsi ilə əlaqədar olaraq gizlədilən təşviş və daxili konfliktlərin somatik simptomlar vasitəsilə özünü göstərməsi ehtimalının mümkün olduğunu vurğulamaq lazımdır (16, s.69).

Tədqiqatlarda somatizasiya ilə bağlı bir çox xarici ədəbiyyatlar incələndikdə psixoloji simptomların bədənsəl reaksiyası olan somatizasiya pozuntusunun hiss və emosiyaları anlamaq, adlandırmaq, duymaqda olan çətinliklərlə təsnif olunan aleksitimiya ilə qarşılıqlı əlaqədə olduğu müəyyən olunur və respodentlərin aleksitimiya şkalasından aldıkları ballar artdıqca, somatizasiya şkalasında da balların artdığı müəyyən olunmuş və aleksitimiya və somatizasiya arasında pozitiv istiqamətli əlaqə müşahidə olunur (16, s.78).

De Gucht və Heiser (2003) tərəfindən aleksitimiya və somatizasiya ilə bağlı empirik ədəbiyyat kəmiyyət nöqtəyi-nəzərindən öyrənilməyə çalışılmış və ümumi aleksitimiya səviyyəsi ilə somatizasiya pozuntusu arasında orta dərəcədə mənalı bir əlaqənin olduğu müəyyən edilmişdir (6, s.430).

Taylor, Parker, Bagby, R.M, Acklin, (1992) tərəfindən aleksitimik olan şəxslər və aleksitimik olmayan şəxslər üzərində aparılan araşdırmaların nəticələri ümumi nəzəri konsepsiyayı və simptomların klinik təsəvvürünü dəstəkləyir, onlar arasında güclü əlaqənin olduğunu qeyd edir, aleksitimik olan şəxslərin aleksitimik olmayan şəxslərlə müqayisədə somatik şikayətlərinin daha çox olduğunu vurğulayırlar (28, s.420).

Təşviş səviyyəsinin aleksitimiyaya təsirləri və aralarındakı əlaqəni müəyyən etmək üçün aparılan tədqiqatlara diqqət yetirdikdə, ədəbiyyatlarda təşviş və aleksitimiya arasında pozitiv istiqamətli təsirin olduğu qənaətinə gəlinmişdir (20, s.34).

Batıgün və Büyükaşahin (2008) tərəfindən aparılan və aleksitimiya ilə psixoloji simptomlar və bağlanma stillərini arasındakı əlaqəni öyrənməyi hədəfləyən araşdırmada aleksitimik simptomları olan və aleksitimik simptomları olmayan qruplar üzərində aparılan tədqiqatın nəticələrinə görə, aleksitimik olan şəxslərdə aleksitimik olmayan şəxslərə nisbətən təşviş, somatizasiya, depressiya, aqressiya kimi psixoloji simptomlar daha çox özünü göstərməkdədir (4, s.9).

Ford tərəfindən aparılan araşdırmaya görə, panik pozuntu diaqnozu qoyulmuş xəstələrin yalnızca 11%-i psixososial problemlər səbəbindən həkimlərə müraciət etmiş, digər 81% şəxs isə müxtəlif somatik simptomlara görə, məsələn, qeyri-ritmik ürək döyüntüləri, taxikardiya, epiqastrik şikayətlər kimi ağrıları olduqlarını qeyd etmişdirlər. Eyni zamanda təşviş pozuntuları depressiya, ipoxondriya və somatizasiya kimi psixoloji xəstəliklərlə əlaqəlidir, hətta təşviş pozuntusu və somatizasiya simptomlarının bənzərliyinə görə, onlar bir-birinə qarışmış vəziyyətdədirlər (9, s.328).

ƏDƏBİYYAT

1. Aydemir, Ö. (1996). Bayraktar E. Genel tıpta anksiyete. *PsychoMed*, 2(3), 102-112.
2. Aydin, A., Campus, G., & Kadıköy, İ. T. (2014). An investigation of the relationship between self-compassion, humor and alexithymic characteristics of parents with autistic children. *International Journal on New Trends in Education & their Implications*, 5(2), 145-59.

3. Aydınli, S. (2019). Bilinçli farkındalık düzeyinin algılanan stres ve somatizasyon bozukluğu semptomları ile arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
4. Batigün, A. D., & Büyükaşahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma Stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(3).
5. Çakmak, Ö. (2005). Eğitim ve fen-edebiyat fakülteleri biyoloji bölümü öğrencilerinin kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(14), 115-127.
6. De Gucht, V., & Heiser, W. (2003). Alexithymia and somatisation: a quantitative review of the literature. *Journal of psychosomatic research*, 54(5), 425-434.
7. Dereboy, İ. F. (1990). Aleksitimi: Bir gözden geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1(3), 157-165.
8. Elkin, Ö. O. (2020). Üniversite öğrencilerindeki anksiyete, stres, yaşam doyumu düzeyleri ve ilişkili değişkenlerin kız ve erkek öğrenciler arasında karşılaştırması (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
9. Ford, C. V. (1986). The somatizing disorders. *Psychosomatics*, 27(5), 327-337.
10. Güneç, E. (2020). Aleksitimi, somatizasyon ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
11. Jones, J., & Passey, J. (2004). Family adaptation, coping and resources: Parents of children with developmental disabilities and behaviour problems. *Journal on Developmental Disabilities*, 11(1), 31-46.
12. Karaköse, S., & Berk, Ö. S. (2023). Kadınlarda Somatizasyon: Biyopsikososyal Yaklaşım Perspektifinden Bir Değerlendirme. *KADEM Kadın Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 93-117.
13. Kesebir, S. (2004). Depresyon ve somatizasyon. *Klinik psikiyatri*, 1, 14-19.
14. Kulaksız, G., & Erensoy, H. (2021). 18-65 Yaş kişilerde erken çocuklukta babalarından algıladıkları kabul/red ilişkisinin somatizasyon ve anksiyete geliştirme etkisinin incelenmesi. *International Journal of Academic Medicine and Pharmacy*, 3(2), 142-149.
15. LJ, K. (1984). Culture, affect and somatization. *Transcult. Psychiat. Res. Rev.*, 21, 159-188.
16. Morgül, Ş., (2022). GENÇ YETİŞKİNLERDE ANKSİYETE DÜZEYİ VE DUYGULARI İFADE ETMENİN SOMATİZASYON İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ. (İstanbul Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
17. Motan, İ., & Gençöz, T. (2007). Aleksitimi Boyutlarının Depresyon ve Anksiyete Belirtileri ile İlişkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(4).
18. Öcal, A., Bulut, H., Ünübol, H., & Sayar, G. H. (2020). GÖÇ EDEN KADINLARDA DEPRESYON VE SOMATİZASYON.
19. Özen, E. M., Serhadlı, Z. N. A., Türkcan, A. S., & Ülker, G. E. (2010). Depresyon ve anksiyete bozukluklarında somatizasyon. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 23(1), 60-65.
20. Özmen, F. H. (2022). Son ergenlik döneminde belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi arasındaki ilişkide anksiyetenin aracı etkisinin incelenmesi (Master's thesis, Işık Üniversitesi).
21. Pakel, B. E. (2019). Somatizasyon bozukluğu semptomlarının empati düzeyi ve anksiyete ile ilişkisi (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
22. Peker, A., Eroğlu, Y., & Özcan, N. (2015). Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anneler ile Tipik Gelişim Gösteren Çocuğa Sahip Annelerin Psikolojik Sağlamlık, İyilik Hali ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 5(3), 142-150.

23. Şahinkaya, B. (2022). COVID-19 salgını sırasında yakınıni kaybetmiş kişilerde depresyon, anksiyete, somatizasyon ve uzamış yas ile ilişkili faktörler (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
24. Şaşıoğlu, M., Güloğlu, Ç., & Tosun, A. (2013). Aleksitimi kavramı. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 5(4), 507-527.
25. Sayar, K., & Ak, I. (2001). The predictors of somatization: A review. Bull Clin Psychophar, 11, 266-271.
26. Sifneos, P. E. (1972). Is dynamic psychotherapy contraindicated for a large number of patients with psychosomatic diseases?. Psychotherapy and Psychosomatics, 21(1-6), 133-136.
27. Sifneos, P. E. (1996). Alexithymia: past and present. The American journal of psychiatry.
28. Taylor, G. J., Parker, J. D., Bagby, R. M., & Acklin, M. W. (1992). Alexithymia and somatic complaints in psychiatric out-patients. Journal of psychosomatic research, 36(5), 417-424.
29. Willemsen, R., Roseeuw, D., & Vanderlinden, J. (2008). Alexithymia and dermatology: the state of the art. International journal of dermatology, 47(9), 903-910.
30. Yıldırım, S. (2019). Bir Üniversite Örneğinde Aleksitimi Düzeylerinin Mizah Tarzları ve Kaygı Düzeyleri ile İlişkinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.

ÖVLADLARI PSIXOLOJİ DƏSTƏK ALAN ANALARDA SOMATİZASIYA VƏ ALEKSİTİMİYANIN TƏŞVİŞ SƏVİYYƏSİNƏ TƏSİRİNİN ARAŞDIRILMASI

Gülsənəm Fərzaliyeva

XÜLASƏ

Ailə daxilində uşağın hər hansı problem səbəbi ilə psixoloji dəstək alması valideynlərdə, xüsusilə də analarda təşviş səviyyəsinin artmasına səbəb olur. Bununla bərabər tədqiqatın keçirilməsindəki əsas məqsəd övladları psixoloji dəstək alan analarda somatizasiya və aleksitimiyanın təşviş səviyyəsinə təsirinin araşdırılmasından ibarətdir. Övladları psixoloji dəstək alan ailələr ailə daxilində bu vəziyyəti idarə etmək üçün əlavə səylər göstərməlidirlər, çünki normal inkişaf edən uşaq üçün edilən hazırlıqlar fərqli xüsusiyyətlərə malik uşağın doğulması ilə yenidən nəzərdən keçirilməlidir. Bu gözlənilməz vəziyyət valideynlərin təşviş və stresinin öhdəsindən gəlmək qabiliyyətinə mənfi təsir göstərir. Psixoloji dəstək alan uşaqları olan anaların psixoloji dayanıqlıq balları normal inkişaf edən uşaqları olan analarından daha aşağıdır. Tədqiqatlar övladları psixoloji dəstək alan anaların somatizasiya və aleksitimiya şkalalarından topladıqları balların kontrol qrupdakı övladları psixoloji dəstək almayan anaların somatizasiya və aleksitimiya şkalasından topladıqları ballardan daha yüksək olduğunu təsdiq edir.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ СОМАТИЗАЦИИ И АЛЕКСИТИМИИ НА УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ У МАТЕРЕЙ, ДЕТИ КОТОРЫХ ПОЛУЧАЮТ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОДДЕРЖКУ

Гульсанам Фарзалиева

АННОТАЦИЯ

Тот факт, что ребенок получает психологическую поддержку по поводу какой-либо проблемы внутри семьи, вызывает повышение уровня тревожности родителей, особенно матери. При этом основной целью исследования является изучение влияния соматизации и aleksitimii на уровень тревожности у матерей, дети которых получают

психологическую поддержку. Семьи, дети которых получают психологическую поддержку, должны прилагать дополнительные усилия для управления этой ситуацией внутри семьи, поскольку подготовка к нормально развивающемуся ребенку должна быть пересмотрена с рождением ребенка с иными характеристиками. Эта неожиданная ситуация негативно влияет на способность родителей справляться с тревогой и стрессом. Матери с детьми, получающими психологическую поддержку, имеют более низкие показатели психологической устойчивости, чем матери с нормально развивающимися детьми. Исследование подтверждает, что баллы, полученные по шкалам соматизации и алекситимии матерей, дети которых получали психологическую поддержку, были выше, чем баллы, полученные по шкалам соматизации и алекситимии матерей, дети которых не получали психологическую поддержку, в контрольной группе.

**INVESTIGATING THE EFFECT OF SOMATIZATION AND ALEXITHYMIA ON
THE LEVEL OF ANXIETY IN MOTHERS WHOSE CHILDREN RECEIVE
PSYCHOLOGICAL SUPPORT**

Gulsanam Farzaliyeva

SUMMARY

The fact that the child receives psychological support due to any problem within the family causes an increase in the level of anxiety in parents, especially mothers. At the same time, the main goal of the research is to investigate the effect of somatization and alexithymia on the level of anxiety in mothers whose children receive psychological support. Families whose children receive psychological support must make extra efforts to manage this situation within the family, because the preparations made for a normally developing child must be reconsidered with the birth of a child with different characteristics. This unexpected situation negatively affects the ability of parents to cope with anxiety and stress. Mothers with children receiving psychological support have lower psychological resilience scores than mothers with normally developing children. The research confirms that the scores obtained from the somatization and alexithymia scales of mothers whose children received psychological support were higher than the scores obtained from the somatization and alexithymia scales of mothers whose children did not receive psychological support in the control group.

YUXARI SİNİF ŞAĞIRDLARINDA AKADEMİK NƏİLİYYƏTLƏRƏ TƏSİR GÖSTƏRƏN PSIXOLOJİ AMİLLƏR

Quliyeva Şövkət
BDU-nun II kurs magistrantı
khulieffashvkt@gmail.com

Açar sözlər: böyük məktəblilər, akademik nailiyyət, fərdi-psixoloji xüsusiyyətlər, daxili motivasiya, xarici motivasiya

Ключевые слова: старшеклассники, успеваемость, индивидуально-психологические особенности, внутренняя мотивация, внешняя мотивация

Keywords: high school students, academic achievement, individual-psychological characteristics, internal motivation, external motivation

Akademik nəaliyyət şagird həyatının mühüm aspektidir, çünki o, onun müxtəlif fənlər üzrə bilik və bacarıqlarını ölçmək üçün meyar rolunu oynayır. Bu, onların təhsil müəssisələrində irəliləyişlərini müəyyən etməklə yanaşı, onların gələcək perspektivlərinin formalaşmasında da mühüm rol oynayır. Akademik nailiyyətlərin əhəmiyyətini dərk etmək həm şagirdlər, həm valideynlər, həm də pedaqoqlar üçün çox vacibdir, çünki o, şəxsi və peşəkar həyatda uğurun əsasını qoyur.

Akademik nailiyyət qiymətlərdən və nailiyyətlərdən kənara çıxır, şəxsi inkişafa və özünə inamın artmasına kömək edir. Şagirdlər akademik cəhətdən yaxşı çıxış etdikdə, onlar nailiyyət hissi və özünə inam qazanırlar. Akademik uğur nizam-intizamı, vaxtın idarə edilməsini və əzmkarlığı öyrədir. Hər bir şagirdin unikal istedad və bacarıqları var və akademik nailiyyət onların potensialını açmaq və reallaşdırmaq üçün platforma rolunu oynayır. Yüksək akademik nailiyyətlər sayəsində tələbələr öz maraqlarını davam etdirə, ehtiraslarını kəşf edə və seçdikləri yolları inamla davam etdirə bilirlər. Güclü akademik performans şagirdlərə və tələbələrə daha geniş imkanlar təqdim edir və onlara gələcək fəaliyyətləri ilə bağlı əsaslandırılmış qərarlar qəbul etməyə imkan verir.

Müvəffəqiyyəti tanımaq və qeyd etmək akademik nailiyyətin vacib aspektidir. Bu, təkcə motivasiya və mənaviyyəti artırır, həm də zəhmət və fədakarlığın dəyərini vurğulayır. İmtahanlarda yaxşı qiymətlər əldə etmək, çətin layihəni tamamlamaq və ya müsabiqədə qalib olmaq, nailiyyətləri tanımaq və mükafatlandırmaq tələbənin ümumi akademik karyerasına əhəmiyyətli təsir göstərə bilər. Müvəffəqiyyəti qeyd etməyin ümumi yolu akademik mükafatlar və sertifikatlardır. Müvəffəqiyyəti qeyd etməyin digər effektiv yolu ictimai tanınma-dır. Bu, məktəb iclaslarında, bülletenlərdə və ya hətta sosial media platformalarında elanlar vasitəsilə edilə bilər. Şagirdlərin nailiyyətlərini vurğulamaq təkcə onların zəhmətini qiymətləndirmir, həm də başqalarını mükəmməliyə can atmağa ruhlandırır. Məsələn, məktəbin veb-saytında şagirdin müvəffəqiyyətini paylaşmaq digər tələbələri həvəsləndirə bilər [5].

Nəhayət, uğurları qeyd etmək və nailiyyətləri tanımaq müsbət akademik mühitin formalaşmasının vacib hissəsidir. Mükafatlar, ictimai tanınma, maddi mükafatlar və icma qeyd etmələrinin birləşməsi vasitəsilə akademik uğuru qiymətləndirə və akademik mükəmməliyə yol açan bir mədəniyyət yarada bilərik. Qeyd etmək lazımdır ki, effektivlik inamları ömür boyu öyrənən insanları yetişdirmək üçün vacibdir, çünki akademik fəaliyyətləri idarə etmək üçün öz qabiliyyətlərinə olan inam tələbələrin həvəs səviyyəsinə, onların müxtəlif karyeralara hazırlığına, habelə onların maraq səviyyəsinə təsir göstərir. (Bandura, 1995). Akademik motivasiya ilə əlaqədar olaraq Bandura təklif edir ki, özünə effektivlik inancı say, əzmkarlıq və fəaliyyət seçiminə təsir göstərir. Tədris tapşırıqlarını yerinə yetirməkdə yüksək effektivlik hissi olan şagirdlər, bacarıqlarına şübhə edənlərə nisbətən çətinliklər qarşısında daha israrlı olacaq, daha intensiv işləyəcək və daha çox iştirak edəcəklər. Öz- özünə

effektivlik və akademik motivasiya arasında başqa bir əlaqə var ki, bu da fəaliyyətlərin seçilməsi ilə baş verir.

Tələbələrə akademik tapşırıqlar üzərində işləyərkən daimi və dərhal əks əlaqə təmin edildikdə, özünü effektivliyin artması da baş verir. Digər tərəfdən, tələbələrə bu əks əlaqənin onların səyləri ilə bağlı olduğu göstərişi verilsə, onlar daha intensiv işləyəcək, gələcək öyrənmə üçün daha effektiv olduğunu bəyan edəcək. Elmi ədəbiyyatın nəzərdən keçirilməsi göstərir ki, bir çox tədqiqatlar akademik nailiyyətlər ilə mənlilik anlayışı, şəxsiyyət və emosional intellekt kimi müxtəlif psixoloji konstruksiyalar arasındakı əlaqəni təhlil edib. Bununla belə, mənlilik anlayışının, şəxsiyyətin və emosional zəkanın digər ölçüləri də belə idi. Məktəblərdə təkcə akademik deyil, həm də şəxsi və sosial səriştələrin təşviqinə yönəlmiş hərtərəfli təhsilin aparılmasının zəruriliyi müzakirə olunur. Həmçinin, gender fərqlərinə təsir edən dəyişənlərin öyrənilməsi dərinləşdirilməlidir [1].

Akademik nəailiyyətlərə şagirdlərin fərdi-psixoloji xüsusiyyətlərinin təsisi danılmazdır. Bəzi şagirdlərin akademik nailiyyətləri yüksək olduğu halda, bəzilərininki isə tam tərsi aşağı ola bilər. Akademik performansın aşağı olması və ya müvəffəqiyyətsizlik uşaqlar arasında ümumi pozğunluqlar qrupunu təşkil edir. Hər hansı bir uğursuzluq ehtimalı böyük stresslə nəticələnir, bu da öz növbəsində akademik vəzifələri yerinə yetirməkdə çətinlik törədir. İntellektual funksiya qiymətlərin və ümumi akademik uğurun ən yaxşı göstəricisi olsa da, temperament də eyni dərəcədə vacibdir. Temperament insan psixikasının bioloji cəhətdən müəyyən edilmiş strukturlarına aiddir. Temperament dedikdə insanlar arasında dərinlik, intensivlik, emosiyaların sabitliyi, emosional həssaslıq, temp, hərəkətlərin enerjisi və psixi həyatın, davranış və fəaliyyətin digər dinamik, fərdi sabit xüsusiyyətlərində fərqlər kimi psixi fərqləri nəzərdə tuturlar. Temperament haqqında nəzəriyyənin banisi qədim yunan həkim Hippokrat (e.ə. V əsr) hesab olunur. Hippokrat insanların dörd əsas "bədən şirəsi" nisbətində fərqləndiyini müdafiə etdi - onun tərkibinə daxil olan qan, bəlgəm, sarı öd və qara öd. Temperament, məzmunundan, məqsədlərindən, motivlərindən asılı olmayaraq müxtəlif fəaliyyətlərdə eyni dərəcədə təzahür edən psixikanın fərdi olaraq unikal, təbii olaraq müəyyən edilmiş dinamik təzahürlərinin məcmusudur. Temperament insanın həyatı boyu sabit qalır, dəyişməzdir [2].

Müvəffəqiyyət ölçüləri adətən şagirdin öyrənməsi və nailiyyətləri üçün faydalı olan müxtəlif davranış növləri ilə izah olunur. Bir nümunə olaraq, vicdanlılıq üzrə yüksək bal toplayan tələbələr kurs işlərində və ev tapşırıqlarını yerinə yetirməkdə daha fəal iştirak edirlər (Grey & Watson, 2002). Bundan əlavə, nailiyyət vəziyyətlərində şəxsiyyət xüsusiyyətlərinin rolunun həyat boyu toplandığı aşkar edilmişdir. Şəxsiyyət xüsusiyyətlərinin və akademik nailiyyətlərin necə əlaqəli olduğunu başa düşmək üçün beş xüsusiyyətin hər biri üçün diferensial mexanizmlər nəzərdə tutula bilər. Xarakter standart vəziyyətlərdə onun tipik davranış üsullarını təyin edən bir insanın sabit fərdi psixoloji xüsusiyyətləri sistemidir. Xarakter şəxsiyyətin məzmunu deyil, həyat vəziyyətlərində şəxsiyyətin özünü necə göstərməsidir. Hətta hamının ortaq maraq və inancları əsasında hərəkət edəndə, ümumi məqsədlərə can atan insanlar öz davranışlarında, hərəkətlərində və əməllərində fərqli, bəzən əksinə, fərdi xüsusiyyətlər aşkar edə bilirlər. Bir insanın xarakteri, ilk növbədə, onun digər insanlarla münasibətində özünü göstərir. Sabit və qeyri-sabit bağlılıq, dürüstlük və prinsipsizlik, doğruluq və hiyləgərlik, nəzakət və kobudluq insanın digər insanlara münasibətini ortaya qoyur. Xarakter insanın özünə olan münasibətində də özünü göstərir. Bəzi insanlar üçün eqoizm və eqosentrizm (özünü hadisələrin mərkəzində yerləşdirmək) ön plana çıxır, bəziləri üçün isə ümumi məqsəd uğrunda mübarizədə fədakarlıqdır [3].

Akademik nailiyyətlərə təsir edən bir digər faktor fərdin qabiliyyətləridir. Qabiliyyətlər insanın fərdi psixoloji xüsusiyyətləridir, onun bilik, bacarıq və bacarıqlara yiyələnməsinin uğuru ondan asılıdır. Qabiliyyət və biliklər, qabiliyyət və bacarıqlar bir-biri ilə eyni deyil. Bacarıqlara və biliklərə münasibətdə insanın qabiliyyətləri müəyyən bir fürsət kimi çıxış

edir. Qabiliyyətlər bir imkandır və müəyyən bir məsələdə tələb olunan bacarıq səviyyəsi reallıqdır. Uşaqda aşkarlanan musiqi qabiliyyətləri uşağın musiqiçi olacağına zəmanət vermir. Qabiliyyətlər yalnız "öz" fəaliyyətlərində aşkarlanır, bu qabiliyyətlər olmadan həyata keçirilə bilməz.

Məktəblilər üçün öyrənməyə motivasiya çox vacibdir. Tələbələr üçün motivasiyanın əhəmiyyəti tələbələri öyrənmənin əvvəlində, proses zamanı və öyrənmənin sonunda nəyə nail ola biləcəkləri barədə məlumatlandırmaq, öyrənmə həvəsini təşviq etmək və onları öyrənmə səyahətinin varlığından xəbərdar etməkdir. Tədris fəaliyyətləri ilə əlaqədar olaraq, vacib olan, şagirdləri təlim fəaliyyətini həyata keçirməyə istiqamətləndirən şəraitin və ya prosesin necə yaradılmasıdır. Şagird motivasiyasının təmin edilməsi, şagirdləri təlim fəaliyyətində elə bir şəkildə nəyisə etməyə və ya etmək istəməyə həvəsləndirmək deməkdir ki, bu, vərdişə və məqsədlərə nail olmaq ehtiyacına çevrilsin. Tədrisdə motivasiya tələbələri stimullaşdıran, davamlılığı təmin edən və məqsədlərə çatmağı nəzərdə tutan ümumi hərəkətverici qüvvədir. Müəllimlər tələbələri akademik fəaliyyətləri yaxşı yerinə yetirməyi öyrənməyə həvəsləndirmək və həvəsləndirmək üçün say göstərməlidirlər. Sınıfdə tədris prosesini həyata keçirərkən təhsil motivasiyasının, yəni təhsil aləmində mövcud olan motivasiyanın mövcudluğuna diqqət yetirmək lazımdır. Motivasiya insanın hansısa fəaliyyət və ya işi necə yerinə yetirməsi ilə bağlıdır, şagirdin motivasiyası nə qədər böyük və dəqiq olarsa, şagirdin həyata keçirdiyi təlim fəaliyyəti bir o qədər uğurlu olur. Daxili motivasiya daxili hərəkətverici amilin səbəb olduğu hərəkət etmək istəyidir. Başqa sözlə, insanlar heç bir xarici hərəkətverici faktor olmadan müəyyən məqsədlərə çatmaq üçün davranmağa məcbur olurlar [4].

Təlimdə daxili motivasiya yaratmaq üçün intellektual, emosional və sosial yetkinlik nəzərə alınmalıdır, çünki şagirdlər intellektual, emosional və emosional cəhətdən yetkin deyilsə, müəllimlər təlim fəaliyyətlərində daxili motivasiya yaratmaqda çətinlik çəkəcəklər. Müəllimlər uşaqlarla yaxın və müsbət münasibətlər qurmalıdırlar ki, şagirdlərin optimal potensialına nail olmaqda üzləşdikləri çətinlikləri asanlıqla müəyyən edə bilsinlər. Xarici motivasiya xarici stimullar hesabına aktiv və fəaliyyət göstərən motivlər kimi müəyyən edilir. Xarici motivasiya uşaqların hissi və ya öyrənmək istəyi deyil. Xarici motivasiya ona görə yaranır ki, fəaliyyət göstərən insanların əsas məqsədi təhsil fəaliyyəti çərçivəsindən kənarda qalan məqsədlərə nail olmaqdır. Başqa sözlə desək, xarici motivasiya, icra etdiyi hərəkətlə əlaqəli olmayan davranışa meyl etməkdir. Tədris fəaliyyətində xarici motivasiya ilə idarə olunan tələbələr həmişə müəllimin gördüyü və ya etdiklərinin düzgünlüyünə inandırmaq üçün onun razılığını gözləyirlər. Xarici motivasiya müəllim tərəfindən istifadə olunur, çünki dərslərin özləri maraqsızdır və müəllim uşaqlarda maraq oyatmaq iqtidarında deyil. Kimsə yaxşı qiymət almaq, sınıfdə bu qiymətləri yaxşılaşdırmaq, diplom almaq, rəqəmlər, mükafatlar şəklində mükafatlar axtarmaq məqsədi ilə oxuyursa, insan xarici motivasiya ilə idarə olunur. Daxili motivasiya daha faydalıdır, çünki adətən daha uzun sürür. Eyni zamanda, xarici motivasiya müəllim tərəfindən şərtləri və öyrənmə vəziyyətlərini əlverişli hala gətirməklə təmin edilə bilər.

ƏDƏBİYYAT

1. Ausubel, DP Təhsil Psixologiyası. Koqnitiv nöqteyi-nəzərdən. Meksika: Trillas, 1995.
2. Balaşov AP İdarəetmə nəzəriyyəsi: Prok. Qrant. - M.: Vuzovski dərslisi: İNFRA- M, 2014. Səh 352.
3. Hackett, G. (1995) Peşə seçimində və təhsilin inkişafında özünü effektivlik. ABŞ: Kembric Universiteti, səh. 232 - 258.
4. Morgun V.F. Öyrənmə motivasiyasının psixoloji problemləri // Psixologiya məsələləri. / V. F. Morgun, 2006. səh13–24.
5. Sadıqova, F. Təhsildə Motivasiya və Özünəinamın Formalaşdırılması. 2021, Azərbaycan məktəbi, № 3.

YUXARI SİNİF ŞAĞİRTLƏRİNDƏ AKADEMİK NƏİLİYYƏTLƏRƏ TƏSİR GÖSTƏRƏN PSIXOLOJİ AMİLLƏR

Quliyeva Şövkət

XÜLASƏ

Yazdığım məqalədə günümüzün ən çox müzakirə obyektı yuxarı sinif şagirdlərində akademik nəiliyyətlərə təsir göstərən psixoloji amilləri təhlil etdik. Əlavə olaraq məqalədə akademik nəaliyyət, akademik nəaliyyətə təsir edən daxili və xarici motivasiya nəzərdən keçirilmişdir. Həmçinin yuxarı sinif şagirdlərinin akademik nəaliyyətlərinə fərdi-psixoloji amillərin təsiri təhlil olunmuşdur.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УЧЕБНУЮ УСПЕШНОСТЬ СТАРШКОЛНИКОВ

Гулиева Шавкет

АННОТАЦИЯ

В написанной мною статье мы проанализировали психологические факторы, влияющие на академические достижения старшеклассников, которые сегодня являются наиболее обсуждаемыми предметами. Кроме того, в статье рассмотрены академические достижения, внутренняя и внешняя мотивация, влияющая на академическую успеваемость. Также было проанализировано влияние индивидуально-психологических факторов на академические достижения старшеклассников.

PSYCHOLOGICAL FACTORS AFFECTING ACADEMIC ACHIEVEMENTS IN HIGH SCHOOL STUDENTS

Guliyeva Shavket

SUMMARY

In the article I wrote, we analyzed the psychological factors that affect the academic achievements of high school students, which are the most discussed subjects today. In addition, the article reviewed academic achievement, internal and external motivation affecting academic achievement. Also, the influence of individual-psychological factors on the academic achievements of high school students was analyzed.

ANALARDA DEPRESSİYA VƏ UŞAQLARDA PSIXOPATOLOJİ POZUNTULARIN ARAŞDIRILMASI

İsmaylova Günel Sarıxan qızı
ATU-un II kurs magistrantı
gunel.ismaylova.2001@mail.ru

Açar sözlər: depressiya, psixopatoloji pozuntular, ana, uşaq, psixi pozuntu, normal inkişaf.

Ключевые слова: депрессия, психопатологические расстройства, мать, ребенок, психическое расстройство, нормальное развитие.

Keywords: depression, psychopathological disorders, mother, child, mental disorder, normal development.

Uzun müddət valideyn və uşaq arasındakı əlaqələr, bu əlaqələrin tərəflərə necə təsir etdiyi araşdırmaların əsas mövzusu olmuşdur. Burada əsasən analarda müşahidə olunan halların uşaqlara necə təsir etdiyinə diqqət yetirilmişdir. Bu mövzuda da əsasən analarda depressiya araşdırılmışdır. Araşdırmalarda qeyd edilir ki, əgər valideynlərdə psixi pozuntular varsa, həmin ailədəki uşaqlarda da buna oxşar pozuntular müşahidə oluna bilər (1).

Eyni zamanda qeyd olunur ki, valideynlərdəki psixi pozuntu uşaqlarda həmin pozuntu ilə yanaşı müxtəlif digər pozuntuların da müşahidə edilməsinə səbəb ola bilər (2).

Valideynlərdə müşahidə edilən psixopatoloji pozuntular içərisində əsasən depressiyaya rast gəlinir. Depressiya ümumiyyətlə insanlarda ən geniş yayılmış pozuntulardan biridir. Depressiya, fərdlərin özünü psixoloji cəhətdən yaxşı hiss etmədiyi, çox uzun müddət davam edə biləcək və gündəlik həyata təsir edə biləcək bir psixoloji xəstəlikdir. Bu vəziyyətdən əziyyət çəkən insanların hissləri, düşüncələri və davranışları təsirlənir, buna görə müxtəlif emosional və ya fiziki problemlər yaşaya bilər. İnsanlar normal gündəlik işləri görməkdə çətinlik çəkə, evdə və işdə tapşırıqları yerinə yetirmək qabiliyyəti azalır (3).

Depressiyanın bir sıra əsas əlamətləri vardır:

- Daimi kədər
- Yorgunluq hissi
- Danışiq və hərəkətlərdə lənglik
- Gündəlik fəaliyyətlərə maraq və həzzin itməsi
- İştah dəyişiklikləri: həddindən artıq yemək və ya iştahsızlıq
- Yuxuya getməkdə çətinlik çəkmək, tez-tez oyanmaq və ya həddindən artıq yatmaq
- Tez-tez və ya təkrarlanan ölüm və ya intihar düşüncələri, intihara cəhdlər
- Özünü dəyərsiz və günahkar hiss etmək

Depressiya əlamətlərinin şiddəti və yayılması fərddən-fərdə fərqli olsa da, diaqnoz qoymaq üçün müəyyən kriteriyalar tələb olunur. Bu diaqnoz XBT-11 (Xəstəliklərin Beynəlxalq Təsnifatı—11-ci buraxılış) kriteriyalarına əsasən diaqnoz qoyulur. Bu simptomların çoxluğu funksionallığı pozacaq qədər şiddətlidirsə və digər səbəblərə aid edilə bilməzsə, diaqnoz qoyulur. Depressiya diaqnozu üçün simptomlardan ən azı beşi iki həftə ərzində mövcud olmalıdır. Depressiya diaqnozu üçün əvvəlki fəaliyyət səviyyəsində dəyişiklik olması vacibdir.

Qadınlarda depressiya kişilərə nisbətən daha çox rast gəlinir. Xüsusilə də uşağı olan qadınlarda hamiləlik dövründə, doğuşdan sonrakı dövrdə və ya uşağın məsuliyyətinin artımı ilə bu depressiya halı artıq göstərə bilər.

Ana depressiyası övlad psixopatologiyası üçün yaxşı müəyyən edilmiş risk faktorudur (4). Bu riskin ana depressiyasının nəslin inkişafına təsiri, depressiyaya meylliliyin genetik ötürülməsi və ya hər ikisinin birləşməsi ilə bağlı olub-olmadığı aydın deyil.

Gur və b. (5) ana-övlad uyğunluğunun qoruyucu təsirlərini daha da araşdırmış və depressiyaya uğramamış analarda ana-övlad uyğunluğunun nəsillərdə depressiyadan qorunduğunu, depressiyaya düşmüş analarda isə şəxsi əhəmiyyətli ana-övlad uyğunluğunun nəsillərdə depressiya riski yaratdığını göstərmişdir.

Psixopatoloji pozuntusu olan uşaqların analarının normal inkişaf edən uşaq analarına nisbətən daha çox stress, depressiya və narahatlıq keçirdikləri məlumdur. Bənzər bir vəziyyət xroniki xəstəlikləri olan uşaqların analarına da aiddir. Bu nəticələr göstərir ki, psixopatoloji pozuntuları olan uşaqların analarının psixoloji sağlamlığı normal inkişaf edən uşaqların analarına nisbətən daha pisdır. Bundan əlavə, ədəbiyyat göstərir ki, Autizm Spektr Pozuntusu olan uşaq və ya yeniyetmələrin anaları normal inkişafı, zehni qüsurları və digər neyroinkişaf qüsurları olan uşaqların analarına nisbətən depressiya əlamətləri üçün daha çox risk altındadırlar (6).

Psixopatologiya psixi sağlamlıqla bağlı problemləri araşdırır: onları necə başa düşmək, necə təsnif etmək və necə həll etmək. Bu səbəbdən psixopatologiya mövzusu tədqiqatdan müalicəyə qədər uzanır və aralarındakı hər addımı əhatə edir. Psixi pozğunluğun niyə inkişaf etdiyini nə qədər yaxşı başa düşsək, effektiv müalicə üsullarını tapmaq bir o qədər asan olar.

Psixopatologiyanın əlamətləri vəziyyətin xarakterindən asılı olaraq dəyişir. Bir insanın bir növ psixopatologiya ilə qarşılaşa biləcəyini göstərən bəzi əlamətlər vardır:

- Yemək vərdişlərində dəyişikliklər
- Əhval dəyişiklikləri
- Həddindən artıq narahatlıq və ya qorxu
- Diqqəti cəmləməkdə çətinlik
- Qıcıqlanma və ya qəzəb
- Yuxu pozuntuları
- Özünə zərər vermə və ya intihar düşüncələri
- Fəaliyyətlərdən və dostlardan uzaqlaşma və s.

Psixopatologiyanın tək bir səbəbi yoxdur. Psixi xəstəlik riskini artırıbən bir sıra amillər var, o cümlədən:

- Genlər və beyin kimyası da daxil olmaqla bioloji amillər
- Xroniki tibbi şərtlər
- Psixi xəstəliyi olan ailə üzvləri
- İzolyasiya hissləri
- Sosial dəstəyin olmaması
- Maddə və ya spirt istifadəsi
- Travmatik və ya stresli təcrübələr

Bu araşdırmada əsasən uşaqlarda psixopatoloji pozuntular diqqət mərkəzində olmuşdur. Valideynlərdə müxtəlif pozuntular olduqda bu uşaqlara da müxtəlif formalarda təsir edə bilər. Eyni zamanda bu hal uşaqlarda özünü müxtəlif formalarda büruzə verə bilər.

Uşaq psixopatologiyası uşaq və yeniyetmələrdə psixi pozğunluqların elmi tədqiqinə aiddir. Bu dövrdə diqqət çatışmazlığı hiperaktivlik pozğunluğu, autizm spektri pozuntusu kimi hallar adətən ilk dəfə diaqnoz qoyulan psixopatologiya nümunələridir.

Uşaq psixopatologiyasının etiologiyasının bir çox izahatları vardır və bunlar müxtəlif istiqamətlərdən qiymətləndirilir. Uşaqlarda bir çox psixopatoloji pozğunluqlar adətən genetik və fizioloji mexanizmləri əhatə edir. Uşaqların psixopatologiyasına diaqnoz qoymaq çox çətin prosesdir. Valideynlərlə məktəblə bağlı müsahibələr bu məqamda yetərsiz qalır. Daha çox müəllimlərin hesabatları və ya mütəxəssislərin birbaşa müşahidəsi vacibdir.

Bu halda fiziki və ya bioloji mexanizmləri olan pozuntulara uşaqlarda diaqnoz qoymaq daha asandır. Eyni zamanda bu pozuntular çox vaxt uşaqlıqda daha erkən diaqnoz qoyulur. Pozuntuların ilkin əlamətləri hər uşaqlıqda fərqlilik göstərə bilər. Bəzi uşaqlar iki və ya üç

yaşlarında incə əlamətlər göstərə bilər, bəzilərində isə simptomlar daha sonralar müşahidə edilə bilər. Hətta bəzi hallarda əlamətlərin iki yaşıdan əvvəl də özünü göstərməsi mümkündür (7). Ancaq mexanizmlərdən asılı olmayaraq, yetkinlik yaşına qədər müəyyən edilməyən bəzi pozuntular var. Bir pozuntu varsa, tez-tez başqa bir pozuntu və ya pozuntuların birgə xəstəliklərinin olduğuna inanmaq üçün əsas da vardır.

Eyni zamanda valideynlərdə hər hansısa pozuntunun olması uşaqlara da təsir edə bilər. Bu araşdırmada analarda depressiyanın yayılması araşdırılmışdır. Buna uyğun olaraq uşaqlarda psixopatoloji pozuntuların olmasına görə də müxtəlif nəticələr mövcuddur. Bəzi uşaqlarda bu psixopatoloji pozuntuların səviyyəsi aşağı, bəzilərində yuxarı ola bilər, hətta bəzi uşaqlarda ümumiyyətlə hər hansısa pozuntu olmamış ola bilər.

ƏDƏBİYYAT

1. Skre, I., Onstad, S., Edvardsen, J., Torgersen, S., Kringlen, E. A family study of anxiety disorders: familial transmission and relationship to mood disorder and psychoactive substance use disorder. *Acta Psychiatr Scand*, 1994, s. 366-374.
2. Bijl, R., Cuijpers, P., Smit, P. Psychiatric disorders in adult children of parents with a history of psychopathology. *Soc Psychiatric Epidemiol*, 2002, s. 7-12.
3. Kalin, N. The Critical Relationship Between Anxiety and Depression. *American Journal of Psychiatry*, 2020, s. 365-468.
4. Biedel, D.C. At risk for anxiety: psychopathology in the offspring of anxious parents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 1997, s. 320-327.
5. Gur, M. Maternal depression and the intergenerational transmission of religion. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 2005, s. 453-468.
6. Helvacı-Çelik, F., Hocaoglu, Ç. Major Depresif Bozukluk Tanımı, Etiyolojisi ve Epidemiyolojisi: Bir Gözden Geçirme. *Journal Of Contemporary Medicine*, 2016, s. 51-66.
7. Walter, N., Angela, N., Chin, R. (2016). Early childhood mental health consultation: results of a statewide random-controlled evaluation. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 2016, s. 754-761.

ANALARDA DEPRESSİYA VƏ UŞAQLARDA PSIXOPATOLOJİ POZUNTULARIN ARAŞDIRILMASI

İsmaylova Günel

XÜLASƏ

Uzun müddət valideyn və uşaq arasındakı əlaqələr, bu əlaqələrin tərəflərə necə təsir etdiyi araşdırmaların əsas mövzusu olmuşdur. Araşdırmalarda bu barədə müxtəlif nəticələr əldə edilmişdir. Bir qrup tədqiqatlarda qeyd edilir ki, əgər valideynlərdə psixi pozuntular varsa, həmin ailədəki uşaqlarda da buna oxşar pozuntular müşahidə oluna bilər. Eyni zamanda qeyd olunur ki, valideynlərdəki psixi pozuntu uşaqlarda həmin pozuntu ilə yanaşı müxtəlif digər pozuntuların da müşahidə edilməsinə səbəb ola bilər. Lakin bu zaman uşaqlarda hər hansısa pozuntunun müşahidə edilməməsi də rast gəlinən hallardandır.

Valideynlərdə müşahidə edilən psixopatoloji pozuntular içərisində əsasən depressiyaya rast gəlinir. Depressiya ümumiyyətlə insanlarda ən geniş yayılmış pozuntulardan biridir. Bu pozuntular adətən analarda rast gəldikdə uşaqlarda daha böyük fəsadlara yol açır. Ana depressiyası da övlad psixopatologiyası üçün ən böyük risk faktorlarından hesab edilir.

Buna görə də depressiyadan əziyyət çəkən analar elmi cəhətdən daha çox araşdırılmışdır. Analarda müşahidə edilən depressiya halı uşaqlarda psixopatoloji pozuntulara səbəbiyyət verə bilər. Bəzi uşaqlarda bu psixopatoloji pozuntuların səviyyəsi aşağı, bəzilərində yuxarı ola bilər, hətta bəzi uşaqlarda ümumiyyətlə hər hansısa pozuntu olmamış ola bilər.

ИССЛЕДОВАНИЕ ДЕПРЕССИИ У МАТЕРЕЙ И ПСИХОПАТОЛОГИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ У ДЕТЕЙ

Исмаилова Гюнель

АННОТАЦИЯ

Долгое время отношения между родителем и ребенком, то, как эти отношения влияют на стороны, были основной темой исследований. В исследованиях были получены различные результаты. В группе исследований отмечается, что если у родителей есть психические расстройства, аналогичные расстройства могут наблюдаться и у детей этой семьи. При этом отмечается, что психическое расстройство у родителей может стать причиной того, что наряду с этим расстройством у детей наблюдаются и другие различные расстройства. Однако в настоящее время это один из случаев, когда у детей не наблюдается никаких нарушений.

Среди психопатологических расстройств, наблюдаемых у родителей, преимущественно встречается депрессия. Депрессия является одним из наиболее распространенных расстройств у людей в целом. Эти расстройства обычно возникают у матерей и могут привести к более серьезным осложнениям у детей. Материнская депрессия считается одним из крупнейших факторов риска детской психопатологии.

Поэтому матери, страдающие депрессией, были изучены более научно. Депрессия, наблюдаемая у матерей, может стать причиной психопатологических расстройств у детей. У одних детей уровень этих психопатологических нарушений может быть низким, у других – повышенным, а у некоторых детей нарушения могут вообще отсутствовать.

RESEARCH OF DEPRESSION IN MOTHERS AND PSYCHOPATHOLOGICAL DISORDERS IN CHILDREN

Ismailova Gunel

SUMMARY

For a long time, the relationship between parent and child, how these relationships affect the parties, has been the main topic of research. Various results have been obtained in the studies. In a group of studies, it is noted that if parents have mental disorders, similar disorders can be observed in the children of that family. At the same time, it is noted that mental disorder in parents can cause various other disorders to be observed in children along with that disorder. However, at this time, it is one of the cases that children do not observe any violations.

Among the psychopathological disorders observed in parents, depression is mainly found. Depression is one of the most common disorders in people in general. These disorders usually occur in mothers and can lead to greater complications in children. Maternal depression is considered one of the biggest risk factors for child psychopathology.

Therefore, mothers suffering from depression have been studied more scientifically. Depression observed in mothers can cause psychopathological disorders in children. In some children, the level of these psychopathological violations may be low, in others higher, and even in some children, there may be no violations at all.

DEVİANT DAVRANIŞA MEYİLLİ YENİYETMƏLƏRİN CƏMİYYƏTƏ ADAPTASIYASININ SOSIAL-PSIXOLOJİ XÜSUSİYYƏTLƏRİ

Bəşirova Türkan Elşən qızı
BDU-nun II kurs magistrantı
turkanbesirli563@gmail.com

Açar sözlər: Sosial normalar, deviant davranış, yeniyetməlik, aqressiv davranış, məktəb mühiti.

Ключевые слова: Социальные нормы, девиантное поведение, подростковый возраст, агрессивное поведение, школьная среда.

Keywords: Social norms, deviant behavior, adolescence, aggressive behavior, school environment.

Yeniyetməlik əhəmiyyətli dəyişikliklər dövrüdür və bəzi fərdlər müxtəlif sosial psixoloji xüsusiyyətlər vasitəsilə başa düşülən deviant davranışlara sahib ola bilirlər, məsələn, sosial təsir- yeniyetmələr həmyaşıdlarının təzyiqinə tab gətirə bilər ki, bu da onları qəbul etmək və ya müəyyən bir qrupa aid olmaq üçün deviant davranışlar göstərməyə vadar edir. Sosial normalar: bəzi yeniyetmələr sosial gözləntilərlə ziddiyyət təşkil edən davranış yolu ilə şəxsiyyətlərini müəyyən etməyə cəhd edərək sosial normalara etiraz edə və ya rədd edə bilirlər. Şəxsiyyətin formalaşması: yeniyetməlik dövründə fərdlər özlərini və cəmiyyətdəki yerlərini anlamağa çalışdıqları üçün fərqli davranışları sınaqdan keçirmək adi haldır.

Ailənin dinamikası və valideyn təsiri, disfunksional ailə dinamikası, valideyn rəhbərliyinin olmaması və ya uyğun olmayan nizam-intizam deviant davranışa səbəb ola bilər. Ailə Stressi: maddi çətinliklər, boşanma və ya digər ailə stresləri yeniyetmənin davranışına təsir edə bilər. Psixoloji amillər və risk götürmə davranışı: yeniyetmələr beynin mükafat sisteminin inkişafı səbəbindən risk almağa meyillidirlər və bu, onları deviant hərəkətlərə daha çox meyilli edir. Bəzi yeniyetmələr avtoritet fiqurlarına və ya sosial gözləntilərə qarşı üsyan etmək üçün deviant davranışlarla məşğul ola bilirlər.

Ətraf Mühit faktorları və icmaya təsir: cinayətin yüksək olduğu məhəllələrdə və ya icma daxilində deviant davranışa məruz qalma bu cür hərəkətləri normallaşdırmağa bilər. Media və texnologiya: deviant davranış nümayiş etdirən medianın təsiri və ya bu cür hərəkətləri təşviq edən onlayn platformalara asan giriş yeniyetmələrə təsir edə bilər. Psixoloji pozğunluqlar: psixi sağlamlıq problemləri: psixi sağlamlıq pozğunluqları ilə məşğul olan bəzi yeniyetmələr mübarizə mexanizmi kimi və ya mühakimə qabiliyyətinin pozulması səbəbindən deviant davranışla məşğul ola bilirlər. Bu amillərin başa düşülməsi və həll edilməsi yeniyetmələri deviant davranışlardan yayındırmağa yönəlmiş müdaxilələr və dəstək sistemləri üçün çox vacibdir.

Müsbət rol modellərinin təmin edilməsi, dəstəkləyici mühitlərin təşviq edilməsi və sağlam mübarizə mexanizmlərinin təşviq edilməsi yeniyetmələr arasında deviant davranış azaltmaq üçün əsas strategiyalardır. (6, s. 37)

Yeniyetməlik, fərdlərin sosial normaları, dəyərləri və gözləntiləri idarə etməyi öyrəndiyi sosial uyğunlaşma üçün kritik bir dövrdür. Uğurlu uyğunlaşma bir neçə əsas elementi əhatə edir: Sosial Bacarıqların İnkişafı, ünsiyyət: yeniyetmələr həm şifahi, həm də şifahi olmayan şəkildə fikirlərini effektiv şəkildə ifadə etməyi öyrənirlər. Şəxsiyyətlərarası bacarıqlar: həmyaşıdları, böyüklər və nüfuzlu şəxslərlə sağlam münasibətlər qurmaq və saxlamaq bacarığını inkişaf etdirmək. Şəxsiyyətin formalaşması, özünü kəşf: uyğun mənlik hissi yaratmaq üçün şəxsi dəyərləri, inancları və maraqları araşdırmaq, öz yerini və töhfəsini anlamaq üçün cəmiyyətdə müxtəlif rolları sınamaq.

Emosional tənzimləmə, duyğuları idarə etmək: duyğuları başa düşməyi və tənzimləməyi öyrənmək sosial vəziyyətləri və münaqişələri idarə etməyə kömək edir. Empatiya və Anlaşma: başqalarının perspektivlərini və hisslərini anlamaq bacarığını təkmilləşdirmək, daha

yaxşı sosial qarşılıqlı əlaqələri təşviq etmək. Problem həll etmə bacarıqları: Sosial mühitlərdə rast gəlinən problemləri təhlil edib həll etməyi öyrənmək.

Dəstək Sistemləri; diləyə Dəstək: sağlam sosial qarşılıqlı əlaqələri təşviq edən və bələdçiliyi təmin edən dəstəkləyici ailə mühitinin olması. İcma dəstəyi: sosial birliyi qurmağa kömək edən müsbət rol modellərinə, mentorlara və icma resurslarına çıxış. Təlim və bacarıqların inkişafı; akademik və peşə bacarıqları, təhsil, məşğulluq və ya ictimaiyyətin iştirakı kimi sosial rollara inteqrasiyanı asanlaşdıran bilik və bacarıqların əldə edilməsi. Şəxsi məsuliyyət, hesabatlılıq, cəmiyyətdəki hərəkətlər və nəticələr üçün şəxsi məsuliyyəti dərk etmək. (3, s. 34)

Yeniyyətə kontingentinin məlumatlarının öyrənilməsinin bir hissəsi olaraq irsiyyət, sosial mühit, təhsil, tərbiyə və nəhayət, fərdin özünün sosial fəaliyyətini vurğulamaq lazımdır. Bütün bu amillər birbaşa və ya dolaylı formada təsir göstərir, lakin onların mənfi nəticələri ilə insan davranışının təbiəti arasında birbaşa əlaqə yoxdur. 3 əsas amil müəyyən edilir: bioloji, psixoloji və sosial. Sosial amilləri nəzərdən keçirdikdə, onları bir çox psixoloji hadisələrin müəyyənedicisi hesab etmək olar.

Sosial normalardan kənarlaşmalar, böyük müxtəlifliyinə baxmayaraq, onların mövcudluğu üçün ümumi səbəblərə malikdir və çox vaxt onların böyüməsinə və yayılmasına səbəb olur. Mahiyyət etibarilə onlar sosial inkişafın obyektiv və subyektiv ziddiyyətlərinə endirilir ki, bu da şəxsiyyətin sosial mühitlə qarşılıqlı əlaqəsini pozur və fərdlərin mövcud normativ sistemə uyğun olmayan davranış formalarına gətirib çıxarır.

Üstəlik, eyni ziddiyyət həm sosial arzuolunmaz davranış formalarının (cinayət, alkoqolizm, intihar), həm də cəmiyyət tərəfindən təsdiqlənmiş formaların (idrak fəaliyyəti, yaradıcılıq, gündəlik fəaliyyət) əsasında dayana bilər. Sosial amilləri nəzərdən keçirərkən, yeniyyətin şəxsiyyətinin formalaşmasında əsas sosial institut kimi ailənin rolunu nəzərə almamaq olmaz. Müvafiq olaraq, qeyri-harmonik vəziyyətlərin inkişafı ilə valideyn qayğısının düzgün olmaması, ailə üzvlərinin alkoqolizmi, yeniyyətə ilə sərt rəftar, deviant xüsusiyyətlərin inkişafında mühüm amillərdir.

Qeyd edək ki, əksər tədqiqatlarda bu amillər sistemli şəkildə özünü göstərir. Həm də bir sıra ailədaxili münasibətlər, məhz cinayətkar xüsusiyyətlər kimi inkişaf amili və yeniyyətə əhalinin kriminallaşması təhlükəsinin nəticəsi kimi çıxış edir. Bu amillərə aşağıdakılar daxildir: valideynlər tərəfindən uşağın qayğı və məhəbbət ehtiyacının məyusluğu, habelə uşağın erkən travmatik təcrübələrinin formalaşması; fiziki və ya psixoloji qəddarlıq, ailədə güc kultu; ailə üzvlərindən birinin qeyri-kafi təsiri nəticəsində mənəvi şüurun formalaşmasında çətinlik; kəskin travmatik hadisələrə fiksasiya (xəstəlik, valideynin ölümü, zorakılıq, boşanma); uşağın istəklərinin yerinə yetirilməsinə həvəs göstərməsi, valideynlərin kifayət qədər tələbkərliliyi, ardıcıl artan tələblər irəli sürə bilməməsi və ya onların yerinə yetirilməsinə nail ola bilməməsi; Uşağın həddindən artıq stimullaşdırılması - valideynlər, qardaşlar və bacılarla çox sıx sevgi dolu erkən münasibətlər. Deviant davranışın strukturuna gəldikdə isə, onun struktur, növ və formalarda müxtəlifliyini ayırd etmək lazımdır. (7, s. 15)

Deviant davranışın tipologiyası fərdin realılıqla qarşılıqlı əlaqəsinin xüsusiyyətlərindən və davranış anomaliyalarının baş vermə mexanizmlərindən asılı olaraq deviant davranış növlərinin təhlilini əhatə edir. Ədəbiyyatda deviant davranış formaları kifayət qədər geniş təqdim olunur və deviant davranışın klinik təzahürlərini ehtiva edir. Aydındır ki, belə müxtəlif klinik təzahürlərlə deviant davranış formalarının təsnifatına müxtəlif yanaşmalar var.

Deviant davranışın strukturu dedikdə, normadan və ya harmoniyadan kənara çıxan davranışın tərkib hissələrinin birləşməsinin və dinamikasının spesifikliyi başa düşülür. Deviant davranışların klinik təzahürləri də daxil olmaqla 5 davranış növü müəyyən edilmişdir: delikvant, asılılıq, patokarakteroloji, psixopatoloji, hipergüclərə əsaslanan. Hal-hazırda, şəxsiyyətin patokarakteroloji xüsusiyyətləri ilə əlaqəli davranışdakı sapmaların müəyyən edilməsinə və təsvirinə çox diqqət yetirilir və müəyyən edilmiş formaların sonuncusuna xarakterik olan davranış daha az öyrənilmiş olaraq qalır.

Davranış sapmasının sosial və psixoloji amilləri inkişafın əvvəlki böhran mərhələlərindən asılı olaraq yeniyyətə şəxsiyyətinin inkişafının pubertal və post-pubertal dövrləri ilə

əlaqədar kifayət qədər tam tədqiq edilmişdir. Beləliklə, bütün bunlar yeniyetmələrin sosiallaşması prosesinə təsir edən deviant davranışın sosial-psixoloji amillərinin hərtərəfli öyrənilməsinin praktiki əhəmiyyətinə işarə edir. (10, s. 5)

Deviant xüsusiyyətləri olan yeniyetmə əhalinin xüsusiyyətlərinin təhlili bir sıra nəticələr çıxarmağa imkan verir. Birincisi, bu, bu problemin fənlərarası olduğunu əks etdirir, ona görə də deviant davranışın qarşısının alınması və qarşısının alınması inteqrasiya olunmuş və fənlərarası yanaşma, eləcə də bu mövzunun öyrənilməsi ilə aparılmalıdır. Həmçinin, yeniyetmələrdə deviant davranış problemini həll etmək üçün bir çox tədqiqatçılar məktəbə və ailəyə diqqət yetirməyi təklif edirlər, çünki onlar yeniyetmələrin sosiallaşmasının əsas institutlarıdır.

Sosial iş üzrə mütəxəssis, psixoloq, müəllim, sosial pedaqoq və yetkinlik yaşına çatmayanların işləri üzrə müfəttiş kimi yeniyetmələrin deviant davranışı məsələləri ilə məşğul olan müəyyən mütəxəssislər dairəsinin təqdim edilməsi təklif edilmişdir. Belə mütəxəssislərin olması ailəyə, uşağa, məktəbə hərtərəfli, vaxtında, hərtərəfli yardım göstərmək, ümumi iş planı hazırlamaq bacarığını təkmilləşdirəcək. Lakin bu halda ailənin rolunu qeyd etməyə dəyməz, çünki ailə unikal sosial institutdur.

Uşağın valideynlərinin formalaşdırdığı sosial münasibətlər sistemindəki həmin mövqelər gələcəkdə onun həyat tərzini müəyyən edir. Ailə dəyərlərinin möhkəmləndirilməsi, yeniyetmələrlə işdə dar mütəxəssislərin təqdim edilməsi ilə yanaşı, yanaşmanın mürəkkəbliyini də qeyd etmək lazımdır. Belə bir yeniyetməyə vaxtında köməklik göstərmək məqsədilə mütəxəssislərin ixtisasının artırılması, müəllim hazırlığının təşkili, bu məqsədlər üçün distant texnologiyalardan istifadə imkanları.

Həmçinin effektiv yardım məqsədi ilə psixoloji, pedaqoji, sosial və tibbi yönümlü xidmətlər arasında səmərəli qarşılıqlı əlaqə sisteminin formalaşdırılması. Effektiv profilaktikanın formalaşması üçün vaxtında diaqnozun aparılmasına ehtiyac olduğunu qeyd etmək lazımdır. Məhz, risk qruplarının müəyyən edilməsi, psixoloji texnikaların, təlimlərin, vebinarların tətbiqi yolu ilə əlavə müayinə və dəstək üçün qrupların formalaşdırılması. Media, sosial şəbəkələr, İnternet vasitəsilə əlavə yardım üsulları. (9, s. 15)

Yeniyetmələrlə profilaktik işin inkişafı üçün könüllülük, məlumatlılıq, məqsədəuyğunluq kimi müəyyən prinsipləri nəzərə almaq lazımdır. Bu baxımdan, idarələrarası qarşılıqlı əlaqənin inkişafı və həyata keçirilməsi və onun uzaqdan rabitə vasitələri, məsələn, rəqəmsal texnologiyalar əsasında nəzərdən keçirilməsinin mümkünlüyü aktualdır. İnformasiya texnologiyaları son vaxtlar kifayət qədər geniş yayılmışdır və qeyd etmək olar ki, onlar yeniyetmə əhali arasında ailə və məktəblə eyni sosiallaşma institutudur.

Rəqəmsal texnologiyaların praktikada tətbiqi, ilk növbədə, ixtisaslı yardımın əlçatanlığını artıracaq və yeniyetmələrin uyğunlaşma çətinlikləri problemini azaldacaqdır. Onlayn kommunikasiya texnologiyalarından, xüsusən də profilaktik metodların işlənilib hazırlanmasında və risk qruplarına vaxtında ixtisaslı yardımın göstərilməsində istifadə etmək üçün müraciət edən yeniyetmələrə əks əlaqə və əlavə dəstək imkanı verəcək. Həmçinin, bu cür texnologiyalardan istifadə zamanı bütün maraqlı xidmətlərin vaxtında məlumatlandırılması və vaxtında yardımın təşkili, xidmətlərin resurs təchizatı məsələsinin həlli imkanları artır. (8, s. 19)

Yeniyetmə əhali arasında deviant əlamətlərin vaxtında aşkarlanması, eləcə də belə yeniyetmələr arasında profilaktika və risk qruplarının müəyyən edilməsi zərurəti aktual olaraq qalır. Profilaktik yardım vaxtında göstərilmədikdə, sapmalar yeniyetmənin sosiallaşmasını pisləşdirir, uyğunlaşma səviyyəsini azaldır və həmçinin cinayətkar davranış növlərini formalaşdırma bilər. Deviant davranış problemi qurumlararası qarşılıqlı əlaqənin daha da formalaşması, yeni yanaşmaların formalaşdırılması, eləcə də informasiya texnologiyalarından istifadə imkanları baxımından aktualdır.

ƏDƏBİYYAT

1. P.S. Samygin, Prevention of deviant behavior of youth (Moscow, 2019)
2. E.D. Bozhovich, Journal of Psychological Science and Education (2007)

3. G.M. Andreeva, Social Psychology (Aspekt Press Publ., Moscow, 2007)
4. G.M. Andreeva, Psychology of social cognition (Moscow, 2009)
5. B.C. Mukhina, Age-related psychology (Akademiya Publ., Moscow, 2000)
6. E. Erickson, Childhood and society (Piter Publ., St. Petersburg, 2019)
7. G. Mead, Culture and the world of childhood (Moscow, 2007)
8. G. Mead, Internalized Others and the Self (Self and Society, Chicago, 1934)
9. S. Stryker, Identity theory: Developments and extensions (Self and Identity, NY, 1986)
10. Yu.V. Obukhova, Modern practical psychology in providing resources for personal selfrealization (Rostov-on-Don, 2016)
11. Yu.A. Kleyberg, Psychology of deviant behavior (Moscow, 2017)
12. Boryak, V. P. (2015). Medico-social work with youth with behavioral problems.

DEVİANT DAVRANIŞA MEYİLLİ YENİYETMƏLƏRİN CƏMİYYƏTƏ ADAPTASIYASININ SOSIAL-PSIXOLOJİ XÜSUSİYYƏTLƏRİ

Bəşirova Türkan

XÜLASƏ

Yeniyetməlik əhəmiyyətli dəyişikliklər dövrüdür və bəzi fərdlər müxtəlif sosial psixoloji xüsusiyyətlər vasitəsilə başa düşülən deviant davranışlara sahib ola bilərlər. Yeniyetmə kontingentinin məlumatlarının öyrənilməsinin bir hissəsi olaraq irsiyyət, sosial mühit, təhsil, tərbiyə və nəhayət, fərdin özünün sosial fəaliyyətini vurğulamaq lazımdır. Bütün bu amillər birbaşa və ya dolaylı formada təsir göstərir, lakin onların mənfi nəticələri ilə insan davranışının təbiəti arasında birbaşa əlaqə yoxdur. Yeniyetmələrlə profilaktik işin inkişafı üçün könüllülük, məlumatlılıq, məqsəduyğunluq kimi müəyyən prinsipləri nəzərə almaq lazımdır. Onlayn kommunikasiya texnologiyalarından, xüsusən də profilaktik metodların işlənilib hazırlanmasında və risk qruplarına vaxtında ixtisaslı yardımın göstərilməsində istifadə kömək üçün müraciət edən yeniyetmələrə əks əlaqə və əlavə dəstək imkanı verir. Həmçinin, bu cür texnologiyalardan istifadə zamanı bütün maraqlı xidmətlərin vaxtında məlumatlandırılması və vaxtında yardımın təşkili, xidmətlərin resurs təchizatı məsələsinin həlli imkanları artır. Yeniyetmə əhali arasında deviant əlamətlərin vaxtında aşkarlanması, eləcə də belə yeniyetmələr arasında profilaktikası və risk qruplarının müəyyən edilməsi zərurəti aktual olaraq qalır. Profilaktik yardım vaxtında göstərilmədikdə, səpmələr yeniyetmənin sosiallaşmasını pisləşdirir, uyğunlaşma səviyyəsini azaldır və həmçinin cinayətkar davranış növlərini formalaşdırma bilər. Deviant davranış problemi qurumlararası qarşılıqlı əlaqənin daha da formalaşması, yeni yanaşmaların formalaşdırılması, eləcə də informasiya texnologiyalarından istifadə imkanları baxımından aktualdır.

ПОДРОСТКИ СКЛОННЫ К ДЕВИАНТНОМУ ПОВЕДЕНИЮ. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ В ОБЩЕСТВЕ

Баширова Тюркан

АННОТАЦИЯ

Подростковый возраст — это период значительных перемен, и некоторые люди могут демонстрировать девиантное поведение, которое можно понять через различные социально-психологические характеристики. В рамках изучения данных подросткового контингента необходимо сделать акцент на наследственности, социальной среде, образовании, воспитании и, наконец, на социальной активности самой личности. Все эти факторы оказывают прямое или косвенное действие, однако прямой связи между их негативными последствиями и характером поведения человека нет. Для развития профилактической работы с подростками необходимо учитывать такие принципы, как добровольность, информированность, целесообразность. Использование технологий

онлайн-коммуникаций, особенно при разработке профилактических методов и оказании своевременной квалифицированной помощи группам риска, обеспечивает обратную связь и дополнительную поддержку подросткам, обращающимся за помощью. Также при использовании таких технологий возрастают возможности своевременного информирования всех заинтересованных служб и организации своевременной помощи, решая вопрос обеспечения ресурсом службы. Актуальной остается необходимость своевременного выявления девиантной симптоматики среди подросткового населения, а также профилактики и выявления групп риска среди таких подростков. Если вовремя не оказать профилактическую помощь, отклонения ухудшают социализацию подростка, снижают уровень адаптации, а также могут формировать виды криминального поведения. Проблема девиантного поведения актуальна с точки зрения дальнейшего формирования межинституционального взаимодействия, формирования новых подходов, а также возможностей использования информационных технологий.

ADOLESCENTS PRONE TO DEVIANT BEHAVIOR SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF ADAPTATION TO SOCIETY

Bashirova Turkan

SUMMARY

Adolescence is a period of significant change, and some individuals may exhibit deviant behaviors that can be understood through various social psychological characteristics. As part of the study of the data of the adolescent contingent, it is necessary to emphasize heredity, social environment, education, upbringing and, finally, the social activity of the individual himself. All these factors have a direct or indirect effect, but there is no direct connection between their negative consequences and the nature of human behavior. For the development of preventive work with teenagers, it is necessary to take into account certain principles such as voluntariness, awareness, expediency. The use of online communication technologies, especially in the development of preventive methods and the provision of timely qualified assistance to risk groups, provides feedback and additional support to adolescents seeking help. Also, during the use of such technologies, the possibilities of timely information of all interested services and organization of timely help, solving the issue of service resource supply increase. The need for timely detection of deviant symptoms among the adolescent population, as well as prevention and identification of risk groups among such adolescents remains relevant. If preventive help is not provided in time, deviations worsen the adolescent's socialization, reduce the level of adaptation, and can also form types of criminal behavior. The problem of deviant behavior is relevant in terms of the further formation of inter-institutional interaction, the formation of new approaches, as well as the possibilities of using information technologies.

YENİYETMƏLƏRDƏ ÖZÜNƏİNAM HISSİNİN PSIXOLOJİ MAHIYYƏTİ

Dosent Mustafayev Azər
BDU-nun Psixologiya kafedrasının müəllimi
Allahverdiyeva Xanım Böyük Ağa qızı
BDU-nun II kurs magistrantı
xanim.h1@gmail.com

Açar sözlər: yeniyetmə, şəxsiyyət, özünəinam, ailə, sosial amil, məktəb, özünüqiymətləndirmə.

Ключевые слова: подросток, личность, семья, социальный фактор, школа, самооценка.

Key words: adolescent, personality, family, social factor, school, self-evaluation.

İnsan şəxsiyyəti üçün ən önəmli hissələrdən biri olan özünəinam hissi insanın özü ilə bağlı dəyərləndirmələri nəticəsində meydana çıxan ali hisdir. O, fərdin davranışına təsir edir və dinamik quruluşa malikdir. Özünəinam irsi xüsusiyyət deyil və ailə, məktəb, ətraf mühit kimi faktorların təsiri ilə, bir sözlə, fərd yaşadığıca formalaşır [4].

Özünəinam anlayışının bir çox tərifləri verilmişdir. Şəxsin öz qabiliyyəti, mühakiməsi, gücü və qərarlarına inanması olaraq şərh olunan özünəinam məktəb həyatında, şəxsi və sosial həyatda əhəmiyyətli yer tutur. Daxili və xarici özünəinam olaraq iki yerə ayrılır [7]. Özünü sevmək, özünü tanımaq, özünə aydın məqsədlər qoymaq və pozitiv düşüncəni əhatə edən daxili özünəinam hissi şəxsin özündən razı və özü ilə barışıq olduğuna dair inancı və bu barədə necə hiss etdiyidir. Xarici özünəinam isə ünsiyyət, özünü ifadə edə bilmək və emosiyalarını idarə edə bilmək ilə bağlıdır və ətraf aləmə qarşı şəxsin özündən əmin olduğu davranışlarda özünü göstərir [8,s30].

Feltz özünəinamı “Ümumi xüsusiyyət olmaqdan çox, fərdin müəyyən bir fəaliyyəti müvəffəqiyyətlə yerinə yetirəcəyinə inamı və fərdin özünü qiymətləndirmə, qabiliyyətinə, öz gücünə və qərarlarına inamı.” kimi şərh etmişdir.

Banduraya görə özünəinam “İnsanın özünü dəyərli hiss etməsi ilə bağlı verdiyi mühakimədir”.

Hambly isə özünəinamı insanın öz bacarıqlarına qəti inancı olaraq izah etmişdir. Özünəinam fərdin təkə təhsilinə deyil, həm də sosial, emosional, intellektual, cinsi və peşəkar inkişafına təsir göstərir. Ona görə də özünə inam anlayışı çox mühüm məfhumdur. Psixoloji inkişaf prosesində insanın özünəinamını qazanmasında xarici mühit çox mühüm rol oynayır. Bu vəziyyət fərdin xarici mühitlə qarşılıqlı münasibətindən asılı olaraq bəzən müsbət, bəzən isə mənfi olaraq özünü göstərir [4, s45]. Fərdin özünə olan baxışı ilə başqalarının ondan gözləntiləri arasındakı fərqi anlaması onun özünə inamına təsir edən ən mühüm amillərdən biridir. Şagird bir işi yerinə yetirdikdən sonra özünə qarşı müsbət hiss və düşüncələr formalaşdırarkən, valideyn və ya müəllimin eyni tapşırıqla bağlı mənfi fikirlər söyləməsi şagirdin səhv etdiyini düşünməsinə və özünü tənqid etməsinə, həmçinin mənfi düşünməsinə səbəb olur. Fərdin öz müsbət düşüncələrinin ətrafdan gələn gözləntilərə cavab vermədiyini bilməsi də özünəinam səviyyəsinə təsir edir. Bu vəziyyət fərdin özünə inamının azalmasına səbəb olur [3].

İnsanda inam hissi körpəlik dövründə başlayır. Xüsusilə həyatının ilk ili körpənin inam hissənin inkişafı üçün çox önəmlidir. Odur ki bir yaşa qədər olan dövr inam və ya inamsızlıq adlandırırıq. Ana-uşaq arasındakı münasibət uşağın həm ətrafı, həm də öz məni qavraması və dəyərləndirməsində mühüm rol oynayır. Ehtiyacları qarşılanan uşaq öz məni dəyərli olaraq qiymətləndirir. Ətrafı da dəyər verən, güvənilir ətraf kimi qiymətləndirir. Beləliklə inam hissənin təməli atılır. Uşaqda özünəinam doğulduğu andan

formalaşmağa başlayır, erkən yaşda müəyyənləşir və 9-10 yaşa qədər inkişaf etməyə davam edir. Özünəinam həyat boyu inkişaf etməyə davam edən bir hissdır.

Yeniyetməlik, həyatın bir mərhələsindən digərinə keçidin bütün böhranlı dövrləri kimi, çətin bir dövrüdür. Bu dövrdə yeniyetmə kiminlə ünsiyyət quracağını, nə etmək istədiyini müəyyənləşdirə bilmir. O hələ yetkin deyil, amma artıq uşaq da deyil ən önəmlisi isə o özünə inanmır. Uşaqlarda özünəinam hər şeydən öncə psixoloji amillərlə bağlıdır [2, s300].

Uşaqlar yeniyetməlik illərində özlərinə inamı dəyərləndirir və formalaşdırmağa başlayırlar. İlk illərdə ailənin uşağa verdiyi mesajlara uyğun olaraq formalaşan özünəinam, uşaq məktəbə başladığı zaman müəllim və dostlar, eləcə də ailə kimi digər amillər nəticəsində dəyişib formalaşır. Yeniyetməlik yaşında özünəinam hər bir uşaqlıqda fərqli olan mürəkkəb bir prosesdir. Bəzi yeniyetmələrdə daha çox daxili özünəinam inkişaf edərkən, digərlərində daha çox xarici özünəinam yaranır. Məsələn, yeniyetmənin zəhməti və nailiyyətləri təqdir edilərkən onun fiziki görünüşü davamlı olaraq tənqid olunarsa, özünəinamın bir tərəfi inkişaf edər, digəri isə inkişaf etməz [5, s87].

Yeniyetmənin həyatında inam hissi çox önəmli yer tutur. Bu hissin əskikliyi insanı hüzzurlu, uğurlu, xoşbəxt həyatdan məhrum edir. İnamsızlığın yaratdığı boşluğu doldurmaq və ya tələfi etmək qeyri-mümkündür. Bu boşluq yalnızca onun özünə olan inamını inkişaf etdirməsi ilə doldurula bilər. Əgər yeniyetmənin özünə olan münasibəti qüvvətli və sağlamdırsa ətraf aləm qarşısındakı varlığı, təsiri və gücü o qədər yüksək olur və o, yetərli hiss edərək özünə inanır. Lakin özü ilə münasibəti zəif və qeyri-sağlamdırsa, cəmiyyətdə gücsüz, çarəsiz qalaraq özünəinam hissini itirir [4].

Yeniyetmələrdə özünəinam sosial amillərlə daha çox bağlıdır. Yeniyetmə cəmiyyət, televiziya, həmyaşıdları tərəfindən təzyiqə məruz qalır və sonda o, kifayət qədər yaxşı olub-olmadığını başa düşür. Bu da o deməkdir ki, insan sosial münasibətlərdən asılıdır. Həm də bu – özünüqiymətləndirmə şəxsiyyətin davranışını cəmiyyətdə tənzimləyir.

Uşaqlıqda qazanılan və ya qazanılmayan özünəinam yeniyetməlik dövründə özünü hiss etdirə bilər. Özünə inam yaranarsa, yeniyetmə bu dövrü daha rahat və özünü təmin edən xüsusiyyətlərini dərk edərək asanlıqla keçə bilər. Ancaq hələ də özünə inam yaranmayıbsa, gənc dostlarının, ətrafının, ailəsinin və məktəb mühitinin təsir və təzyiqindən xilas ola bilməyəcək. Bu zaman o daima gözləntilərinə uyğunlaşmaq və ya onlara qarşı durmaq arasında davamlı mübarizə aparacaqdır. Yeniyetmənin məktəb həyatını, şəxsi həyatını və ailə münasibətlərini müxtəlif çətinliklərlə üzləşərək davam etdirmə riskinin yüksək olması vəziyyəti yarana bilər. Belə ki, yeniyetmə özünü güclü və təhlükəsiz hiss etmək üçün ya hakimiyyətə qarşı çıxır, ya da özünü təhlükəsiz hiss etmək üçün tamamilə özünə qapanmağı seçə bilər. Yeniyetməlik dövründə hələ qazanılmamış özünəinam yeniyetmənin mənlilik şüuruna da xələl gətirə bilər. Yeniyetmənin özünü dərk etməsində, şübhəsiz ki, ailə böyük rol oynayır. Daha sonra müəllimlər, dostlar və yaxın ətraflar özünəinam hissini gücləndirən və ya zəiflədən amillər ola bilər. Bununla yanaşı, uşaqlıqda olduğu kimi yeniyetmələrin özünə inamına təsir edən çoxlu amillər var. Bu amillərə cins, sosial-iqtisadi səviyyə, akademik uğur, valideyn münasibətləri, bacı-qardaşların sayı, ailədəki uşaqların sayı, valideynlərin təhsil vəziyyəti və peşəsi, yeniyetmənin oxuduğu məktəb kimi amilləri aid edə bilərik. Aydındır ki, özünəinam insanın fiziki və psixoloji sağlamlığı üçün son dərəcə vacib məsələdir və xüsusilə yeniyetməlik dövründə həll olunmayan özünə inamsızlığın mənfi nəticələri gələcəkdə düzəlməz problemlərə gətirib çıxara bilər. Özünə inam səviyyəsi yeniyetmənin fiziki və psixi sağlamlığına, həyat məqsədinə və digər insanlarla münasibətlərinə təsir göstərir.

ƏDƏBİYYAT

1. Bayramov Ə.S, Əlizadə Ə.Ə. Psixologiya. Bakı, 2003
2. Qədirov Ə.Ə Yaş psixologiyası .Bakı, 2002

3. Akagündüz, Nazan (2006), "İnsan Yaşamında Özgüven Kavramı", Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları, Sayı 1, İstanbul.
4. Gökner, Özcan (2010), Özgüven Kazanmak, 2. Baskı, Arkadaş Yayınevi, Ankara
5. Yavuzer, Haluk (2002), Çocuk Psikolojisi, 22. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.
6. Feltz, D. L. (1988), Self Confidence and Sport Performance, Exercise and Sports Science Reviews, 16, 423-458.
7. Hambly, Kenneth (2003), Özgüven, Çev., Barış Bıçakçı, 5. Basım, Alfa Yayınları, İstanbul.
8. Lindefield, Gael (2004), Kendine Güvenen Çocuk Yetiştirme, Çev., Gülşen Tümer, Hyb Yayıncılık, İstanbul.

YENİYETMƏLƏRDƏ ÖZÜNƏİNAM HİSSİNİN PSIXOLOJİ MAHİYYƏTİ

Azər Mustafayev, Xanım Allahverdiyeva

XÜLASƏ

Özünəinam hissi insan həyatında mühüm yer tutur. Xüsusilə yeniyetməlik dövründə böhran vəziyyətindən çıxmaq üçün önəmli yer tutur. Özünəinam hissi öz özlüyündə yaranan bir hiss olmayıb, ilk öncə ailə daha sonra isə digər sosial institutların təsiri ilə formalaşır. Hal hazırda cəmiyyətdə yeniyetmələrin davranışlarının tənzimlənməsində onların özlərinə nə dərəcədə inanmaları təsir göstərir. Odur ki məqalədə yeniyetmələrdə özünəinam hissinin yaranmasına təsir edən amillər haqqında bəhs edilib. Həmçinin müxtəlif psixoloq və alimlərin özünəinamla bağlı fikirləri qeyd edilib.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРИРОДА УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ У ПОДРОСТКОВ

Azər Muxtafayev, Xanım Allahverdiyeva

АННОТАЦИЯ

Чувство уверенности в себе занимает важное место в жизни человека. Особенно в подростковом возрасте он играет важную роль в выходе из кризисной ситуации. Чувство уверенности в себе не было чувством, возникшим само собой, оно формировалось сначала семьей, а затем и влиянием других социальных институтов. В настоящее время то, насколько они верят в себя, влияет на регулирование поведения подростков в обществе. Поэтому в статье говорится о факторах, влияющих на возникновение уверенности в себе у подростков. Также были упомянуты мнения различных психологов и ученых об уверенности в себе.

THE PSYCHOLOGICAL NATURE OF SELF- CONFIDENCE IN ADOLESCENTS

Azer Mustafayev, Khanim Allahverdiyeva

SUMMARY

The feeling of self-confidence occupies an important place in human life. Especially during adolescence, it plays an important role in getting out of the crisis situation. The feeling of self-confidence was not a feeling that arose by itself, it was formed first by the family and then by the influence of other social institutions. At present, how much they believe in themselves affects the regulation of the behavior of teenagers in the society. Therefore, the article talks about the factors that influence the emergence of self-confidence in teenagers. The opinions of various psychologists and scientists about self-confidence were also mentioned.

AKADEMİK NƏALİYYƏTLƏRƏ TƏLİM MOTİVASİYASININ TƏSİRİ

Quliyeva Şövkət
BDU-nun II kurs magistrantı
Khulieffashvkt@gmail.com

Açar sözlər: motivasiya, təlim, akademik nəaliyyət, daxili motivasiya, xarici motivasiya.

Ключевые слова: мотивация, обучение, академическая успеваемость, внутренняя мотивация, внешняя мотивация.

Keywords: motivation, learning, academic achievement, intrinsic motivation, extrinsic motivation.

Motivasiya motivlərin formalaşması və inkişafı prosesinə deyilir. Latınca motivasiya sözü "hərəkət etdirmə, hərəkətləndirmə" mənasını verir. Motivasiya və motiv problemi psixologiyanın müxtəlif sahələrində geniş tədqiq edilmiş mövzulardan biridir. Qeyd edilən məsələyə müxtəlif aspektlərdən yanaşılması nəticəsində belə bir qənaətə gəlinmişdir ki, məsələnin həlli istiqamətində şəxsi mövqedən çıxış etmək yeganə çıxış yoludur. Psixologiyada "motiv" və "motivasiya" anlayışlarına müxtəlif cür təriflər verilir. Motiv – davranışa oyadıcı təsir göstərir, fəaliyyətə təhrik edir (insana xas olan ehtiyacların təzahürüdür). Motivasiya isə şəxsi tələbatların, ehtiyacların ödənilməsinə istiqamətlənmək, özünü və başqalarını bir növ həvəsləndirməkdir.

Motivasiya təlim psixologiyasında ən çox öyrənilən psixoloji konstruksiyalardan biridir. Öyrənmə davranışlarının istiqamətini, başlanğıcını, intensivliyini və davamlılığını təsvir və izah etmək, eləcə də proqnozlaşdırmaq üçün təlimdə motivasiya ilə bağlı tədqiq olunan bir neçə əsas nəzəriyyə yaradılmışdır (Linnenbrink-Garcia & Patall, 2016). Hər bir nəzəriyyənin özünəməxsus terminləri və konsepsiyaları vardır. Əlavə olaraq, motivasiya anlayışını tədqiq edənlər öz terminologiyasını yaradır, mövcud nəzəri konsepsiyaları fərqləndirir, genişləndirir. Bu da modellər arasında dəqiq əlaqə qurmağı çətinləşdirir (Murphy & Alexander, 2000). Bu, nəzəriyyələr arasında oxşarlıq və fərqləri daha dərinləndirən dərk etmək və anlamaq üçün akademik motivasiyanın ən mühüm nəzəriyyələrini ümumi fonda nəzərdən keçirmək ehtiyacı yaranır. Təlimin motivasiyası bir sıra elmlərin (psixologiya, pedaqogika, sosiologiya və s.) aktual problemlərindəndir. Tədrisin keyfiyyətli olması təlim motivasiyasından asılıdır. Məhz bu aspektdən baxıldıqda, sözü gedən problemə çoxlu sayda elmi əsərlər həsr olunması təəccüb doğurmur. Bu problemin araşdırılmasına həsr olunmuş tədqiqatlar sırasında A. Q. Maslou, V. S. Merlin, A. A. Fayzullayev, Ş. N. Çxartişvili, D. V. Atkinson, X. Xekhaugen, D. A. Kiknadze, K. V. Madsen, V. Q. Aseev kimi tədqiqatçıların əsərlərini qeyd etmək olar. Şəxsiyyəti fəaliyyətə təhrik edərək onun istiqamətini müəyyən edən motivasiya psixologiyasının bütün sahələrində geniş mənada istifadə edilərək, məqsədyönlü fəaliyyətin səbəb və mexanizmlərini öyrənir. Motivasiyanın insana aid nəzəriyyələri XIX əsrin 20-ci illərində yaranmağa başladı. İlk dəfə K. Levin tərəfindən irəli sürülən motivasiya konsepsiyasının əsas prinsipləri bir sıra nəzəriyyə və anlayışların bünövrəsini təşkil edərək müxtəlif istiqamətlərin ortaya çıxması ilə nəticələndi [1].

Təlim prosesində motivasiyanın rolu Azərbaycan elmi ədəbiyyatında bir sıra tədqiqatçılar tərəfindən bu və ya digər istiqamətdən araşdırılmışdır. Bu sırada F. Sadıqova, C. Zeynalovlu və G. Mustafayevanın adlarını çəkmək olar. F. Sadıqova motivasiyanı təlim prosesinin sistematikliyi üçün ən əhəmiyyətli şərtlərdən biri kimi qiymətləndirərək qeyd edir ki, motivasiyanın olmaması təhsildə uğurların azalması ilə nəticələnmə bilər. G. Mustafayeva motivasiyanı insan münasibətlərinə istiqamət verən vacib amillər sırasına daxil edərək onun öyrənməni düşünməyə məcbur etməli, fəaliyyətə həvəsləndirməli olduğunu

göstərir. Motivasiyanın yaranaraq inkişafı məktəb təhsili dövründən özünü göstərməyə başlayır, bu zaman şəxsi fiziki və intellektual imkanlar haqqında real təsəvvürlər bütünlükdə motivasiya sisteminə təsir edərək tədris motivasiyasına da müəyyən dərəcədə toxunur. Həmin nöqteyi nəzərdən tədrisin təsiredici texnologiyaları, əsasən də layihəli fəaliyyət ciddi maraq doğurur [2].

Motivasiya və motivlərə həsr olunan araşdırmalar onların təbiəti ilə bağlı müxtəlif fikirlər irəli sürməyə imkan verir. Bəzi tədqiqatçılar motivasiyanın mahiyyətə mürəkkəb, anlaşılmaz olması kimi fikirlər irəli sürür. Təlim prosesində şagirdlərdə lazımi səviyyədə motivasiyanın yaranması bir sıra amillərin təsirindən asılı olur. Bunlar arasında tədris fəaliyyətinin bilavasitə təşkilindən başlayaraq informasiyanın nəzəri və təcrübi mənbələri (mühazirələr, didaktik materiallar, elektron resurslar, nəşr materialları), tələbələrin iş fərdi və ya qruplar şəklində cəlb edilməsi, mənimsənilmiş materialın qiymətləndirilməsi, müəllimin peşəkar hazırlıq səviyyəsinə qədər bir sıra məsələlər dayanır. Öz növlərinə görə motivlər tədris prosesinə fərqli formalarda təsir edərək bir-birini qarşılıqlı şəkildə tamamlayırlar. Təlim prosesində müsbət nəticə əldə etməyin yolu motivasiyanın yüksəldilməsi ilə əlaqədardır. Tədris prosesi geniş mənada şəxsiyyətin sosial əhəmiyyətli fəaliyyətə cəlb edilməsi məqsədinə xidmət göstərən zəruri keyfiyyətlərinin formalaşmasına yönəlib. Bu işə pedaqoji fəaliyyət sistemində gerçəkləşir. Başqa sözlə, müəllim öyrədir, istiqamət verir və inkişaf etdirir. Tələbə isə yeni biliklərə, bacarıq və vərdislərə yiyələnir, eyni zamanda özünü təkmilləşdirir, mənəvi dünyasını zənginləşdirir. Tədrisin asılı olduğu metodik sistemin istiqamətindən başlayaraq, son nəticəyə qədər bütün prosesdə pedaqoq mühüm komponent kimi çıxış edir. Bir çox fənlərin tədrisində izahedici, əyani, təcrübi, problem və diskussiya metodları tətbiq edilir, müsahibələr aparılır, layihə əsaslı tədrisə geniş yer verilir. Tədris prosesində layihə metodundan istifadə müxtəlif vərdislərin – tədqiqatçı, yaradıcı, kommunikativ bacarıqların hərtərəfli və şüurlu inkişafına təkan verir, məntiqi qabiliyyət və qeyri-standart təfəkkürün ortaya çıxmasına şərait yaradılır. Bu metod materialın daha dərinlən mənimsənilməsinə, tələbələrdə ayrı-ayrı sərişələrin yüksək səviyyədə formalaşmasına, müəllim və şagird arasında əks əlaqənin yaranmasına gətirib çıxarır. Nəticədə təlimdə motivasiyanın yüksəlməsinə səbəb olur [3].

Təlim motivasiyası xüsusi olaraq öyrənmənin motivasiya komponentləri ilə əlaqələndirilir. Emosional, kognitiv və sosial amillərlə yanaşı, o, öyrənmə uğuruna cavabdehdir və öyrənmə prosesinin necə davam edə biləcəyini təsvir edir. Öyrənmə motivasiyası həmçinin hansı məzmunun və ya bacarıqların öyrənildiyini və onların nə qədər dərinlən işləndiyini müəyyən edir. Təlim motivasiyası fərdin öyrənmə məqsədinə nail olmaq üçün öz sensor, kognitiv və motivasiya qabiliyyətlərini cəmləşdirmək və əlaqələndirmək üçün vacib amildir. Pedaqoji-psixoloji motivasiya tədqiqatında təlim motivasiyasının dörd forması mühüm rol oynayır: daxili motivasiya, xarici motivasiya, nailiyyət motivasiyası və maraq motivasiyası. Əgər daxili motivasiya varsa, şagird fəaliyyət naminə hərəkət edir və hərəkətin özü sevinc və məmnunluq gətirir [4].

Motivasiya məqsədə çatmağa yönəlmiş enerji ehtiyatı hesab olunur. Akademik motivasiya bir tələbəni zəif və ya motivasiyasız kimi qiymətləndirə biləcəyimiz bir şəxsiyyət xüsusiyyəti deyil. Əksinə, akademik motivasiya eyni tələbə daxilində dəyişir. Bəzən yüksək, bəzən aşağı olur. Böyük məktəbli yaş dövrü maraqların, istəklərin və ehtiyacların müxtəlif ola biləcəyi bir yaş dövrüdür. Bu dövrdə təlim motivasiyasının artırılmasında bir sıra mühüm amil rol oynayır. Belə ki, yuxarı sinif şagirdlərinin sosial motivləri və təlim fəaliyyəti onların digər insanlarla qarşılıqlı inteqrasiyası ilə ayrılmaz şəkildə bağlıdır. Yuxarı sinif şagirdlərində təlim motivasiyasının yaranması ailədaxili münasibətləri mənimsəmək, məktəblə əməkdaşlıq etmək, uşağa maddi və mənəvi qayğı göstərməkdən ibarətdir. Yuxarı sinif şagirdlərində təlim motivasiyasının yaranmasında müəllimlərin və valideynlərin özünəməxsus rolu var. Ümumiyyətlə, valideynlər (və ya

qəyyumlar) övladlarının ilk tərbiyəçiləridir. Onların övladlarına göstərdikləri dəstək onların inkişafına, öyrənmələrinə və təlim fəaliyyətlərinə təsir göstərir. Övladının maraq və bacarıqlarını bilən, onun inkişafına dəstək olan, hədəflər qoymağa istiqamət verən ailələrin uşaqları daha uğurlu olur. [6]

Uşaqların təlim və tərbiyəsinə mənfi təsir göstərən səbəblərin bəzilərini aşağıdakı kimi sıralaya bilərik:

1. Bir çox ailələrin iqtisadi vəziyyətinin aşağı olması;
2. Sosial həyatda mədəni səviyyənin aşağı olması;
3. Ailədə qadının iki qat yüklənməsi: onun həm ailədə çox işləməsi
4. Boşanma amili;
5. Ailədə valideynlər arasında daimi çəkişmələr;
6. Ailədə uşaqlara nəzarətsizlik və etinasızlıq;
7. Ailə üzvləri arasında birliyin olmaması;
8. Ailə üzvləri arasında müxtəlif maraq dünyaları;
9. Ailə və məktəb arasında birliyin olmaması;
10. Müəllim və tərbiyəçilərin ailəyə zəif təsiri

Yuxarı sinif şagirdlərində təlim motivasiyasını artırmaq üçün valideynlər ilk növbədə uşaqlara məsuliyyət hissini aşılamalıdır. Əgər uşaqda bu hiss varsa, bu öyrənmənin və müsbət təlim motivasiyasının açardır. Daha sonra uşaqlarda başladığı işi başa çatdırma bacarığını inkişaf etdirməlidirlər. Uşaqların fikir və hisslərini diqqətlə dinləməli və onların öz problemlərini valideynlə müzakirə etmələri üçün şəait yaradılmalıdır. Yuxarı sinif şagirdlərinin təlim motivasiyasında müəllimlər həm müsbət, həm də mənfi rol oynayır. Əgər müəllim çox həvəsli və bilikli deyilsə və dərslərdə o qədər də empatiyası yoxdursa, bu, şagirdlərin də əhval-ruhiyyəsini bir qədər aşağı sala bilər. Əgər onlar pis əhval-ruhiyyədə olsalar, bütün dərs boyu oturub qəzəbli müəllimə qulaq asmaq tələbələr üçün çox yaxşı olmaya bilər və şagirdlərin təlim motivasiyasını aşağı salar. Müxtəlifliyi, quruluşu və əyləncəli və ya praktiki elementləri olan maraqlı dərslər şagirdləri həvəsləndirir. Çox uzun olan dərslər onların motivasiyasına mane olur. Yuxarı sinif şagirdlərinin motivasiyasında ətraf mühit amili, sinif otaqlarının aydınlığı və s. motivasiya üçün əhəmiyyətlidir. Onlar fiziki təlim mühitində binaların təmiz və təzə olması, hər şeydən əvvəl həm səlqəsiz sinif otaqlarından uzaqlaşmaq, həm də qrup işləri görmək imkanı verən sinif otaqları yuxarı siniflərdə motivasiyanı yüksəldəcəkdir.

Akademik nəaliyyət şagird həyatının mühüm aspektidir, çünki o, onun müxtəlif fənlər üzrə bilik və bacarıqlarını ölçmək üçün meyar rolunu oynayır. Bu, onların təhsil müəssisələrində irəliləyişlərini müəyyən etməklə yanaşı, onların gələcək perspektivlərinin formalaşmasında da mühüm rol oynayır. Akademik nailiyyətlərin əhəmiyyətini dərk etmək həm şagirdlər, həm valideynlər, həm də pedaqoqlar üçün çox vacibdir, çünki o, şəxsi və peşəkar həyatda uğurun əsasını qoyur. Akademik nailiyyət karyera imkanları və peşəkar inkişafı sıx bağlıdır. İşəgötürənlər tez-tez güclü akademik keçmiş olan abituriyentləri axtarırlar, çünki bu, onların bilikləri səmərəli şəkildə əldə etmək və tətbiq etmək qabiliyyətini əks etdirir. Yüksək qiymət orta bal və ya akademik fərqlənmə iş perspektivlərini əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşdırır və namizədin fədakarlığını, nizam-intizamını və intellektual qabiliyyətini nümayiş etdirə bilər. Akademik nailiyyətlər tələbənin seçdiyi sahədə üstün olmaq potensialının konkret sübutu kimi xidmət edir və təcrübə keçmək, işə yerləşdirmək və gələcək karyera yüksəlişi üçün imkanlar yaradır. Tədqiqatlar nəticəsində sübut olunmuşdur ki, şagirdlərdə təlim motivasiyalarının ölçülməsi mütləq xarakter daşıyır.

ƏDƏBİYYAT

1. Balaşov AP İdarəetmə nəzəriyyəsi: Prok. Qrant. - M.: Vuzovski dərsliyi: İNFRA- M, 2014, səh 352 .
2. Məmmədli, Ş. (2019). Tarixin Tədrisində Mənəvi Dəyərlərin Aşılması. Tarix, insan və cəmiyyət elmi-nəzəri və elmi-metodiki jurnalı , ADPU, səh 37-49.
3. Sadıqova, F. (2021). Təhsildə Motivasiya və Özünəinamın Formalaşdırılması. Azərbaycan məktəbi, № 3.
4. Bandura, A. (1995) Şəxsi və kollektiv effektivliyin həyata keçirilməsi. In: Bandura, Dəyişən Cəmiyyətlərdə Self – effektivlik, ABŞ: Kembric Universiteti, səh. 1 – 45.
5. Leontyev A. N. Fəaliyyət Şüuru Şəxsiyyət. / A. N. Leontyev - M.: Politizdat, 2005. Səh 304.
6. Morgun V.F. Öyrənmə motivasiyasının psixoloji problemləri // Psixologiya məsələləri. / V. F. Morgun, 2006. Səh 13–24.

AKADEMİK NƏALİYYƏTLƏRƏ TƏLİM MOTİVASİYASININ TƏSİRİ

Quliyeva Şövkət

XÜLASƏ

Öyrənmə olduqca mürəkkəb proses olmaqla yanaşı bir sıra amillərdən asılıdır. Şəxsiyyəti fəaliyyətə təhrik edən əsas amil kimi motivasiya təlim prosesində də başlıca rol oynayır. Bu baxımdan öyrənmə və öyrətmə prosesi və bu proseslərin keyfiyyəti məsələsi araşdırılarkən hər zaman motivasiya probleminə diqqət çəkilir. Bu məqalə də məhz motivasiyanın akademik nəaliyyətlərə təsiri məsələsinin tədqiqinə həsr olunmuşdur. Məqalədə həmçinin akademik nəaliyyətlərə xarici və daxili motivasiyanın təsiri nəzərdən keçirilmişdir, təlim motivasiyası təhlil olunmuşdur.

ВЛИЯНИЕ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ НА УЧЕБНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

Гулиева Шавкет

АННОТАЦИЯ

Обучение – очень сложный процесс, зависящий от множества факторов. Являясь основным фактором, побуждающим личность к действию, мотивация также играет большую роль в процессе обучения. С этой точки зрения при изучении процесса обучения и преподавания и качества этих процессов всегда уделяется внимание проблеме мотивации. Данная статья посвящена изучению влияния мотивации на академические достижения. В статье также рассмотрено влияние внешней и внутренней мотивации на академическую успеваемость, проанализирована мотивация обучения.

THE EFFECT OF LEARNING MOTIVATION ON ACADEMIC ACHIEVEMENTS

Guliyeva Shavket

SUMMARY

Learning is a very complex process and depends on a number of factors. As the main factor that motivates the personality to act, motivation also plays a major role in the learning process. From this point of view, when studying the learning and teaching process and the quality of these processes, attention is always paid to the problem of motivation. This article is dedicated to the study of the influence of motivation on academic achievements. The article also reviewed the influence of external and internal motivation on academic achievements, and analyzed learning motivation.

PSIXOAKTİV MADDƏ ASILILIĞI OLAN ŞƏXSLƏRDƏ KOPİNQ STRATEGİYALAR

Abuşova Fatimə Müşfiq qızı
ATU-nun II kurs magistrantı
abushovafatime@gmail.com

Açar sözlər: maddə asılılığı, alkoqol asılılığı, koping strategiya, başa çıxma mexanizmi, psixoaaktiv maddə, alkoqol.

Ключевые слова: наркотическая зависимость, алкогольная зависимость, копинг-стратегия, копинг-механизм, психоактивное вещество, алкоголь.

Keywords: substance addiction, alcohol addiction, coping strategy, coping mechanism, psychoactive substance, alcohol.

İnsan fərdi və inkişaf tarixi prosesində artan ayrılıq və tənhalıq dövrünə qədəm qoyur. Özünü cəmiyyətə qəbul etdirə bilməyən və tənhalayan insan narahatlığını azaltmaq üçün müxtəlif müdafiə mexanizmləri inkişaf etdirir. Anadan ayrılıq, cəmiyyətdə təcrid olunma və sevgisizlik insanların asılılıq yaradan maddələrdən istifadəsini asanlaşdırır və bu, həyatla mübarizənin yeganə yoludur (11). Fərdin qarşılaşdığı problemlərə həll yolları yaratmaq və ya problemlərlə mübarizə aparmaq uyğun davranış və düşüncə tələb edir. Problemləri həll etmək üçün istifadə edilən maddə insanı düşünməkdən, eşitməkdən və düzgün hərəkət etməkdən yayındırır. Maddənin həyat tərzinə çevrilməsi və insanın özünü çarəsiz hiss etməyə başlaması onun istifadəsini artırır. Bir müddət sonra maddə istifadəsi gətirdiyi problemlərlə "mübarizə" mexanizmi kimi qəbul edilir (11). Bugün əksər ölümlərin və ciddi sağlamlıq problemlərinin əsas səbəbləri qeyri-kafi və balanssız qidalanma, fiziki fəaliyyətsizlik, özünə və başqalarına qəsdən zərər vurma, xroniki xəstəliklər, bədbəxt hadisələr, cinsi əlaqəni təhlükəsiz yaşamama, siqaret və sağlamlığa ziyan vuran digər maddələrə aludəçilikdir (4). Asılılıq yaradan maddə istifadəsi irqi və etnik fərqləri aşan və bütün cəmiyyətlərin üzləşməli olduğu aparıcı ictimai sağlamlıq problemlərindən biridir (6). Xüsusilə tütün, alkoqol və qeyri-qanuni maddələrdən istifadə bir tərəfdən cəmiyyətlərin ölüm nisbətlərinə təsir edir, digər tərəfdən isə həddindən artıq iqtisadi xərclərə, yoxsulluğa, ailə dinamikasının pozulmasına zəmin yaradır.

Psixoaaktiv maddə istifadəsi və aludəçiliklə mübarizə bu gün bir çox dövlətlər üçün mühüm prioritetdir və psixoaaktiv maddənin fərdlərə, cəmiyyətə və ölkələrə zərərlerini aradan qaldırmaq üçün bir çox fərqli siyasət həyata keçirilir (1). Alkoqol və maddə asılılığı özünəməxsus müalicə və reabilitasiya təcrübələri ilə sağlamlıq elmləri və sosial elmlərdə həmişə fərqli bir əhəmiyyət kəsb etmişdir.

Cəmiyyətlər çağın tələbi olaraq müasir həyat tərzini sürərkən, modernləşmənin özü ilə gətirdiyi bəzi problemlərlə də üzləşməli olmuşlar. Alkoqol və narkotik maddələrdən sui-istifadə bu problemlər arasındadır və onlar əsasən maraqlardan və ya dostluq arzusundan başlayır, lakin qısa müddətdə insanı asılı vəziyyətə salırlar. Fərdi reallıqdan yayındıraraq əvvəlcə onu rahatlasa da, gələcəkdə həm fizioloji, həm də psixoloji cəhətdən ciddi problemlər yaradır (5). Asılılığın sosial aspekti həm asılılığı tətikləyən amillərdə, həm asılılığın müalicəsinin dinamikasında, həm də müalicədən sonrakı proseslərdə görkəmli elementləri əhatə edir. Alkoqol və maddə asılılığının səbəbləri arasında daha çox ədəbiyyatda yer alan sosial faktorlar digər proseslərdə də aludəçiliyi təsir edir (10). Alkoqol və maddə istifadəsi ilə bağlı bəzi risk faktorlarına hiperaktivlik, valideynlərin və ya ailə üzvlərinin alkoqol və ya maddə asılılığı, valideynlərin boşanması, fiziki və cinsi zorakılığa məruz qalma və zorakılığa şahidlik daxildir (8).

Asılılıq fərdlərin sosial funksionallığına mənfi təsir göstərən və sosial əks-səda doğuran sosial problemdir. Məsələnin tibbi, sosial və iqtisadi ölçüləri böyük əhəmiyyət kəsb edir. Alkoqol və maddə asılılığı probleminə həll yolları tapılarkən bütüncül bir baxış alınmazsa, maddə axtarışı və istifadə davranışlarının təkrarlanması və qalıcı həll yolları təklif edilə bilməməsi kimi vəziyyətlər ortaya çıxa bilər. Alkoqol və maddə asılılığı olan şəxslərə qarşı cəmiyyətdə hər zaman qarşı tərəfin qəbulu və ya insanları qruplara itələmək refleksi ola bilər. Məsələn, asılılığı olan fərdlər özlərini cəmiyyətdən təcrid edir və spirtli içki və maddələrdən istifadə edən fərdlərin yanında olmağı üstün tuturlar. Cəmiyyətin alkoqol və narkotik vasitələrdən istifadə səbəbindən üzvlərinin marginallaşması fərdlərin sosial funksiyalarını tam yerinə yetirə bilməməsinə və onların bəzi mənfi psixososial təsirlər yaşamasına səbəb olur. Psixososial təsirlərə özünə inamsızlıq, depressiya, qeyri-adekvatlıq hissi, acizlik, cəmiyyətdən təcrid və tənhalıq kimi problemlər aiddir. Fərdin yaşadığı psixososial problemlər, onun cəmiyyətdə qəbul olunmaması spirtli içkilər və narkotik vasitələrdən yenidən istifadəsinə səbəb ola bilər. Başqa sözlə desək, asılılıq özü ilə bərabər sosial təcrid olunma gətirə bilər. Buna görə də, asılılıq məsələsini həll edərkən bir-biri ilə əlaqəli çoxlu dəyişənlər nəzərə alınmalıdır. Alkoqol və maddə aludəçilərinin müalicədən sonrakı dövrdə də yaşadıkları bəzi problemlər var.

Collins (7) bu problemləri təsvir edir; ailə problemləri, iqtisadi problemlər və psixoloji problemlər. De Angelis (3) bildirirdi ki, cəmiyyətdən təcrid olunmuş fərd müalicə olunduqdan sonra işləyirsə işə, oxuyursa məktəbə gedə bilmir. O, həm ailəsində, həm də sosial mühitdə problemlər yaşayır. Sevin və Erbayə görə alkoqol və maddə asılılığının ən mühüm sosial təsiri insanın yaşadığı cəmiyyətdə deyil, ailədə özünü göstərir. Yetkinlik dövründə alkoqol və maddə asılılığı problemi yaşayan və ailəsinə maddi yardım edə bilməyən fərd, ailədəki rol modelini itirməklə yanaşı, ailənin ciddi iqtisadi çətinliklər yaşamasına səbəb olur. Bu, xüsusilə iqtisadi səviyyəsi aşağı olan ailələrdə baş verə bilər və ailədə yoxsulluq problemi daha da mürəkkəbləşə bilər. Bu prosesdə qadınlar ailə daxilində aparıcı valideyn rolunu öz üzərinə götürür və ailənin yükünü öz çiyinlərinə götürürlər.

Alkoqol və maddə asılılığı olan şəxslərin qarşılaşdıqları problemlərin öhdəsindən gələ bilmələri xüsusi diqqət yetirilməli bir məsələdir. İstənilən problemin öhdəsindən gəlmək bacarığı; Bu, insanların müəyyən stresli vəziyyətlərdə necə düşünmələri, hiss etmələri və davranışları kimi çoxşaxəli nəzəri anlayışdır və qavranılan stressin səviyyəsini azaltmağı hədəfləyən bir proses kimi görülür (2). Fərdin mədəniyyəti və inancları, onun üçün mövcud olan resurslar, psixoloji funksionallıq və şəxsiyyət də daxil olmaqla müxtəlif amillərdən təsirlənə bilər. Psixoaaktiv maddə asılılığı olan şəxslər bir çox tibbi, psixoloji və sosial tədqiqatların mövzusu olmuşdur. Bununla belə, maddə aludəçisi olan şəxslərin mübarizə rəftarlarını araşdıran araşdırmaların məhdud olduğu müşahidə edilir. Bu səbəbdən alkoqol və maddə asılılığı ilə mübarizədə fərdlərin istifadə etdiyi mübarizə rəftarlarının təsirli olub-olmayacağını müzakirə etmək lazımdır. Araşdırmalar göstərir ki, fərdlər alkoqol və maddələrdən istifadə edərkən yaşadıkları psixososial problemlərin öhdəsindən gələ bilmirlər.

Sosial mediadan istifadənin və dəstək qruplarından faydalanmağın fərdlərin öhdəsindən gəlmə üsulları arasında olduğunu ifadə edir, lakin hansı mübarizə rəftarlarından istifadə etdiklərini kifayət qədər qeyd etmir (2). Digər tərəfdən, maddə istifadə etməyə başlama yaşı ilə mübarizə rəftarları arasındakı əlaqə də maraq doğurur. Narkotiklərdən istifadəyə başlama yaşı ilə mübarizə rəftarları arasındakı əlaqə ədəbiyyatda kifayət qədər görünür. Bu çərçivədə araşdırmanın məqsədi alkoqol və maddə asılılığı olan şəxslərin yaşadıkları problemlərə qarşı inkişaf etdirdikləri mübarizə rəftarlarını araşdırmaqdır.

ƏDƏBİYYAT

10. Akgül A. Türkiye'nin uyuşturucu ile mücadele politikası: politika süreç analizi. Yerelden küresele sınıraşan suçlar. // "Polis Akademisi Yayınları", Ankara, 2010, s25
11. Botvin G. Preventing Drug Abuse In Schools: Social And Competence Enhancement Approaches Targeting Individual-Level Etiologic Factors. // "Addictive Behaviors", No 6, England, 2000, s25
12. Cukor D. Psychosocial Aspects Of Chronic Disease: Esrd As A Paradigmatic İllness. // "Journal of the American Society of Nephrology", America, 2007, s18
13. Çetinkaya S. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Merkezi'nde Verilen Gençlik Danışma Birimi Hizmetleri. // "C.Ü. Tıp Fakültesi Dergisi", İstanbul, 2007, s29
14. Karataşoğlu S. Sosyal Politika Boyutuyla Madde Bağımlılığı. // "Türk İdare Dergisi", Ankara, 2013, s476
15. Karatay G. Sosyoekonomik Düzeyi Farklı İki Lisede Madde Kullanma Durumu Ve Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. // "Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi", Ankara, 2004, s14
16. Keil R. Coping And Stress: A Conceptual Analysis. // "Journal of Advanced Nursing", Wales, 2004, s45
17. Kilpatrick D. Risk Factors For Adolescent Substance Abuse And Dependence: Data From A National Sample. // "Journal Of Consulting And Clinical Psychology", 2000, s68
18. Sağkal T. Alkol Ve Madde Bağımlılığında Öğrenilmiş Güçlülüğün İncelenmesi. İzmir, 2005
19. Sun W. Project Towards No Drug Abuse: Long-Term Substance Use Outcomes Evaluation // "Preventive Medicine", California, 2006, s42
20. Turhan E. Üniversite Öğrencilerinde Madde Kullanımı, Şiddet Ve Bazı Psikolojik Özellikler // "Türkiye Halk Sağlığı Dergisi", Ankara, 2011, s9

PSİKOAKTİV MADDƏ ASILILIĞI OLAN ŞƏXSLƏRDƏ KOPİNG STRATEGİLAR

Abuşova Fatimə

XÜLASƏ

Bugün bütün dünyada olduğu kimi, ölkəmizdə də alkoqol və narkomaniya problemi fərdləri və cəmiyyəti təhdid edir və getdikcə artaraq geniş vüsət alır. Bu problem sahəsinin biopsixososial ölçüləri multidissiplinar yanaşma ehtiyacını ortaya qoyur.

Asılılığın inkişaf etdikdən sonra müalicəsinin çətin olduğunu başa düşməklə, asılılığın qarşısının alınması nəzəriyyələri getdikcə daha çox əhəmiyyət kəsb edir. Asılılıq yaranmadan əvvəl edilən müdaxilələr həmişə daha uğurlu və iqtisadi və psixososial baxımdan daha faydalıdır. Alkoqol və maddə asılılığının müalicə prosesində, fərdlərin mübarizə mexanizmləri, aparılan müxtəlif üsullar qədər əhəmiyyətlidir. Asılılıq və yoxsulluq arasındakı əlaqəni nəzərə alsaq, fərdlərin cəmiyyətdə marjinallaşma və damğalanmaya məruz qalması qaçınılmazdır. Fərdlərin yaşadıkları problemlərlə yanaşı, asılılıq ilə mübarizəyə münasibətlərinin də müzakirə olunmağa başlaması, maddə asılılığının müxtəlif dəyişənləri ehtiva edən çoxölçülü bir anlayış olaraq ortaya çıxmasına səbəb olur. Buna görə də, alkoqol və maddə asılılığı olan fərdləri bir çox dəyişənlər, xüsusilə də mübarizə rəftarları baxımından araşdıran təsviri tədqiqatlara və müdaxilə araşdırmalarına ehtiyac var.

СТРАТЕГИИ СОВРЕМЕННОСТИ У ЛЮДЕЙ С ЗАВИСИМОСТЬЮ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

Абушова Фатима

АННОТАЦИЯ

Сегодня, как и во всем мире, проблема алкоголизма и наркомании в нашей стране угрожает личности и обществу и приобретает все большее распространение. Биопсихосоциальные аспекты этой проблемной области показывают необходимость междисциплинарного подхода.

С осознанием того, что зависимость трудно лечить после ее развития, теории предотвращения зависимости становятся все более важными. Вмешательства до появления зависимости всегда более успешны и выгодны с экономической и психосоциальной точки зрения. В процессе лечения алкогольной и наркотической зависимости механизмы преодоления зависимости людей так же важны, как и различные используемые методы. Учитывая связь между зависимостью и бедностью, люди неизбежно будут испытывать маргинализацию и стигматизацию в обществе. Помимо проблем, с которыми сталкивается личность, обсуждается и отношение к борьбе с зависимостью, что приводит к возникновению наркозависимости как многомерного понятия, включающего в себя различные переменные. Таким образом, существует необходимость в описательных исследованиях и интервенционных исследованиях, которые изучают людей, злоупотребляющих алкоголем и психоактивными веществами, с точки зрения множества переменных, особенно совладающего поведения.

COPING STRATEGIES IN PERSONS WITH PSYCHOACTIVE SUBSTANCE ADDICTION

Abushova Fatima

SUMMARY

Today, as in the whole world, the problem of alcohol and drug addiction in our country threatens individuals and society and is becoming increasingly widespread. Biopsychosocial dimensions of this problem area reveal the need for a multidisciplinary approach.

With the realization that addiction is difficult to treat once it has developed, theories of addiction prevention are becoming increasingly important. Interventions before addiction are always more successful and economically and psychosocially beneficial. In the treatment process of alcohol and drug addiction, the coping mechanisms of individuals are as important as the various methods used. Given the link between addiction and poverty, it is inevitable that individuals will experience marginalization and stigmatization in society. In addition to the problems experienced by individuals, the relationship to the struggle with addiction is also discussed, which leads to the emergence of substance addiction as a multidimensional concept that includes various variables. Therefore, there is a need for descriptive studies and intervention studies that examine individuals with alcohol and substance abuse in terms of multiple variables, particularly coping behaviors.

ONLINE OYUNLARIN GENÇLERDEKİ ZİHİNSEL SAĞLIK ÜZERİNDEKİ ROLÜ

Tuncay Şen
BDU-nun klinik psikioloji
Alanında yüksek lisans öğrencisi
yesiluzayli99@gmail.com

Anahtar kelimeler: Zihinsel sağlık, Zihinsel gelişim, Psikolojik sağlık, Online oyunlar

Ключевые слова: душевное здоровье, Умственное развитие, психологическое здоровье, Онлайн игры

Keywords: Mental health, Mental development, Psychological health, Online games

Teknolojik gelişmeler ve dijitalleşme, genç neslin günlük yaşamını derinlemesine etkilemiş, bu değişimin öncüsü ise online oyunlar olmuştur. Bilgisayarlar, akıllı telefonlar ve internetin yaygınlaşması, gençlerin sanal dünyalara daha fazla zaman ayırmasına olanak tanımış, bu da gençlerin zihinsel sağlıkları üzerinde çeşitli etkiler doğurmuştur. Bu makalede, online oyunların gençlerdeki zihinsel sağlık üzerindeki rolünü anlamaya yönelik derinlemesine bir inceleme yapılacaktır.

Dijital oyunlar, sadece eğlenceli bir aktivite olmanın ötesinde gençlerin yaşamını şekillendiren bir deneyim haline gelmiştir. Bu oyunlar, gençlerin duygusal zekasını, sosyal bağlantılarını ve stresle başa çıkma stratejilerini etkileyerek, psikolojik gelişimlerini etkilemektedir. Ancak, bu etkilerin olumlu veya olumsuz olup olmadığı, online oyunların ne şekilde kullanıldığına ve bu kullanımın hangi koşullar altında gerçekleştiğine bağlıdır.

Bu makale, gençlerin zihinsel sağlığına yönelik bu önemli etkileşimleri detaylı bir şekilde ele alarak, online oyunların genç bireylerin yaşamındaki rolünü anlamayı ve değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Günümüzdeki dijital çağda gençlerin zihinsel sağlığına etki eden bu önemli faktörün anlaşılması, hem ebeveynler hem de uzmanlar için rehberlik sağlamak adına kritik bir öneme sahiptir. Bu bağlamda, online oyunların gençlerdeki zihinsel sağlık üzerindeki karmaşık etkilerini anlamak, bu dijital deneyimin yönetilmesi ve gençlerin sağlıklı bir denge kurmaları konusunda rehberlik sağlamak açısından hayati bir öneme sahiptir.

1. Online Oyunların Gençlerin Duygusal Zekasına Etkisi

Günümüzde gençler arasında giderek artan popülerlik kazanan online oyunlar, sadece bir eğlence aracı olmanın çok ötesinde bir etkileşim alanı yaratmaktadır. Bu etkileşimler, gençlerin duygusal zekasını önemli ölçüde etkileyebilir. Duygusal zeka, bireyin kendi ve başkalarının duygularını anlama, yönetme, ifade etme ve ilişkilerde etkili bir şekilde kullanma yeteneği olarak tanımlanır. Online oyunlar, bu duygusal zeka becerilerini geliştirmede gençler üzerinde çeşitli etkiler bırakabilir.

Online oyunlar, gençleri çeşitli duygusal durumlarla karşı karşıya getirebilir. Bir oyuncu, zorlayıcı bir görevi başardığında özgüven kazanabilir ve bu, duygusal zeka üzerinde olumlu bir etki yaratabilir. Aynı zamanda, rekabetçi oyunlar veya başarısızlık durumları gençlerde stres, hüsrana veya öfke gibi duygusal tepkilere neden olabilir. Bu bağlamda, gençlerin duygusal zeka becerilerini geliştirmelerinde online oyunların rolü, oyun içindeki çeşitli senaryolar ve zorluklarla başa çıkma yeteneklerini etkileyerek şekillenir.

Oyunlar aynı zamanda sosyal bağlantılar üzerinde de etkili olabilir. Online çok oyunculu oyunlar, bir grup içinde yer almayı gerektirdiği için gençler arasında işbirliği, liderlik ve takım çalışması gibi sosyal becerilerin gelişimine katkıda bulunabilir. Bu bağlamda, duygusal zeka ile birlikte sosyal zeka da online oyun deneyimleri aracılığıyla şekillenir.

Ancak, online oyunların duygusal zeka üzerindeki etkisi sadece olumlu değildir. Oyunlar, gerçek hayatta olduğu gibi, sanal dünyada da toplumsal normlara aykırı davranışları içerebilir ve bu da gençlerin duygusal zeka gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir. Bu nedenle, online oyunların gençlerin duygusal zeka üzerindeki etkilerini değerlendirirken, oyun

İçə deneyimlərin çeşitliliği ve bireysel farklılıkların da göz önünde bulundurulması önemlidir.

Sonuç olarak, online oyunlar gençlərin duygusal zeka gelişiminde önemli bir rol oynayabilir. Bu etkiler, oyunların tasarımına, içeriğine, ve gençlərin oyunları nasıl deneyimlediklerine bağlı olarak değişebilir. Bu noktada, ebeveynlərin ve eğitimcilerin gençlərin online oyun deneyimlerini anlamaları ve yönlendirmeleri, online oyunlar, gençlərin duygusal zeka gelişimine çeşitli katkılarda bulunabilir. Sanal dünyalardaki karakterlerle empati kurma, karar verme süreçlerinde duygusal faktörleri anlama, ve oyun içindeki sosyal etkileşimler sayesinde gençler, duygusal zekalarını güçlendirebilirler. Bu oyunlar, gençlərin farklı duygusal durumlarla başa çıkma yeteneklerini geliştirebilmelerine olanak tanır.

2.Oyun Bağımlılığı ve Zihinsel Sağlık İlişkisi

Online oyunların gençler arasında yaygınlaşmasıyla birlikte, oyun bağımlılığı da dikkat çeken bir sorun haline gelmiştir. Bu bağlamda, gençlerdeki oyun bağımlılığının zihinsel sağlık üzerindeki karmaşık etkilerini anlamak, hem ebeveynler hem de uzmanlar için kritik bir öneme sahiptir. Bu durumu esas 5 başlık altında incelediğimizde ise aşağıda sıralanan başlıklarda detaylandırabiliriz.

Oyun Bağımlılığının Tanımı ve Belirtileri: Oyun bağımlılığı, gençler arasında oyunlara aşırı düşkünlük, oyun oynamaya aşırı zaman ayırma ve sosyal yaşamdan uzaklaşma gibi belirtilerle kendini gösterir. Bu kavramın tanımı ve belirtileri, gençlərin oyunlara ne kadar dahil olduklarını anlamamıza yardımcı olacaktır.

Bağımlılığın Zihinsel Sağlık Üzerindeki Etkileri: Oyun bağımlılığının gençlərin zihinsel sağlığı üzerindeki etkileri, duygusal düzenleme zorlukları, dikkat eksikliği, sosyal izolasyon ve kaygı gibi pek çok faktörü içerir. Bu etkiler, gençlərin günlük yaşamlarında ve sosyal ilişkilerinde nasıl bir değişime yol açtığını ortaya koymaktadır.

Zihinsel Sağlığın Oyun Bağımlılığına Etkisi: Gençlərin zihinsel sağlığının oyun bağımlılığı üzerindeki etkisi incelenecek. Bu bağlamda, zihinsel sağlık sorunlarıyla oyun bağımlılığı arasındaki karşılıklı ilişki ve bu ilişkinin gençlərin genel iyi hali üzerindeki etkileri üzerinde durulacaktır.

Online oyun bağımlılığının en belirtileri şöyledir;

1. **Zaman kontrolünü kaybetme:** Oyun bağımlılığı olan bireyler, oyunlara ayırdıkları süreyi kontrol etmekte zorlanırlar. Kısa süreli oyun oturumları, uzun saatlere dönüşebilir ve birey zamanın nasıl geçtiğini fark etmeyebilir. Səbəb ola bilər.

2. **Sosyal izolasyon:** Oyun bağımlılığı gelişen bireyler, oyunlarla aşırı meşgul olduklarından dolayı sosyal ilişkilerini ihmal edebilirler. Arkadaşlarla yapılan sosyal etkinliklere katılmak yerine, oyunlarla daha fazla zaman geçirme eğilimindedirler.

3. **Günlük aktiviteleri ihmal:** Günlük yaşam aktivitelerine olan ilgiyi kaybetme, öğrenme ve iş performansında düşüş, oyun bağımlılığının belirtileri arasındadır. Temel ihtiyaçların karşılanması ve rutin aktivitelerin ihmal edilmesi söz konusu olabilir.

4. **Duygusal Değişiklikler:** Oyun bağımlılığı olan bireylerde duygusal değişiklikler gözlemlenebilir. Özellikle oyun süresinin sınırlandırılması veya oyun oynama imkanının engellenmesi durumunda sinirlilik, öfke veya kaygı gibi duygusal tepkiler ortaya çıkabilir.

5. **Fiziksel Sağlık Sorunları:** Aşırı oyun oynama, genellikle fiziksel sağlık sorunlarına yol açabilir. Uyku düzensizlikleri, göz yorgunluğu, baş ağrıları ve genel bedensel rahatsızlıklar oyun bağımlılığının fiziksel belirtileri arasında yer alabilir.

6. **Gerçek Dünya Sorumluluklarının İhmal Edilmesi:** İş, okul veya diğer sorumluluklara zaman ayırmak yerine oyunlara aşırı odaklanma, oyun bağımlılığının belirgin bir işareti olabilir.

7. **Kaçınma Davranışları:** Gerçek dünya sorunlarından kaçınmak için oyunlara yönelme eğilimi gösterme, bireyin duygusal veya zihinsel sıkıntılardan kaçmak için oyunları bir kaçış mekanizması olarak kullanmasının bir göstergesidir.

Oyun bağımlılığı tanısı, belirtiler bir araya geldiğinde ve bireyin yaşam kalitesini ciddi şekilde etkilediğinde konulabilir. Profesyonel yardım, bu durumla başa çıkma ve sağlıklı bir denge kurma konusunda önemli bir rol oynayabilir.

3. Oyunlar ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri:

Sanal kaçış yolu olarak oynanan oyunlar gençlerin stresli bir günün ardından oyunlara yönelerek kendilerine sanal bir kaçış yolu bulabilirler. Bu, günlük stres faktörlerinden uzaklaşma ve rahatlama ihtiyacının bir ifadesi olabilir. Günümüzde gençler arasında yaygın olan oyun kültürü, sadece bir eğlence aracı olmanın ötesinde, stresle başa çıkma stratejilerinin bir parçası haline gelmiştir. Online oyunlar, gençlerin yaşamlarında stresle baş etme ve rahatlama aracı olarak önemli bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, oyunların stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkilerini anlamak ve bu dinamik ilişkiyi değerlendirmek önemlidir.

Bu kullanım biçimleri, oyunların gençlerin duygusal sağlıklarını etkileyen bir dizi faktörle etkileşimini içerir. Stresle başa çıkma amacıyla oyunları nasıl kullandığına dair bazı temel mekanizmalar vardır onlardan bazıları şunlardır.

Dijital Dünyada Kontrol ve Başarı Hissi:

Oyunlar, gençlere sanal bir dünyada kontrol ve başarı hissi yaşatır. Oyun içindeki başarılar, gençlerin stresle başa çıkma stratejisi olarak gerçek dünyada yaşadıkları olumsuz duyguları dengelemelerine yardımcı olabilir.

Sanal Kaçış ve Dikkat Dağıtma:

Stresli bir durumla karşılaşıldığında, gençler oyunlara yönelerek gerçek dünyadan kaçabilirler. Oyunlar, zihinsel olarak meşgul olma ve stres faktörlerinden uzaklaşma imkanı sunarak gençlerin duygusal yüklerini hafifletmelerine yardımcı olabilir.

Sosyal Bağlantılar ve Duygusal Destek:

Online çok oyunculu oyunlar, gençlere sosyal bağlantılar kurma ve arkadaş edinme fırsatı sunar. Oyunlar aracılığıyla kurulan bu sosyal bağlantılar, gençlerin duygusal destek bulmalarına ve stresli durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olabilir.

Yaratıcılık ve İfade Aracı:

Bazı oyunlar, gençlere yaratıcılık ve ifade yeteneklerini kullanma şansı tanır. Sanal dünya içindeki karakterler ve senaryolar, gençlere duygusal ifade ve yaratıcılık yoluyla stresle başa çıkma fırsatı sunabilir.

Oyunlar Aracılığıyla Öğrenme ve Gelişim:

Strateji oyunları veya bulmacalar gibi zihinsel meydan okumalar, gençlerin oyunlar aracılığıyla öğrenmelerine ve kişisel gelişimlerine katkı sağlamalarına olanak tanır. Bu, gençlerin duygusal sağlıklarını güçlendirmelerine ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Ancak, bu mekanizmaların olumlu yanlarına ek olarak, aşırı oyun kullanımının ve bağımlılığın da olumsuz etkilere yol açabileceği unutulmamalıdır. Bilinçli ve dengeli oyun kullanımının teşvik edilmesi, gençlerin duygusal sağlıklarını korumalarına ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olabilir.

4. Sosyal Bağlantılar ve Empati Gelişimi:

Oyunlar, gençlerin sosyal bağlantılar kurma ve empati geliştirme süreçlerinde önemli bir rol oynar. Bu bağlamda, online oyunlar özellikle gençlerin sosyal becerilerini ve empati duygularını nasıl şekillendirdikleri üzerinde etkili olabilir. Burada en temel noktalara inmekte fayda var. Bu temel sebepleri ise şöyle sıralayabiliriz.

I. Online Oyunların Sosyal Bağlantıları Güçlendirmesi:

Çok oyunculu online oyunlar, gençlere dünyanın farklı bölgelerinden diğer oyuncularla etkileşim kurma fırsatı verir. Bu sanal topluluklar, gençlerin benzer ilgi alanlarına sahip kişilerle bağlantı kurmalarını sağlayarak sosyal çevrelerini genişletmelerine olanak tanır.

II. İşbirliği ve Ekip Çalışması:

Birçok oyun, takım çalışması ve işbirliği gerektirir. Bu durum, gençlerin diğer oyuncularla bir araya gelerek ortak bir amaca ulaşmalarını sağlar. İşbirliği içinde oyun oynamak, gençlerin sosyal becerilerini güçlendirmelerine ve empati geliştirmelerine katkı sağlayabilir.

III. Empatiyi Teşvik Eden Oyun Senaryoları:

Bazı oyunlar, gençləri empati geliştirmeye yönlendiren hikayelere ve karakterlere sahiptir. Oyuncular, oyun senaryolarındaki karakterlerin hissiyatlarını anlamak ve onlarla duygusal bir bağ kurmak suretiyle empati yeteneklerini geliştirebilirler.

IV. Sanal Dünyadan Gerçek Dünyaya Aktarım:

Oyunlar aracılığıyla kurulan sosyal bağlantılar, gençlerin sanal dünyada edindikleri sosyal becerileri gerçek dünyaya aktarmalarına yardımcı olabilir. Bu da, gençlerin çevreleriyle daha sağlıklı ve olumlu etkileşimlerde bulunmalarına olanak tanır.

V. Duygusal Deneyim Paylaşımı:

Online oyunlar, gençlerin duygusal deneyimlerini paylaşmalarına olanak tanır. Oyunlar aracılığıyla yaşanan zaferler, başarısızlıklar veya zorluklar, gençlerin birbirleriyle empati kurmalarına ve birbirlerini anlamalarına katkı sağlar.

Ancak, bu sosyal bağlantıların olumlu etkilerinin yanı sıra, gençleri potansiyel olarak olumsuz etkileyebilecek riskleri de değerlendirmek önemlidir. Bu bağlamda, oyunların sorumlu ve bilinçli bir şekilde kullanılması, gençlerin sosyal bağlantılarını güçlendirmeleri ve empati geliştirmeleri adına olumlu bir deneyim sunabilir. Burada ise bu durumun kontrol mekanizması bilinçli ebeveynler tarafından sağlanabilir.

5. Bilinçli Oyun Kullanımı ve Ebeveyn Rolü

Ebeveynler, bu konuda rehberlik ederek, çocuklarının oyunları etkin bir şekilde kullanmalarını sağlayabilirler. Burada oyun seçimi ve yaş sınırlamaları, oyun zamanlarına sınırlama koyma, eğitici ve geliştirici oyunları teşvik etme, oyunlarla ilgili konuşma, ortak oyun zamanları oluşturma gibi esas konulara fazlasıyla ciddi yaklaşılması gençlerde bir çok farkındalığı ve sorumluluğu yerine getirmesinde potansiyel destek olarak karşımıza çıkar. En önemlisi ise ebeveynlerin çocuklarına digital güvenlik ve gizlilik bilincini sağlamalıdır. Çocuklar, kişisel bilgilerini paylaşma konusunda dikkatli olmalı ve çevrimiçi etkileşimlerinde güvenli davranmalıdır. Ebeveynlerin, çocuklarının oyun kullanımını bilinçli bir şekilde yönlendirmesi, çocukların sağlıklı bir dijital deneyim yaşamalarına ve oyunları olumlu bir şekilde kullanmalarına yardımcı olabilir.

Sonuç olarak bu makale, online oyunların gençlerin zihinsel sağlığı üzerindeki etkilerini incelemekte ve bu dijital deneyimin gençlerin psikolojik gelişimine olan katkılarını değerlendirmektedir. Gençler arasında giderek popülerleşen online oyunların, duygusal zeka, stresle başa çıkma stratejileri, sosyal bağlantılar ve empati gelişimi gibi önemli alanlarda nasıl etkiler yarattığı ele alınmaktadır.

ƏDƏBİYYAT

1. Ferguson, C. J. (2017). Everything in Moderation: Moderate Use of Screens Unassociated with Child Behavior Problems. *Psychiatric Quarterly*, 88(4), 797–805.
2. Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215.
3. Griffiths, M. D., & Meredith, A. (2009). Videogame Addiction and Treatment. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 247–253.
4. Gentile, D. A., & Anderson, C. A. (2017). Violent Video Games: The Effects of Narrative Context and Reward Structure on In-Game and Postgame Aggression. *Journal of Experimental Social Psychology*, 69, 16–27.
5. Primack, B. A., Carroll, M. V., McNamara, M., Klem, M. L., King, B., Rich, M., ... Nayak, S. (2012). Role of Video Games in Improving Health-Related Outcomes: A Systematic Review. *American Journal of Preventive Medicine*, 42(6), 630–638.
6. Smyth, J. M., & Heron, K. E. (2015). Is providing mobile interventions "just-in-time" helpful? An experimental proof of concept study of just-in-time intervention for stress management. In *Affective Computing and Intelligent Interaction (ACII)*, 2015 International Conference on (pp. 83-89). IEEE

8. Griffiths, M. D. (2015). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial
- Ferguson, C. J., Miguel, C. S., Oliviera, R., Colwell, J., & Leonard, J. (2019). Socializing in the gaming context: Examining the relationship between video game use and social skills in preadolescents and adolescents. *Journal of Applied Social Psychology*, 49(10), 583-595.
7. Russoniello, C. V., Fish, M., & O'Brien, K. (2013). The efficacy of casual video game play in reducing clinical depression: A randomized controlled study. *Games for health journal*, 2(6), 341-346.

ONLINE OYUNLARIN GENÇLERDEKİ ZİHİNSEL SAĞLIK ÜZERİNDEKİ ROLÜ

Tuncay Şen

ÖZET

Makale, online oyunların gençlerin duygusal zekasını nasıl geliştirebileceğini, stresle başa çıkma mekanizmalarını nasıl etkilediğini ve sosyal bağlantılar üzerindeki rolünü detaylı bir şekilde açıklamaktadır. Aynı zamanda, oyun bağımlılığı ve olası riskler gibi konular da ele alınarak, online oyun kullanımının dengeli ve bilinçli bir şekilde gerçekleştirilmesinin önemi vurgulanmaktadır. Makale, ebeveynlerin ve uzmanların gençlerin online oyun kullanımını anlamalarına ve yönlendirmelerine yardımcı olacak bilgiler sunarak, gençlerin bu dijital deneyimi sağlıklı bir şekilde yönetmelerine katkıda bulunmayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda, online oyunların gençlerin zihinsel sağlığına olan etkilerini anlamak ve bu etkileri olumlu bir şekilde yönlendirmek, gençlerin dijital dünyayla sağlıklı bir ilişki kurmalarına destek olabilir.

РОЛЬ ОНЛАЙН-ИГР НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ

Тунджай Шен

АННОТАЦИЯ

В статье подробно объясняется, как онлайн-игры могут улучшить эмоциональный интеллект молодых людей, повлиять на их механизмы преодоления стресса и сыграть роль в социальных связях. В то же время обсуждаются такие проблемы, как игровая зависимость и возможные риски, и подчеркивается важность сбалансированного и осознанного использования онлайн-игр. Целью статьи является содействие способности молодых людей управлять этим цифровым опытом здоровым образом, предоставляя информацию, которая поможет родителям и экспертам понять и направлять молодежь в использовании онлайн-игр. В этом контексте понимание влияния онлайн-игр на психическое здоровье молодых людей и направление этого воздействия в позитивную сторону может помочь молодым людям установить здоровые отношения с цифровым миром.

THE ROLE OF ONLINE GAMES ON THE MENTAL HEALTH OF YOUTH

Tuncay Shen

SUMMARY

The article explains in detail how online gaming can improve young people's emotional intelligence, influence their coping mechanisms and play a role in social connections. At the same time, issues such as gaming addiction and possible risks are discussed, and the importance of balanced and informed use of online games is emphasized. The aim of the article is to promote young people's ability to manage these digital experiences in a healthy way by providing information to help parents and experts understand and guide young people in their use of online games. In this context, understanding the impact of online gaming on young people's mental health and channeling this impact in a positive direction can help young people develop healthy relationships with the digital world.

QIDA POZUNTULARI VƏ PIYLƏNMƏ: ƏLAQƏLİ RİSK FAKTORLARI

Əliyeva Leyla

ATU-nun "Psixiatriya" kafedrasının II kurs magistrantı

leyla201491@gmail.com

Açar sözlər: piylənmə, qida pozuntuları, həddindən artıq qidalanma, pəhriz saxlamaq, müalicə

Ключевые слова: ожирение, пищевые расстройства, избыточное питание, диета, лечение

Key words: obesity, food disorders, overnutrition, dieting, treatment.

Piylənmə ümumiyyətlə sağlamlıq problemləri ilə əlaqələndirilir. Piylənmə olan insanların xərcəng, şəkərli diabet, hipertoniya, ürək xəstəlikləri, insult kimi bir sıra fiziki xəstəliklərə tutulma riski ilə yanaşı, ölüm riski də yüksəkdir. Piylənmə də tez-tez psixi sağlamlıq problemləri və psixososial çətinliklərlə əlaqələndirilir. Piylənmədən əziyyət çəkən qadınların psixi vəziyyəti piylənməsi olmayan qadınlara nisbətən daha ağır olur. Piylənmə ilə bağlı psixi sağlamlıq problemləri (məsələn, narahatlıq) həm qadınlarda, həm də kişilərdə baş versə də, qadınlar kişilərə nisbətən daha çox piylənmə ilə bağlı psixi sağlamlıq fəsadları yaşayırlar. Piylənmə olan şəxslərin psixi sağlamlığına zərər verə biləcək amillərdən biri, məşğulluq, təhsil və səhiyyə kimi müxtəlif sahələrdə yaxşı sənədləşdirilmiş ayrı-seçkilik davranışlarına məruz qalmaqdır. Bundan əlavə, daha yüksək bədən kütləsi indeksi (BMI) olan şəxslərə qarşı ayrı-seçkilik xüsusilə problemə səbəb ola bilər, çünki bu, insanın bədən çəkisi və ya formasından güclü narazılığa səbəb ola bilər ki, bu da yeməklə bağlı komorbid davranışların inkişafı üçün risk faktorudur.

Piylənmə olan insanlarda ən çox tədqiq edilən qida pozuntuları, həddindən artıq qida pozuntusu və bulemiyadır. Binge qida pozuntusu mövcud Psixi Pozuntuların Diaqnostik və Statistik Təlimatında (DSM-5) son 3 ay ərzində həftədə ən azı bir dəfə baş verən və nəzərəcarpacaq narahatlıqla əlaqəli təkrarlanan çox yemək epizodları ilə müəyyən edilir. Binge qida pozuntusu üçün DSM-5 meyarları həm də fərdlərin aşağıdakı beş xüsusiyyətdən ən azı üçünü yaşamasını tələb edir: normaldan daha tez yemək; həddindən artıq doymuş hiss olunana qədər yemək; fiziki aclıq hiss etmədikdə həddindən artıq yemək; istehlak edilən qida miqdarı ilə əlaqədar xəcalət səbəbiylə tək yemək; və həddindən artıq yemək epizodlarından sonra iyrənc, depressiyaya düşmüş və ya çox günahkar hiss etmək. Bulemiya bədən çəkisi və formasından hədsiz dərəcədə təsirlənən özünü qiymətləndirmə ilə xarakterizə olunur, təkrarlanan həddindən artıq qidalanma və çəki artımının qarşısını almaq üçün təkrarlanan qeyri-sağlam kompensasiya davranışları (yəni, öz-özünə qusma; laksatiflərin, diuretiklərin və ya digər dərmanların yanlış istifadəsi; oruc tutmaq; həddindən artıq məşq) müşahidə olunur. Bulemiya üçün DSM-5 meyarları, son 3 ay ərzində ən azı həftədə bir dəfə həddindən artıq yemək epizodlarının və kompensasiya edən qeyri-sağlam davranışların baş verməsini tələb edir. Binge qida pozuntusu və bulemiya ilə yanaşı, piylənmə olan şəxslər, həmçinin təqdimatlar əhəmiyyətli narahatlıq və ya dəyərsizliyə səbəb olduqda, lakin xüsusi qida pozuntusu üçün DSM-5 meyarlarına tam cavab vermədikdə "digər müəyyən qidalanma və ya qida pozuntusu" ilə qarşılaşa bilərlər. Məsələn, DSM-5-ə görə, bir şəxs aşağı tezlikli və yaxud məhdud müddətli binge qida pozuntusuna malik ola bilər. Bu halda, şəxs binge qida pozuntusu üçün DSM-5 meyarlarına cavab verir, lakin həddindən artıq yemək həftədə bir dəfədən az və ya 3 aydan az müddət ərzində baş verib.

Daha yüksək BKİ olan insanlarda qida pozuntularının, xüsusən də binge qida pozuntusunun əhəmiyyətli dərəcədə birgə baş verməsi mövcuddur. Məsələn, Latın Amerikasında

arıqlama proqramlarına qatılan piylənmə ($BKİ \geq 30 \text{ kq/m}^2$) olan şəxslərdə binge qida pozuntusunun yayılması 16-52% təşkil edib. Birləşmiş Ştatlarda, 2001-2003-cü illərdə qiymətləndirilmiş 9282 nəfərdən ibarət milli nümunə ilə aparılan bir araşdırma, həyatının hər hansı bir mərhələsində həddindən artıq qidalanma pozuntusu olan şəxslərin 42% -nin sorğu zamanı piylənməsi olduğunu göstərdi. Birləşmiş Ştatlarda 2012-2013-cü illərdə qiymətləndirilmiş 36,306 iştirakçının nümunəsi ilə aparılan daha yeni bir araşdırma, qida pozuntusu tarixçəsi olmayanlara nisbətə, son 12 ayda və ya hər hansı bir dövrdə binge qida pozuntusu meyarlarını özündə ehtiva edən iştirakçıların olduğu təsdiqləndi. Digər tərəfdən, 123-ü binge qida pozuntusu və 551-i bulemiya da daxil olmaqla, hal-hazırda qida pozuntusu olan 1383 insanın klinik nümunəsi ilə aparılan bir araşdırma, binge qida pozuntusu olan şəxslərin 87% -nin və bulemiya olan şəxslərin 33% -nin olduğunu müəyyən etdi. Bu tədqiqatlar piylənmə və qida pozuntularının əhəmiyyətli dərəcədə birgə baş verdiyini göstərir və bu şərtlərin bir-birinə potensial olaraq töhfə verə biləcəyi və ya daha da şiddətləndirə biləcəyi fərziyyəsinə uyğundur. Bundan əlavə, həddindən artıq yemək kimi komorbid qida pozuntusu davranışları ilə piylənmə artan bir problem ola bilər. 1995-2015-ci illər arasında Avstraliyada 9053 nəfərdən ibarət əhali-nümayəndəlik nümunəsində, müstəqil olaraq piylənmə və qida pozuntusu davranışlarının yayılmasında əhəmiyyətli artımlar olmuşdur; Bununla belə, ən böyük artımlar piylənmə və çoxlu yemək yeyən və ya çox ciddi pəhriz saxlayan (müvafiq olaraq 7,3 dəfə və 11,5 dəfə) olan şəxslərin yayılmasında olmuşdur. Yuxarıda qeyd olunan piylənmə və qida pozuntusu davranışlarının yayılmasının artması, həddindən artıq yeməyin piylənməyə potensial töhfəsi, həmçinin piylənmə olan insanların artıq çəki itirmək üçün sosial gözləntiləri ilə əlaqəli ola bilər. Piylənmə və qida pozuntusu davranışları olan şəxslərin potensial olaraq artan yayılması, bu şəxslərin məruz qaldığı tibbi və psixososial risklərlə əlaqədardır.

Piylənmə və qidalanma pozuntusu olan insanlar bir sıra tibbi və psixososial ağırlaşmalar üçün yüksək risk altındadırlar. Müalicə axtaran 152 piylənmə xəstəsi ilə aparılan bir araşdırma, binge qida pozuntusu olanların BKİ-lərinin daha yüksək olduğunu, depressiya və obsesif-kompulsiv simptomların daha şiddətli səviyyələrinə və daha güclü qeyri-adekvatlıq və yetərsizlik hisslərinə sahib olduğunu göstərdi. Eynilə, binge qida pozuntusu olan bariatrik cərrahiyyə namizədləri, binge qida pozuntusu olmayan bariatrik cərrahiyyə namizədlərinə nisbətən əhəmiyyətli dərəcədə daha çox əhval və narahatlıq pozuntularına malikdirlər (əhval pozğunluqları üçün 5% -ə qarşı 27% və narahatlıq pozğunluqları üçün 27% -ə qarşı 8%). Həqiqətən, komorbid binge qida pozuntusu olan bariatrik cərrahiyyə namizədlərinin 40% -ində əhval-ruhiyyə və ya narahatlıq pozuntusu var idi. Eynilə, binge qida pozuntusu olan mədə şuntlama əməliyyatı namizədləri, qida pozuntusu olmayan mədə şuntlama əməliyyatı namizədləri ilə müqayisədə daha çox nizamsız yemək davranışları, həmçinin daha pis fiziki, emosional və sosial həyat keyfiyyətinə malik idilər. Piylənmədən əziyyət çəkən şəxslərdə izafi qidalanmanın yalnız pis psixi sağlamlıq və aşağı həyat keyfiyyətiylə əlaqəli olması deyil, eyni zamanda izafi qidalanma, morbid piylənməsi olan şəxslərdə kilo itkisinə də maneə ola bilər. Məsələn, sistemə bir araşdırma aşkar etdi ki, əməliyyatdan əvvəl və sonra klinik cəhətdən əhəmiyyətli dərəcədə çox yemək yeyən bariatrik cərrahiyyəyə müraciət edən şəxslər, əməliyyatdan əvvəl çox yemək yeməyənlərə və ya əməliyyatdan sonra çox yemək yeməyi tərgidənlərə nisbətən daha pis arıqlama nəticələrinə malikdirlər. Qida pozuntusu olan insanlarda piylənmənin baş verməsi daha çox psixi sağlamlıq fəsadları ilə əlaqələndirilir. Məsələn, həyatlarının hər hansı bir mərhələsində piylənmə olan qida pozuntusu olan şəxslər, heç vaxt piylənmə yaşamamış qida pozuntusu olanlara nisbətən daha yüksək qida pozuntusu şiddətinə və daha böyük ümumi psixopatologiyaya sahib idilər. Nəhayət, komorbid izafi yemək ilə piylənmə funksional olaraq zərərli ola bilər. Məsələn, piylənmə və həddindən artıq yemək yeyən fərdlər, yalnız piylənmə və ya həddindən artıq yemək yeyənlərə və ya həddindən artıq

yemək yeməyən normal çəkiyə malik olanlara nisbətən məhsuldarlıqda daha çox əməklə bağlı pozuntulara malik idilər. Beləliklə, piylənmə və qida pozuntuları olan fərdlər yalnız bir və ya digər vəziyyəti olan şəxslərlə müqayisədə tibbi və psixososial ağırlaşma riski daha yüksəkdir. Bununla belə, bu birləşmiş şərtləri yaşayan şəxslər üçün ən uyğun müalicə yanaşmaları səhiyyə işçiləri arasında mübahisəli mövzudur.

Piylənmə və yanaşı qida pozuntusu olan şəxslər üçün ən uyğun müalicə yanaşmaları ilə bağlı tibb işçiləri arasında tez-tez nəzəri və klinik mübahisələr olur. Bu mübahisənin ən mübahisəli tərəfi arıqlamaq üçün pəhriz saxlamağın potensial faydaları və zərərləri ilə bağlıdır. Piylənmə üzrə ixtisaslaşan tibb işçiləri tez-tez öz xəstələrinə və ya artıq çəkisi və ya piylənməsi olan pasiyentlərinə pəhriz saxlamağı tövsiyə edir, onları sağlam çəkiyə düşməyə və sonra saxlamağa təşviq edirlər. Əksinə, qida pozuntuları üzrə ixtisaslaşan tibb işçiləri, xüsusən də əsasən anoreksiya və bulemiya olan şəxslərlə işləyənlər, tez-tez arıqlığın ideallaşdırılması ilə idarə olunan pəhrizlərdən istifadə etməkdən narahat olurlar.

Bəzi tibb işçilərinin pəhrizlə bağlı davam etdirə biləcəyi mənfi fikir, ciddi pəhrizin tez-tez anoreksiya və bulemiya kimi qida pozuntularının əsas simptomu olduğunu nəzərə aldıqda başa düşüləndir. Məsələn, binge qida pozuntusu və bulemiya üçün "qızıl standart" müalicəni istiqamətləndirmək üçün istifadə edilən qida pozuntularının trans diaqnostik koqnitiv-davranış modeli, yəni koqnitiv davranış terapiyası-gücləndirilmiş (CBT-E) ciddi pəhriz saxlamağı göstərir. Bundan əlavə, pəhriz ilə bağlı narahatlıqlar pəhriz və qida pozuntusu əlamətləri arasında əlaqəni aşkar edən tədqiqatlardan əldə edilir. Bu sahədə klassik bir araşdırma, yəni Keysin araşdırması göstərdi ki, uzun müddət yarım aclıq keçirən gənc sağlam kişilər, qida pozuntusu olan şəxslərdə olan simptomlara bənzər simptomlar yaşayırlar, məsələn izafi qidalanma sızıntı və depressiya. Bundan əlavə, klinik və qeyri-klinik nümunələr də daxil olmaqla tədqiqatların ədəbiyyat icmalları göstərir ki, idrak məhdudiyyəti pəhriz saxlayanları disinhibisiyaya və nəticədə həddindən artıq yeməyə qarşı həssas edə bilər və pəhriz məhdudiyyəti həddindən artıq yemək yeməyə, emosional dəyişikliklərə, diqqətin yayınmasına və qidalanmanı bir növ insanın məşğuliyyətinə çevirə bilər. Pəhrizin bu mənfi nəticələrlə əlaqələndirilə biləcəyinə baxmayaraq, bir ədəbiyyat araşdırması belə nəticəyə gəldi ki, bəzi pəhriz məhdudiyyətləri (yəni müəyyən qidaların mülayim şəkildə istehlakı) piylənmə və ya çəki ilə bağlı sağlamlıq problemlərinin inkişaf riski olan insanlar üçün lazım ola bilər. artıq çəkinin sağlamlıq üzərində təsirlərini azaltmaq üçün.

Pəhrizin təhlükəsizliyi ilə bağlı bəzi mühüm narahatlıqlar olsa da, pəhriz və həddindən artıq qidalanma arasında əlaqə aydın deyil və daha çox araşdırılmalıdır. Məsələn, 166 bulemiya xəstəsi ilə ev müalicəsi üçün qəbul edilən bir araşdırma göstərdi ki, onların əhəmiyyətli bir hissəsi (43%) arıqlamaq və ya kilo almamaq üçün hazırda pəhriz saxlamır. Bundan əlavə, bu araşdırma, arıqlamaq üçün pəhriz saxlayanların pəhriz saxlamayanlara nisbətən daha az izafi qidalanma tezliyini bildirdi. Buna uyğun olaraq, pəhriz məhdudiyyətinin müxtəlif səviyyələri üzrə tədqiqatların ədəbiyyat icmalı və pəhrizin qidalanma davranışına təsirlərini araşdıran retrospektiv və perspektiv tədqiqatlar, tibbi nəzarət altında olan pəhriz məhdudiyyətinin binge qida pozuntusunu daha da gücləndirdiyi fikrini dəstəkləyən ardıcıl sübut tapmadı. Qida pozuntusu davranışları riskini artırmaq üçün pəhrizdən başqa digər amillərin də mövcud olması mümkündür. Məsələn, 1827 yeniyetmə və gənclər və 10 illik izləmə dövrü ilə populyasiyaya əsaslanan bir perspektivli araşdırma, pəhriz saxlayanlarda depressiya əlamətlərinin və aşağı özünə hörmətin həddindən artıq yemək riskini artıran vacib elementlər olduğunu aşkar etdi. Bundan əlavə, başqa bir araşdırma belə nəticəyə gəldi ki, pəhriz qida pozuntusuna kömək edə bilsə də, digər amillər bu əlaqəyə vasitəçilik edir, yəni qida pozuntusu, əhval pozuntuları, maddə/spirt istifadəsi ilə bağlı problemlər, şəxsiyyət xüsusiyyətləri, problemli ailə əlaqələri və bioloji həssaslıq. Nəhayət, sistematik bir araşdırma göstərdi ki, piylənmənin müalicəsi üçün klinik olaraq

nəzarət edilən ciddi enerji məhdudiyyəti (çox aşağı enerjili diyetlər kimi ümumi yemək əvəzedici diyetlərdə istifadə edildiyi kimi) əksər hallarda həddindən artıq yemək yeməyə səbəb olmur və hətta müalicədən əvvəl həddindən artıq yemək qəbulunu azaldır. Bu nəticələr əvvəlki ədəbiyyat araşdırmasına uyğundur ki, davranışa görə arıqlama terapiyası ilə birlikdə orta pəhriz enerjisi məhdudlaşdırılması müalicədən əvvəl həddindən artıq yemək yemədən artıq çəkili yetkinlərdə həddindən artıq yemək yeməyə vadar etmir və daha əvvəl olanlarda həddindən artıq yemək yeməyi azalda bilər. Birlikdə götürdükdə, bu nəticələr pəhriz və həddindən artıq yemək arasındakı əlaqənin bir sıra digər dəyişənlərdən, məsələn, psixoloji dəstəyin dərəcəsi və kilo itkisi üçün tibbi ehtiyacdən əhəmiyyətli dərəcədə təsirlənə biləcəyini göstərir. Qeyd edək ki, Keysin təcrübəsində gənc kişilərin arıqlamaq üçün tibbi ehtiyacları yox idi. Onlar tibbi nöqtəyi-nəzərdən özlərini çox yaxşı nəzarət altında hesab etsələr də, psixoloji təsirlər daha az başa düşülürdü və onlar məhkəmədən qovulmaq ayıbından və “fırıldaqçı” olmaq damğasından qaçmaq üçün çox şey göstərirdilər. Arıqlamaq üçün pəhriz və qida pozuntusu davranışları və çəki damğası arasındakı əlaqənin mürəkkəbliyi, piylənmə və izafi qida pozuntusu olan şəxslər üçün ən uyğun müalicə yanaşmaları ilə bağlı səhiyyə işçiləri arasında fikir ayrılıqlarına səbəb ola bilər.

Əvvəlki tədqiqatlar, piylənmə və komorbid qida pozuntusu olan fərdlərin kilo itkisi və ya qida pozuntusu müalicəsi ilə tək və ya kombinasiyada müalicəsinin təsirini araşdırmışdır. Bir araşdırma, koqnitiv davranış terapiyasının (KDT), davranışçı arıqlama terapiyasının və ya KDT-nin ardıcıl yanaşmasının ardınca davranışçı arıqlama terapiyasının bədən çəkisi və həddindən artıq yemək üzərində təsirlərini araşdırdı. Bu araşdırma, 12 aylıq təqibdə, KDT-ə müraciət edən iştirakçıların 51%-nin, davranışçı arıqlama terapiyasına müraciət edənlərin 36%-nin və davranışçı arıqlama terapiyasından sonra KDT-yə müraciət edənlərin 40%-nin binge qida pozuntusunun remissiyasına nail olduğunu göstərmişdir. O, həmçinin göstərdi ki, 12 ayda KDT davranış arıqlama terapiyasına nisbətən izafi qidalanmada əhəmiyyətli dərəcədə azalmaya səbəb oldu və davranış arıqlama terapiyası KDT ilə müqayisədə əhəmiyyətli dərəcədə daha çox kilo itkisinə səbəb oldu. Üstəlik, izafi qidalanmadan remissiya nümayiş etdirən iştirakçılar, remissiya olmayan iştirakçılarla müqayisədə BKİ-də əhəmiyyətli dərəcədə daha çox azalma göstərdilər. Buna baxmayaraq, davranışçı arıqlama terapiyası nəticəsində BKİ-də azalma nisbətən az idi (yəni -2.1 kq/m²) və KDT-nin digər piylənmə müalicələri ilə birləşməsi potensial olaraq daha çox kilo itkisinə səbəb ola bilər. Buna uyğun olaraq, başqa bir araşdırma, KDT, sertralin ilə birlikdə gündə 7100 kJ (1700 kkal) qəbul etməyə imkan verən bir pəhriz təqdim edən fərdlərdə müalicənin başlanmasından 6 ayda bədən çəkisində (orta hesabla 12 kq itki) və həddindən artıq yeməkdə əhəmiyyətli azalma tapdı. Bu eyni araşdırma gündə 7100 kJ (1700 kkal) pəhriz, KDT və sertralin (topiramatsız) qəbul edən şəxslərin müqayisə qruplarında və ya qidalanma məsləhəti və KDT-yə təqdim edilən şəxslərdə bədən çəkisi və ya həddindən artıq yeməkdə əhəmiyyətli dəyişiklik göstərməmişdir.

Beləliklə, bu araşdırmadan belə nəticəyə gələ bilərik ki, pəhriz müdaxiləsi, KDT və əczaçılıq preparatlarının birləşməsi daxil olmaqla kompleks müalicələr bədən çəkisində və həddindən artıq yeməkdə əhəmiyyətli azalmalara səbəb ola bilər. Başqa bir araşdırma, kilolu/piylənmə və binge qida pozuntusu olan 116 qadında 16 qrup davranış arıqlama terapiyasına KDT-nin əlavə edilməsini qiymətləndirdi. Bu işdə serotonin geri alım inhibitoru fluoksetin (və ya plasebo) da araşdırıldı. Beləliklə, iştirakçılar aşağıdakı dörd qrupdan birinə randomizə edildi, bütün qruplar eyni davranışçı arıqlama terapiyasını aldılar: (1) KDT + fluoksetin; (2) KDT + plasebo; (3) fluoksetin; və ya (4) plasebo. Bu tədqiqat göstərdi ki, KDT daxil olan qruplardakı iştirakçılar, KDT daxil olmayan qruplardakı iştirakçılara nisbətən, izafi qidalanma tezliyində əhəmiyyətli dərəcədə daha çox azalma və həddindən artıq yeməkdən daha çox çəkinirlər. Bundan əlavə, bu araşdırma, müalicənin

sonunda həddindən artıq yeməkdən imtina etdiyini bildirən iştirakçıların ($n = 54$) həddindən artıq yeməkdən imtina etdiyini bildirməyənlərə ($n = 62$) nisbətən daha çox kilo itkisi göstərdiyini aşkar etdi (yəni, kilo itkisi 0,7 kq çəki artımına qarşı müvafiq olaraq 6,2 kq). Bu nəticələrdən belə görünür ki, KDT izafi qidalanmanın azaldılması və abstinensiya üçün xüsusilə vacibdir və müvəffəqiyyətli kilo itkisi üçün həddindən artıq yeməkdən çəkinmək lazım ola bilər. KDT müalicənin vacib bir elementi kimi görünsə də, başqa bir araşdırma, bədən çəkisini və həddindən artıq yeməyi azaltmaq üçün KDT ilə birləşdirilə bilən pəhriz müdaxilələri növlərində bəzi çevikliyin olduğunu göstərir. Həqiqətən də, piylənmə və binge qida pozuntusu olan 50 nəfərin iştirak etdiyi başqa bir tədqiqatda iştirakçılar KDT + aşağı enerji sıxlığı pəhrizinə və ya KDT + ümumi qidalanma məsləhətinə randomizə edilmişdir. Bu araşdırma, təyin edilmiş müdaxiləni tamamlayan 43 iştirakçıdan 13-nün ilkin bədən çəkisinin ən azı 5% -ni itirdiyini və iki qrupdakı iştirakçılar arasında nəticələrdə əhəmiyyətli fərqlər olmadan həddindən artıq yemək epizodlarını 55-75% azaltdığını aşkar etdi. Ümumilikdə, yuxarıda qeyd olunan tədqiqatlar göstərdi ki, yemək pozğunluqları üçün KDT ilə piylənmə müalicəsinin müəyyən kombinasiyaları piylənmə və əlavə qida pozuntusu olan şəxslərdə həddindən artıq qidalanmanın və çəki itkisinin əhəmiyyətli dərəcədə azalmasına səbəb ola bilər.

Bəzi elmi tədqiqatlar piylənmə müalicəsinin qida pozuntusu müalicələri ilə birləşməsinin təsirlərini araşdırsa da, piylənmə və ya qida pozuntuları üçün mövcud müalicə proqramlarının əksəriyyəti hələ də yalnız bir və ya digər vəziyyəti hədəfləyir. Məsələn, KDT-E binge qida pozuntusunda istifadə üçün uyğundur, lakin bu, artıq çəki və ya piylənmə və komorbid binge qida pozuntusu olanlar üçün arıqlamağı təşviq etmir, nə də əhəmiyyətli çəki itkisi ilə nəticələnir. Eyni şəkildə, binge qida pozuntusu üçün müalicələrin effektivliyinə dair son sistemətik bir araşdırma və meta-analiz, terapevtin rəhbərlik etdiyi KDT-nin davranış arıqlama terapiyası ilə müqayisədə binge qidalanma tezliyinin daha çox azalmasına səbəb olduğunu aşkar etdi; lakin, KDT ilə müqayisədə davranış arıqlama terapiyası ilə daha çox bədən çəkisinin azalması əldə edilmişdir. Bu sistemətik baxışa görə, müalicənin sonunda KDT-yə təqdim edilən iştirakçılar BKİ-ni orta hesabla 0,41 kq/m² azaldı (bu, kliniki əhəmiyyət kəsb etmir), halbuki davranışla arıqlama terapiyasına müraciət edənlər BKİ-ni orta hesabla 2,2 kq azaldılar. (klinik cəhətdən əhəmiyyətlidir).

Bundan əlavə, binge qida pozuntusu üçün müalicələrin başqa bir araşdırması belə nəticəyə gəldi ki, arıqlama müalicələri yalnız piylənmə olan və izafi qidalanmayan şəxslərə təklif edilməlidir. Bu, davranışla arıqlama müalicəsinin qida pozuntusu psixopatologiyasını hərtərəfli həll etmək üçün nəzərdə tutulmamasına baxmayaraq, piylənmə və binge qida pozuntusu olan şəxslərdə eyni vaxtda çox yemək və bədən çəkisini azaltdığını aşkar edən bir araşdırma ilə ziddiyyət təşkil edir. Bundan əlavə, sistemətik bir araşdırma və meta-analizlər, eyni vaxtda çəki idarə etməsinə kömək etmək və piylənmə və bulemiya komorbidliyi olan şəxslərdə qida pozuntusu davranışlarını azaltmaq məqsədi daşıyan müalicələrin çatışmazlığını aşkar etdi. Həmin sistemətik baxış və meta-analizlərə əsasən, piylənmə və bulemiya ilə birgə olan şəxslərin yayılmasının artması səbəbindən bulemiya ilə piylənmə üçün inteqrasiya olunmuş müalicə üsullarını hazırlamaq və sınaqdan keçirmək lazımdır. Buna uyğun olaraq, bir qrup araşdırmaçı eyni vaxtda çəki idarə etməyə kömək etmək məqsədi daşıyan HAPIFED (a Healthy Approach to weight management and Food in Eating Disorders - Kütlə nəzarətində və qida pozuntularında qidaya sağlam yanaşma) adlı yeni inteqrasiya olunmuş müalicənin hazırlanmasında iştirak etmişdir (yəni, orta və yavaş sürət vasitəsilə kilo itkisi) və piylənmə və komorbid qida pozuntusu olan şəxslərdə qida pozuntusu davranışlarını azaltmaq. Bu müdaxilənin məqsədəuyğunluğu və məqbulluğu qrup multidissiplinar terapiyanın 20 seansından istifadə edilən pilot tədqiqatda göstərildi və bu müalicə HAPIFED və ya KDT-E qrup terapiyasının 30 seansını müqayisə edən

randomizə edilmiş nəzarətli sınaqda yoxlanıldı. Bundan əlavə, HAPIFED-in “real dünya” klinikalarında effektivliyi də hazırda araşdırılmışdır.

HAPIFED kimi inteqrasiya olunmuş müalicələr, xüsusilə piylənmə və komorbid qida pozuntusu olan şəxslər üçün cəlbədicə ola bilər. Məsələn, sistematik bir araşdırma aşkar etdi ki, qida pozuntusu olan şəxslərin yalnız təxminən 23% -i qida pozuntusu üçün müalicə axtarır, halbuki qida pozuntusu olan şəxslərin 30-73% -i artıq çəki və ya piylənmə üçün müalicə axtarır. Qida pozuntusu olan şəxslərin, qida pozuntusu müalicəsi yerinə ağırlama müalicələrinə meyli, artıq çəkili və ya piylənmədən əziyyət çəkən qida pozuntusu olan şəxslərin önəmli bir qisminin müalicəsini asanlaşdırmaq üçün potensial olaraq istifadə oluna bilər. Potensial olaraq müalicəyə sadıqlıqın yaxşılaşdırılması ilə yanaşı, komorbid qida pozuntuları ilə piylənmə üçün inteqrasiya olunmuş müalicələr yalnız bir və ya digər vəziyyətə yönəlmiş müalicələrdən daha çox fiziki və psixi sağlamlıq faydalarını inkişaf etdirə bilər. Məsələn, kliniki əhəmiyyət kəsb edən həddindən artıq qidalanan şəxslər, kliniki əhəmiyyət kəsb edən qidalanmayanlarla müqayisədə ağırlama müalicəsi (yəni, bariatrik cərrahiyyə) keçdikdən sonra sağlam bədən çəkisinə nail olmaqda çətinliklərə daha çox həssasdırlar. Buna görə də, bədən çəkisi və qida pozuntusu davranışlarını eyni vaxtda azaltmaq məqsədi daşıyan inteqrasiya olunmuş müalicə variantlarını daha da araşdırmaq və bu tədqiqatları piylənmə və ya qida pozuntusu olan müştərilərlə işləyən səhiyyə işçiləri ilə müzakirə etmək vacibdir. Bu, piylənmə və ya qida pozuntusu sahələrində çalışan tibb işçilərinin tez-tez fərqli peşəkar keçmişə malik olduqlarını nəzərə alsaq, xüsusilə vacibdir (yəni, psixoloji, tibbi və qidalanma).

Piylənmə və qida pozuntuları ilə müşayiət olunan xəstələr bir sıra tibbi və psixososial ağrılaşmalar üçün daha yüksək risk altındadırlar. Piylənmənin müşayiət olunan qida pozuntuları, xüsusən də, binge qida pozuntusu ilə birgə baş verməsi bu şərtlərdən hər hansı birinə sahib olan müştərilərlə işləyən tibb mütəxəssislərinin diqqətini tələb edir. Piylənmənin müalicəsində ixtisaslaşan və müştərilərinin qida pozuntusu davranışlarına toxunmayan tibb işçiləri - bunlar mövcud olduqda - davamlı yemək yeməyə görə uzun müddətdə uğursuz ağırlama müdaxilələri görəcəklər. Digər tərəfdən, qida pozuntuları üzrə ixtisaslaşan və artıq çəkili və ya piylənmə olan müştəriləri ilə çəki nəzarəti üçün müraciət etməyən tibb işçiləri müştərilərinin marağının azaldığını görə bilər, bu da potensial olaraq qida pozuntusundan uzaqlaşma (və ya ümumiyyətlə iştirak etməmə) ilə nəticələnə bilər. Müalicə, onların qida pozuntusu davranışlarını həll etməyən ağırlama müalicələri axtarır. Bu tibb işçiləri bəzən müştərilərinə ağırlamaq üçün pəhriz tövsiyə etməyin potensial faydaları və zərərləri ilə razılaşmasalar da, bu piylənmə və ya qida pozuntusu sahələrindən hər hansı birində çalışan tibb işçiləri bədənləri və ağırlama istiqamətindəki müsbət şəxsi sağlamlıq hədəfləri ilə sağlam qidalanma davranışlarını, onların sağlam münasibətlərini təşviq etmək kimi ümumi məqsədi qəbul edə bilərlər. İddia edirik ki, eyni vaxtda piylənmə ilə yanaşı, qida pozuntularını da aradan qaldıran innovativ tibbi, psixoloji və qidalanma müalicə variantlarını hazırlamaq və sınaqdan keçirmək çox vacibdir. Bu cür inteqrasiya olunmuş müalicələr potensial olaraq sağlamlıqda və daha çox insanda yalnız bir və ya digər vəziyyəti hədəfləyən müalicələrdən daha çox yaxşılaşmaya səbəb ola bilər.

ƏDƏBİYYAT

1. İsmayılov N.V., Psixiatriya, Bakı, Apostroff, 2013.
2. İsmayılov N.V., İsmayılov F.N., Tibbi Psixologiya və Psixoterapiya, Bakı, 2008.
3. Magallares, A., Pais-Ribeiro, J.L. Mental health and obesity: A meta-analysis. Appl. Res. Qual. Life 2014.
4. Polivy, J., Herman, C.P. Dieting and bingeing. A causal analysis. Am. Psychol. 1985.

5. Howard, C.E., Porzelius, L.K. The role of dieting in binge eating disorder: Etiology and treatment implications. Clin. Psychol. Rev. 1999.
6. Poli, R., Maninetti, L., Bodini, P., Agrimi, E. Obesity, binge eating, obstruction sleep apnea and psychopathological features. Clin. Neuropsychiatry 2012.
7. Əhmədov İ.R., Vəlibəyova A.B., Nutrisiologiya, Bakı, 2022
8. Udo, T.; Grilo, C.M. Prevalence and correlates of dsm-5 eating disorders in nationally representative sample of united states adults. Biol. Psychiatry 2018.
9. Puhl, R.; Brownell, K.D. Bias, discrimination, and obesity. Obes. Res. 2001.
10. Fairburn, C. Cognitive Behavior Therapy and Eating Disorders; Guilford: New York, NY, USA, 2008.
11. Tronieri, J.S.; Wurst, C.M.; Pearl, R.L.; Allison, K.C. Sex differences in obesity and mental health. Curr. Psychiatry Rep. 2017.

QIDA POZUNTULARI VƏ PIYLƏNMƏ: ƏLAQƏLİ RİSK FAKTORLARI

Leyla Əliyeva

XÜLASƏ

Piylənmə və qida pozuntularının hər biri fiziki və psixi sağlamlıq nəticələri ilə əlaqələndirilir və piylənmə, eləcə də komorbid qida pozuntusu olan şəxslər, bu pozuntuların ayrı-ayrı müşahidə olunduğu şəxslərdən daha çox risk altındadırlar. Bundan əlavə, piylənmə qida pozuntusu davranışlarına, həmçinin qida pozuntusu piylənməyə səbəb ola bilər. Burada, biz piylənmə və qida pozuntusu davranışları ilə yanaşı olan şəxslər üçün sağlamlıq fəsadları və müalicə variantlarını şərh edirik. Belə görünür ki, bu şəxslərə göstərilən tibbi xidmətin yaxşılaşdırılması üçün piylənmə sahəsində çalışan tibb işçiləri ilə qida pozuntusu sahəsində çalışanlar arasında daha çox təcrübə və xüsusi bilik mübadiləsinə ehtiyac var. Bundan əlavə, piylənmə və komorbid qida pozuntusu olan şəxslərdə eyni vaxtda çəki idarə etmə və qida pozuntusu davranışlarının azaldılmasına yönəlmiş qidalanma və ya davranış müdaxilələri tələb oluna bilər. Piylənmə və həddindən artıq qidalanma kimi qida pozuntusu davranışları olan şəxslərdə çəki idarə etmə və qida pozuntusu psixopatologiyasına toxunan integrasiya olunmuş tibbi, psixoloji və qida müalicəsi proqramlarının təsirlərini araşdıran gələcək tədqiqatlar zəruridir.

НАРУШЕНИЯ ПИТАНИЯ И ОЖИРЕНИЕ: СВЯЗАННЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА

Лейла Алиева

АННОТАЦИЯ

Ожирение и расстройства пищевого поведения связаны с последствиями для физического и психического здоровья, и люди с ожирением, а также с сопутствующими расстройствами пищевого поведения подвергаются большему риску, чем люди с только этими расстройствами. Кроме того, ожирение может привести к расстройству пищевого поведения, а неупорядоченное питание может привести к ожирению. Здесь мы объясняем последствия для здоровья и варианты лечения людей с ожирением и расстройствами пищевого поведения. Похоже, что существует необходимость в более тесном обмене опытом и специальными знаниями между специалистами в области лечения ожирения и специалистами по расстройствам пищевого поведения для улучшения ухода за этими людьми. Кроме того, людям с ожирением и сопутствующими расстройствами пищевого поведения могут потребоваться диетические или поведенческие вмешательства, направленные на снижение одновременного контроля веса и расстройств пищевого поведения. Будущие исследования, изучающие влияние интегрированных программ медицинского, психологического и диетологического

лечения, направленных на контроль веса и психопатологию расстройств пищевого поведения у людей с расстройствами пищевого поведения, такими как ожирение и переедание, являются оправданными.

EATING DISORDERS AND OBESITY: ASSOCIATED RISK FACTORS

Leyla Əliyeva

SUMMARY

Obesity and eating disorders are each associated with physical and mental health outcomes, and individuals with obesity as well as comorbid eating disorders are at greater risk than individuals with these disorders alone. In addition, obesity can lead to disordered eating behaviors, and disordered eating can lead to obesity. Here, we explain the health consequences and treatment options for individuals with obesity and eating disordered behaviors. It appears that there is a need for greater exchange of expertise and specialized knowledge between obesity health professionals and eating disorder professionals to improve care for these individuals. In addition, individuals with obesity and comorbid eating disorders may require nutritional or behavioral interventions aimed at reducing concurrent weight management and eating disorder behaviors. Future research examining the effects of integrated medical, psychological, and nutritional treatment programs that address weight management and eating disorder psychopathology in individuals with eating disorder behaviors such as obesity and binge eating is warranted.

CÜDO İDMANÇILARINDA TƏŞVİŞ VƏ PSIXOLOJİ DAYANIQLIĞIN PERFORMANSA GÖSTƏRDİYİ TƏSİRLƏR

Abdurəhmanova Nigar Bədrəddin qızı
ATU-nun "Psixiatriya" kafedrasının II kurs magistrantı
abdurrahmanovanigar2018@gmail.com

Açar sözlər: psixoloji dayanıqlıq, performans, psixi sağlamlıq, cüdo, təşviş, narahatlıq.

Ключевые слова: психологическая устойчивость, производительность, психическое здоровье, дзюдо, тревожность, беспокойство.

Keywords: psychological stability, performance, mental health, judo, anxiety, nervousness.

Duyğular idman üçün əvəzolunmazdır. İdmançılar karyeraları boyu bəzən qəzəbli, narahat, xoşbəxt, təəccüblü və ya həyəcanlı olurlar. Duyğuların idmançılara fizioloji, psixoloji və davranış ölçülərində bir çox təsiri var. Xüsusilə, təşviş bütün səviyyələrdə idmançıların yaşadığı mühüm emosional vəziyyətlərdən biridir və onların performansına böyük təsir göstərir.

Cüdo idmançıları, fiziki şücaətlərinə və zehni möhkəmliyinə baxmayaraq, təşvişin yaratdığı çətinliklərə dayanıqlı deyillər. İdmanın rəqəbatlı təbiəti və pik səviyyələrdə çıxış etmək üçün təzyiq çox vaxt müxtəlif narahatlıq formalarına səbəb ola bilər. Yüksək təşviş idmançıların performansına ən böyük maneələrdən biridir. Təşviş səviyyəsi yüksək olan idmançılar zəif performans, aşağı özünə inam, aqressiv davranış və idmandan imtina kimi problemlər yaşaya bilər. Yaşanan təşvişin səviyyəsinin yüksək və ya aşağı olması ilə yanaşı, narahatlığın idmançılar tərəfindən necə qəbul edildiyi də çox önəmlidir. Bəzi idmançılar üçün 10-dan 6-sı yüksək narahatlıq səviyyəsi deməkdir və onların performansına zərər verir (8, s. 45). Ancaq bəziləri üçün bu narahatlıq səviyyəsi idealdır və bu narahatlıq səviyyəsi ilə ən yaxşı performanslarını göstərə bilərlər. Bəzi idmançılar narahatlığın asanlaşdırıcı və funksional təsirə malik olduğunu düşünürlər. Bu səbəbdən narahatlıqdan qorxmaq əvəzinə, narahatlığın məşğul olduqları idmanda motivasiya və istək signalı olduğunu fərqləndirirlər. Məqsədləri, narahatlıqla əlaqəli mübarizə üsullarından istifadə edərək, narahatlıqlarını özləri üçün ideal səviyyədə saxlamağa çalışmaqdadır. Ancaq narahatlığın onlara zərər verəcəyini düşünən idmançılar narahatlıq içində ilişib qalır və performansları pisləşir. Onlar çox məhdud mübarizə strategiyalarından istifadə edirlər. Məqsədləri mədələrində uçan kəpənləri öldürməkdir, lakin onların əsl ehtiyacı bu kəpənlərin bütövlükdə uçmasına imkan verən mübarizə strategiyalarından istifadə etməkdir. Cüdo idmançıların yaşaya biləcəyi narahatlıq növlərini başa düşmək həm idmançıların özləri, həm də onları dəstəkləyənlər, o cümlədən məşqçilər, komanda yoldaşları və idman psixoloqları üçün çox vacibdir. Cüdo idmançılarda daha çox aşağıdakı təşviş növləri müşahidə olunmuşdur (1, s.25):

1. *Sosial Təşviş.* Cüdo idmançılarda sosial narahatlıq idman mühiti daxilində sosial qarşılıqlı əlaqə ilə bağlı qorxu ilə əlaqədardır. Bu, komanda yoldaşları, məşqçilər və ya tamaşaçılar tərəfindən necə qəbul edildiyi ilə bağlı narahatlığı əhatə edə bilər. Sosial narahatlığı olan idmançılar öz komandalarında müsbət münasibətlər qurmaqda çətinlik çəkə bilər və bu, onların idmandan ümumi həzz almasına mane ola bilər. Dəstəkləyici komanda mədəniyyətinin inkişafı və açıq ünsiyyətin təşviq edilməsi idmançılarda sosial narahatlığı azaltmağa kömək edə bilər.

2. *Yaralanma Təşvişi.* Cüdo idmançıları zədələrə çox həssasdırlar zədələnmək qorxusu müəyyən bir narahatlığa səbəb ola bilər. Zədə narahatlığı bir idmançının fiziki məhdudiyyətlərini itələmək istəyinə təsir edə bilər, potensial olaraq onların performansına və bərpasına mane ola bilər. İdman mütəxəssisləri, o cümlədən məşqçilər və tibb işçiləri,

zədələrin həm fiziki, həm də psixoloji aspektlərini həll etmək üçün arxayınlığın təmin edilməsində və reabilitasiya planlarının hazırlanmasında mühüm rol oynayırlar.

3. Rəqabət Təşvişi. Rəqabət narahatlığı rəqabətli idmanla əlaqəli stresslə sıx bağlıdır. İdmançılar çempionat və ya mühüm matç kimi əhəmiyyətli bir hadisəyə aparan yüksək narahatlıq hiss edə bilirlər. Bu növ narahatlıq əsəbilik, narahatlıq və yatmaqda çətinlik kimi özünü göstərə bilər. Məşqçilər və idman psixoloqları tez-tez yarışqabağı qaydalar və rəqabət narahatlığını effektiv şəkildə idarə etmək üçün zehni strategiyalar hazırlamaq üçün idmançılarla işləyirlər (1, s. 28).

4. Təlim Təşvişi. Gündəlik məşq də idmançılarda narahatlıq yarada bilər. Təcrübə seansları zamanı daim təkmilləşdirmək, məşq məqsədlərinə çatmaq və yüksək səviyyədə çıxış etmək təzyiqi böyük ola bilər. Təlim narahatlığı dərhal həll edilmədikdə tükənməyə səbəb ola bilər. Məşqçilər açıq ünsiyyəti təşviq edən və həm fiziki, həm də zehni rifahı diqqət yetirən müsbət məşq mühiti yaratmalıdırlar.

Cüdo idmançılarda müxtəlif növ narahatlıqların tanınması və aradan qaldırılması sağlam və uğurlu idman mədəniyyətini inkişaf etdirmək üçün vacibdir. Məşqçilər, idman psixoloqları və yardımçı heyət idmançıların narahatlığı idarə etmək və aradan qaldırmaq üçün güclü hiss etdikləri mühitin yaradılmasında mühüm rol oynayırlar. Fiziki performansla yanaşı zehni rifahı təşviq etməklə, idman ictimaiyyəti idmançıların həm meydançada, həm də ondan kənarda inkişaf etmələrini təmin edə bilər (9, s.62).

İdmançının istədiyi və ya gözlənilən performansla nail olması üçün narahatlıq səviyyəsi böyük əhəmiyyət kəsb edir. Təşvişin səviyyəsi rəqabətin və performansın nəticələrinə mənfi təsir göstərə bilər. Narahatlıq səviyyəsi artdıqca idmançı düzgün qərarlar verməkdən və istedadını nümayiş etdirməkdən uzaqlaşır. Həddindən artıq təzyiq altında olan idmançılar bəzi səhv hərəkətlər edə bilirlər. Həddindən artıq narahatlıq idmançıların çox yaxşı bildikləri və məşqdə dəfələrlə yerinə yetirdikləri bəzi hərəkətləri unutdura bilər, eləcə də emosiyalarında çətinlik yaradaraq bəzi mənfi hərəkətlər etmələrinə səbəb ola bilər.

Hər bir yarışın idmançı üçün böyük sosial və iqtisadi əhəmiyyəti var. Belə bir mühitdə idmançının fiziki xüsusiyyətləri nə qədər mükəmməl, məşq prosesi nə qədər qüsursuz olsa da, həyəcanın öhdəsindən gəlmək uğur qazanmada son dərəcə vacib meyardır. Psixoloji hazırlıq idman sahələrinin xarakterinə görə fərqli olmalıdır. Komanda idman növləri fərdi idman növlərindən fərqli xarakter daşıyır. Fərdi idmanla məşğul olanlarda narahatlıq intensivliyinin komanda idmanı ilə məşğul olanlara nisbətən daha yüksək olduğu düşünülür.

Təşviş bir idmançının idmandakı performansına əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərərək, onların oyununun həm fiziki, həm də psixoloji aspektlərinə təsir edə bilər. Bəzi təşviş səviyyəsi təbii olsa da və həvəsləndirici qüvvə ola bilsə də, həddindən artıq və ya idarə olunmayan təşvişin zərərli təsirləri ola bilər. Təşvişin idman performansına təsir edə biləcəyi bir neçə yol var (2, s.34):

Fiziki təsirlər:

Əzələ gərginliyi: Təşviş tez-tez əzələ gərginliyinin artmasına səbəb olur ki, bu da hərəkətin koordinasiyasına və axıcılığına mane ola bilər. Bu, çevikliyin və ümumi fiziki performansın azalması ilə nəticələnə bilər.

Yorğunluq: Davamlı təşviş yüksək yorğunluq səviyyəsinə kömək edə bilər, oyun və ya yarış zamanı idmançının dözümlülüyünü azaldır.

Kognitiv təsirlər:

Diqqətin və Konsentrasiyanın azalması: Narahatlıq düşüncələrə, narahatlığa və diqqəti cəmləyə bilməməyə səbəb ola bilər. İdmançıların diqqətini tapşırığa yönəltməkdə çətinlik çəkməsi, səhvlərə və zəif qərar qəbul etməsinə səbəb ola bilər.

Mənfi Düşüncə Nümunələri: Həddindən artıq təşviş tez-tez mənfi düşüncə, özünə şübhə və uğursuzluq qorxusunu tetiklər. Bu fikirlər diqqəti yayındıra və idmançının inamını sarsıda, performansına təsir edə bilər.

Qərar vermə qabiliyyətinin zəifləməsi: Təşviş idmançının meydanda tez və təsirli qərarlar qəbul etmə qabiliyyətinə mane ola bilər, çünki koqnitiv emal narahat düşüncələr tərəfindən ləngidə bilər.

Emosional təsirlər:

Artan əsəbilik: Yarısqabağı narahatlıq adi haldır, lakin həddən artıq ağırlaşdıqda, bu, idmançının optimal şəkildə çıxış etmə qabiliyyətinə mane olan yüksək əsəbilik və titrəmələrlə nəticələnə bilər.

Uğursuzluq qorxusu: Təşviş uğursuzluq qorxusunu artırır və səhv etmək qorxusuna səbəb ola bilər. Bu qorxu iflic ola bilər və idmançının oyun zamanı risk etmək və ya fürsətləri ələ keçirmək istəyinə mane ola bilər (2, s. 37).

Performans narahatlığı və boğulma:

Təzyiq altında boğulma: Yüksək səviyyəli narahatlıq, bir idmançının kritik anlarda ən yaxşı performansını göstərə bilmədiyi “boğulma” kimi tanınır. Bu, buraxılmış atışlar, səhv oyunlar və ya digər xarakterik olmayan səhvlər kimi özünü göstərə bilər.

Əzələ yaddaşı pozulmuşdur: Təşviş yaxşı öyrənilmiş bacarıqların təkmilləşdirilməsini poza bilər, idmançıların hərəkətlərini ikinci dəfə təxmin etmələrinə və əzələ yaddaşını poza bilər.

İdmanda təşvişi idarə etmək optimal performans üçün çox vacibdir. İstirahət məşqləri, zəhinlilik, məqsəd qoyma və vizuallaşdırma kimi texnikalar idmançılara təşvişin öhdəsindən gəlməyə və zehni dayanıqlığını artırmağa kömək edə bilər. Bundan əlavə, idman psixoloqlarından və ya psixi sağlamlıq mütəxəssislərindən dəstək axtarmaq idmançılara performansla bağlı narahatlığı idarə etmək və aradan qaldırmaq üçün qiymətli vasitələrlə təmin edə bilər.

Problemlərin və çətinliklərin öhdəsindən gəlmək üçün insan öz bacarıqlarından və güclü tərəflərindən istifadə edir. Bu çətinliklər qarşısında bizə psixoloji güc verən şeylər dayanıqlığımızı artırır (10, s.34).

Psixoloji dayanıqlılıq – insanın həyatında qarşılaşdığı və ya qarşılaşacağı problem və çətinliklərin öhdəsindən gəlmək üçün göstərdiyi səy və bu səy qarşısında şəxsi güclü tərəflərini gücləndirmək qabiliyyətidir.

Psixoloji dayanıqlılıq, insanların yaşadığı stressi, çətinlikləri və ya problemləri aradan qaldırmaz. Bununla belə, insanlara problemlərin öhdəsindən gəlmək, çətinliklərin öhdəsindən gəlmək və həyata davam etmək gücü verir. Psixoloji möhkəmlik stresli vəziyyətlərin mənfi təsirlərini azaldır və həyatımıza və ətrafımızdakı şərtlərə uyğunlaşmağı asanlaşdırır (3, s.54).

Yaşadığımız həyata və ətrafımıza uyğunlaşmağı çətinləşdirən bəzi vəziyyətlər ola bilər. Bunlar risk faktorları kimi müəyyən edilir: Qoruyucu amilləri üç yerə ayıra bilərik: ətraf mühit, ailə ilə əlaqəli və fərdi.

Hər bir fərd qarşılaşdığı problemlərə və çətinliklərə fərqli reaksiya verir. Bəzi insanlar yaşadıkları problemlərin öhdəsindən çox yaxşı gələ bilsələr də, bəziləri eyni şərtləri aşı bilmir və psixoloji sağlamlıq problemləri yaşaya bilər. Dözümlülük fərdin bütün şərtlərə baxmayaraq möhkəm dayanmaq və mübarizə aparmaq qabiliyyətidir. Psixoloji dözümlülük, çətin və stresli vəziyyətdə olsa belə, insanın ətrafına və həyatına müsbət şəkildə uyğunlaşmasına və səy göstərməsinə dəstək verən şəxsiyyət xüsusiyyətləri olaraq təyin olunur.

Psixoloji dayanıqlığın formalaşmasında əsas rol oynayan xüsusiyyətlər bunlardır (4, s. 63):

- Həyatın və təcrübələrin bir-biri ilə tarazlı və ahəngdar tərəqqisini, yəni tarazlığı ifadə edən “Ölçülülük”;
- Həyatı yenidən qurmaq və davam etdirmək istəyini ifadə edən “Qətiyyət”;
- İnsanın özünə və öz qabiliyyətlərinə inamını ifadə edən “Özünə inam”;
- Həyatın bir məqsədi olduğuna inanmağa istinad edən “Məna Bacarığı”;
- Həyat yolunun hər kəs üçün öz yolu ilə irəlilədiyini qəbul etmək “Tolerantlıq və Qəbul”.

Psixoloji dayanıqlığın artırılması üçün izlənilə bilən yollar və üsullar aşağıdakılar ola bilər (5, s.74):

Məna və bağlılıq hissimizi artırmaq:

- Fərdin gündəlik hadisələrdə fəal iştirak etdiyi zaman yaranan məqsəd və məna hissidir. Bağlılıq hissini artırmaq insanın güc və dözümlülük hissini artırmağa kömək edir.
- Fərdin, ətrafına, insanlarla münasibətlərinə, inanc və dəyərlərinə məna verməsi, bu inanc və dəyərləri mənimsəməsi həyata verdiyi mənanı artırır.
- Yüksək bağlılığı olan fərdlər stress və təcrid olmaqdansa, ətrafdakı hadisələrə və insanlara diqqət yetirərək həyatlarını mənalı edir.

Nəzarət hissimizi gücləndirmək:

- Çətinliklə qarşılaşdıqda hadisələri özlərinin idarə edə biləcəyinə və sağlamlasına töhfə verə biləcəyinə inanan insanlar çətinliklərin öhdəsindən daha asan gələ bilirlər.
- İnsanlar həyatlarında qarşılaşdıqları fikir və davranışları dəyişdirmək gücünə sahib ola bilirlər. İnsan çətinliklə qarşılaşdıqda təslim olmaq əvəzinə, nəticələri müsbət istiqamətdə dəyişə biləcəyinə inandığı zaman həyatı üçün müsbət səylər göstərməyə başlayır.

Həyata və hadisələrə qarşı güc və meydan oxumaq hissi:

- Dəyişikliyin mütləq pis nəticələr gətirəcəyinə dair sabit bir inancın əvəzinə, bunun həyatda zəruri bir vəziyyət olduğunu dərk etməliyik. Dəyişikliyin həyatın tərəqqisinə töhfə verə biləcəyinə inandığımız zaman həyata uyğunlaşmaq daha asan olur.

Bu məqsədlə gündəlik həyatımızda psixoloji dayanıqlığımızı gücləndirəcək bəzi üsullar ola bilər (6, s.105):

- Sevdiniz və güvəndiyiniz biri ilə ünsiyyət qurmaq, güvən duyğunuzu artıracağı üçün psixoloji dayanıqlığınızı artırmağa kömək edəcək.
- Çətin və stresli vəziyyətlərdə birdən-birə reaksiya verməkdənsə, düşünərək hərəkət etməyə çalışmanız sizin üçün faydalı olacaq. Düzgün qərar vermənin yolu problemi başa düşmək və düzgün həll etmək üçün özünü vaxt verməkdir.
- Sakitləşməyi öyrənmək çox vacibdir! Hər kəsin özünü sakitləşdirmək üçün müxtəlif yolları var. Özünüzü tanımağa çalışmaq və sizin üçün xeyirli olacaq şeylərdən xəbərdar olmaq faydalı olacaq.
- Qidalanma, sığınacaq və yuxu kimi ehtiyaclar əsas ehtiyaclardır. Bütün insanlar bu əsas ehtiyacları tanımalı və onları düzgün şəkildə həll etmənin yollarını tapmalıdırlar. Əsas ehtiyaclarınızın olduğunu qəbul etməli və onları təxirə salmamalısınız.
- Duyğularınızı hiss etmək və ifadə etmək üçün özünü icazə verin. Hisslərinizi ifadə etməyin müxtəlif yolları var. Bəzən yazmaq, danışmaq, rəsm çəkmək; Bu, özünüzü yaxşı hiss edə bilər.

- Keçmişdə çətinliklərin öhdəsindən gəlmək üçün istifadə etdiyiniz üsulları xatırlayın. Psixoloji cəhətdən möhkəm hiss etdiyiniz bir an xatırlaya bilərsiniz.
- Çox cansıxıcı hiss etdiyiniz anlarda xoşunuza gələn rahatlaşdırıcı musiqiləri dinləyin və zehni olaraq özünüzü təhlükəsiz hiss etdiyiniz yerdə xəyal edin.
- Bədəninizi və əzələlərinizi rahatlaşdıraraq nəfəsinizi idarə etməyə çalışın. Nəfəs alma məşqləri faydalı ola bilər. Burnunuzla dərinə nəfəs alın, bir neçə saniyə gözləyin və nəfəsinizi mümkün qədər yavaş-yavaş ağzınızdan buraxın.
- Gəzmək, idman etmək və hərəkət etməklə fiziki gücünüzü artırmaq psixoloji dayanıqlığınızı da artırır.
- Sizə zərər verdiyini anladığınız vəziyyətlərdən və insanlardan özünüzü qorumağa haqqınız olduğunu, lazım gələrsə bu vəziyyətlərdən və insanlardan uzaq durmağa qərar verə biləcəyinizi xatırlaya bilərsiniz.
- Lazım olanda kömək istəməyi öyrənmək zəiflik deyil. Əksinə, bu, həllər istehsal etmək söylərinin bir hissəsidir. Dözümlülüyünüzü artıracaq.

Məşqçilər və təlimçilər bu tədqiqatın nəticələrindən təlim və məşq metodlarını uyğunlaşdırmaq üçün istifadə edə bilərlər. Onlar idmançılara koping-strategiyanı idarə etmək və ümumi məşq rejiminə inteqrasiya oluna bilən psixoloji möhkəmlik yaratmaq üçün xüsusi mübarizə bacarıqlarını inkişaf etdirməyə kömək edə bilər.

ƏDƏBİYYAT

1. İmamoğlu, A.F., “İkibinli Yıllara Doğru Türk Sporü Üzerine Bazı – Gözlemler”, G.Ü.Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1992, cilt 8, s. 1.
2. İ. An. Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Yayınları, Konya, 1998.
3. Öztürk, O. ve d. Ruh Sağlığı ve Hastalıkları, Türkiye Sinir ve Ruh Sağlığı Derneği Yayını No.7. Ankara: 1981, s. 40-42.
4. Öner, N., Le Compte, A; Süreksiz Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 1983, s. 1, 3.
5. Şahin, M. Davranışın Biyolojik Temelleri, Psikolojiye Giriş, Hamit Coşkun, Nilüfer Ş. Özabacı (Editörler), İstanbul: Lisans Yayıncılık, 2017.
6. Adam C, Klissouras V, Ravassolo M, Renson R, Tuxworth W, Kemper H, Van Lierde AE. Handbook for the Eurofit test of Physical Fitness. Rome: Edigraf Editoriale Gráfica, 1988.
7. COUNCIL OF EUROPE (2001), “The European Sports Charter”. http://www.coe.int/t/dg4/epas/resources/charter_en.asp, 15.12.2013.
8. COAKLEY, J., Sport in Society: Issues and Controversies, McGraw-Hill, Boston, 2001.
9. Cumming, S. P., Smith, R. E., Smoll, F. L., Standage, M. & Grossbard, J. R., 2008. Development and validation of the achievement goal scale for youth sports. Psychology of Sport and Exercise, 9 (5), 686-703. doi:10.1016/j.psychsport.
10. Erskine, R. G. Relational Patterns, Therapeutic Presence “Concepts and Practice of Integrative Psychotherapy”, London: Karnac Books Ltd, 2015.
11. George, D. & Mallery, M. SPSS for Windows Step by Step: A Simple guide and reference.17. update (10a ed.) Boston: Pearson, 2010.
12. Spielberger, C. D. Anxiety and Behaviour: Theory and Research Anxiety, New York: Academic Pres, 1996.

CÜDO İDMANÇILARINDA TƏŞVİŞ VƏ PSIXOLOJİ DAYANIQLIĞIN PERFORMANSA GÖSTƏRDİYİ TƏSİRLƏR

Abdurəhmanova Nigar

XÜLASƏ

Psixoloji dayanıqlığın öyrənilməsi təkcə performans üçün deyil, həm də idmançıların psixi sağlamlığı və rifahı üçün faydalıdır. Yüksək səviyyədə narahatlıq stressə və tükenməyə səbəb ola bilər ki, bu da idmançının əqli və fiziki sağlamlığına uzun müddətli zərərli təsir göstərə bilər. Bu sahədə aparılan tədqiqatlar cüdo idmançıları arasında daha yaxşı psixi sağlamlığı təşviq etmək üçün strategiyaları müəyyən etməyə kömək edə bilər.

Tədqiqat cüdo idmançılarına diqqət yetirsə də, tapıntılar təzyiq altında performansın kritik olduğu digər idman və sahələrə ekstrapolyasiya edilə bilər. Mübarizə strategiyaları və psixoloji dayanıqlılıq müxtəlif idman növlərində olan idmançılar, eləcə də hərbi, fəvqəladə xidmətlər və biznes kimi yüksək təzyiqli peşələrdə olan şəxslər üçün aktualdır.

ВЛИЯНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СОПРОТИВЛЕННОСТИ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ ДЗЮДО

Абдурахманова Нигяр

АННОТАЦИЯ

Изучение психологической устойчивости полезно не только для производительности, но также для психического здоровья и благополучия спортсменов. Высокий уровень тревоги может привести к стрессу и выгоранию, что может иметь долгосрочные пагубные последствия для психического и физического здоровья спортсмена. Исследования в этой области могут помочь определить стратегии улучшения психического здоровья спортсменов-дзюдоистов.

Хотя исследование было сосредоточено на спортсменах-дзюдоистах, результаты можно экстраполировать на другие виды спорта и области, где результативность под давлением имеет решающее значение. Стратегии преодоления трудностей и психологическая устойчивость актуальны для спортсменов, занимающихся различными видами спорта, а также для людей, занятых в профессиях с высоким давлением, таких как армия, службы экстренной помощи и бизнес.

THE EFFECTS OF ANXIETY AND PSYCHOLOGICAL RESISTANCE ON PERFORMANCE IN JUDO ATHLETES

Abdurakhmanova Nigar

SUMMARY

The study of psychological resistance is not only beneficial for performance, but also for the mental health and well-being of athletes. High levels of anxiety can lead to stress and burnout, which can have long-term detrimental effects on an athlete's mental and physical health. Research in this area can help identify strategies to promote better mental health among judo athletes.

Although the study focused on judo athletes, the findings can be extrapolated to other sports and fields where performance under pressure is critical. Coping strategies and psychological resistance are relevant to athletes in a variety of sports, as well as individuals in high-pressure occupations such as the military, emergency services, and business.

ŞƏKƏR XƏSTƏLİYİNDƏN ƏZİYYƏT ÇƏKƏN XƏSTƏLƏRDƏ DİETİK QIDA QƏBULUNUN STRES SƏVİYYƏSİ VƏ YAŞAM MƏMNUNİYYƏTİ İLƏ ƏLAQƏSİNİN TƏHLİLİ

Alquliyeva Aysun Şirzat qızı
ATU-nun II kurs magistrantı
alquliyevaa@gmail.com

Açar sözlər: stress, şəkər, pəhriz, yaşam məmnuniyyəti, diabet.

Ключевые слова: стресс, сахар, диета, удовлетворенность жизнью, диабет.

Keywords: stress, sugar, diet, life satisfaction, diabetics.

Diabetes mellitus həm kəskin, həm də xroniki ağırlaşmalarla insanın həyatına təsir edən və insanın müəyyən pəhrizə, dərmanlara və həkim nəzarətinə riayət etməsini məcbur edən bir xəstəlikdir. Xroniki xəstəlik zamanı insanın xəstəliyə və onun müalicəsinə uyğunlaşa bilməsi çox vacibdir. Diabet baxımından fizioloji uyğunluq kriteriyası qan şəkərinə nəzarət təmin edilərək qiymətləndirilə bilər. Stress bəzən orqanizmin reaksiyası, bəzən isə xarici stimula kimi müəyyən edilir. Stress sahəsində aparılan araşdırmalar araşdırıldığında, demək olar ki, bütün xəstəliklərin psixosomatik olduğu düşünülür. Dövrümüzün sosial, siyasi və iqtisadi dəyişikliklərin çox sürətlə yaşandığı bir dövrdür. Bu dövrdə fərdlərin baş verən dəyişikliklərə uyğunlaşa bilməsi mühüm amildir. Müasir cəmiyyətin xəstəliyi kimi ifadə edilən stress əslində gündəlik həyatın bir parçasıdır. İndiki vaxtda insanların çoxu, fərqi nə varmasalar da, sıx bir stress yükü yaşayırlar. Yaxşı və ya pis olmasından asılı olmayaraq, həyatımızda baş verən psixi dəyişikliklər stresli vəziyyətlərdir. Gündəlik işimizdə dəyişikliyə səbəb olan hər şey streslidir. Bədənimizin sağlamlığındakı dəyişiklik də stressə səbəb olur. Psixi dəyişikliklər real, hiss olunan dəyişikliklər qədər stressə səbəb olur. Gündəlik həyatımızda şahidi olduğumuz iddialar, şərtlər, fikir ayrılıqları və qarşıdurmalar da stress yaşamamıza səbəb olur (8).

Stress mənbələrini üç qrupa bölmək olar: fiziki, psixo-sosial və psixoloji. Əlverişsiz ətraf mühit şəraiti, temperaturun qəfil dəyişməsi, izdiham, səs-küy, təbii fəlakətlər, xəsarətlər, bədən xəsarətləri və xəstəliyə məruz qalma kimi insanın daxilində və xaricində olan amillər fiziki stress stimullarıdır. Fərdlərin yaşadığı sosial mühit və bu mühitdən gözləntilər, dəyər mühakimələrinin itirilməsi, inanc sistemi, keçmiş təcrübələri və sosial həyatından irəli gələn rollarla bağlı həyat məqsədlərinin olmaması kimi stimullar da psixo-sosial stress stimulları kimi təsnif edilir. Psixoloji stress stimulları isə fərdlərin dərk edilən təhlükə ilə bağlı hissləri, düşüncələri və narahatlıqları, şəxsiyyət quruluşu, qavrayış xüsusiyyətləri, nəzarət odağı, əqli resurslar və düşüncə tərzini kimi daha subyektiv stimulları əhatə edir.

Stress altında olan insanlar baş ağrısı, ürək döyüntüsü, mədə krampları, asanlıqla əsəbiləşmək və qəzəblənmək kimi emosional problemlər, unutkanlıq, qərar vermə qabiliyyətinin zəifləməsi, neqativlərə fokuslanmaq, yuxusuzluq və ya yuxu pozğunluğu, içki və içki qəbulu kimi zehni problemlərlə qarşılaşa bilərlər. adi haldan çox siqaret, maddə asılılığı. oriyentasiya kimi davranış əlamətlərindən şikayət edə bilər (1). Stress sözü latınca "estricia" sözündən gəlir. Stress 17-ci əsrdə fəlakət, bəla, bədbəxtlik, sıxıntı, kədər və kədər mənasında istifadə edilmişdir. 18-19-cu əsrlərdə məfhumun mənası dəyişmiş və cisimlər, insanlar, orqanlar və mənəvi quruluş üçün güc, zülm və məcburiyyət mənasında işlənmişdir. Müvafiq olaraq, gərginlik bu cür qüvvələrin təsiri altında cismin və insanın deformasiyasına və təhrif edilməsinə qarşı müqavimət kimi istifadə olunmağa başlamışdır (8).

Diabetes mellitus (DM) insulinin tam və ya qismən çatışmazlığı və yüksək qan şəkəri nəticəsində inkişaf edən bir vəziyyətdir. Hiperglisemiya ilə xarakterizə olunan bir xəstəlikdir. İnsulin çatışmazlığı ilə yanaşı, insulinə qarşı müqavimət şəkərli diabetin inkişafında rol oynayır və həmçinin karbohidrat, lipid və zülal mübadiləsinə təsir göstərir (2). Əhalinin 5-10%-də müşahidə olunan və xəstələrin 80%-dən çoxu 40 yaşdan yuxarı olan 2-ci tip şəkərli

diabetdə insulin ifrazı normal və ya normadan yüksək olsa da, insulinə reaksiyada azalma müşahidə olunur. qlükozanın orqanizmə qəbulu nəticəsində plazma qlükoza səviyyəsinin artması. Nəzarətsiz və yüksək qan şəkəri uzun müddətdə müxtəlif fəsadlara gətirib çıxarır. (3). Diabet ruhi xəstəlik riskinin artması ilə əlaqələndirilir, depressiya, narahatlıq və stress ən çox görülən yan təsirlərdir. 2-ci tip diabetli xəstələrdə depressiya tez-tez rast gəlinir və hesablanır ki, tip 2 diabetli xəstələrdə cəmiyyətin qalan hissəsi ilə müqayisədə depressiyadan təxminən iki dəfə çox əziyyət çəkirlər. Bundan əlavə, depressiya və narahatlıq diabet xəstələrində yüksək qan qlükoza səviyyələri ilə əlaqələndirilir. Bir araşdırmada, tip 2 diabetli insanların təxminən 14% -i böyük depressiya, 36% -i böyük narahatlıq və 24% -i ağır stress keçirdi (12).

Əslində, ürək-damar xəstəliklərində yeni bir azalma perspektivi, çox güman ki, piylənmə və şəkərli diabet kimi ürək-damar risk faktorlarının artması və onların uzunmüddətli əlilliyə səbəb olması və həyat məmnunluğuna təsir göstərməsi ilə təhlükə altına düşə bilər. İkinci dərəcəli profilaktika ürayin işemik xəstəliyi olan xəstələrin müalicəsinin vacib aspektinə çevrilmişdir. İkinci dərəcəli profilaktikaya dair son araşdırmada ürək-damar risk faktorları (məsələn, piylənmə, şəkərli diabet, hiperkolesterolemiya və fiziki hərəkətsizlik) olan xəstələrin həyatdan məmnunluqlarının daha aşağı olduğu müşahidə edilmişdir. Kohortların təqibi ilə bağlı məhdud sayda tədqiqatlar ürək-damar risk faktorlarının zamanla dəyişikliklərinin təkamülünü araşdırır. İşin çox təsir etdiyi bir həyat dövründə olan xəstələrin məmnunluğuna faydalı və ya zərərli təsir göstərəcək ki, həyatdan məmnunluq və müxtəlif həyat hadisələrinə uyğunlaşma yaşa və cinsə görə fərqlənə bilər (2).

Ürək-damar xəstəlikləri, böyrək çatışmazlığı ilə nəticələnən nefropatiya, sinir sistemi xəstəlikləri neyropatiyası, korluğa və ayaq yaralarına səbəb olan retinopatiya kimi uzunmüddətli ağırlaşmalar nəticəsində insult, qanqren və ya koronar xəstəliklər riskini artırır (10).

Stress və diabet arasındakı əlaqə uzun illərdir araşdırılan mühüm məsələdir. Bu məsələdən iki cür danışmaq olar. Çünki diabet fiziki stressə səbəb ola bilər; Stressli həyat tərzində diabetə səbəb ola bilər. Diabet diaqnozu qoyulduqdan sonra stresin öhdəsindən gəlmək və psixoloji və fiziki sağlamlığı qorumaq vacibdir. Diabet kimi də tanınan diabet; Bu, ömür boyu diqqət və daimi monitorinq tələb edən mühüm sağlamlıq vəziyyətidir. Şəkər xəstəliyində lazımlı və adekvat tədbirlər görülsə, yüksək həyat keyfiyyəti ilə və mənfəətli əlamətlər olmadan yaşamaq mümkündür. Bu nöqtədə düzgün bəslənmə, dərman müalicəsi, nizamlı idman və müntəzəm müayinələr; Bütün bu tədbirlər birləşdirilməlidir. Diabetdə əhəmiyyətli faktorlardan biri; Bu, insandan insana dəyişir və fərdi sifariş yaradılmalıdır (6).

Stress zamanı yüksələn kortizol, həssas insanlarda iştahı artırır, nəticədə qan şəkəri və təzyiqi yüksəlir. Qan şəkərinin artması fizioloji olaraq insanın stressini artırır. Bununla belə, hadisələrə optimist yanaşma diabet xəstələrinin problemlərini həll etmək və həyatlarında dəyişiklik etmək qabiliyyətinə töhfə verə bilər, özlərinə inamını artırır və stress səviyyələrini azaldır. Bu səbəbdən diabet xəstələri ilə işləyən səhiyyə işçilərinin xəstənin həyat keyfiyyətinin və xəstəliyinin idarə edilməsində çox əhəmiyyətli olan stress və narahatlıq səviyyəsini bilməsi və xəstəyə müdaxilələrini buna uyğun planlaşdırması vacibdir. Buna görə də, bu iş 2-ci tip diabetli xəstələrin dövlət xarakterli narahatlıq səviyyələrini və streslə mübarizə bacarıqlarını qiymətləndirmək üçün aparılmışdır (13).

Diabet glisemik nəzarətdən kənar multifaktorial riskləri azaltmağı hədəfləyən və tibbi müalicə tələb edən mürəkkəb bir xəstəlikdir. Şəkərli diabet xəstələrinin müalicəsi həyat keyfiyyəti üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir. Stress və depressiya müalicəyə və xəstənin özünə qulluquna, glisemik nəzarətə və həyat keyfiyyətinə təsir göstərir. Şəkərli diabet xəstəsində müvafiq serum qlükoza və lipid səviyyələrinin təmin edilməməsi mütləq bir diabet mütəxəssisinin məsləhətləşməsinə tələb edir. Fəsadlar irəliləməzdən əvvəl bunu etmək üçün diqqətli olmaq lazımdır. İrəliləyən ağırlaşmalarda müalicə çətinləşir. Şəkər xəstəliyinə qarşı müalicə zamanı xüsusi qidalanma rejiminə ciddi əməl edilir. Bununla belə, ciddi qidalanma rejiminin həmin xəstələrə verdiyi məsuliyyət, narahatlıq hissi və stres vardır. Ehtimal edirik

ki, bu cür xəstələrdə həmçinin yaşam səviyyəsinə qarşı məmnuniyyətsizlik və ya məmnuniyyət səviyyəsinin aşağı düşmə halları da yaşana bilər.

Həyatdan məmnunluq, bir ruh halı olaraq, fərdin həyat keyfiyyətini tam qiymətləndirməsi nəticəsində əldə etdiyi müsbətlik dərəcəsi deməkdir. Həyatdan məmnunluq kimi də ifadə edilə bilən həyatdan məmnunluq və həzzi ehtiva edən həyatdan məmnunluq, insanın həyatından nə qədər həzz aldığını ifadə edir. Mənalı bir həyata sahib olmaq, həyatdan həzz almaq, çox şeyə sahib olmaq kimi amillərin olduğu müşahidə edilmişdir. Həyatda səy, həyatdan məmnunluqla bağlıdır. Yaş, stress səviyyəsi, fiziki sağlamlıq vəziyyəti, həyat tərzı və şəxsiyyət xüsusiyyətləri kimi bir çox dəyişən həyat məmnunluğunun müəyyən edicilərində rol oynayır. Sosial qarşılıqlı əlaqə, cinsi fəaliyyət, uğur, fiziki fəaliyyət, təbiətlə məşğul olmaq, musiqi oxumaq və ya dinləmək, qidalanma və içki istehlakı kimi amillərin həyatdan məmnunluğa müsbət təsir etdiyi də bildirilir (9).

Həyatdan məmnunluq sağlamlıq və rifahın əsas komponentidir və fərdin ümumi həyat aspektlərinə aiddir. Bu, insanın gələcəyini düşünməklə yanaşı, həyatın bütün aspektlərini nəzərə alaraq özünü qiymətləndirməsi üsuludur. Bu, mənfidən müsbətə doğru dəyişən müəyyən bir zamanda öz həyatı ilə bağlı hiss və münasibətlərin ümumi qiymətləndirilməsidir. Bu, əhval-ruhiyyə, özü və başqaları ilə münasibət, istəklərin səviyyəsi və məqsədlərə çatmaq, vəzifələri yerinə yetirmək baxımından başa düşülə bilər. , mənlilik anlayışları, özünü dərk etmə imkanları və gündəlik həyatın öhdəsindən gəlmə yolları.

Diabetes Mellitus sürətlə artan və eyni zamanda iyirmi birinci əsrin epidemiyası kimi tanınan dünya miqyasında sağlamlıq problemi kimi təsvir edilmişdir. Diabetes mellitus xroniki bir vəziyyət və metabolik xəstəliklər qrupudur, burada bir insanın yüksək qan şəkəri səviyyəsi var və bunun səbəbi ya mədəaltı vəzinin insulin yaratmaması və ya hüceyrələrin yaradılan insulina reaksiya verməməsidir. İstənilən növ xroniki xəstəlikdən əziyyət çəkən xəstələr öz xəstəlikləri və xəstəliklərinin düzgün idarə olunmaması səbəbindən müxtəlif növ psixoloji stresslərə məruz qalırlar. Psixososial vəziyyət onların ehtiyaclarını müstəqil şəkildə yerinə yetirmək imkanlarını əngəlləyir və nəticədə sağlamlıq vəziyyəti pisləşir. Səhiyyə mütəxəssisləri 2-ci tip şəkərli diabetdən əziyyət çəkən xəstələrin müalicə planlarının xarakterinə və müalicə rejiminə əməl edilməmə səviyyəsinə uyğun olaraq həyatdan məmnunluğu vacib elementlərdən biri hesab edirlər.

Ədəbiyyatda geniş yer tutan həyat məmnunluğu insanın bütövlükdə həyatının və/yaxud şəxsi həyat sahələrinin koqnitiv qiymətləndirilməsi kimi müəyyən edilir. Həyatdan məmnunluq tədqiqatları cəmiyyətin subyektiv rifah səviyyəsini ölçür. xoşbəxtlik və həyatdan məmnunluq iqtisadiyyatdadır. Standart məlumatlara yeni məlumatlar əlavə edir (1). Bununla belə, son tədqiqatlar gəlir, məşğulluq və qiymət sabitliyi kimi iqtisadi dəyişənlərdən başqa, yaxşı idarəetmə və sosial kapital kimi dəyişənlərin məmnunluğa böyük təsir göstərdiyini göstərir. Bundan əlavə, tapıntılar göstərir ki, yaş, təhsil, cins, etnik mənsubiyyət və irq də subyektiv rifaha təsir göstərir (12).

Bəzi tədqiqatçılar həyat keyfiyyətini bir insanın yaşadığı mədəni quruluş və dəyər sistemi, məqsədləri, gözləntiləri, standartları və qayğıları baxımından həyatdakı vəziyyətini qavrayışı kimi təyin edirlər. Bu mənada həyat keyfiyyəti qiymətləndirilərkən fərddən onun öz həyatı haqqında necə hiss etdiyi soruşulur və fərdin bütün xüsusiyyətləri ilə bir bütün kimi nəzərdən keçirilməsi məqsəduyğundur.

ƏDƏBİYYAT

1. Atatürk Universiteti İqtisadiyyat və İdarəetmə Elmləri Jurnalı, 35(1), 263-290.
2. Baumann, M., Tchicaya, A., Lorentz, N., & Le Bihan, E. (2017). Ürək-damar xəstəlikləri olan xəstələrdə həyatdan məmnunluq və fiziki fəaliyyətdə uzununa dəyişikliklər, diabet və piylənmə. BMC İctimai Səhiyyə, 17, 1-10.
3. Bayramov Ə.S., Əlizadə.Ə.Ə. Psixologiya. Bakı, Maarif, 1989.
4. Bayramov.Ə.S. Şəxsiyyətin təşəkkülünün aktual psixoloji problemləri. Bakı, 1981.

5. Boud D. Enhancing learning through self-assessment. Kogan page, 1995
6. Butler, D.L., Cartier, S.C., Schnellert, L. Psychological Test and Assessment Modelling. 2011
7. Cümhuriyyət Tibb Jurnalı, 31(2), 122-129.
8. Goodrich H. Student self-assessment: at the intersection of metacognition and authentic assessment. 1996
9. Güçlü, N. (2001). Stressin idarə edilməsi. Qazi Universiteti Qazi Təhsil Fakültəsi Jurnalı, 21(1).
10. Güler, B. K., & Emeç, H. (2016). Optimizmin həyatdan məmnunluğa və akademik uğura təsiri. Dokuz Eylül Universiteti İqtisadiyyat və İdarəetmə Fakültəsi Jurnalı, 21(2), 129-149.
11. Halifeoğlu, İ., Karataş, F., Çolak, R., Canatan, H., et al. (2005). Tip 2 Diabetli Xəstələrdə Müalicədən əvvəl və sonra oksidləşdirici və antioksidant statusu. Fırat Medical Journal, 10(3), 117-122.
12. İ.Həsənov, A.Rüstəmov, N.Babayeva. Kurikulum, Metodika, Pedaqogika. Bakı, 2021.
13. Jafari, A., Moşki, M., Ghelichi-Ghojogh, M., & Nejatian, M. (2024). Diabet sağlamlıq savadlılığının, psixoloji vəziyyətin, özünə qulluq davranışlarının və 2-ci tip diabetdə həyat keyfiyyətinin proqnozlaşdırılmasında həyat məmnunluğunun rolu. Scientific Reports, 14(1), 1635.
14. Karaaslan, K. Ç., Çalmaşur, G., & Ayşin, M. E. (2021).
15. Kumcağız, H., Özenoğlu, A., Avcı, İ., & Uğurlu, S. (2009)
16. Panigrahi, A. (2018). Tip 2 Şəkərli Diabetli Xəstələr Arasında Həyat Məmnuniyyəti. Beynəlxalq İnnovativ Tədqiqatlar və Qabaqcıl Araşdırmalar Jurnalı (IJIRAS), 5(5), 145-147.

ŞƏKƏR XƏSTƏLİYİNDƏN ƏZİYYƏT ÇƏKƏN XƏSTƏLƏRDƏ DİETİK QIDA QƏBULUNUN STRES SƏVİYYƏSİ VƏ YAŞAM MƏMNUNİYYƏTİ İLƏ ƏLAQƏSİNİN TƏHLİLİ

Alquliyeva Aysun

XÜLASƏ

Müasir cəmiyyətin xəstəliyi kimi ifadə edilən stress əslində gündəlik həyatın bir parçasıdır. İndiki vaxtda insanların çoxu, fərqi nə varmasalar da, sıx bir stress yükü yaşayırlar. Yaxşı və ya pis olmasından asılı olmayaraq, həyatımızda baş verən psixi dəyişikliklər stresli vəziyyətlərdir. Həyatdan məmnunluq, bir ruh halı olaraq, fərdin həyat keyfiyyətini tam qiymətləndirməsi nəticəsində əldə etdiyi müsbətlik dərəcəsi deməkdir. Həyatdan məmnunluq kimi də ifadə edilə bilən həyatdan məmnunluq və həzzi ehtiva edən həyatdan məmnunluq, insanın həyatından nə qədər həzz aldığını ifadə edir. Diabet glisemik nəzarətdən kənar multifaktorial riskləri azaltmağı hədəfləyən və tibbi müalicə tələb edən mürəkkəb bir xəstəlikdir. Şəkərli diabet xəstələrinin müalicəsi həyat keyfiyyəti üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir. Stress və depressiya müalicəyə və xəstənin özünə qulluquna, glisemik nəzarətə və həyat keyfiyyətinə təsir göstərir. Şəkərli diabet xəstəsində müvafiq serum qlükoza və lipid səviyyələrinin təmin edilməməsi mütləq bir diabet mütəxəssisinin məsləhətləşməsinə tələb edir.

Fəsadlar irəliləməzdən əvvəl bunu etmək üçün diqqətli olmaq lazımdır. İrəliləyən ağırlaşmalarda müalicə çətinləşir. Şəkər xəstəliyinə qarşı müalicə zamanı xüsusi qidalanma rejiminə ciddi əməl edilir. Bununla belə, ciddi qidalanma rejiminin həmin xəstələrə verdiyi məsuliyyət, narahatlıq hissi və stres vardır. Ehtimal edirik ki, bu cür xəstələrdə həmçinin yaşam səviyyəsinə qarşı məmnuniyyətsizlik və ya məmnuniyyət səviyyəsinin aşağı düşmə halları da yaşana bilər.

АНАЛИЗ СВЯЗИ ДИЕТИЧЕСКОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИТЫ С УРОВНЕМ СТРЕССА И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬЮ ЖИЗНЬЮ У ПАЦИЕНТОВ, СТРАДАЮЩИХ ДИАБЕТОМ.

Алгулиева Айсун

АННОТАЦИЯ

Выраженный как болезнь современного общества, стресс на самом деле является частью повседневной жизни. В настоящее время большинство людей живут под тяжелым грузом стресса, даже если не осознают этого. Плохие или хорошие, но психические изменения, происходящие в нашей жизни, являются стрессовыми ситуациями. Удовлетворенность жизнью как состояние души означает степень позитивности, достигаемую личностью в результате полной оценки качества жизни. Диабет — сложное заболевание, целью которого является снижение многофакторных рисков, выходящих за рамки гликемического контроля, и требующее медикаментозного лечения. Лечение больных сахарным диабетом имеет большое значение для качества жизни. Стресс и депрессия влияют на лечение и самообслуживание пациентов, гликемический контроль и качество жизни. Неспособность поддерживать адекватные уровни глюкозы и липидов в сыворотке крови у пациентов с диабетом обязательно требует консультации со специалистом по диабету.

Необходимо позаботиться об этом до того, как осложнения начнут прогрессировать. Лечение становится более трудным при запущенных осложнениях. При лечении сахарного диабета строго соблюдается специальная диета. Однако строгая диета приносит этим пациентам ответственность, тревогу и стресс. Мы предполагаем, что у таких пациентов также возникает неудовлетворенность уровнем жизни или снижение уровня удовлетворенности.

ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP OF DIETARY FOOD INTAKE WITH STRESS LEVEL AND LIFE SATISFACTION IN PATIENTS SUFFERING FROM DIABETES DISEASE.

Alquliyeva Aysun

SUMMARY

Expressed as a disease of modern society, stress is actually a part of everyday life. Nowadays, most of the people live under a heavy load of stress, even if they don't realize it. Whether good or bad, the mental changes that occur in our lives are stressful situations. Life satisfaction, as a state of mind, means the degree of positivity achieved by an individual as a result of a complete assessment of the quality of life. Diabetes is a complex disease that aims to reduce multifactorial risks beyond glycemic control and requires medical treatment. The treatment of diabetes patients is of great importance for the quality of life. Stress and depression affect treatment and patient self-care, glycemic control, and quality of life. Failure to maintain adequate serum glucose and lipid levels in a diabetic patient necessarily requires consultation with a diabetes specialist.

Care must be taken to do this before complications progress. Treatment becomes more difficult in advanced complications. During the treatment of diabetes, a special diet is strictly followed. However, a strict diet brings responsibility, anxiety and stress to those patients. We assume that such patients also experience dissatisfaction with the standard of living or a decrease in the level of satisfaction.

SOTERİYA ŞİZOFRENİYA XƏSTƏLİYİNİN MÜALİCƏSİNƏ YENİ BAXIŞ

Nəşibova Əsmər Loğman qızı
ATU-nun II kurs magistrantı
nasibovaasmar93@gmail.com

Açar sözlər: şizofreniya, soteriya, milieu terapiyası.

Ключевые слова: шизофрения, сотерия, миле-терапия.

Keywords: schizophrenia, soteria, milieu therapy.

Soteriya adı altında stasionar müalicə şöbəsi ilk dəfə 1970-ci illərdə Amerikada yaradılmışdır. Məqsəd, şizofreniyada on illərdir istifadə olunan effektiv antipsixotik psixofarmakanın əksinə Milieu (Çevre) terapiyasının köməkliyi ilə şizofreniya xəstəliyinə yanaşmada yeni, xüsusi müalicə növündən istifadə etmək, hətta tamamilə dərmansız müalicə idi.

Soteriya Yunan sözü olan “σωτηρία” dan götürülüb, mənası “Xilas etmə”, “Azad etmə”, digər tərəfdən “Xoşbəxtlik”, “Sağalma” deməkdir. Psixiatriyada ilk dəfə bu termindən Loren Mosher (1933 -2004) istifadə etmişdir. O öz “Cəmiyyətdəki Psixiatriya” əsərində 1960-1970-ci illəri Soteriya projektinin doğuşu kimi təsvir etmişdir (11, s.15). Çox keçmədən 1971-ci ildə Kolifoniya ştatında “Soteriya Evi” adı altında Lorenin başçılığı ilə ilk müalicə şöbəsi açılmışdır. Klinika konseptə uyğun olaraq Koliforniya mərkəzi küçələrindən birində yerləşirdi. Müəssisə subay, cavan (18-30 yaş), ilk dəfə diaqnoz qoyulmuş (DSM III görə) pasiyentlər üçün nəzərdə tutulmuşdur (11, s.118).

Soteriya metodu kiçik, sakit, tolerant, dəstəkləyici sosial mühit kontekstində, əksərən neyroleptik dərman müalicə olmadan, qeyri-peşəkar bir komanda tərəfindən gündə 24 saat şəxslərarası fenomenoloji müdaxilələrin tətbiqi kimi xarakterizə edilə bilər. Burada şəxslərarası fenomenologiya konkret olaraq terapiya və ya sadəcə nəzarə üzərində qurulmamış, psixotik şəxslərlə nəzarətsiz, lakin aktiv empatik münasibətə yönəlmişdir. Məqsəd pasiyentin zaman keçdikcə fərdi sosial kontekstinin, soail bacarıqlarını inkişaf etdirməkdir. Xəstəliyin birinci mərhələsində və ya Soteriyaya daxil olduqdan sonra ilkin fazada “Milieunun ilkin funksiyaları” (ilkin dəstək, sığınmaq imkanı, özünü və diaqnozunu qəbul, stimullara nəzarət və s.) öyrədilərkən, ikinci gündəlik həyata keçid fazasında “Milieunun sonrakı funksiyaları” (struktur, daxil olma, aid olma, əməkdaşlıq, sosiallaşma, planlaşdırma) aşılır (10, s.17).

Qeyd etmək lazımdır ki, o dövrdə Soteriyada heç bir professional terapiya aparılmayıb, lakin işçilər zamanla fərdlərin emosional olaraq qeyri-mütəşəkkil vəziyyətləri ilə onların psixoloji parçalanmasını sürətləndirmiş həyat hadisələri arasında körpülər qurmağı öyrədilər. Soteriya evinin minimalist görünən bu müdaxilələri zamanla pasiyentlərə yenidən təşkili və yenidən integrasiyanı öyrətdi. Qarşılıqlı inam və təhlükəsizliyi ifadə edən əhval-ruhiyyə artan psixotik simptomlarla gələn çaşqınlıq hissini məhədləşdirir. Xarici stimullardan ən yaxşı qorunma yöntəmi inam, mövcud vəziyyətin normallaşdırılmasının verdiyi güvən hissi pasiyentin emosional sabilliyini təmin edir. Bu, Soteriya konseptində neyroleptiklərə daha az ehtiyacın əsas səbəbidir. Luc Ciompinin (2) “Soteriya neyroleptik kimi təsirə malikdir, lakin müvafiq yan təsirləri yoxdur” deyir. Mosher bir çox kontrollu tədqiqatlarla sübut etdi ki, Soteriya konsepti ənənəvi psixiatriya müalicəsindən geri qalmır, hətta bəzi yerlərdə onu üstələyir (3, 4, 8, 9).

Mosher və Ciompin birlikdə Soteriya kriteriyalarının siyahısını tərtib etmişdilər (9).

1. Təşkili: Ev konseptində, kiçik, cəmi 10 yataqlıq (baxıcılar da daxil olmaqla), könüllük psinsipi ilə, açıq, iki 24 və ya 48 saat növbəylə və lazım gəldikdə birəbir nəzərlə işləyən (kişi və qadın) işçilər.

2. Sosial mühit: Hörmət, güvən, qoruma, anlayış, aydın, individual dəstək, sosiallaşmanın təmini.

3. Sosial struktur: Lazımsız asılıqları aradan qaldırmaq üçün sərbəst qərar verə bilmək imkanı, qarşılıqlı əlaqələrin təşviqi, heyət və pasiyentlər arasında minimum rol fərqi, birgə tamamlanma məsələni, ev işlərinin, alış verişin, yemək bişirməyin, musiqi dinləmə, ekskursiya kimi günlük işlərin birgə görülməsi.

4. Baxım qrupu: Ola bilsin ki, psixiatriya üzrə təlim keçmiş peşəkarlar, xüsusi təlim keçmiş və seçilmiş sadə insanlar, əvvəlki müalicə proqramlarına daxil edilmiş keçmiş pasiyentlər və ya bu üç kateqoriyanın birləşməsi. Pasiyentlər və ailələrlə iş ilə bağlı ixtisasartırma təlimi, lazım gələrsə, bütün baxıcılar üçün əlçatan olmalıdır.

5. Şəxslərarası əlaqə: Münasibətlər proqramının mərkəzi mənasını təşkil edir. Baxıcıların mühakiməsiz pozitiv gözləntiləri pasiyentlərə mümkün psixoz zamanı daha inamlı mühit və subyektiv psixotik təcrübələrini daha real qavramağa kömək edən bir işiq olur. Bu zaman pasiyentə tək olmadığı və “bir olmaq”, “yanında olmaq” hissini aşırırlar.

6. Terapiya: Bütün fəaliyyətlər potensial olaraq “terapiya” kimi təsnif edilir. Ailə müdaxilələri istisna olmaqla, formal terapiya seansları yoxdur. Daxili problemlər dərhal iştirak edən hər kəslə birgə müzakirədə həll edilməlidir.

7. Dərman müalicəsi: Emosional ifadəliliyin basdırılmasının qarşısını almaq üçün tamamilə neyroleptiklərin istifadəsindən qaçınmaq və ya yalnız yüngül dozada istifadə etmək. Eyni zamanda uzunmüddətli toksik təsirlərdən qaçınmağa çalışılır. Benzodiazepinlər yuxu-oyanma ritmini uyğunlaşdırmaq üçün qısa müddətə istifadə edilə bilər.

8. Qalma müddəti: Münasibətlərin inkişaf etdirilməsi, tetikleyici hadisələrin tanınması, gizli ağırlıq hisslərin yaşanması və ifadə edilməsi və şəxsi həyatının kontrolunu qazana bilməsi üçün kifayət qədər uzun olmalıdır.

9. Sonrakı qayğı: Baxıcılarla şəxsi münasibətlər pasiyentə Soteriya evini tərk etdikdən sonra normal həyata qayıtmağı və cəmiyyətdə həmyaşd çevrəsini formalaşdırmağa cəsarətləndirir. Pasiyentlərin və proqramın özünün cəmiyyətə inteqrasiyasını təşviq edən şəbəkələrin mövcudluğu uzunmüddətli nəticə üçün çox vacibdir.

1983-cü ildə Kaliforniyadakı Soteriya Evi dövlət maliyyələşdirməsinin dayandırılması səbəbindən bağlanmalı oldu. Yalnız bir il sonra işveçrəli psixiatr və şizofreniya tədqiqatçısı Luc Ciompi bu gün də mövcud olan Soteriya Bern-i açdı. Ciompi, Kaliforniyada Soteriyanın əsas ideyasını götürdü və onu daha da inkişaf etdirdi. “Yanında olmaq” elementi və milieu terapiyası müalicənin özəyi olaraq qaldı; Neyroleptiklərin istifadəsi tamamilə rədd edilməsə də, neyroleptik dərmanların qənaətli istifadəsi də qaldı. Bununla belə, bütün razılaşmalara baxmayaraq, Ciompi də bəzi aspektlərdə Mosherrin yanaşmasından əhəmiyyətli dərəcədə kənara çıxdı (2). Mosher “yanında olmaq” üçün ilkin şərt kimi “nəzəriyyə azadlığını” vurğulasa da, Ciompi Soteriya ideyasını nəzəri konsepsiyaya ilə açıq şəkildə əsaslandırdı. O, “davamlı emosional rahatlama” amilini terapevtik mühitin vacib aspekti, əslində bir məqsəd kimi vurğuladı və bunu Ciompi heç vaxt hərtərəfli, çox yönlü bir məntiq inkişaf etdirmədiyi təsir məntiqi nəzəriyyəsinin (1982) kontekstinə əsaslandırdı. Şizofreniya xəstəliyinin ölçülü modeli inkişaf etdirildi və Mosherin tədqiqat nəticələrini təkrarlamağı bacardı (1).

Ciompi tərəfindən hazırlanmış Soteriya Bern-in əsas xüsusiyyəti “yumşaq” otaqların olması idi. Demək olar ki, yalnız yastıq və döşəklərdən ibarət bu işıqlı, xoş auralı otaqlar, belə desək, “yanında olmaq” üçün xüsusi bir məkandır. Burada baxıcılar pasiyentin ilk, akut psixoz halında onları müşayiət edirlər. Soteriya Bern komandası yarı peşəkar və yarı həvəskar işçi qrupundan ibarət idi (və ya hələ də ibarətdir). Nəzarətçilər Soteriya evində 48 saat yatılıq qaldıqdan sonra növbələrini digər nəzarətçilərə təhvil verir. Ciompi Mosherdən fərqli olaraq Soteriya Bern-i tibb sistemindən kənarda saxlamır, əksinə onu Bern

kantonunda olan digər sosial psixiatrik xidmətlər sisteminə əlavə edərək maliyyə dəstəyi əldə edir.

1998-ci ildə Ciompidən sonra Soteriya Bern konsepsiyası Holger Hoffmanın rəhbərliyi altında davamlı olaraq daha da inkişaf etdirildi. Yeniliklər ailə üzvlərini əhatə edən sistem yanaşması ilə ailə terapiyası, sabit qrupların (məsələn, “Kanabis və Psixoz”, ailə üzvləri və keçmiş pasiyentlər arasında) yaradılması, bərpa yanaşmaları və dost çevrəsi ilə iş, gündüz klinikasının tibbi və ambulator yardım xidmətlərinin yaradılmasını əhatə edirdi (5).

1992-ci ildə Gütersloh Klinikasında Manfred Döneri rəhbərliyi altında Almaniyada ilk Soteriya layihəsi yaradıldı (7). Bu layihə onun təqaüdə çıxmasıyla 2000-ci ildə sona çatdı. Gissen Psixiatriya Xəstəxanasının 9-cu şöbəsində açılmış Soteriya şöbəsi psixiatriyada açılmış ilk Soteriya şöbəsi olur (1998-2014). 1999-cu ildə Zweifaltendə psixiatrik mərkəzin kənarında Soteriya evi tikildi; Bunun ardınca Münhen Haardakı Soteriya (2003), Fridberqdə (2003–2016), Hannover Tibb Məktəbində (2004–2014), Aachendə (2004–2014) və Bremen-Nordda (2010– 2014) Soteriya konsepti olan şöbələr izlədi. 2012-ci ildə Reichenau-da Soteriya və Bonnda digər Soteriya şöbəsi açıldı və 2013-cü ildə Qanqelt və Berlindəki Soteriya fəaliyyətə başladı (12).

Hələ 1995-ci ildə mütəxəssislərin, psixozdan əziyyət çəkənlərin və ailə üzvlərinin bir araya gəldiyi Soteriya Münhen işçi qrupu yaradıldı və məqsəd “psixozlu insanlar üçün inteqrasiya olunmuş müalicə variantını həyata keçirmək” idi (6, s.38). Yalnız 2003-cü ilin oktyabrında Almaniyanın ən böyük psixiatriya klinikalarından biri olan Münhen Şərq Xəstəxanasının tam sponsorluğu altında ilkin olaraq 12 çarpayılı Soteriya şöbəsi açıldı. Zaman keçdikcə şöbə 8 nəfərlik stasiona və 4 nəfərlik gündüz şöbələri ilə Bern Soteriya konseptini özünə “rol modeli” seçdi. Yalnız struktur baxımından deyil, həm də əsrin əvvəlindən bağçası və sakit atmosferi olan müstəqil bir ev - konsepti baxımından da Bern Soteriyaya bənzəyirdi :

- * Aktiv “yanında olmaq” şəklində psixoz dəstəyi (being-with)
- * Neyroleptik dərmanlara ehtiyatlı yanaşma
- * Milieu terapevtik yanaşması
- * Eləcə də Ciompinin modelindən bəri məlum olan “yumşaq otaq” (6).

Nacka/İsveçdə və Leypsiqdə asılılıqla əlaqədar olaraq Soteriya layihələri var. Hazırda yaradılmış ən son Soteriya şöbəsi 2013-cü ilin payızında açılmış Berlin Charité-dəki bölmədir. Digər Avropa ölkələrində də daxil olmaqla, gələcək layihələr planlaşdırılır və ya müzakirə olunur.

ƏDƏBİYYAT

21. Ciompi L. Affektlogik. Über die Struktur der Psyche und ihre Entwicklung. Ein Beitrag zur Schizophrenieforschung. Stuttgart: Klett-Cotta 1982.
22. Ciompi L. Soteria Bern: Konzeptuelle und empirische Grundlagen, Wirkhypothesen. In: Ciompi, L et al. (Hrsg.): Wie wirkt Soteria? Eine atypische Psychosenbehandlung kritisch durchleuchtet. Bern: Hans Huber 2001.
23. Fenton W et al. A randomized trial of general hospital versus residential alternative care for patients with severe and persistent mental illness. American Journal of Psychiatry 1998; 155: 516–52
24. Hoffmann H. Das Konzept der Soteria Bern. Die Kerbe – Forum für Sozialpsychiatrie 2013; 31/2: 7–8.
25. Hoffmann H. Empirische Untersuchungen zu Soteria in den USA und Europa – Eine kritische Würdigung. In: Ciompi L et al. (Hrsg.) Wie wirkt Soteria? Eine atypische Psychosenbehandlung kritisch durchleuchtet. Bern: Hans Huber 2001.

26. Hurtz, R. (2011). Aus der Antipsychiatrie ins Großkrankenhaus. Soteria am Klinikum München-Ost. Kerbe 1, 38-40.
27. Jiko I. Elemente der Soteria bewegen die Akutstation. In: Dörner K, Böker K. (Hrsg.) Das Krankenhaus lernt laufen. Wie vollenden wir die De-Institutionalisierung verantwortungsvoll? Gütersloh: Jakob van Hoddis 1996.
28. Matthews SM, Roper MT, Mosher LR, Menn AZ. A non-neuroleptic treatment of schizophrenia: Analysis of the two-year postdischarge risk of relapse. Schizophr Bull 1979; 5: 322–333.
29. Mosher L, Ciompi L. Kriterien für Soteria-Einrichtungen. Internationale Arbeitsgemeinschaft Soteria. 2004 [www.soteria-netzwerk.de/krit-einrich. htm](http://www.soteria-netzwerk.de/krit-einrich.htm).
30. Mosher L. Soteria California und ihre amerikanischen Nachfolgeprojekte – Die Therapeutischen Elemente. In: Ciompi L et al. (Hrsg.) Wie wirkt Soteria? Eine atypische Psychosenbehandlung kritisch durchleuchtet. Bern: Hans Huber 2001.
31. Mosher, L. R. & Burti, L. (1994). Psychiatrie in der Gemeinde: Grundlagen und Praxis (2. Auflage). Bonn: Psychiatrie.
32. Voss M, Danziger J. Gestaltung eines therapeutischen Milieus. Nervenheilkunde 2017; 36: 896–901.

SOTERIYA ŞIZOFRENIYA XƏSTƏLİYİNİN MÜALİCƏSİNƏ YENİ BAXIŞ

Nəsibova Əsmər

XÜLASƏ

Mosher 1970-ci illərin əvvəllərində Kaliforniyada ilk Soteriyanı qurduğundan bəri müalicə prinsipləri çox az dəyişdi. Gündəlik həyata mümkün qədər yaxınlığı təklif edən ətraf terapevtik yanaşma, həmçinin zərif, gözəgörünməz dəstək (“yanında olmaq”), zəruri hallarda ardıcıl birəbir qayğı Soteriyanın mərkəzi aspektləridir. Gənc, kəskin psixotik simptomları olan insanlar dəstəkləyici, qoruyucu, aşağı stimullu, etibarlı təşviq edən, ailəvi və əsasən tibbi olmayan bir atmosferdə müalicə olunurlar. Bu atmosfer ənənəvi akut şübhədən çox fərqlidir, ona görə ki, o, emosional rahatlıq və gündəlik həyata daha yaxınlıq təklif edir və hər hansı bir məcburiyyətdən qaçır.

Soteriyanın effektivliyi “davamlı emosional istirahət” amilini yaratmaq üçün fərdi psixoterapevtik və Milieu terapevtik aspektlərin qarşılıqlı əlaqəsinə əsaslanır. Bugünkü Soteriya konseptinin harda təşkil olunmasından və şəraitindən asılı olmayaraq, Soteriyada üstünlük təşkil edən tipik ruh qorunub saxlanılmışdır. Bu, integrasiya olunmuş Soteriya elementləri olan şübhələrə də aiddir. Soteriya ideyası heç bir halda daha humanist psixiatriya və ya antipsixiatriya tərəfdarlarının romantik bir yadigarı deyil, lakin şizofreniya müalicəsinin 21-ci əsrdəki irəliləmiş modeli kimi görülməli.

СОТЕРИЯ НОВЫЙ ПОДХОД К ЛЕЧЕНИЮ ШИЗОФРЕНИИ

Насибова Асмар

АННОТАЦИЯ

С тех пор как Мосер основал первую сотерию в Калифорнии в начале 1970-х годов, принципы лечения мало изменились. Терапевтический подход в среде, который предлагает максимально возможную близость к повседневной жизни, а также нежную, ненавязчивую поддержку («быть там»), при необходимости также в последовательном уходе 1:1, являются центральными аспектами Сотерии. Молодые люди с острыми психотическими расстройствами проходят лечение в поддерживающей, защитной, малостимулирующей, способствующей доверию, семейной и в значительной степени демедицинской атмосфере. Эта атмосфера сильно отличается от атмосферы тради-

ционного отделения неотложной помощи, поскольку она предлагает эмоциональное расслабление и большую близость к повседневной жизни и позволяет избежать любых форм принуждения.

Эффективность Сотерии основана на взаимодействии индивидуальных психотерапевтических и средовых терапевтических аспектов для создания фактора «устойчивого эмоционального расслабления». Независимо от различного местоположения и рамочных условий сегодняшних объектов Сотерии, типичный дух, преобладающий в Сотерии, сохранился - это также относится и к станциям со встроенными элементами Сотерии. Идея Сотерии ни в коем случае не является романтическим пережитком усилий по созданию более гуманной психиатрии или антипсихиатрии, но - даже если она в конечном итоге останется нишевым продуктом - ее все же можно рассматривать как привлекательную модель кардиостимулятора для лечения шизофрении в 21. веке.

SOTERIA A NEW APPROACH TO THE TREATMENT OF SCHIZOPHRENIA

Nasibova Asmar

SUMMARY

Since Mosher founded the first soteria in California in the early 1970s, treatment principles have changed little. The milieu therapeutic approach, which offers the greatest possible closeness to everyday life, as well as the gentle, unobtrusive support ("being there"), if necessary also in consistent 1:1 care, are the central aspects of Soteria. Young, acutely psychotic people are treated in a supportive, protective, low-stimulus, trust-promoting, familial and largely de-medicalized atmosphere. This atmosphere is very different from that of a traditional acute care ward in that it offers emotional relaxation and greater closeness to everyday life and avoids any form of coercion.

The effectiveness of Soteria is based on the interaction of individual psychotherapeutic and milieu therapeutic aspects to create the factor of "sustainable emotional relaxation". Regardless of the different locations and framework conditions of today's Soteria facilities, the typical spirit that prevails in the Soteria has been preserved - this also applies to the stations with integrated Soteria elements. The Soteria idea is by no means a romantic relic from the effort for a more humane psychiatry or anti-psychiatry, but - even if it ultimately remains a niche product - can still be seen as an attractive pacemaker model for schizophrenia treatment in the 21st century.

MÜNDƏRİCAT

PSIXOLOGİYA

Səməndərova Aydan. Penitensiar stress məhkumların psixi sağlamlığına təsir edən amil kimi	3
Məmmədova Gülnarə. Yeniyetmə xarakterinin formalaşmasına özünüqiymətləndirmə səviyyəsinin təsiri	9
Kərimov Musa. kiberqruminq prosesində yetkinlik yaşına çatmayanların viktimizasiyası	13
Süleymanova Nigar. Yetkinlik yaşına çatmayanlar tərəfindən cinsi cinayətlərin törədilməsinə təsir edən amillər	18
Əliyeva Fidan. İnternet asılılığı olan yeniyetmələrdə yaranan ünsiyyət problemlərinin psixoloji təhlili	23
Nəzərli Ləman. Ailədaxili konfliktin yeniyetmə şəxsiyyətinin inkişafına təsiri	27
Əliyeva Lalə. İnküziv təhsildə peşəseçimi problemi	31
Ramazanov Orucəli. Müəllim hazırlığında peşə keyfiyyətlərinin və müəllim-tələbə münasibətlərinin xüsusiyyətləri	37
Qasımov Yaqub. Veteranların arasında müharibə sindromunun yayılması və təsiri	41
Babayeva Firəngiz. Məktəbyaşlı uşaqlar və yeniyetmələrdə şəxsi keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsinin yol və vasitələri	45
Mustafayeva Ayişə. Məsuliyyətlik, çalışqanlıq kimi iradi keyfiyyətlərin psixologiyada təhlili və tədqiqi	49
Гейдарова Лала. Правильный выбор профессии-залог успешной жизни	53
Агабалаева Фидан. Страхи и психологическая поддержка супружеской пары при ЭКО	56
Сулейманова Арзу. АРТ-терапия как метод психотерапии	60
Эйнуллаева Улькер. Буллинг, как актуальная проблема современной школы	66
Mehrİban Hüseynzadə. Psixi sağlamlıq işçilərində qavranılmış stress, depressiya və tükənmişliyin korrelyasiyasının öyrənilməsi	72
Cəbrayİlova Nərgiz. Kosmetoloji klinikalara müraciət edən şəxslərdə bədən dismorfik pozuntunun simptomlarının yayılması və xüsusiyyətləri	78
Rzayeva Aysun. Cinayət qurbanının davranışının psixoloji aspektləri	83
İbayeva Lalə. Özünə zərər vermə davranışı və uşaqlıq travmaları arasındakı əlaqənin psixoloji təhlili	88
İbrəhimova Şəlalə. Şizofreniya xəstələrinin ailə üzvlərində təşviş və depressiya simptomlarının qiymətləndirilməsi	96
Rəzzaqova Nərmİn. Psixoaktiv maddə asılılığı olan şəxslərdə diqqət əskikliyi və hiperaktivlik pozuntusu və müalicəsi	100
Fərzəliyeva Gülsənəm. Övladları psixoloji dəstək alan analarda somatizasiya və aleksitimianın təşviş səviyyəsinə təsirinin araşdırılması	105

Quliyeva Şövkət. Yuxarı sinif şagirdlərində akademik nailiyyətlərə təsir göstərən psixoloji amillər.....	111
İsmaylova Günel. Analarda depressiya və uşaqlarda psixopatoloji pozuntuların araşdırılması	115
Bəşirova Türkan. Deviant davranışa meyilli yeniyetmələrin cəmiyyətə adaptasiyasının sosial-psixoloji xüsusiyyətləri	119
Mustafayev Azər, Allahverdiyeva Xanım. Yeniyetmələrdə özünəinam hissənin psixoloji mahiyyəti	124
Quliyeva Şövkət. Akademik nəaliyyətlərə təlim motivasiyasının təsiri.....	127
Abuşova Fatimə. Psixoaktiv maddə asılılığı olan şəxslərdə koping strategiyalar.....	131
Tuncay Şen. Online oyunların gənclərdəki zihinsəl sağlq üzərindəki rolü	135
Əliyeva Leyla. Qida pozuntuları və piylənmə: əlaqəli risk faktorları	140
Abdurəhmanova Nigar. Cüdo idmançılarında təşviş və psixoloji dayanıqlılığın performansə göstərdiyi təsirlər	148
Alquliyeva Aysun. Şəkər xəstəliyindən əziyyət çəkən xəstələrdə dietik qida qəbulunun stres səviyyəsi və yaşam məmnuniyyəti ilə əlaqəsinin təhlili	154
Nəsiyova Əsmər. Soteriya şizofreniya xəstəliyinin müalicəsinə yeni baxış.....	159

SOSIAL VƏ HUMANİTAR ELMLƏRİN MÜASİR
PROBLEMLƏRİ

ELMİ ƏSƏRLƏR TOPLUSU

BURAXILIŞ № 35
(I HİSSƏ)

Təsisçi: fəlsəfə üzrə elmlər doktoru, prof. **Qızılgül Yasin qızı Abbasova**
Kompüter dizaynı – fəlsəfə üzrə fəlsəfə doktoru **Vüsalə Kərəm qızı Musayeva**

Yığılmağa verilmişdir: 25.02.2024

Nəşriyyat direktoru: Elnarə Abbasova
Texniki redaktor: Asim Səfərov
Dizayner: İradə Əhmədova
Operatorlar: Həmidə Bağirova, Nurdan Məmmədova

Çapa imzalanmışdır: 25.02.2024

Format: 60 × 84 1/8

Şərti çap vərəqi – 10,3

Sifariş № 45

Tiraj – 100 nüsxə

“Füyuzat” nəşriyyatında çap edilmişdir.

Ünvan: Bakı şəh., Z.Xəlilov küç., 26

Tel.: 055 850 98 69