

Natavan Yadulla qızı Kərəmova

phd_karamova@mail.ru

Qərbi Kaspi Universiteti, müəllim

İlahə Elçin qızı Novruzova

nevruzova@yahoo.com

Qərbi Kaspi Universiteti, müəllim

İMTAHAN STRESİ VƏ PSIXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜK PROBLEMİNİN NƏZƏRİ ELMİ ƏSASLARI

Xülasə

Məqalədə klassik stres növlərindən olan imtahan stressi haqqında məlumat verilmişdir. Bildiyimiz kimi, imtahan prosesi xoşagəlməz faktorlarla zəngin hadisə sayılır. Ədəbiyyat mənbələrindən məlum olmuşdur ki, imtahan zamanı psixofizioloji dəyişikliklər gedir və insan sağlamlığına mənfi təsir edir. Məhz mənfi təsirin yaranmasında fərdi psixoloji dözümlülük mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Stresi tamamilə yox etməyə çalışmaq əvəzinə, bunun qeyri-mümkün olduğunu qəbul edib kontrol altına alına biləcək səviyyədə idarə etməyi bacarmaq resilient bir insan olmağın əsas göstəricisidir. Tələbələrin peşə seçmə və lazımlı ixtisaslaşmış kadr olması üçün onlara fərdi inkişaf, psixoloji dözümlülük və motivasiya üsulları barədə təlimlər keçilməsi, onların gələcəyin uğurlu insan olmasına şəraitin yaradılması zərurəti var. Gələcəkdə bu işin təcrübi nəticələri ilə stresin mənfi təsirinin azaldılmasını sübut etmək mümkün olacaq.

Açar sözlər: *imtahan stressi, psixoloji dözümlülük, psixofizioloji dəyişikliklər, sağlamlıq göstəricilərinin zəifləməsi, resilient olma bacarığı*

Exam stress and psychological resilience theoretical scientific

Summary

The article provides information about exam stress, one of the classic types of stress. As you know, the examination process is an event rich in unpleasant factors. From the literature it is known that psychophysiological changes occur during the examination and have a negative effect on human health. It is the psychological resilience of a person that is important for creating a negative impact. Instead of trying to eliminate stress completely, accepting that it is impossible and being able to manage it at a level that can be controlled is a key indicator of being a resilient person. In order for students to choose a profession and become the necessary specialized personnel, it is necessary to provide them with training on personal development, psychological resilience and motivation, to create conditions for them to be successful people in the future. In the future, it will be possible to prove the reduction of the negative effects of stress with the experimental results of this work.

Key words: *exam stress, psychological endurance, psychophysiological changes, weakening of health indicators, ability to be resilient*

İmtahan prosesi-tək bilik və bacarıqların yox, həm də orqanizmin fizioloji və psixi vəziyyətinin yoxlanmasıdır. Təbii ki, imtahandan uğurlu nəticə almaq üçün insan öz gücünə inanmalı və öz biliklərinə arxayın olmalıdır. Qeyd edilənlərin tam formalaşmaması isə, imtahan stresinin yaranmasına səbəb olur. Tədqiqatçıların fikrincə, psixoloji faktorlarla yanaşı, fizioloji funksiyaların pozulması da (uzun müddətli bir pozada oturmaq, əzələlərin gərginləşməsi, yuxusuzluq, istirahət etməmək, imtahana hazırlaşan zaman ətraf mühətdən izolyasiya olma və hipoksiya, və s.) bilavasitə imtahan stresinin yüksək səviyyəyə qalxmasına gətirib çıxardır (Kumari A., 2014; Hamzah F., Mahyiddin N.S., 2018; Reddy K.J., Menon K.R., Thattil A., 2018; Dumith S.C., Gigante D.P., Domingues M.R., Kohl H.W., 2011).

Ədəbiyyat mənbələrindən məlumdur ki, tədrislə əlaqəli yaranmış stres ciddi psixoloji və fiziki sağlamlığın pozulmasına səbəb ola bilər (Сизова Я.Н., 2019; Фролова С.В., 2008). Əgər profilaktik tədbirlər ilə imtahan zamanı yaranmış simptomların aradan qaldırılmazsa, stres davamlı edərək xroniki hala keçərsə, bu məktəbli və tələbələrdə tədris materiallarının mənimsənilməsinə, tədrisin keyfiyyətinə, fiziki və psixi

sağlamığa mənfi təsir edərək, cəmiyyət üçün yararlı şəxsiyyət kimi formalaşmasına, yüksək səviyyəli ixtisaslı kadr kimi yetişməsinə imkan verməyəcək (Ануфриюк К.Ю.,2011; Статыева Л. М.,2008;). Bəzi tədqiqatçıların işlərində imtahan stresi zamanı yaranmış yüksək həyəcanın əsasən fərdi xarakter daşması, vegetativ sinir sistemində yaranan dəyişikliklərin daha çox olması, menstruasiya dövründə emosional gərginliyə qarşı həssaslığın artması, ürək-damar sisteminin fəaliyyətinin gərginləşməsinə,vegetativ Kerd indeksinin simpatik tonusun üstünlüyünü əks etdirməsi, hormonal balansda ciddi dəyişikliklər olması barədə məlumatlar qeyd olunur (Фомягина Н.В. Свешников А.А., 2005; Павлова Н.В., Свешников А.А., Хвостова С.А.,2013; Карамова Н.Я.,2011). İmtahan stresinin insan orqanizminə mənfi təsirinin tədqiqinə dair çoxsaylı ədəbiyyatla rastlaşmaq olar (Kərəmova N.Y.,2013). Amma son illər psixoloqlar imtahan zamanı psixoloji dözümlülük problemini daha çox araşdırmağa üstünlük verirlər. Psixoloji dözümlülük-reliens ümumiyyətlə nədir? Resiliens iradi bir proses olub stressor faktorlar qarşısında insanın adekvat düşüncə tərzində nəticəsində emosional hisslərini və davranışlarını öz nəzarəti altına ala bilməsi və tənzimləməsi prosesidir. Bir insanın adekvat düşüncə tərzinin onun irrasional olaraq dərk edilən hadisələri rasionallaşdırmaq qabiliyyətidir. Yəni hər hansı bir stres faktorunu təhlükə mənbəyi olaraq görmək əvəzinə, onunla mübarizə aparmaq üçün gücü özündə axtarmağa çalışmaqdır.

Ümumiyyətlə, yüksək stresə məruz qalıb, ancaq bunun insanın sağlığına təsiri olmadığını düşünənlərin az stres yaşayanlara görə daha uzun yaşama ehtimalları vardır. Mütləq stres zamanı şagirdlərə, tələbələrə mənəvi dəstək olmaq və yardım etmək lazımdır. Uşaqlıqdan etibarən valideynləri tərəfindən daima dəstək görən, dəyər verilən insanın koqnitiv funksiyalarının daha çox inkişaf etməsi və stresə davamlı olması barədə məlumatlar çoxdur. Doğru qurulan sosial əlaqələr də insan psixologiyasının pozitiv mənada inkişafına səbəb olur. Resiliantlığın isə əsasını pozitiv psixologiya təşkil edir. Pozitiv psixologiya dedikdə insanın adekvat davranışları, hər negativ situasiya qarşısında frustrasiya halına düşməmək, mövcud vəziyyəti rasionallaşdırma bilmək başa düşülür. Beləliklə resiliantlıq həm modifikasiya oluna, həm də artırıla bilər. İnsanın öz düşüncələri üzərində sağlam hakimiyyəti onun psixoloji dözümlülüyünü artırmağa bilər. Eyni zamanda həm koqnitiv, həm də emosional olaraq öyrənilən yeni bacarıqlar insanın düşüncə səviyyəsində, davranışlarında dəyişikliklərə səbəb olacağı üçün psixoloji dözümlülüyünün artmasında çox böyük rol oynayacaqdır. Psixoloji dözümlülük səviyyəsi aşağı olan insanların psixi problemləri yaşamaq ehtimalı daha yüksək olduğu halda, psixoloji dözümlülüyü yüksək səviyyədə olanların psixoloji pozğunluğa məruz qalma ehtimalı daha aşağı səviyyədədir. Eyni zamanda hər hansı bir travma zamanı verilən reaksiyalar da psixoloji dözümlülüyün səviyyəsindən asılı olaraq dəyişir. Post travmatik stres pozğunluğu, depressiya zamanı simptomların daha az kəskin olması və davam etmə müddəti insanın resiliantlıq səviyyəsi ilə asossiasiya olunur. Psixi stabillik üçün resiliantlıq qabiliyyətinin yüksək olması vacibdir (Plotnik R.,2009; Əliyev B., Cabbarova L.,2014).

Beləliklə, insanın öz səyi nəticəsində resiliant olması mümkündür və bunun sayəsində yaranmış istənilən emosional gərginlikdən uzaq olmaq, xüsusilə imtahan stresi kimi şəraitlərdə yüksək müvəffəqiyyətə nail olmaq olmar. Stresi tamamilə yox etməyə çalışmaq əvəzinə, bunun qeyri-mümkün olduğunu qəbul edib kontrol altına alına biləcək səviyyədə idarə etməyi bacarmaq resiliant bir insan olmağın əsas göstəricisidir. Tələbələrin peşə seçmə və lazımlı ixtisaslaşmış kadr olması üçün onlara fərdi inkişaf, psixoloji dözümlülük və motivasiya üsulları barədə təlimlər keçilməsi, onların gələcəyin uğurlu insan olmasına şəraitin yaradılması zərurəti var.

Ədəbiyyat

1. Bəxtiyar Əliyev, Lalə Cabbarova. Duyğu və Qavrayış, Bakı, YYSQ, 2014
2. Kərəmova N.Y. Stress və onun koqnitiv proseslərlə qarşılıqlı əlaqələrinin tədqiqi problemi (ədəbiyyat icmalı). Gənc alimlərin əsərləri, Bakı, №7, 2013, səh. 221-228.
3. Plotnik R. Psixologiyaya giriş, 480 p., 2009, İstanbul.
4. Ануфриюк К.Ю. Особенности отношений и защитно-совладающего поведения у подростков с разными характеристиками субъектности : автореф. Дис.канд. психол. Наук. Санкт-Петербург, 2011,28 с.
5. Карамова Н.Я. Особенности влияния эмоционального напряжения на когнитивные процессы у подростков в зависимости от исходного уровня умственного развития. «Естественные науки», Вестник МОГУ, №1, 2011, ст. 22-25.
6. Павлова Н.В., Свешников А.А., Хвостова С.А. Психофизиологическое состояние студенток при экзаменационном стрессе. Журнал Фундаментальные исследования,2013, № 6 (часть 2), с. 371-376
7. Сизова Я.Н. Особенности совладающего поведения в семьях подростков с личностной беспомощностью: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Челябинск, 2019, 31 с.

8. Статуева Л.М. Психофизиологическая адаптация старшеклассников и студентов к различным системам обучения. Автореф. дисс. на соиск. канд. биол. наук, 2008
9. Фомягина Н.В. Свешников А.А. Влияние экзаменационного стресса на вегетативные индексы у абитуриентов и студентов. Успехи современного естествознания, 2005, № 4, с. 75-76.
10. Фролова С.В. Стресс-совладающее поведение подростков в различных социально-психологических ситуациях. Проблемы социальной психологии личности: сб. тез. по проблемам психологии личности. Саратов, 2008, № 4, с. 10-18.
11. Dumith S.C., Gigante D.P., Domingues M.R., Kohl H.W. Physical activity change during adolescence: a systematic review and a pooled analysis, International Journal of Epidemiology, v. 40, № 3, p. 685–698, 2011.
12. Hamzah F., Mahyiddin N.S. Test Anxiety and its Impact on first year University Students and the over View of mind and body Intervention to Enhance coping Skills in Facing Exams. Research Journal of Pharmacy and Technology, 11(6), 2018, p. 2220-2228.
13. Kumari A. Examination stress and anxiety: a study of college students. Global Journal of Multidisciplinary Studies. V.4, №12, 2014
14. Reddy K.J, Menon K.R, Thattil A. Academic Stress and its Sources Among University Students. Biomed Pharmacol J. 2018; 11(1).

DOI: 10.36719/2020/BEK/01/262-265

Наталья Витальевна Сафронова

Азербайджанское Высшее Военное имени Гейдара Алиева
диссертант, училище
nata.safronova71@gmail.com

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ПЕРИОДА СОЦИАЛЬНОЙ ИЗОЛЯЦИИ НА ЧЕЛОВЕКА

В статье рассматривается актуальность проблемы влияния периода социальной изоляции на психологическое и физиологическое состояние человека, выявляются факторы, влияющие на психическое и физиологическое здоровье человека. Период социальной изоляции полностью или почти полностью исключает контакты между человеком и обществом, что отличает социальную изоляцию от одиночества, для которой характерны временные и недобровольные контакты с другими людьми. В статье описывается влияние индивидуальных и физиологических изменений на психику индивидуальных и физиологических изменений в результате периода изоляции, а также предлагаются способы преодоления стресса, связанного с социальной изоляцией.

Ключевые слова: социальная изоляция, адаптация, иммунная система, стрессоустойчивость, конфликтность, толерантность

Sosial təcrid dövrünün insana təsirinin xüsusiyyətləri

Xülasə

Məqalədə sosial təcrid dövrünün insanın psixoloji və fizioloji vəziyyətinə təsiri probleminin aktuallığı müzakirə edilir, şəxsin əqli və fizioloji sağlamlığına təsir edən amillər müəyyən edilir. Sosial təcrid dövrü insanla cəmiyyət arasındakı təmasları tamamilə və ya demək olar ki, tamamilə istisna edir, bu sosial təcridi digər insanlarla müvəqqəti və məcburi əlaqə olmaması ilə xarakterizə olunan təklikdən fərqləndirir. Məqalədə, təcrid dövrünün nəticəsi olaraq, fərdi və fizioloji dəyişikliklərin psixikasına kifayət qədər ünsiyyətin olmamasının təsiri təsvir olunur, sosial təcridlə əlaqəli stresin aradan qaldırılması yolları təklif olunur.

Açar sözlər: sosial təcrid, uyğunlaşma, immunitet sistemi, stresə qarşıdurma, münaqişə, dözümlülük

Введение

Реалии сегодняшнего дня особо актуализируют проблему влияния периода социальной изоляции на психологическое и физиологическое состояние человека. Изоляция (от французского isolation – отделение, разобщение) в социальной психологии предусматривает длительное пребывание человека в условиях ограниченного социально-коммуникативного пространства или даже полное отсутствие социальных контактов.

В период социальной изоляции полностью или почти полностью отсутствует контакт человека и общества. Социальная изоляция отличается от одиночества, которое характеризуется временным и вынужденным отсутствием контакта с другими людьми. Различные виды социальной изоляции включают в себя длительный период нахождения дома, отсутствие связей с друзьями и знакомыми или умышленное отклонение от контакта с другими людьми при наличии таких возможностей.

Существует три уровня общения: макроуровень – общение индивида с другими людьми и социальными группами на протяжении всей жизни; мезоуровень – общение как сменяющаяся совокупность целенаправленных логически завершаемых контактов или ситуаций взаимодействия в процессе текущей жизнедеятельности, в конкретных временных отрезках жизни индивида; микроуровень – общение между двумя партнерами, включающее содействие или противодействие партнеров. Общение выполняет в социуме следующие функции: информационную, интерактивную и перцептивную (согласно Б.Ф.Ломову информационно-коммукативную, регуляционно-коммуникативную и эффективно коммуникативную) (Муравьев, 2011: 29).

Социальная изоляция – это социальное явление, при котором происходит отторжение индивида или социальной группы от других индивидов или социальных групп в результате прекращения или резкого сокращения социальных контактов или взаимоотношений (Кравченко, 2015: 209).

Постоянное общение с одними и теми же людьми вызывает у индивида скудность сенсорных раздражителей и минимальность перцептивных, коммуникативных и интерактивных действий. В отношениях между людьми возникает эмоциональное напряжение, возрастает конфликтность, неадекватность восприятия, снижается толерантность к окружению и т.д. В ряде случаев и при определенном стечении обстоятельств, всё это может закончиться трагически. Суицидальное поведение является следствием астенизации нервной системы, при отсутствии общения, когда личность не может адаптироваться к условиям изоляции. В связи с этим, проблема влияния периода изоляции на человека приобретает вес и актуальность.

Сегодня распространение коронавирусной инфекции COVID-19 признали пандемией, это опасное заболевание обнаружено во многих странах мира. Случаи заражения COVID-19 были зафиксированы и в Азербайджане, имели место смертельные исходы. Правительство Азербайджана предприняло все необходимые меры для борьбы с инфекцией, как и в большинстве стран мира, был введен карантин, и медицинские учреждения были переведены на специальный режим работы. Президент Азербайджанской Республики Ильхам Алиев неоднократно в своих выступлениях подчеркивал необходимость принятых мер по борьбе с пандемией. По сообщению Бакинского информационного агентства Trend, как председатель Совета сотрудничества тюркоязычных государств, выступая на чрезвычайном Саммите Тюркского Совета посредством видео конференции, Ильхам Алиев в своем выступлении перечислил меры, принятые государством по борьбе с вирусной инфекцией. По словам Президента, «Азербайджан с первых дней пандемии плодотворно сотрудничает со Всемирной организацией здравоохранения». Генеральный директор Всемирной организации здравоохранения Тедрос Адханом Гебрейесус в своем письме оценил Азербайджан, как «образцовую страну по проделанной работе и принятым мерам по борьбе с пандемией». Граждане Азербайджана со всей ответственностью отнеслись к выполнению указанных мер, было много обращений с благодарностью Президенту и Правительству за оказанную помощь и поддержку людям, оказавшимся в трудном положении в связи с карантином.

На фоне происходящих событий в мире тема данной статьи является особо актуальной и призвана осветить последствия длительной изоляции и то, как изоляция влияет на психологическое и физиологическое состояние человека.

Люди по-разному переносят изоляцию, одни используют её для завершения домашних дел, с удовольствием наслаждаются покоем и большим количеством свободного времени, а другие – наоборот, скучают, не знают чем себя занять и рвутся на свободу.

Таким образом, период изоляции выделяет две основные группы людей, которые в итоге, так или иначе, пострадают от изоляции. Период карантина скажется негативно на психологическом и физиологическом состоянии человека, не зависимо от той группы, к которой он относится, поскольку человек – существо социальное, и долгая изоляция действует на него отрицательно и разрушительно.

С этим давно знакомы учение, которые исследовали влияние изоляции на человека, среди космонавтов, пожилых людей и детей с ослабленным иммунитетом. Период изоляции заставляет наш мозг скучать, в отсутствие эмоций человек становится апатичным и безрадостным, возможно наступление депрессии и тревожного расстройства. Также страдает и физиологическое состояние человека без достаточной двигательной активности, нарушается сон, возникает отсутствие аппетита, что нарушает работу внутренних органов и пищеварительной системы, обостряются хронические

заболевания, нарушается работа сердца. Все эти нарушения становятся наиболее интенсивными в то время, когда продолжительность изоляции не определена. Ярким примером служит ситуация, сложившаяся во всем мире по причине коронавирусной инфекции. Многие исследователи отмечают, что психологическое напряжение, связанное с одиночеством, оказывает особенно негативное воздействие на пожилых людей, у которых помимо сопутствующих заболеваний, обостряются сердечно-сосудистые заболевания, возрастает риск инфаркта или инсульта, развивается болезнь Альцгеймера и старческое слабоумие.

Стресс, вызванный изоляцией, оказывает влияние на эндокринную систему и работу надпочечников, нарушая биохимические процессы в организме. Кортизол- «гормон стресса», отвечающий за настроение человека, вызывает замедление иммунных реакций, в результате чего, человек чаще болеет. Даже обыкновенная простуда может послужить серьёзному воспалительному процессу в лёгких и дыхательных путях. Также представляет серьёзную опасность диабет, который усугубляется при нарушении режима питания.

Результатом воздействия всех этих негативных факторов является нарушение центральной нервной системы. Ученые из университета Массачусетс провели ряд исследований и выяснили, что в задней части головного мозга существует целый кластер клеток, отвечающих за работу регуляции чувства одиночества. Эти клетки активизируются при отсутствии общения с близкими людьми и снижают активность в период изоляции.

Исследования показали, что мужчины более всего подвержены заболеваниям в период изоляции, поскольку не следят за своим питанием, что усиливает развитие ожирения, возникает риск развития метаболического синдрома, повышение давления и уровня холестерина в крови, что может привести к развитию диабета и других заболеваний.

Проведенное медиками из Калифорнии исследование показало влияние социальной изоляции на генетику организма, что приводит к снижению качества противодействия вирусным инфекциям. Кроме этого падает общая активность генов, подавляются участки ДНК, ответственные за борьбу с вирусными инфекциями. Иммунная система показывает положительную реакцию, если люди также положительно оценивают собственные социальные отношения.

В отличие от сильной половины человечества, слабый пол гораздо легче переносит социальную изоляцию. Ученые считают, что этот факт обоснован разницей реакций организма на стрессовые ситуации.

Принадлежность к тому или иному типу восприятия окружающего мира также оказывает влияние на стрессоустойчивость. Экстравертам гораздо сложнее адаптироваться к условиям изоляции, поскольку они черпают энергию из общения, активно поддерживают беседу и быстро воспринимают поступающую информацию. Интроверты воспринимают изоляцию более сдержанно, поскольку их больше интересует собственный внутренний мир, привычка к уединению позволяет им проще справляться со стрессом, вызванным социальной изоляцией.

Выводы

Ученые имеют разные мнения по поводу преодоления одиночества в современном мире. Одним из таких мнений является нахождение занятия по душе. Наличие интересного хобби, любимого занятия, отвлекает от негативных мыслей, позволяет настроиться на позитивный лад и получить положительный эмоциональный заряд. В условиях изоляции большую помощь могут оказать домашние животные, люди заботятся о них, отвлекаясь от тревожных мыслей, а любимые питомцы прекрасно поднимают настроение.

Высказываются предположения, что человек будущего будет одинок, основываясь на том, что в современном мире усиливается стремление людей к независимости от представителей противоположного пола, в особенности это касается женщин, растет зависимость людей от гаджетов и соцсетей. Молодежь предпочитает общение по мобильным телефонам, остается в прошлом стремление к встречам и личному общению, и в этом состоит реалии дня нынешнего. В условиях карантина занятия проводятся on-line по видео-связи, чем вполне довольны учащиеся. Возможно, в будущем такие интерактивные уроки с успехом заменят аудиторные лекции. Как показывает практика, люди чаще всего используют онлайн-ресурсы для общения с друзьями и близкими, при этом понижается их активное деятельное участие. Однако эксперты советуют увеличить общение, используя телефон, сообщения или видео-чат, которые помогут человеку избавиться от чувства одиночества, находясь в четырех стенах.

Все эти тенденции технологичного развития привели к тому, что общество стало воспринимать одиночество как норму, как признак независимости человека. Помимо этого, также существуют люди, предрасположенные к одиночеству.

Существуют разные мнения о том, как изменится мир и люди после мирового карантина, но одно, по всей вероятности, останется неизменным – любовь и чуткость, доброта и ответственность, забота и понимание, всё то, что веками определяло понятие «человечность».

Литература

1. Кравченко А.И. Краткий социологический словарь. М: Проспект, 2015, 352 с.
2. Муравьёв К.А. Социальная психология [Шпаргалки]. М: Изд.«Сова», 2011, 64 с.
3. <https://www.trend.az/azerbaijan/politics/3221396.html>