

<https://doi.org/10.36719/2789-6919/40/78-81>

Elmira Həsənova

Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti
doktorant

elmirahesenova3098@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0002-6285-6878>

Sosial fəaliyyətlərin şagirdlərin psixoloji sağlamlığına təsiri

Xülasə

Sosial fəaliyyətin şagirdlərin psixoloji rifahına təsiri ilə bağlı aparılan tədqiqatlar göstərir ki, aktiv sosial fəaliyyətlərdə iştirak etmək şagirdlərin emosional və psixoloji rifahı üçün mühüm əhəmiyyət kəsb edir. İctimai fəaliyyətlər şagirdlərin özünə inamını artırır, onların stress və diskomfort hissələrini azaldır, onlara möhkəm münasibətlər qurmağı, problemləri həll etməyi öyrədir. Sosial fəaliyyətlər tələbələrin özlərini daha yaxşı tanımasına və özlərinə inamlarının artmasına şərait yaradır. Komanda oyunları, layihələr və digər qrup fəaliyyətləri uşaqların liderlik və yoldaşlıq bacarıqlarını inkişaf etdirir. Sosial fəaliyyətlər tələbələrə əlaqələr qurmaq, əmr işi və münafişələri həll etmək kimi sosial bacarıqları inkişaf etdirməyə kömək edir. Bu bacarıqlar onların sosial və psixoloji inkişafına müsbət təsir edir və həyatlarının digər sahələrində uğur qazanmaq şanslarını artırır. İctimai fəaliyyətlərdə iştirak edən tələbələr həyatın çətinliklərinin öhdəsindən daha yaxşı gəlmək bacarığı qazanırlar. Qrup daxilində problem həll etmə, əməkdaşlıq və qarşılıqlı dəstək kimi təcrübələr onların psixoloji uyğunlaşma qabiliyyətini gücləndirir. Sosial fəaliyyət şagirdlərin psixoloji sağlamlığına müsbət təsir edir, onların emosional vəziyyətinin yaxşılaşmasına, özünə inamının artmasına və stresslə mübarizə qabiliyyətinin yüksəldilməsinə müsbət təsir göstərir. Bu səbəbdən də məktəblərdə ictimai fəaliyyətin təşviq edilməsi və şagirdlərin bu cür fəaliyyətlərə dəvət edilməsi onların ümumi inkişafına böyük əhəmiyyət verir.

Açar sözlər: sosial, münasibət, davranış, şagird, psixoloji

Elmira Hasanova

Azerbaijan State Pedagogical University
PhD student

elmirahesenova3098@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0002-6285-6878>

The Effect of Social Activities on the Psychological Health of Students

Abstract

Research on the impact of social activity on the psychological well-being of students shows that participating in active social activities is important for the emotional and psychological well-being of students. Social activities increase students' self-confidence, reduce their feelings of stress and discomfort, teach them to build strong relationships and solve problems. Social activities allow students to get to know themselves better and increase their self-confidence. Team games, projects and other group activities develop children's leadership and friendship skills. Social activities help students develop social skills such as relationship building, command work, and conflict resolution. These skills positively affect their social and psychological development and increase their chances of success in other areas of their lives. Students who participate in social activities gain the ability to better cope with life's challenges. Practices such as problem solving, cooperation and mutual support within the group strengthen their psychological adaptability. Social activity has a positive effect on the psychological health of students, improves their emotional state, increases their self-confidence, and improves their ability to cope with stress. For this reason, promoting social

activities in schools and inviting students to such activities is of great importance for their overall development.

Keywords: *social, attitude, behavior, student, psychological*

Giriş

Sosial fəaliyyətin şagirdlərin psixoloji sağlamlığına təsiri məsələsi təhsil və psixologiya sahəsində çox aktual və mühüm tədqiqat sahəsidir. Uşaqların təhsil prosesi təkəcə akademik biliklərlə məhdudlaşmır; Sosial bacarıqların inkişafı və sağlam psixoloji mühitin yaradılması da bu prosesin mühüm tərkib hissəsidir. Şagirdlərin məktəb daxilində və xaricində müxtəlif ictimai fəaliyyətlərə cəlb edilməsi onların emosional və psixoloji rifahına birbaşa təsir göstərir. Sosial fəaliyyətlər dedikdə, təlim oyunları, vətəndaş təcrübələri, sinif klubları, qrup layihələri və könüllü fəaliyyətlər kimi müxtəlif kollektiv fəaliyyətləri nəzərdə tuturuq. Bu fəaliyyətlər uşaqlara sosial əlaqələr qurmağa, dostluq etməyə və müxtəlif təcrübələr qazanmağa imkan verir. Eyni zamanda, sosial fəaliyyət şagirdlərdə sosial dəyərlərin, məsuliyyət hissi və liderlik bacarıqlarının inkişafına da kömək edir. Sosial fəaliyyətlərin şagirdlərin psixoloji rifahına necə təsir etdiyini, onların emosional rifahını hansı mexanizmlərlə gücləndirdiyini və hansı sosial bacarıqları inkişaf etdirdiklərini araşdırdıq. Bu, müasir təhsil sistemində sosial fəaliyyətin əhəmiyyətini anlamağa və məktəblərdə daha möhkəm mühitin formalaşmasına kömək edir.

Tədqiqat

Sosial fəaliyyətlər şagirdlərin emosional, sosial və psixoloji inkişafında mühüm rol oynayır. Müasir dövrdə məktəblərdə təhsil təkəcə akademik elmlərin tədrisi ilə məhdudlaşmırdı; Eyni zamanda, tələbələrin sosial bacarıqlarının inkişaf etdirilməsinə, psixoloji sağlamlığının möhkəmləndirilməsinə xüsusi önəm verilir. İctimai fəaliyyətlər tələbələrin dostluq əlaqələrinin qurulmasına, özünü ifadə etməsinə və cəmiyyətlərlə daha yaxından tanış olmasına kömək edir. İctimai fəaliyyətlərdə iştirak edən tələbələr həmyaşıdları ilə münasibət quraraq emosional dəstək alırlar. Güclü dostluq münasibətləri insanlara stress və narahatlıqla mübarizə aparmağa kömək edir. Birgə işləmək tələbələr üçün qarşılıqlı anlaşma, empatiya və dəstək mühiti yaradır. Bu, onların emosional rifahını artırır və psixoloji sağlamlığını qorumağa kömək edir. İctimai fəaliyyətlər şagirdlərin özünə inamını artırır. Bu cür fəaliyyətlər şagirdlərin sosial mühitdə daha rahat olmasına və özlərinə inamlarının artmasına səbəb olur. Bu bacarıqlar onlara gələcəkdə sosial münasibətlərini daha müsbət formada formalaşdırmağa kömək edir. Sosial fəaliyyətlər, tələbələrlə əlaqələr qurmaq, komanda işi, problem həll etmək və münaqişələri idarə etmək kimi sosial bacarıqlar eynidir. Bu bacarıqlar onların gündəlik həyatlarında, məktəb mühitində və gələcək iş mühitində daha uğurlu olmalarına şərait yaradacaq. Uşaqlar sosial fəaliyyətlər vasitəsilə müxtəlif insanlarla münasibət qurmağı və müxtəlif vəziyyətlərdə onların davranışlarını tənzimləməyi öyrənirlər. İctimai fəaliyyət şagirdlərin psixoloji sağlamlığına müsbət təsir edir, onların emosional rifahını artırır, özünə inamı gücləndirir və sosial bacarıqları inkişaf etdirir. Bu səbəbdən də məktəblərdə ictimai fəaliyyətin təşviqi şagirdlərin ümumi inkişafı üçün vacibdir. Müəllimlər, valideynlər və cəmiyyət sosial fəaliyyətləri dəstəkləməklə uşaqların sağlam mühitdə böyüməsinə və psixoloji sağlamlığının qorunmasına kömək etməlidir (Bashir, Bath, 2017: 78).

Şagirdlərin psixoloji sağlamlığı onların ümumi inkişafı, akademik uğurları və sosial münasibətlərinin düzgünlüyü üçün mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Psixoloji sağlamlıq dedikdə insanın emosional, psixi və sosial rifahı başa düşülür ki, bu da insanın öz potensialını həyata keçirməsi, stressin öhdəsindən gəlməsi, möhkəm əlaqələr qurması və cəmiyyətdə fəal iştirak etməsi üçün zəruridir. Şagirdlərin psixoloji gücü təhsil mühitinin keyfiyyəti, ailə dəstəyi, sosial münasibətlər və fərdi xüsusiyyətlər kimi bir çox amillərdən asılıdır.

Şagirdlərin psixoloji sağlamlığı bir neçə əsas elementdən ibarətdir:

Emosional Güc: Emosional möhkəmlilik tələbələrin öz hisslərini düzgün başa düşmək, ifadə etmək və idarə etmək qabiliyyətindən asılıdır. Bu, onlara depressiya, narahatlıq və digər emosional stresslərin öhdəsindən gəlməyə kömək edir.

Zehni möhkəmlik: Zehni möhkəmlik tələbələrin düşüncə prosesindən, problem həll etmə qabiliyyətindən və zehni inkişafından asılıdır. Bu, onların dərslərdə və dərslərdə uğur qazanmasına təsir edir.

Sosial Sağlamlıq: Sosial sağlamlıq tələbələrin dostluqlarından, ailə münasibətlərindən və sosial çevrədəki fəaliyyətlərindən asılıdır. Sağlam sosial münasibətlər uşaqların psixoloji rifahını artırır.

Şagirdlərin psixoloji sağlamlığı onların gələcək akademik uğurlarına, sosial münasibətlərinə və həyat keyfiyyətinə təsir göstərir. Psixoloji sağlamlığın qorunması və inkişafı üçün məktəblərdə dəstək sistemlərinin yaradılması, valideynlərin fəal rolu və ictimai fəaliyyətin təşviqi vacibdir. Bu tədbirlər şagirdlərin psixoloji rifahını yüksəldir, onların gələcəkdə uğurlu, məsuliyyətli və sağlam şəxsiyyət kimi yetişməsinə kömək edir (Cheng, Lau, Chan, & Luk, 2021: 552).

Sosial fəaliyyətlərə insanları bir araya gətirən və birlikdə hərəkət etmələrinə imkan verən müxtəlif fəaliyyət növləri daxildir. Bu fəaliyyətlər məşq, bədən tərbiyəsi, dərstdən sonrakı fəaliyyətlər, könüllü layihələr və qrup fəaliyyətləri kimi müxtəlif formalarda ola bilər. Şagirdlərin belə fəaliyyətlərdə iştirakı onların sosial münasibətlərinin inkişaf etdirilməsi, psixoloji sağlamlığının möhkəmləndirilməsi baxımından mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

İctimai fəaliyyətlərdə iştirak edən tələbələr həmyaşıdları ilə güclü sosial əlaqələr qururlar. Bu əlaqələr onlara emosional dəstək verməklə stress və narahatlığı azaltmağa kömək edir. Yaxşı dostluq münasibətləri şagirdlərin özlərini dəyərli hiss etmələrinə, cəmiyyətdə yer tapmalarına və özlərinə inamlarının artmasına şərait yaradır. Araşdırmalar göstərir ki, müsbət sosial münasibətlər psixoloji sağlamlığı artıran əsas amillərdən biridir. İctimai fəaliyyətlər şagirdlərin özünə inamını artırır. Qrup fəaliyyətləri, təlim yarışları və digər kollektiv fəaliyyətlər uşaqlara liderlik, yoldaşlıq və dostluq bacarıqlarını inkişaf etdirmək imkanı verir. Bu cür fəaliyyətlər onların sosial mühitdə daha rahat olmasına və özlərinə inamlarının artmasına səbəb olur. Özünə inamın artması tələbələrin akademik uğurlarına da müsbət təsir göstərir. İdman, incəsənət və digər sosial fəaliyyətlər tələbələrin stress və diskomfort hissələrini azaltmağa kömək edir. Bu fəaliyyətlər uşaqlara gündəlik akademik təzyiqdən uzaqlaşaraq zehni rahatlamağa imkan verir. Müxtəlif fəaliyyətlər onların gündəlik həyatlarında stressi azaldır və onların psixoloji sağlamlığını qorumağa kömək edir. Məsələn, idmanla məşğul olan tələbələrin daha az depressiya keçirdikləri və emosional rifah səviyyəsinin daha yüksək olduğu müəyyən edilmişdir (Deepa, & Priya, 2020: 145).

İctimai fəaliyyətlər şagirdlərin həyat çətinliklərinin öhdəsindən daha yaxşı gəlmək qabiliyyətini artırır. Problemlərin qrup halında həlli, əməkdaşlıq və qarşılıqlı dəstək kimi təcrübələr onların psixoloji uyğunlaşma qabiliyyətini gücləndirir. Eyni zamanda, ictimai fəaliyyətlərdə iştirak edən tələbələr daha az təcrid və sosial təcrid hissələri yaşayırlar.

Sosial fəaliyyətin şagirdlərin psixoloji rifahına təsiri ilə bağlı aparılan tədqiqatlar göstərir ki, aktiv sosial fəaliyyətlərdə iştirak etmək şagirdlərin emosional və psixoloji rifahı üçün mühüm əhəmiyyət kəsb edir. İctimai fəaliyyətlər şagirdlərin özünə inamını artırır, onların stress və diskomfort hissələrini azaldır, onlara möhkəm münasibətlər qurmağı, problemləri həll etməyi öyrədir. Sosial fəaliyyətlər tələbələrin özlərini daha yaxşı tanımasına və özlərinə inamlarının artmasına şərait yaradır. Komanda oyunları, layihələr və digər qrup fəaliyyətləri uşaqların liderlik və yoldaşlıq bacarıqlarını inkişaf etdirir. Sosial fəaliyyətlər tələbələrə əlaqələr qurmaq, əmr işi və münaqişələri həll etmək kimi sosial bacarıqları inkişaf etdirməyə kömək edir. Bu bacarıqlar onların sosial və psixoloji inkişafına müsbət təsir edir və həyatlarının digər sahələrində uğur qazanmaq şanslarını artırır. İctimai fəaliyyətlərdə iştirak edən tələbələr həyatın çətinliklərinin öhdəsindən daha yaxşı gəlmək bacarığı qazanırlar. Qrup daxilində problem həll etmə, əməkdaşlıq və qarşılıqlı dəstək kimi təcrübələr onların psixoloji uyğunlaşma qabiliyyətini gücləndirir. Sosial fəaliyyət şagirdlərin psixoloji sağlamlığına müsbət təsir edir, onların emosional vəziyyətinin yaxşılaşmasına, özünə inamının artmasına və stresslə mübarizə qabiliyyətinin yüksəldilməsinə müsbət təsir göstərir. Bu səbəbdən də məktəblərdə ictimai fəaliyyətin təşviqi edilməsi və şagirdlərin bu cür fəaliyyətlərə dəvət edilməsi onların ümumi inkişafına böyük əhəmiyyət verir.

Sosial fəaliyyətin tələbələrin psixoloji sağlamlığına təsiri geniş və müsbət kontekstdə baş verir. Emosional dəstək, özünə inam, stressin azaldılması və sosial bacarıqların inkişafı tələbələrin psixoloji rifahını yüksəldən əsas amillərdir. Bu səbəbdən məktəblərdə ictimai fəaliyyətin təbliği

şagirdlərin sağlam mühitdə böyüməsinə və psixoloji sağlamlığının qorunmasına kömək edir. Müəllimlər, valideynlər və cəmiyyət şagirdlərin ictimai fəaliyyətə cəlb olunmasını dəstəkləməklə onların inkişafına müsbət təsir göstərə bilər.

Nəticə

Sosial fəaliyyətin şagirdlərin psixoloji sağlamlığına təsiri müsbət və vacibdir. Bu fəaliyyətlər şagirdlərin emosional rifahını artırır, özlərinə inamlarını gücləndirir və stresin öhdəsindən gəlmək bacarıqlarını inkişaf etdirir. Güclü sosial əlaqələr tələbələrə həmyaşıdları ilə güclü əlaqələr qurmağa kömək edir ki, bu da onların psixoloji sağlamlığını qorumağa və emosional dəstəyini artırmağa kömək edir.

Sosial fəaliyyətlər tələbələrin sosial bacarıqlarını inkişaf etdirir və dostluq, ünsiyyət qurmaq və problemləri həll etmək bacarıqlarını artırır. Bu, gələcəkdə həm şəxsi, həm də maliyyə həyatında uğur qazanmaq üçün vacibdir. Eyni zamanda idman, incəsənət və digər kollektiv fəaliyyətlər tələbələrin gündəlik stressdən uzaqlaşmasına və zehninə rahatlamasına kömək edir.

Məktəblərdə ictimai fəaliyyətin həvəsləndirilməsi şagirdlərin psixoloji sağlamlığının qorunmasına və inkişafına müsbət təsir göstərə bilər. Müəllimlər, valideynlər və ictimaiyyət şagirdlərin möhkəm mühitdə böyüməsinə, öz potensialını reallaşdırmağa və gələcəkdə uğurlu şəxsiyyət kimi yetişməsinə kömək etməlidir. Odur ki, ictimai fəaliyyətin şagirdlərin psixoloji sağlamlığına təsiri təkcə indiki nəsil üçün deyil, həm də gələcək nəsillərin rifahı üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Ədəbiyyat

1. Bashir, H., & Bhat, S. A. (2017). Effects of social media on mental health: A review. *International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 125-131.
2. Cheng, C., Lau, Y. C., Chan, L., & Luk, J. W. (2021). *Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values*. Addictive behaviors, p. 117.
3. Deepa, M., & Priya, V. K. (2020). Impact of social media on mental health of students. *International Journal of Scientific & Technology Research*, 9(03).
4. Eccles, J.S., & Roeser, R.W. (2011). Schools as a context of human development: A social ecological perspective. *Annual Review of Psychology*, p.145-173.
5. Smith, J., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 78.
6. Katz, I.R., & Lutz, R. (2015). The role of social support in mental health: A systematic review. *Psychiatric Services*, p. 552-558.
7. Rodriguez, J.E. (2011). *Social media use in higher education: Key areas to consider for educators*.
8. Tarantino, K., McDonough, J., & Hua, M. (2013). Effects of student engagement with social media on student learning: A review of literature. *The Journal of Technology in Student Affairs*.

Daxil oldu: 08.10.2024

Baxışa göndərildi: 25.10.2024

Təsdiq edildi: 29.11.2024

Çap olundu: 30.12.2024