

**PSIXOLOGİYA ELMİ-TƏDQIQAT İNSTİTUTU
BAKİ SLAVYAN UNİVERSİTETİ
MÜASİR AZƏRBAYCAN PSIXOLOQLARI İCTİMAİ BİRLİYİ
TAL ACADEMY (Türkiyə)**

ULU ÖNDƏR HEYDƏR ƏLİYEVİN 100 İLLİYİNƏ HƏSR OLUNMUŞ

**PSIXOLOGİYA ZİRVƏSİ-2: COVID-19 PANDEMİYASINDAN
SONRAKİ DÖVRDƏ PSIXOLOJİ ADAPTASIYA VƏ PSIXOLOJİ
RİFAH**

MÖVZUSUNDA

**BEYNƏLXALQ KONFRANSIN MATERIALLARI
(məqalə və tezislər)**

*Psixologiya Elmi-Tədqiqat İnstitutunun Elmi
Şurasının 25 oktyabr 2023-cü il tarixli iclası-
nın (protokol №9) qərarına əsasən çap edilir.*

Bakı, 03-04 iyun 2023

TƏŞKİLAT KOMİTƏSİ

- Bəxtiyar ƏLİYEV** – professor, AMEA-nın müxbir üzvü
- Anar NAĞIYEV** – s.e.ü.f.d., Bakı Slavyan Universitetinin rektoru
- Elnur RÜSTƏMOV** – f.ü.f.d., Psixologiya Elmi-Tədqiqat İnstitutunun sədri
- Əzim ƏLİYEV** – dosent, Bakı Slavyan Universiteti
- Mehmet ENGİN DENİZ** – professor, Yıldız Teknik Üniversitesi
- Yavuz ERİŞEN** – professor, Yıldız Teknik Üniversitesi
- Seydi Ahmet SATICI** – dosent, Yıldız Teknik Üniversitesi
- Ümüt ARSLAN** – dosent, İzmir Demokrasi Üniversitesi
- Durmuş ÜMMET** – dosent, Marmara Üniversitesi
- Məhərrəm ƏLİYEV** – dosent, Psixologiya Elmi-Tədqiqat İnstitutu, şöbə müdiri.
- Mətanət ƏLİYEVA** – Psixologiya Elmi-Tədqiqat İnstitutu, şöbə müdiri

ELMİ KOMİTƏ

- Bəxtiyar ƏLİYEV (sədr)** – professor, AMEA-nın müxbir üzvü
- Elnur RÜSTƏMOV (sədr müavini)** – fəlsəfə ü.f.d., Psixologiya Elmi-Tədqiqat İnstitutunun sədri
- Məhərrəm ƏLİYEV (məsul katib)** – dosent, Psixologiya Elmi-Tədqiqat İnstitutu, şöbə müdiri
- Ramiz ƏLİYEV** – professor, Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti, kafedra müdiri
- Hökümə ƏLİYEVA** – dosent, Psixologiya Elmi-Tədqiqat İnstitutu, şöbə müdiri
- Mətanət ƏLİYEVA** – Psixologiya Elmi-Tədqiqat İnstitutu, şöbə müdiri

I BÖLMƏ

Ümumi psixologiya

Bəxtiyar Əliyev. Koronavirus pandemiyasının psixoloji sağlamlığa və subyektiv rifaha təsiri.....	5
Mehmet Engin Deniz. Kişilərarası ilişkilerde bilinçli farkındalık.....	29
Elnur Rüstəmov. Sosial idarəetmə sistemində dəyərlərin formalaşması və qorunması prosesində müasir ailənin rolu.....	36
Məhərrəm Əliyev. Eksperimental Psixologiya Laboratoriyası: keçmişdən günümüzə uzanan yol.....	43
Ülviyyə Əfəndiyeva. Nikah tərəfdaşının seçilməsi və ər-arvadın nikaha uyğunluğu.....	52
Solmaz Həsənli. Qurumlarda tətbiq edilən mobinqin insanın psixoloji sağlamlığına təsiri baxımından dərəcələri.....	56
Ramil Mirzəyev. İnternet asılılığının psixoloji aspektləri.....	60
Könül Məmmədova. Ailədə xəyanət problemi.....	62
Könül Həsənquliyeva. Y.V.Çəmənşəminlinin hekayə və məqalələrində Azərbaycan xalqının arxetipləri ("Qadın", "Kişi", "Uşaq", "Neotiplər" və s.)	67
Nigar Muradova. Natamam ailələrdə yaranan psixoloji problemlər	71
Ülviyyə Nəhmətova. Gender rollarına müxtəlif nəzəri-psixoloji yanaşmalar.....	77
Afayət Süleymanlı. Xoşbəxtliyin formulu.....	82
Elnarə Qurbanlı. Düşüncənin həyatımıza təsiri: şüuraltının gücü.....	88
Aytən Quliyeva. Qarşılıqlı təsir prosesində ünsiyyət vasitələrinin rolu.....	95

II BÖLMƏ

Pedaqoji və inkişaf psixologiyası

Elmar Hüseynov. Ali məktəbdə tədris fəaliyyətinin gələcək mütəxəssisin şəxsiyyətinin formalaşması prosesinə təsiri.....	101
Qəribə Rəhimova. Gənclərdə humanist dəyərlərin təşəkkülü və inkişaf etdirilməsi yolları.....	104

Gülnarə Əlixanova. İbtidai sinifdə idrak fəaliyyətinin artırılması üsulları.....	112
Leyla Dadaş-zadə. Tələbələrin özünəreallaşdırmasının psixoloji şərtləri.....	122
Nicat Əliyev. Cinsi tərbiyə yeniyetmə şəxsiyyətinin formalaşmasının mühüm amili kimi	130
Ülkər Əliyeva. Uşaqların küçə həyatına məruz qalmasının səbəbləri.....	132
Xəyalə Abışova. Məktəbəqədər uşaqlarda əl bacarıqlarını inkişaf etdirmək üçün açıq hava oyunları və topla oyun məşqləri.....	134

III BÖLMƏ

Klinik psixologiya. Defektologiya

Emiliya İgidova. Alkoqol asılılığının klinik psixoloji xüsusiyyətləri.....	139
Aytəkin Muradova. Eşitmə qüsurlu uşaqların nəyə ehtiyacları var?.....	141
Ruslan Kamilov. Müxtəlif yaşlarda müşahidə edilən depressiyalar və onların aradan qaldırılması yolları.....	147

I BÖLMƏ
Ümumi psixologiya

Bəxtiyar ƏLİYEV,
AMEA-nın müxbir üzvü,
psixol.e.d., professor

KORONAVİRUS PANDEMİYASININ PSIXOLOJİ SAĞLAMLIĞA
VƏ SUBYEKTİV RİFAHA TƏSİRİ

Xülasə

Məqalədə şəxsiyyətin normal həyat fəaliyyətini tənzimləyən subyektiv rifah (SWB) və psixoloji rifah (PWB) fenomenlərinin “COVID-19” pandemiyası zamanı və postpandemiya dövründə araşdırılmasına həsr edilmiş tədqiqatlar və əsas yanaşmalar təhlil edilir. Tədqiqat nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, pandemiya dövründə şəxsiyyətin subyektiv rifahı özünüqiymətləndirmənin səviyyəsi, fərdi-psixoloji xüsusiyyətlər, qorxu, tənhalıq və ya kimsəsizlik hissi, qarşılıqlı münasibətlərin xarakteri və sosial-demoqrafik amillərlə (təhsil, sosial status, cins və s.) şərtlənir. Tədqiqatda homeostaz və allostaz psixoloji rifah səviyyəsinin tənzimləyici mexanizmləri kimi nəzərdən keçirilir. Və hesab edirik ki, bəzi müəlliflərin də qeyd etdiyi kimi, koronavirus pandemiyasının təsirinə məruz qalmış insanların subyektiv rifahını və psixoloji rifahını gücləndirmək üçün homeostaz və allostazın bioloji konsepsiyalarına əsaslanan rifah və xoşbəxtliyin davranış nəzəriyyəsindən istifadə etmək məqsədəuyğundur [25]. Çünki fərdlər homeostatik tarazlıqda olduqda daha yüksək rifah və xoşbəxtlik vəziyyətinə nail olurlar.

Ümumi mühitdəki kəskin və güclü dəyişikliklər (şoklar) nəticəsində fərdlər bu tarazlıqdan kənarlaşdıqda, rifah və xoşbəxtlikdə dəyişiklik baş verir. Şok müsbət olarsa rifah və xoşbəxtliyin səviyyəsi yüksələr, mənfi olarsa – səviyyə aşağı düşər. Homeostaz vəziyyətindən uzaqlaşmalar rifah və xoşbəxtlik səviyyələrində yerdəyişmələrlə nəticələnir. Fərdlər allostatik proses vasitəsilə emosional və koqnitiv vəziyyətlərdə düzəlişlər yolu ilə bu yerdəyişmələrə uyğunlaşdıqca, rifahda yeni tarazlıq və müvazinət yaranır.

Ölkəmizdə subyektiv rifahı (SWB) və psixoloji rifahı (PWB) tədqiq etmək və kompleks tədbirlərin hazırlanıb həyata keçirilməsi məqsədi ilə xarici ölkələrdə hazırlanmış və tədqiqatlarda geniş istifadə edilən etibarlı ölçmə alətlərinin Azərbaycanda adaptasiya edilməsinin zəruriliyi qeyd edilir.

Açar sözlər: subyektiv rifah, psixoloji rifah, homeostaz, allostaz, homeostaz əhval, şəxsi rifah indeksi

GİRİŞ

“COVID-19” pandemiyası bəşər tarixində ən böyük epidemiya kimi dövlətlərin, cəmiyyətlərin, o cümlədən hər bir insanın həyatını, düşüncəsini, münasibətlər sistemini əhəmiyyətli dərəcədə dəyişdirdi. Bu miqyasda ölkələrin və insanların sərt qapanma və ya “kilidlənmə”si olmamışdı. Hətta, ən yaxın insanlar belə müəyyən müddət bir-birlərindən ayrı düşmək məcburiyyətində qaldılar. Çünki pandemiyanın ilkin mərhələsində və birinci dalğa zamanı infeksiyadan qorunmağın ən əsas vasitəsi özünütəcrid idi. Pandemiyanın yayılmasının ilk aylarında ölüm hallarının yüksək olması insanlarda qorxu və stress vəziyyəti yaratdı. Sərt “kilidlənmə” səbəbindən səyahətdə, istirahətdə, ezamiyyətdə olan insanlar evlərinə geri dönməkdə böyük çətinliklərlə üzləşdilər və bunun nəticəsi olaraq, bəziləri depressiyaya düşdülər. Fiziki uzaqlaşma, məhdud hərəkət, karantin, yüksək səviyyəli təcrid, məcburi uzaqdan işləmə, evdə təhsil yeni həyat tərzinə çevrildi.

Bütün ölkələrdə “COVID-19” pandemiyası hökumətlərdən bir sıra sərt qadağa tədbirlərinin həyata keçirilməsini tələb edirdi və qəbul edilmiş qərarla karantin, sosial məsafənin gözlənilməsi, qapanmalar və əhalinin sağlamlığının qorunması üçün digər tədbirlərin həyata keçirilməsi o qədər qısa zaman kəsiyində baş verdi ki, əhali “gözlənilmədən” yaranan böhran şəraitində necə davranacağını müəyyən edə bilmirdi. Ölkələr həm bir-birlərinə, həm də öz daxilində “kilidlənmək” haqqında qərar qəbul edərək sərt karantin rejimi tətbiq etməyə məcbur oldular. Bu, pandemiyanın sürətlə yayıldığı birinci dalğa dövrü üçün əhalinin sağlamlığının qorunması nöqtəyi-nəzərindən ən düzgün qərar hesab edilsə də, onun nəticəsində digər böyük problem yarandı-insanlar hər şeydən təcrid olundular. Hətta, ailə daxilində də uzun sürən özünütəcrid tədbirləri həyata keçirildi. Məcburi tədbirlər kimi sərt karantin rejiminin və komendant saatının tətbiqi insanların gündəlik iş rejimini, səyahətini və asudə vaxtlarını kəskin surətdə dəyişdi, adət etdiyi gündəlik həyat tərzini pozdu.

Bunların insanların təhlükəsizliyi və sağlamlığı üçün həyata keçirilən tədbirlər olmasına baxmayaraq, bu yeni böhran şəraitinə nə sosial institutlar, nə də insanlar hazır idi. Ən yaxşı halda insanların sosial qarşılıqlı əlaqəsi yalnız ailədaxili münasibətlərlə məhdudlaşdı. Qohumlarla görüşmək, qonaq getmək, toy və hüsr mərasimlərində toplaşmaq qadağan edildi, küçələr boşaldı, sanki insanlar ölü şəhərlərin sakinlərinə çevrildilər. Bu vəziyyət onların əhvalına mənfi təsir edərək, hətta, bəzilərinə təlaş və qorxu ilə yanaşı, həm də vahimə yaradırdı. Sərt karantin rejimi iş yerlərinin, xidmət sahələrinin müvəqqəti və ya daimi bağlanması, pandemiya dövründə yeni şəraitə uyğunlaşma, xəstələnmək və ya yenidən qapanma təhlükəsi qorxu və stressi, pis əhval-ruhiyyəni gücləndirərək psixi sağlamlıq yükünü yüksək səviyyədə saxladı. Postpandemiya dövründə psixi sağlamlıq yükünün xeyli azalmasına baxmayaraq, şəxsiyyətdaxili və şəxsiyyətlərarası gərginlik hələ də qalmaqdadır.

PSIXOLOGİYA ZİRVƏSİ-2: COVID-19 PANDEMİYASINDAN SONRAKI DÖVRDƏ PSIXOLOJİ ADAPTASIYA VƏ PSIXOLOJİ RİFAH

Bu vəziyyət bütün ölkələr üçün səciyyəvidir. Məsələn, İtaliya “COVID-19” pandemiyası səbəbindən milli karantin tətbiq edən ilk Avropa ölkəsi oldu və orada aparılan araşdırmalar göstərdi ki, pandemiya İtalyanın əhalisinin, o cümlədən universitet tələbələrinin psixoloji sağlamlığına və psixoloji rifahına güclü mənfi təsir göstərdi [61]. Almaniyada keçirilmiş tədqiqatların da nəticələri İtaliya və digər ölkələrdə keçirilmiş tədqiqatların nəticələri ilə üst-üstə düşür [35, 59]. Azərbaycanda aparılmış tədqiqatların nəticələri həmin nəticələrlə səsləşir [3].

Azərbaycanda 2020-2023-cü illərdə “COVID-19” pandemiyası ilə bağlı statistik məlumatlar pandemiyanın yaratdığı vəziyyəti təhlil etmək və onun fəsadlarının aradan qaldırılması və gələcəkdə bu cür “böhran” vəziyyətin proqnozlaşdırılması və idarə edilməsi baxımından əhəmiyyətlidir:

Cədvəl. Azərbaycanda koronavirus üzrə 2023-cü ilin birinci yarısına olan statistik məlumat [67]

Əhali	10 300 min	
Cəmi yoluxanlar	834 095	8,1 %
Ölüm halı	10 358	1,2 %
Sağalanlar	823 689	98,8 %
Hal-hazırda xəstə olanlar	48	
Test olunanlar	7 706 434	
Testlərin 1 milyona nisbəti	748 183	

Cədvəldən görüldüyü kimi, Azərbaycanda 10.3 milyon əhalinin 8,1%-i, yəni 834095 nəfər koronavirusa yoluxmuş və həyata keçirilmiş tibbi və sanitariji tədbirlər nəticəsində yoluxanların yalnız 1,2% həyatlarını itirmişlər. Ölüm hallarının araşdırılması nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, həyatını itirənlərin böyük əksəriyyətinin həyatını itirməsinə koronavirusa yoluxma nəticəsində digər xəstəliklərin kəskinləşməsi, yaş amili və insanların psixoloji vəziyyəti əhəmiyyətli təsir etmişdir.

Bu statistik məlumatların ilkin kəmiyyət təhlili göstərir ki, Azərbaycanda ilk gündən koronavirusla mübarizə ilə bağlı Azərbaycan Respublikasının Prezidentinin fərman və sərəncamlarından [6] irəli gələn məsələlərin həlli nəticəsində qabaqlayıcı tədbirlər bu virusun geniş yayılmasının qarşısını almağa, yoluxma hallarının nəzarətə götürülməsi nəticəsində sərt və ya tədricən yumşaldılmış karantin rejiminə keçidi müəyyən etməyə, əhalinin sosial müdafiəsini təmin etməyə imkan verdi. Azərbaycan Respublikasının Prezidenti İlham Əliyev bununla bağlı keçirdiyi müşavirədə demişdir: “Koronavirusa qarşı mübarizə işində müsbət dinamika müşahidə olunur. İyulun 16-dan bu günə qədər bu müsbət dinamika deməyə əsas verir ki, görülmüş bütün tədbirlər

vaxtında görülmüş tədbirlərdir. Bu tədbirlər nəticəsində vəziyyət bu günə qədər nəzarət altındadır. İyulun 16-dan bu günə qədər yoluxanların sayı sağalanların sayından xeyli aşağıdır. Bu müsbət dinamika deməyə əsas verir ki, biz koronavirus xəstəliyini bundan sonra da nəzarət altında saxlayacağıq. Prinsip etibarilə ilk günlərdən, bu xəstəlik meydana çıxandan dərhal sonra bütün lazımi qabaqlayıcı tədbirlər görüldü. Bunun nəticəsində biz bu vəziyyətdən az itkilərlə çıxırıq” [7]. Həmçinin iş yerləri müvəqqəti bağlandığına görə [1], dövlət tərəfindən həyata keçirilən tədbirlər nəticəsində büdcədən bir neçə milyard manat vəsait ayrıldı və 5 milyon insan sosial paketlə əhatə olundu ki, bu da onların sosial rifahını təmin etdi.

Eyni zamanda, koronavirusla mübarizənin qanunvericilik bazasının möhkəmləndirilməsi, maarifləndirmə işinin yüksək səviyyədə təşkili, müvafiq dövlət qurumlarının çevik və məqsədyönlü fəaliyyəti də əhalinin sağlamlığının etibarlı şəkildə mühafizəsinə imkan yaratdı. Əhalinin vəziyyətə uyğun yeni davranış formasının və sosial məsuliyyət hissinin artması karantin rejiminin mərhələli şəkildə yumşadılmasına, sosial və iqtisadi fəallığı tədricən bərpa etməyə əlverişli şərait yaratdı [5].

Lakin qeyd etməliyik ki, pandemiyanın əhalinin, xüsusən də əhalinin həssas təbəqəsinə və bir çox xroniki xəstəliklərdən əziyyət çəkən yaşlı insanların psixoloji sağlamlığına və subyektiv rifah səviyyəsinə mənfi təsiri hələ uzun müddət yaşanacaq. Ona görə də, “COVID-19” pandemiyasından sonrakı dövrdə əhalinin psixi sağlamlığının və subyektiv rifahının yaxşılaşdırılması məqsədilə bu sahədə psixoloji araşdırmaların aparılması zəruridir.

“COVID-19”-un yaratdığı şərait insanların bəşər tarixində ilk dəfə rastlaşdığı, ona tanış olmayan və yaşamadığı “böhran” idi. İnsanların belə “böhran” şəraitinə uyğun davranış təcrübəsinin olmaması vəziyyəti, o cümlədən insanların psixoloji durumunu əsaslı şəkildə mürəkkəbləşdirdi. Pandemiyanın yaratdığı stress şəraiti psixi sağlamlığa və rifaha birbaşa və ya dolayısı yolla təsir edərək insanların əhvalının pisləşməsinə, ruh düşgünlüyünə, depressiyaya səbəb oldu. Bu təsir postpandemiya dövrü üçün də yeni çalar və xüsusiyyətlər kəsb etməklə xarakterikdir.

Adətən, kütləvi travmatik hadisələr qeyri-müəyyənlik, qorxu, iqtisadi və sosial çətinliklər və gündəlik həyat tərzinin pozulması narahatlıq pozuntularını artırır. Bəzi insanlarda tənhalıq, çarəsizlik, bədbinlik kimi hallar yeni şəraitə uyğunlaşmağa ciddi şəkildə mənfi təsir edir. Pandemiya gündəlik sosial əlaqələrə və psixi sağlamlığa təsir edərək dezadaptiv davranışı fərdin psixoloji özünümüdafiə mexanizmi kimi aktualaşdırır. Pandemiya zamanı tətbiq edilən sərt sosial təcrid və tənhalıq hissinin depressiya və ya psixi sağlamlığa təsiri də güclənirdi. Şübhəsiz ki, pandemiyanın mənfi təsirlərindən biri də sosial və psixoloji “yadlaşma”nın artan səviyyəsidir [44]. Tədqiqatlar göstərir ki, “COVID-19” pandemiyası zamanı tətbiq edilən uzunmüddətli sosial təcrid depressiya və intihar kimi psixi sağlamlıq problemlərinə əsas töhfə verən

tənhalıq hissələrini artırma bilər”[36]. Ona görə də, sərt qapanma və ya sərt özünü-təcrid nəticəsində insanın psixi sağlamlığına təsir edən tənhalıq hissəsinin yaranmasının və güclənməsinin qarşısını almaq üçün kompleks sosial, tibbi və psixoloji tədbirlər hazırlanmalı və həyata keçirilməlidir.

Pandemiya və postpandemiya dövründə şəxsiyyətin psixoloji vəziyyətinə təsir göstərən amillərin, onun ətraf təbii və sosial mühitlə müvazinəti ilə subyektiv rifahı arasında əlaqənin araşdırılması ilə bağlı mövcud ədəbiyyatın toplanmasını və təhlilini tədqiqatın məqsədi kimi müəyyən etdik. Hesab edirik ki, bu nəzəri təhlil şəxsiyyətin ətraf və daxili aləminin sabitliyinə subyektiv rifah səviyyəsinin təsirinin psixoloji mexanizmlərini və xüsusiyyətlərini tədqiq etməyə imkan verə bilər.

Müzakirə

Tədqiqat araşdırdığımız mövzu ilə əlaqədar internet resurslarda axtarış nəticəsində əldə edilən mövcud ədəbiyyatın toplanmasını, təhlilini və ümumiləşdirilməsini əhatə edir. Ədəbiyyatın təhlili göstərir ki, bəzi tədqiqatlarda *rifah* həyat hadisələrinin və ya çağırışlarının təsir etdiyi müvazinət və ya tarazlıq vəziyyəti kimi müəyyən edilir [24]. Bəzi müəlliflər isə rifahı həm iş kontekstləri daxilində, həm də ondan kənar təcrübələr daxil olmaqla subyektiv və obyektiv bir fenomen kimi konseptuallaşdırırlar: “Biz *işçilərin rifahını fərdin sağlamlığı və işlə bağlı ətraf mühit, təşkilatı və psixososial amillərlə bağlı həyat keyfiyyətini xarakterizə edən integrativ konsepsiya* kimi müəyyən edirik. *Rifah müsbət qavrayış təcrübəsi işdə və ondan kənarında konstruktiv şəraitin mövcudluğudur ki, bu da işçilərə inkişaf etməyə və tam potensialına çatmağa imkan verir*”[50]. Əslində, burada insanın emosional halları və özü haqqında təsəvvürün obyektiv və subyektiv qavrayışı nəticəsində həyatından məmnunluqdan söhbət gedir. Geniş mənada rifah insanın müsbət əhval-ruhiyyədə olması və mənfi amillərin olmaması kimi təsəvvür edilir və xoşbəxtlik, yaxşı yaşamaq qabiliyyəti kimi konstruksiyalarla xarakterizə olunur. Ona görə də, hesab edirik ki, şəxsiyyətin rifah çərçivəsinin müəyyən edilməsi onun psixi sağlamlığının qorunması və həyatından məmnunluğun təmin edilməsi baxımından əhəmiyyətlidir. Şəxsiyyətin rifah sahələrinin müəyyən edilməsi həm də onun ölçülməsi üçün adekvat alətlərin hazırlanmasına imkan yaradır. Şəxsiyyətin rifah çərçivəsi onun sağlamlığına və həyat keyfiyyətinə müsbət və mənfi təsir edən müxtəlif amilləri inteqrasiya edən konsepsiya olmalıdır.

Bəzi tədqiqatlarda iş məmnunluğu ilə subyektiv rifah (SWB) arasında asılılıq araşdırılmış və iş məmnunluğu ilə həyat məmnunluğu, eləcə də xoşbəxtlik, müsbət hissələrin olması ilə mənfi hissələrin olmaması arasında korrelyasiya müəyyən edilmişdir [13]. Həmçinin, müəyyən edilmişdir ki, subyektiv rifahla (SWB) iş məmnunluğu arasında səbəb-nəticə əlaqəsi daha güclüdür, nəinki əksinə. Bu isə o deməkdir ki, ailədə və ya cəmiyyətdə yaşanan müsbət və ya mənfi təsirlər iş yerinə daşınacaq və nəticə etibarlı ilə iş

məmnunluğunu şərtləndirəcək. Eyni zamanda, insanın iş yerində yaşadığı emosional vəziyyət və formalaşan düşüncə ailə və cəmiyyətə də daşınacaq.

“COVID-19” pandemiyasının araşdırılmasına həsr edilmiş tədqiqatlarda pandemiya şəraitinin yaratdığı əsəbi-psixi gərginliyin subyektiv rifah (SWB) səviyyəsinin aşağı düşməsinə təsiri müəyyən edilmişdir. Fikrimizcə, koronavirus pandemiyasının subyektiv rifaha (SWB) və psixoloji rifaha (PWB) təsirinin tədqiqi şəxsiyyətin sağlamlığına təsir edən amillərin müəyyən edilməsinə və onun rifahının yaxşılaşdırılmasına imkan yarada bilər. Hesab edirik ki, postpandemiya dövründə insanların iş məmnunluğunun öyrənilməsi həmin insanların subyektiv rifahının yüksəldilməsi üçün təşkilati və psixoterapevtik tədbirlərin hazırlanıb həyata keçirilməsi baxımından əhəmiyyətlidir. Çünki insanlara sosial dəstəyin göstərilməsi, özünəgüvənin artırılması stress şəraitinin psixi sağlamlığa təsirini azaltmaq, subyektiv rifahı yüksəltmək üçün səmərəli psixoloji müdaxilə ola bilər.

Bu problemin öyrənilməsinə həsr edilmiş tədqiqatların təhlili göstərir ki, rifah birözlü konstruksiya deyil [11]. Obyektiv rifah göstəriciləri (məsələn, maddi ehtiyatlar) və insanların həyat keyfiyyətinə dair perspektivlərini əks etdirən (subyektiv rifah) arasında ümumi fərq qoyulur. Subyektiv rifah həm idrak qiymətləndirmələri (həyatdan məmnunluq kimi), həm də affektiv hisslər daxil olmaqla, çoxözlü konstruksiya kimi konseptuallaşdırılmışdır. Bəzi müəlliflər yazırlar: “Rifah mürəkkəb və “çoxşaxəli” konsepsiya kimi tanınır [11;19]. Siyasi və sosial elmlər sahəsində o, ilk dəfə Ümumi Daxili Məhsuldan (ÜDM) daha geniş və daha nüanslı "yaşayış standartları" mənzərəsini təqdim etmək üçün istifadə edilmişdir [19]. Beləliklə, konsepsiya ailənin gəliri və maddi nemətlərə çıxış kimi obyektiv tədbirləri, eləcə də həyatdan məmnunluq və xoşbəxtlik kimi subyektiv göstəriciləri əhatə edən geniş spektrli göstəriciləri əhatə edə bilər” [10; 17]

Digər tədqiqatlarda qeyd edilir ki, rifah anlayışının müəyyən edilməsində “iki konseptual yanaşma üstünlük təşkil edir: subyektiv və obyektiv rifah. Subyektiv konstruksiyalar şəxsi təcrübələri və fərdi məmnuniyyəti vurğulayır ki, bunlara evdaemonik rifah (məsələn, həyatın mənasını tapmaq və şəxsi inkişaf hissini yaşamaq), hedonik rifah (məsələn, özünü xoşbəxt hiss etmək və öz həyatından razı olmaq), eləcə də başqaları (məsələn, optimizm) daxildir. Bunun əksinə olaraq, obyektiv yanaşmalar maddi resurslar (məsələn, gəlir, qida və mənzil) və sosial atributlar (təhsil, sağlamlıq, siyasi səs, sosial şəbəkələr və əlaqələr) kimi həyat keyfiyyətinin göstəriciləri baxımından rifahı müəyyən edir. Bu cür obyektiv göstəricilər, adətən, həm fərdin fəaliyyətini, həm də verilmiş mühitdə təqdim olunan imkanları özündə ehtiva edən imkanları əks etdirir. “Münasibətlərin rifahı” vurğulayır ki, “fərdin rifahı onların münasibətlərindən çox təsirlənir və rifah “...şəxsi, ictimai və ətraf mühit strukturlarının və proseslərinin dinamik qarşılıqlı təsiri nəticəsində...” [21] meydana çıxır” [53].

E.Dinerin hazırladığı subyektiv rifahın üçtərəfli modelinə görə, subyektiv rifah bir-biri ilə əlaqəli üç komponentdən ibarətdir: həyatdan məmnunluq, xoşagələn emosiyalar və xoşagəlməyən emosiyalar. Başqa sözlə, subyektiv rifah özünüqavrayışın koqnitiv (həyatın müxtəlif sahələrindən məmnunluğun intellektual qiymətləndirilməsi) və emosional (yaxşı əhvalın və ya pis əhvalın olması) tərəflərini əhatə edir. Bu yanaşma əsasında E.Diner “Həyatdan məmnunluq şkalası”nı (SWLS) hazırladı. Bu alət həyat hadisələrinin şəxsiyyətin gözləntilərinə uyğunluğunu, daxili tarazlığı və psixoloji məmnunluğu müəyyən edir. Subyektiv rifahın tədqiqində geniş istifadə edilən bu şkala müxtəlif ölkələrdə adaptasiya edilsə də, Azərbaycanda hələ adaptasiya edilməmişdir [54]. Bu səbəbdən də subyektiv rifahın ölçülməsində müəyyən çətinliklər yaranır.

Norman Bredburn 1969-cu ildə nəşr etdirdiyi “Psixoloji rifahın strukturu” adlı əsərində yazırdı ki, bizim araşdırmamızda əsas məsələ normal fərdlərin gündəlik həyatın sterslərinə və gərginliyinə necə reaksiya verdiyini öyrənmək olduğu üçün bizim tədqiqatımız fərdin həyat şəraiti ilə bu şəraitə psixoloji reaksiyası arasındakı əlaqələr üzərində cəmlənmişdir və biz “psixoloji rifah”ın strukturunda iki komponent ayırd edirik: müsbət və mənfi təsir [14].

Mövzu ilə bağlı ədəbiyyatın təhlili göstərir ki, psixoloji rifahın altı əsas komponenti müəyyən edilmişdir: özünü qəbul etmə, başqaları ilə müsbət münasibətlər, muxtariyyət, ətraf mühitin idarə edilməsi, həyatda məqsəd və şəxsi inkişaf [18].

Bəzi tədqiqatlar da vurğulanır ki, “obyektiv yanaşma rifahı maddi resurslar (məsələn, gəlir, qida, mənzil) və sosial atributlar (təhsil, sağlamlıq, siyasi səs, sosial şəbəkələr və əlaqələr) kimi həyat keyfiyyəti göstəriciləri baxımından müəyyən edir. Subyektiv yanaşma subyektiv rifahı, yəni insanların öz həyatlarını qiymətləndirmələrini, xüsusən də həyatdan məmnunluqlarını (idrak qiymətləndirməsi), xoşbəxtliklərini (müsbət emosional vəziyyət) və bədbəxtliyi (mənfi emosional vəziyyət) vurğulayır” [62].

Bəzi tədqiqatçılar homeostatik nəzəriyyəyə əsaslanaraq, optimizmlə pessimizm arasındakı fərqi fərqləri ölçmək üçün hazırlanmış “Həyat Orientasiyası Testi”ndən (LOT-R [51] və “Şəxsi Rifah İndeksi”ndən (PWI) istifadə edərək həyat orientasiyası (nikbinlik-pessimizm) ilə həyatdan məmnunluq arasındakı əlaqəni araşdırmış və belə qənaətə gəlmişlər ki, həddindən artıq mənfi həyat hadisələri homeostatik sistemi pozaraq subyektiv rifahın müvəqqəti azalmasına səbəb ola bilər [28]. “Həyat Orientasiyası Testi” şəxsiyyətin gələcəkdə onun həyatında yaxşı hadisələr baş verəcəyi haqqında gözləntilərini ifadə edən optimizdə fərqi fərqlərin ölçülməsini təmin edən alətdir. Şəxsiyyətin optimist gözləntilərinin gerçəkləşməsi onun özünügerçəkləşdirməsini, həyat sevgisini və xoşbəxt gələcəyə güvənini möhkəmləndirir, şəxsiyyətin bədbin əhval-ruhiyyədən qoruyur. Şübhəsiz ki, optimist əhval şəxsiyyəti motivasiya edir və o, qarşısına rahat, xoşbəxt həyatı qurmaq məqsədlər qoyur, həmin məqsədlərə nail olur və bundan həzz alır.

Burada şəxsiyyətin öz potensialını dərk edərək aktuallaşdırması və gerçəkləşdirməsinin mexanizmini izah edən Abraham Maslounun “Ehtiyacların İerarxiyası Piramidasını” xatırlaya bilərik. Bu barədə dahi Azərbaycan şairi Nizami Gəncəvi hələ XII əsrdə yazırdı ki, insanın əsas amalı kamillik zirvəsinə yüksələrək xoşbəxt olmaqdır.

“Şəxsi Rifah İndeksi” isə yeddi məmnunluq bəndini ehtiva edir ki, onların da hər biri aşağıdakı həyat sahələrindən məmnunluğu ölçür: həyat səviyyəsi, sağlamlıq, həyatda uğurlar, münasibətlər, təhlükəsizlik, cəmiyyətlə əlaqə və gələcək təhlükəsizlik [64].

Conatan Bradşou və başqaları şəxsiyyət və ətraf mühit faktorlarının subyektiv rifaha töhfəsi ətrafında dəlillərə əsaslanaraq, rifahın “yuxarıdan aşağıya (məsələn, şəxsiyyət xüsusiyyətləri) və aşağıdan yuxarıya (obyektiv şərait) amillər arasında dinamik qarşılıqlı təsirlərin nəticəsi olduğunu və bu qarşılıqlı təsirlərin (və ya proseslərin) müəyyən bir zaman və zamana görə dəyişdiyini təklif edir” [15].

“COVID-19” pandemiyasının rifaha təsirini, o cümlədən onun mənfi təsirlərinə psixoloji cəhətdən daha həssas olan insanlara təsirinin psixoloji və psixofizioloji mexanizmlərini, əsas xüsusiyyətlərini araşdırmaq aktual məsələlərdəndir. Subyektiv rifahla bağlı araşdırmalar göstərir ki, rifah (a) zamanla nisbətən sabitdir, (b) irsi komponentə malikdir, (c) homeostatik proseslərdən təsirlənir və (d) əsasən geniş şəxsiyyət xüsusiyyətləri ilə idarə olunur (məsələn, nevroz, ekstrasversiya və vicdanlılıq) [46]. Bu tədqiqatlar göstərdi ki, rifahla nevrozizm, ekstrasversiya və vicdanlılıq arasında güclü korrelyasiya mövcuddur.

“COVID-19” pandemiyası gözlənilməz, qəfil baş verən hadisə olaraq böhran vəziyyəti kimi qəbul edilir. Məlumdur ki, “böhran” fərdin gözlənilməz anda qarşılaşdığı, dözməkdə, öhdəsindən gəlməkdə çətinlik çəkdiyi və tarazlığını poza bilən hadisə və vəziyyətdir. M.Kaya və T.Yıldırım böhranın insanın həyatının bəzi dövrlərində baş verən həyat hadisələrindən qaynaqlandığını və rəşional qərarlar qəbul edilmədikdə patoloji nəticələrə səbəb ola biləcəyini irəli sürür [35]. Böhran təzyiq, sıxıntı, panika, etibarsızlıq, mənfi emosiyalar və müxtəlif reaksiyalar oyadaraq fərdə fiziki, sosial və psixoloji təsir edir, daxili və ətraf mühiti ilə mövcud müvazinətini poza bilir. Hər bir insan inkişaf dövrünə uyğun olaraq bu cür böhranlardan fərqli şəkildə təsirlənir və fərqli reaksiyalar verirlər. “COVID-19” pandemiyası sosial, iqtisadi, siyasi və mənəvi nəticələri ilə həll edilməli olan, insanların həyatını təhdid edən və travmatik sıxıntıya səbəb olan bir prosesdir.

“COVID-19” pandemiyası xüsusilə psixoloji problemlər yaradır və insanların sağlam həyat tərzinin bərpası üçün pandemiyanın psixoloji təsirləri araşdırılmalı və əldə edilən nəticələrin məqsədyönlü tətbiqi həyata keçirilməlidir. Pandemiya şəraitinə və onun yaratdığı streslərə insanların psixoloji reaksiyaları fərqli olduğu üçün xəstəliyin gedişatı və insanın yeni

mühitə uyğunlaşması da fərqli olacaqdır. Ona görə də, insanlara onların fərdi-psixoloji xüsusiyyətləri və ətrafda baş verənlərə münasibətləri nəzərə alınaraq fərdi yanaşılmalıdır. Bu, xüsusilə müalicə prosesində və müalicədən sonra normal həyat fəaliyyətinə qayıdış, geriye dönüş prosesində əhəmiyyətlidir.

Məlumdur ki, tarix boyu insanlarda bir çox psixoloji problemlərə səbəb olan travmatik təcrübələr kimi, “COVID-19” da hər bir insana – həm bu virusa yoluxanlara, həm də yoluxmayanlara - mənfi psixoloji təsir göstərmişdir. “COVID-19” epidemiyası nəzarət altına alındıqdan sonra xəstələnlərin sayının kəskin şəkildə azalmasına, bu virusun artıq böyük təhlükə olmadığına inam yaranmasına baxmayaraq, insanlara psixoloji təsirləri davam edir və onun təsirinin hələ uzun müddət bir çox problemə səbəb olacağı şübhə doğurmur. Yarana biləcək və yaşana biləcək psixoloji problemləri önləmək üçün insanların stressogen amillərə psixoloji dözümlülüyünün öyrənilməsi və onun gücləndirilməsi əsas məsələlərdən biridir.

Psixoloji dözümlülük fərdin həyatın çətinliklərinə uyğunlaşmaq və çətinliklərə məruz qalmasına baxmayaraq psixi sağlamlığı qorumaq qabiliyyətinə aiddir. Həyatları boyu bir çox çətinliyə, travmatik və stressli həyat hadisələrinə məruz qalmış insanların reaksiyaları və ya mübarizə strategiyaları onların fərdi-psixoloji xüsusiyyətləri və sosial-demoqrafik amillərlə şərtləndiyi üçün fərqli ola bilər. İnsanların bir qisminin stresli və travmatik vəziyyətlərə narahatlıq və depressiya kimi psixi problemlər şəklində reaksiya verdiyi halda, digər qismi qısa müddətdə daxili özünütənzimləmə mexanizmlərini səfərbər edərək mənfi əhval-ruhiyyədən qurtula və normal həyatlarına davam edə bilirlər. “Psixoloji dözümlülük” səviyyəsi və onun hədləri insanlarda fərdi fərqlərlə müşayiət olunur. Burada iki fizioloji proses psixoloji dözümlülüğün fizioloji mexanizmləri kimi çıxış edir. Bir tərəfdən, orqanizm ətraf mühitlə öz arasında olan tarazlıq pozulduqda daxili ehtiyatları səfərbər edərək daxili tarazlığı sabitləşdirir və ətraf mühitə uyğunlaşmanı təmin edir. Digər tərəfdən, orqanizm tarazlığın pozula biləcəyini əvvəlcədən proqnozlaşdırır və mövcud resursları səfərbər edərək orqanizmi daxilən tarazlığın qorunmasına hazırlayır. Başqa sözlə, ikinci halda orqanizm fərqli mexanizmi işə salaraq qabaqalayıcı tədbir görür və orqanizmin yaranmış gərginlikdən normal vəziyyətə keçməsinə tənzimləyir. Bu, *homeostaz* və *allostaz* prosesləri ilə bağlıdır.

Bu proseslər və onların insanın subyektiv rifahına təsiri haqqında bir qədər geniş aşağıda danışacağıq, amma burada “allostaz” tarazlıq mexanizmi haqqında qısa bir məlumatın verilməsi yerinə düşərdi. “*Allostaz*” orqanizmin vəziyyətinin sabitliyini təmin edən homeostazdan fərqli olaraq, zəruri tələbatların meydana gəlməsindən əvvəl həmin tələbatları ödəmək üçün zəruri olan resursların, məsələn, insulinin, oksigenin və s. planlaşdırılması vasitəsilə orqanizmi onların ödənilməsinə hazırlığın səmərəli tənzimlənməsidir [48]. Allostaz variasiyalar vasitəsilə sabitliyin yeni fizioloji tənzimləmə modeli kimi Piter Sterlinq və Cozef Eyer tərəfindən 1988-ci ildə irəli sürülmüşdür [55].

Hesab edilir ki, hər bir canlı orqanizmin əsas məqsədi yaşamaq üçün sabit, dayanıqlı şəraiti tapmaq və onu qoruyub saxlamaqdır və bunun həyata keçirilməsi mexanizmləri isə allostat və homeostazdır. Araşdırmalar zamanı müəyyən edilmişdir ki, orqanizmdə heç də hər şey eyni dayanıqlıq vəziyyətində olmur və bu da orqanizmdə müxtəlif enerji səviyyələrinin mövcudluğuna dəlalət edir [39]. Piter Sterlinq hesab edir ki, homeostaz heç də həmişə orqanizmin tarazlığını tənzimləyərkən yarana biləcək səhvləri aşkar edə və aradan qaldıra bilmədiyini üçün orqanizmin dayanıqlılıq vəziyyətini poza biləcək hallar allostat vasitəsilə beyin ehtiyacları qabaqlayır və səhvlərin qarşısını almaq üçün resursları səmərəli şəkildə səfərbər edir [50]. Bu baxımdan, onun fikrincə, sağlamlıq uyğunlaşma dəyişikliyi qabiliyyəti olduğu halda, xəstəlik bu qabiliyyətin azalmasıdır. Allostat daxili tənzimləyici mexanizm kimi imkan verir ki, beyin orqanizm üçün zəruri ehtiyacları əvvəlcədən müəyyənləşdirərək lazımı resursları səfərbər etsin. Brüs Makİven və Con Vinqfild iki tip allostatik yüklənmə müəyyən edirlər [43]. Birinci tip allostatik yüklənmə enerjiyə olan tələbat enerji təklifini üstələdikdə baş verir. Bu zaman orqanizm yaşamaq üçün və ya yaşamaq uğrunda mübarizə üçün qəza rejiminə keçir ki, orqanizmin fəaliyyətinə lazım olan minimum enerjini qoruyub saxlaya bilsin. Böhran dövrü başa çatdıqdan sonra orqanizm yenidən normal fəaliyyət rejiminə qaydır (məsələn, bədənin hərarətinin artması orqanizmin əlavə yüklənməsi və yaşamaq üçün mübarizəyə başlayanda baş verir). İkinci tip allostatik yüklənmə sosial münaqişələr və ya sosial disfunksiyalar zamanı enerjinin həddən çox istifadəsi zamanı baş verir. Yüklənmə səviyyəsi xroniki olaraq yüksək olduqda orqanizmdə patologiya inkişaf edir. İkinci tip allostatik yüklənmə stressdən “qaçışa” və müqavimət göstərməyə səbəb olur və bunun qarşısını isə yalnız sosial şəraitin dəyişdirilməsi və öyrənmə vasitəsilə almaq mümkündür. “Bütün orqanizmlər dəyişən mühitlərə cavab olaraq öz fiziologiyasını, morfologiyasını və davranışını tənzimləməlidir – fiziki və sosial, proqnozlaşdırıla bilən və gözlənilməz. Bu, fərdə stress potensialından qaçmağa və ya ona müqavimət göstərməyə imkan verir” [43].

Ümumiyyətlə, insanın davranışının dəyişməsinə xarici və daxili, obyektiv və subyektiv amillər təsir edir. İnsanın mənlilik şüuru, inancı, dünya görüşü, təhsil səviyyəsi, tələbatları, əqidəsi, istəkləri, sərvət meylləri, cinsi, yaş xüsusiyyətləri, sosial gözləntisi və sosial yönəlişi əhəmiyyətli təsir qüvvəsinə malikdir. Yeni tələblərə, daha doğrusu yeni gerçəkliyin tələblərinə insanın uyğunlaşması ən azı iki səviyyədə - fərdi və qrup səviyyəsində nəzərdən keçirilə bilər. Bəzən qəbul edilmiş karantin qaydaları (qadağaları) sosial davranışın qrup səviyyəsində dəyişilməsini nəzərdə tutduğu üçün hər bir qrup üzvünün yeni tələblərə (qadağa və ya qaydalara) eyni münasibətlə yanaşmasını zəruri edir. Əslində, belə bir yanaşma doğru hesab edilsə də, gözlənilən nəticələrə və qəbul edilmiş qərarların səmərəli icrasına gətirib çıxara bilməz. Məlumdur ki, psixoloji amillərin təsiri nəticəsində istər qəbul edilmiş qərarın, istərsə də müəyyən

edilmiş qaydaların dərki, qiymətləndirilməsi və buna uyğun münasibətlərin (davranışın) qurulması qrup və fərd səviyyəsində fərqli olacaqdır. Ona görə də, davranış dəyişikliyinə yönəlikli qaydalar insanın davranışına, özünə və başqalarına münasibətdə təsir xüsusiyyətləri araşdırılmadan tətbiq edilməməlidir. Bunun üçün sosioloji və sosial-psixoloji araşdırmalar aparılmalı, elmi nəticələrə əsaslanan tövsiyələr hazırlanmalıdır. Belə bir qiymətləndirmə aparmadan yalnız qərarı qəbul edənlərin mülahizələrinə əsaslanmaq səmərəli nəticələr verə bilməz [3].

Bu dövr ərzində ekstremal şəraitdə çevik şəkildə qərarların qəbulu və icrası sahəsində xeyli təcrübə əldə edilmiş, idarəetmənin yeni prinsip və mexanizmləri işlənib hazırlanmışdır. Azərbaycanda əldə edilmiş təcrübənin təhlili göstərir ki, görülmüş tədbirlər nəticəsində pandemiya şəraitində əhəlinin əmək fəallığının, o cümlədən təhsil müəssisələrinin fəaliyyətinin tədricən və mərhələli şəkildə bərpası insanların əhvalının aşağı düşməsinin qarşısını almış və qarşıya çıxan çətinlikləri dəf edəcəyinə inamı artırmışdır. Məhz bunun nəticəsində şəxsiyyətlə cəmiyyət arasında yaranan qeyri-tarazlıq vəziyyətinin dərinləşməsinin qarşısı alınmış və, əksinə, bu, tarazlığın qısa müddətdə ərzində bərpasına imkan vermişdir.

Texniki və maliyyə çətinliklərinə baxmayaraq Azərbaycanda təhsil prosesinin “COVID-19” pandemiyası dövründə səmərəli təşkilinə başlamaq üçün müəyyən təxirəsalınmaz tədbirlər görülmüş və fəaliyyətin bərpası üçün kifayət qədər imkanlar yaradılmışdır. Məsələn, pandemiyanın ən kəskin dövrü olan 2020-2021-ci illərdə təhsilin təşkili ilə bağlı irəliləyən mərhələli yanaşma vəziyyətdən ən optimal çıxış yolu idi. Mərhələli yanaşma belə izah edilirdi: *“Mərhələli yanaşma yoluxma sayının və səhiyyə sisteminin hazırlıq səviyyəsinə uyğun olaraq bir mərhələdən digər mərhələyə keçidlə bağlı düzgün və effektiv qərarların verilməsini şərtləndirir. Belə ki, hər bir mərhələdə tədrisin təşkili forması, görülmüş tədbirlər və təhlükəsizlik məsələlərinə dair uyğun təlimat və protokollar hazırlanmalı və dəyişən vəziyyətə uyğun olaraq tətbiq edilməlidir”* [4].

Göründüyü kimi, burada iki əsas şərt vardır: 1) tədrisin bilavasitə təhsil müəssisələrində təşkilinin təhlükəsiz olması barədə elmi və tibbi surətdə əsaslandırılmış tövsiyələrin olması, 2) sağlamlığın qorunması üçün əlavə tədbirlərin həyata keçirilməsi (dezinfeksiya, testlərin keçirilməsi, gigiyena qaydalarına tam riayət edilməsi – qoruyucu maskalardan istifadə, sosial məsafə, əllərin dezinfeksiyası və s.).

Pandemiya dövründə müəssisələrin, o cümlədən təhsil müəssisələrinin açılması zəruri hesab edilirdi. Təhsil müəssisələrinə münasibətdə ən vacib məsələ ondan ibarət idi ki, tədris müəssisələrinin bağlanması həm davamiyyətə, həm mənimsəməyə, həm tərbiyəyə, həm də psixi və əqli inkişafa əhəmiyyətli dərəcədə mənfi təsir göstərirdi. Təhsilçilərdə qorxu, stress və depressiya kimi psixi vəziyyət şəxsiyyətin qəflətən dəyişən ətraf mühitə uyğunlaşmasını, ətraf

mühitlə orqanizm arasındakı *homeostaz* balansının pozulmasına əhəmiyyətli təsir edirdi.

Homeostaz - özünü tənzimləmə, açıq sistemin dinamik tarazlığı saxlamağa yönəlmiş əlaqələndirilmiş reaksiyalar vasitəsilə daxili vəziyyətinin sabitliyini qorumaq, sistemin özünü çoxaltmaq, itirilmiş tarazlığı bərpa etmək və xarici mühitin müqavimətini dəf etmək qabiliyyətidir.

Uolter Kennon 1932-ci ildə "Bədənin hikməti" kitabında *homeostazı* "bədənin əksər sabit vəziyyətlərini saxlayan koordinasiya edilmiş fizioloji proseslər" kimi müəyyən etmişdir [66]. Ümumiyyətlə, homeostaz açıq sistem olan istər bioloji, istərsə də sosial varlığın daxili vəziyyətinin sabitliyini dinamik şəkildə saxlamaq qabiliyyəti kimi nəzərdən keçirilir. Homeostaz fərdlə mühit, şəxsiyyətlə cəmiyyət arasında tarazlığın müəyyən edilməsi mexanizmi kimi də nəzərdən keçirilməyə başladı. Psixologiyada homeostaz insan bədəninin tarazlıq, bərabərlik və sabitlik axtarmaq meylidir. Homeostaz fizioloji və psixoloji vəziyyətlər üçün balanslaşdırılmış tarazlığı təmin edir. Qeyd etmək lazımdır ki, insanlar homeostatik tarazlıqda olduqda daha yüksək rifah və xoşbəxtlik vəziyyətinə nail olurlar. Bu bərabər tarazlıq vəziyyətinin fiziki, emosional, psixoloji və mühit cəhətləri var. Bu tarazlığın xüsusiyyətlərinə təhlükəsizlik hissləri, etibar, dostlar, ailə və icma ilə bağlılıq, proqnozlaşdırıla bilən xoş sosial mühit və iş mühiti daxildir. Fərdlər, ümumiyyətlə, bu tarazlıq vəziyyətinə doğru irəliləməyə və əldə etməyə kömək edən qərarlar qəbul edirlər. Homeostazdan uzaqlaşma rifahı azaldır və agentləri onları homeostaz vəziyyətinə qaytaracaq tədbirlər görməyə stimullaşdırır [25]. Dostların, ailənin, etibarlı sosial və iş mühitinin əhəmiyyətini əks etdirən dəyişənlər rifahın yüksəlməsinə əhəmiyyətli təsir göstərir.

Homeostaz orqanizmə vahid bir sistem kimi daxili mühitində baş verən dəyişiklikləri izləməyə və daxili mühitdə sabit tarazlıq pozulduqda isə onun bərpası prosesini işə salaraq tənzimləməyə imkan verir. Oksigenin səviyyəsində, qan təzyiqində, qanda qlükozanın səviyyəsində və ya digər fizioloji proseslərdə dəyişikliklər aşkar edildikdə, beyin orqanizmi normal səviyyəyə qaytarmaq üçün endokrin və sinir sistemləri üzərində fəaliyyətini gücləndirir. Stressorların təsiri və ya onların gözlənilən təsiri nəticəsində pozulan homeostaz orqanizmi stress vəziyyətinə salır və homeostaz bərpa edilənədək həmin vəziyyətdə qalır. Orqanizmin stressə reaksiyası onu bu təsirdən yayınmağa, ona müqavimət göstərməyə və sonra isə orqanizmi tam bərpa etməyə imkan verən prosesləri fəallaşdırır. Bu halda orqanizmin stressi dağıdıcı deyil, daxili imkanları yaranmış vəziyyətdən çıxmağa, pozulmuş tarazlığı bərpa etməyə səfərbər edən qüvvə kimi çıxış edir.

Orqanizmin müxtəlif stressorlara cavab olaraq yaratdığı dəyişikliklər *allostaz* kimi təzahür edir. Allostazda iştirak edən üç əsas komponent var:

1) orqanizmin daxili parametrləri dəyişir və xarici stress amillərinin dəyişməsinə cavab verir;

2) bu proses orqanizmə homeostazı fəal vəziyyətdə saxlamaq imkanı yaradır;

3) bu proses dəyişiklik yolu ilə orqanizmin daxili mühitində sabitlik yaradır.

Bəzi hallarda, allostat bədəni optimal parametrlərə qaytarmaq üçün işləyir. Bu baş verdikdə, allostat bədəni zədə və ya xəstəlikdən qorumaq funksiyasını yerinə yetirir.

Bəzən, bədənin gözlənilməz streslərə məruz qaldığı hallar da var: qorxu, narahatlıq və ya həddindən artıq tükənmə və s. Bu baş verdikdə, allostat bədənin fiziki reaksiyalarında həddindən artıq dəyişikliklərlə nəticələnə bilər. Bu hallarda, allostat bədənin optimal parametrlərinə qayıtmaqdan daha çox bədənə zərər verə bilər. Zamanla bu allostatik reaksiyaların məcmu təsiri xəstəliyə və xəstələnməyə səbəb ola bilər. Məsələn, əsəb gərginliyi və stress müxtəlif xroniki xəstəliklərin yaranmasında iştirak edən kortizol hormonunun istehsalını yüksəldir.

Brüs Makİven hesab edir ki, “stress reaksiyalarının ilkin hormonal mediatorları – qlukokortikoid və katexolamin – orqanizmə həm qoruyucu, həm də ziyanverici təsir edir [42]. Qısamüddətli perspektivdə onlar orqanizmin uyğunlaşması, homeostazın dəstəklənməsi və yaşamaq (allostat) üçün zəruridir. Lakin daha uzun zaman intervalında onlar əlavə enerji itkisinə (allostatik yükə) səbəb olur ki, bu da xəstəlik prosesini sürətləndirə bilər. Depressiv pozuntu, narahatlıq pozuntusu, düşmənçilik və aqressiya vəziyyətində, posttravmatik stress pozuntusu zamanı allostatik yük kimyəvi disbalans forması alır, həmçinin günlük ritmin pozulması, bəzi hallarda isə beyin strukturunun atrofiyası baş verir. Onun fikrincə, çağırışlara qarşı davranış reaksiyaları həm qoruyucu, həm də zərərverici təsirlərə səbəb olur və allostatik yük forması yaradır. Şəxsin davranışı zərər və ya xəstəlik üçün əlavə riski artırır və ya azalda bilər – məsələn, düşmənçilik və təcavüz kimi antisosial reaksiyalar, spirtli içkilərin qəbulu, siqaret çəkmək orqanizmə daha çox zərər verir, lakin əməkdaşlıq, barış, mehribanlıq, qayğıkeşlik orqanizm üçün risk hallarını azaldır. Beyin funksiyasındakı balanssızlıq allostatik yükü artırır və bədənin digər sistemlərinin sağlamlığına ciddi təsir göstərir. Məsələn, bəzi tədqiqatların nəticələrinə görə, düşmənçilik və bunun nəticəsində yaranan qəzəb partlayışları arterial təzyiqin yüksəlməsi və kəskin miokard infarktı (MI) riskinin artması ilə əlaqələndirilir [42]. Beləliklə, demək olar ki, allostatik yük xroniki stress və həyat hadisələrinin məcmu yükünü ifadə edir. Bu, müxtəlif fəaliyyət dərəcələrində müxtəlif fizioloji sistemlərin qarşılıqlı əlaqəsini əhatə edir. Ətraf mühitin çağırışları fərdin bunun öhdəsindən gəlmək qabiliyyətini aşdıqda, allostatik yüklənmə baş verir.

Bu baxımdan, *homeostaz*, canlı orqanizmin dəyişən xarici şərtlərə uyğunlaşma zamanı daxili sabitliyi qoruya biləcək özünü tənzimləyən proses kimi statik və dəyişməz deyil, əksinə, xarici çağırışlardan sağ çıxmaq üçün tələb olunan daxili şəraiti dəyişə bilən dinamik bir prosesdir.

Bəzi tədqiqatlarda qeyd edilir ki, pandemiya zamanı baş verən sərt qapanma şəraiti ilə əlaqəli olan əhvalın aşağı homeostazı əvvəlki dövrə nisbətən depressiv əhval riskini artırır [31; 58]. Kovid xəstələrində koqnitiv funksiyaların və diqqətin defisiti, yüksək narahatlıq və depressiya müşahidə olunur ki, bu da əhvalın aşağı olmasına, əhvalın pisləşməsinə, bir sözlə, insanın emosional halət səviyyəsinə mənfi təsir edir. Ona görə də, "COVID-19" pandemiyasında psixoloji homeostaz və qoruyucu davranış mexanizmlərinin öyrənilməsi əhəmiyyətlidir. Çünki sərt qapanma rejimi aşağı əhvalı yüksəltmək üçün zəruri olan hərəkətlər üçün uyğun şərait yaratmır və beləliklə də ətraf mühitlə orqanizm arasında və ya onun vəziyyəti arasında tarazlığa nail olmaq mümkün olmur. Orqanizmlə mühit arasında tarazlığın pozulması əhvalın aşağı homeostazında təzahür edir. Əhval emosional hal kimi şəxsiyyətin bütün münasibətlər sisteminə və idrak fəaliyyətinə daxili tənzimləyici kimi təsir edir. Deməli, əhvalın aşağı olmasının uzun müddət davam etməsi şəxsiyyətin davranışına mənfi təsir edəcək və stresdən yayınma mexanizmi kimi dezadaptasiyanı gücləndirəcəkdir. Hesab edirik ki, belə hallarda allostatik yüklənmənin mənfi təsirini azaltmaq üçün tədbirlər görülməlidir. Daha doğrusu, baş verə biləcək stress şəraitinə orqanizmin hazırlanması üçün onun bu dəyişikliyə hazırlığı təmin edilməlidir.

Bəzi müəlliflərin fikrincə [47], homeostaz və allostazın hər birinin mühüm rolu var və onların tədqiqi və nəzəriyyəsi ilə bağlı çətinliklər allostazın dəqiq işçi tərifinin olmamasından irəli gəlir. *Allostaz bir orqanizmin dəyişiklik yolu ilə sabitliyə nail olmaq və onu saxlamaq qabiliyyəti kimi müəyyən edilmişdir.* İnsan beyni "daxili mühitin proqnozlaşdırıcı tənzimləmə orqanı" olan allostaz gözlənilən dəyişikliklərə və ya çağırışlara cavab olaraq optimal çevikliyi hədəfləyir [55]. Allostazda bir sıra bioloji sistemlər, o cümlədən ürək-damar, endokrin, immun, iltihabi və avtonom sinir sistemləri iştirak edir. Bu sistemlər yaxşı işlədikcə həm fiziki, həm də psixoloji rifah təmin edilir. Lakin uzun sürən, xroniki stress zamanı allostatik yük və ya allostatik yüklənmə baş verə bilər. B.Makİven və E.Stellerə görə, allostatik yük "təhdid altında olan sistemlər tərəfindən bədəndə yaranan gərginliyə və maddələr mübadiləsində dəyişikliklərə və bir sıra orqan və toxumaların aşınmasına" aiddir. Fərd səviyyəsində bir sıra bioloji, eləcə də psixososial korrelyasiya müəyyən edilmişdir [33], şəxsiyyətlərarası səviyyədə isə sosial dəstək allostatik yüklə mənfi əlaqəlidir [47]. Ətraf mühit problemləri fərdin onun öhdəsindən gəlmək qabiliyyətini aşdıqda, allostatik sistem nizamsızlaşır və allostatik yüklənmə baş verir [42]. Klinik olaraq, allostatik yüklənmə yuxu pozuntusu, əsəbilik, sosial və ya peşə fəaliyyətinin pozulması və gündəlik həyatın tələbləri ilə həddindən artıq yüklənmə hissləri kimi simptomlarda özünü göstərir. Əgər bu davam edərsə, allostatik yüklənmə son nəticədə fiziki və ya psixi sağlamlıq problemləri ilə nəticələndirə bilər [52].

Bir tədqiqatda müəlliflər yazırlar: “Klinik praktikada xəstələr, adətən, xəstəlik və ya pozuntunun müəyyən, dəqiq müəyyən edilmiş dərslük diaqnozu ilə deyil, çoxlu problemlər, əlamətlər və simptomlarla müraciət edirlər. Klinik qərarların qəbul edilməsinə gəldikdə, bioqrafik məlumatlar, həmçinin bioloji markerlər və psixoloji problemlər olduqda, psixometrik məlumatlar nəzərə alınmalıdır. Bu, somatik və psixosomatik təbabətə, eləcə də psixi sağlamlığa aiddir. Klinik müsahibə sağlamlıqla bağlı hərtərəfli qiymətləndirmənin əsasını təşkil edir. Müdrik klinisist klinimetrikanın [14; 41] prinsiplərini tətbiq edəcək, allostatik yük parametrlərini daxil edəcək və lazım gələrsə, həm diaqnostik prosedurlarda, həm də terapeutik tövsiyələrdə [21] əlavə bioloji markerləri nəzərə alacaq.

İndi uşaq və yeniyetmələrdə allostatik yüklə bağlı ortaya çıxan ədəbiyyatlar da mövcuddur. Lusente və Quidinin [29] bu məsələdə sistematik araşdırması göstərir ki, daha böyük allostatik yük həm klinik, həm də kliniki olmayan uşaq populyasiyalarında daha pis psixi və fiziki sağlamlıq nəticələri ilə bağlıdır. Allostatik yük və sağlamlıq nəticələri arasındakı əlaqəyə dair uzunmüddətli araşdırmalar az olduğuna görə səbəb əlaqəsi ilə bağlı diqqətli olmalıyıq. Bundan əlavə, bütün zehni (yəni emosional və idrak) proseslərin öz fizioloji korrelyasiyaları var və psixi və fizioloji proseslər bir-birinə qarşılıqlı təsir göstərir [33]. Beləliklə, allostatik yükü daha geniş mənada sağlamlıq nəticələri üçün risk faktoru kimi konseptuallaşdırmaq adekvat ola bilər ki, bu da bir-biri ilə sıx bağlı olan və bir-birinə təsir edən həm psixi, həm də fiziki aspektləri ehtiva edir (məsələn, [9]). Belə bir konseptuallaşdırma həm psixososial, həm də fiziki simptomları özündə əks etdirən allostatik yüklənmənin qiymətləndirilməsi üçün təklif olunan klinik meyarlarla yaxşı uyğunlaşır [18 (46)].

Psixologiyada *homeostaz*, canlı orqanizmin dəyişən xarici şəraitə uyğunlaşarkən daxili sabitliyi qoruya biləcəyi özünü tənzimləyən bir proses kimi müəyyən edilir. İnsanlar daima ətraf mühitlə qarşılıqlı əlaqədə olurlar və bu qarşılıqlı təsir prosesində orqanizmlə mühit arasında tarazlıq dəyişə bilər. Məsələn, sərin bir payız günündə çölə çıxan şəxs soyuqla mübarizə aparmaq üçün isti paltar geyinməlidir ki, orqanizmi soyuğun mənfi təsirindən qoruya bilsin və tarazlıq vəziyyətini tənzimləsin. Çünki bədənin normadan aşağı həddə soyuması orqanizmin öz funksiyalarını normal yerinə yetirməsinə imkan vermir və nəticədə, orqanizmin dəyişən şəraitə fəal uyğunlaşması prosesinə nəzarət itirilir. Bu isə insanın sağlamlığına, koqnitiv və hərəkət fəallığına ciddi mənfi təsir edə və ya onların pozuntusuna səbəb ola bilər. Bu, maddi tələbatlar olan aclıq və susuzluq kimi fiziki ehtiyacların qarşılınması zamanı da müşahidə edilir. Belə ki, suya olan ehtiyacın ödənilməməsi də orqanizm üçün təhlükəlidir. Bu səbəbdən dolayı, bütün bu hallarda orqanizm əsas ehtiyacları qarşılamaqla mühitlə öz arasındakı tarazlığı - homeostazı bərpa etməklə özünü tənzimləməyə

çalışır. Bundan əlavə, homeostaz həm fizioloji, həm də psixoloji vəziyyətlər üçün balanslaşdırılmış tarazlığa aiddir.

Fizioloji tələbatlar anadangəlmə olduğu üçün həmin tələbatların ödənilməməsi homeostazın pozuntusuna səbəb olur. İnsan normal qidalanmalı, yatmalı, su içməli və hava almalıdır. Bu tələbatların siyahısını daha da genişləndirmək olar, amma bu misallar da kifayət edir ki, insanın fizioloji tələbatlarının ödənilməsinin ətraf mühətdən də asılı olduğunu müəyyən edək. İsti havada gərgin fiziki işlə məşğul olan insan daha çox enerji itirir və onda suya, qidaya və yuxuya ehtiyac yaranır. Məlumdur ki, insan xüsusi hazırlıq keçməyibsə təxminən üç dəqiqə oksigensiz, təxminən üç gün susuz və təxminən üç həftə qidasız qala bilər. Həmçinin, insan uzun müddət yuxusuz da qala bilər, amma bu, onun həm orqanizminin, həm də psixikasının normal fəaliyyətinə mənfi təsir edəcəkdir. Bir sözlə, psixi vəziyyətin tənzimlənməməsi qısa müddət ərzində homeostazın pozuntusuna səbəb olur, orqanizmin xarici və daxili təsirlərə adekvat reaksiya mexanizmini ciddi zədələyir və ətraf mühitə adaptasiyanı mümkün edər. “COVID-19” infeksiyasına yoluxmuş şəxsin həm təbii, fizioloji tələbatlarını ödəməsi, həm də sosial tələbatlarını ödəməsi çətinləşdiyi üçün onun intellektual-emosional və şəxsiyyət sahəsində pozuntular baş verir. Xəstəliyin təsiri nəticəsində tənəffüs sistemində yaranan problemlər insanın normal nəfəs almasına mane olur ki, bu da onda güclü emosional gərginlik vəziyyəti yaradır. İnsanda yaranan əhvalın aşağı olması, stress və frustrasiya halları onun fəaliyyətini, özünü, başqalarını və ətrafda baş verən hadisələri düzgün qiymətləndirməyə imkan vermir. Bu isə xəstəliyin gedişatını daha da ağırlaşdırır. Ona görə də, koronavirus xəstələrinin psixoloji vəziyyəti nəzarətdən çıxarsa və ya vaxtında onun normal hala gətirilməsi üçün peşəkar müdaxilə edilməzsə, onda homeostazın pozulması və xəstənin vəziyyətinin ağırlaşması, hətta ölüm halı qaçılmaz olacaqdır.

Müşahidələr, eləcə də koronavirusdan müalicə olunaraq sağalan şəxslərlə söhbətlər göstərir ki, onların istər xəstəlikdən əvvəl, istər müalicə zamanı, istərsə də sağaldıqdan sonrakı dövrdə üzləşdikləri ən böyük çətinlik bədənləri ilə mühit, özləri ilə ətrafdakı insanlar arasında əvvəlki tarazlığı bərpa edə bilməmələridir. Əslində, bu insanlar hafizələrinin, görmələrinin zəifləməsindən, onları tərk etməyən yorğunluq, halsızlıq, bəzən isə həyata ümitsizlikdən şikayət edirlər. Bütün bunlar psixoloji yaşantıların nəticəsidir. Belə insanların psixoreabilitasiyaya və psixokorreksiyaya ehtiyacları var. Koronavirus xəstələri və sağalan pasiyentlərin davranışında nisbi tarazlığın bərpası, subyektiv rifahın və psixoloji rifahın təmin edilməsi onların müəyyən bir müddət psixoloqun nəzarəti altında olmalarını zəruri edir.

Bəzi müəlliflərin fikrincə, psixologiyada homeostatik sistemlər daha az başa düşülür, lakin diqqəti cəlb edənlərdən biri subyektiv rifah (SWB) kimi tanınan özümüz haqqında müsbət hisslərin sistematik şəkildə idarə edilməsidir [20]. Hər bir insan üçün subyektiv rifahın (SWB) optimal səviyyəsini təmsil

edən müəyyən nöqtə var. Bütün təyin edilmiş nöqtələr genetik olaraq təyin edilmiş diapazonda olsa da, fərdi təyinat nöqtələri bu diapazonda sabit səviyyədədir və onlar müsbət əhval-ruhiyyənin dəyişməz səviyyəsini təmin edir. Bununla belə, bu əhval-ruhiyyə real həyatda ideyalara və ya hadisələrə emosional reaksiyaların anbaan dəyişməsi ilə çirklənir. Bu duyğular subyektiv rifah (SWB) təcrübəsini təyin edilmiş nöqtədən uzaqlaşdıraraq, insana normaldan daha çox və ya daha az müsbət hiss etməyə imkan verir. Bu, qısa müddətdə faydalı olsa da, optimal xroniki fəaliyyət subyektiv rifahın (SWB) təyin olunmuş səviyyəyə qayıtmasını tələb edir və bu, bir neçə psixoloji sistemin aktivləşdirilməsini tələb edir. Homeostatik sistemin belə qayıdış əldə etmək qabiliyyəti onun davamlılığının ölçüsü hesab edilir.

Homeostatik proseslər hər bir şəxs üçün müəyyən edilmiş nöqtə ətrafında subyektiv rifahın (SWB) normal sabitliyinə cavabdehdir. Yardımçı allostatik proseslər mövcud şəraitin tələblərinə uyğun olaraq subyektiv rifahın (SWB) cari səviyyəsinin dəyişdirilməsinə cavabdehdir. Əgər homeostaz orqanizm daxilində tarazlıq, müvazinət vəziyyətidirsə, allostaz - yaşamaq və rifahı qorumaq üçün zəruri olan ümumi uyğunlaşma dəyişikliyi prosesidir. Allostaz orqanizmin ətraf mühitdəki dəyişikliklərə uyğunlaşmasına, homeostaz bədəndə sabit şəraiti qorumağa çalışır. Allostaz dəyişiklik yolu ilə sabitliyə nail olmaqdır. Bu, homeostazı dəstəkləyən bir prosesdir, yəni mühitlər və ya həyat tarixi mərhələləri dəyişdikcə “təyin edilmiş nöqtələr” və nəzarətin digər sərhədləri də dəyişməlidir [43].

Bəzi tədqiqatçılar allostaz anlayışını orqanizmlərin həm proqnozlaşdırıla bilən, həm də gözlənilməz hadisələrə aktiv şəkildə uyğunlaşdığı əsas proses kimi dəyişiklik yolu ilə sabitliyi qoruyan mexanizm kimi müəyyən edirlər [43]. Onu da nəzərə almaq lazımdır ki, *allostaz* fizioloji dəyişikliklərlə nəticələnir və bu dəyişikliklər orqanizmə fayda və ya zərər verə bilər. Homeostaz isə, əksinə, fizioloji dəyişikliklərə müqavimət göstərir və bununla da bədəni zərərlərdən qorumağa xidmət edir.

Hesab edirik ki, bəzi müəlliflərin də qeyd etdiyi kimi koronavirus pandemiyasının təsirinə məruz qalmış insanların subyektiv rifahını və psixoloji rifahını gücləndirmək üçün homeostaz və allostazın bioloji konsepsiyalarına əsaslanan rifah və xoşbəxtliyin davranış nəzəriyyəindən istifadə etmək məqsədəuyğundur [25]. Çünki fərdlər homeostatik tarazlıqda olduqda daha yüksək rifah və xoşbəxtlik vəziyyətinə nail olurlar.

Ümumi mühitdəki kəskin və güclü dəyişikliklər (şoklar) nəticəsində fərdlər bu tarazlıqdan kənarlaşdıqda, rifah və xoşbəxtlikdə dəyişiklik baş verir. Şok müsbət olarsa rifah və xoşbəxtliyin səviyyəsi yüksəlir, mənfi olarsa – səviyyə aşağı düşür. Homeostaz vəziyyətindən uzaqlaşmalar rifah və xoşbəxtlik səviyyələrində yerdəyişmələrlə nəticələnir. Fərdlər allostatik proses vasitəsilə emosional və koqnitiv vəziyyətlərdə düzəlişlər yolu ilə bu yerdəyişmələrə uyğunlaşdıqca, rifahda yeni tarazlıq və müvazinət yaranır.

Ümumi Davranış Nəzəriyyəsində (ÜDN) iddia edilir ki, insanın inkişafı tarazlığı qorumağa çalışan məqsəd, istək və niyyətlilik ilə daxili homeostaz sistemindən asılıdır [41]. ÜDN-nin bütün şüurlu varlıqlara universal şəkildə tətbiq edilməsi nəzərdə tutulur. Nəzəriyyənin əsas quruluşu davranış üçün fizioloji homeostazın psixoloji ekvivalenti olan “psixoloji homeostaz”dır. Psixoloji homeostaz sabitliyə, təhlükəsizliyə və dəyişikliyə uyğunlaşmaya doğru bir yönləndiricidir. Bu, tarazlığa can atmaq məqsədi daşıyan daxili funksiyadır.

ÜDN-də güman edilir ki, psixoloji homeostaz sui-istifadə, müharibə və ya pandemiya kimi hadisələrin səbəb olduğu travmanın təsirini sabitləşdirməyə cəhd etməklə təhlükəsizlik və rifahı yaxşılaşdırmağa çalışır. Əsas ehtiyacların təhlükəsizliyinə təhdidlər və sosial qarşılıqlı əlaqənin məhdudlaşdırılması, hazırkı pandemiya zamanı geniş şəkildə müşahidə olunduğu kimi, narahatlıq, depressiya və digər narahatlıq formalarında mənfi təsirlər yaradır. Ehtiyaclar iyerarxiyasındakı düzəlişlər müxtəlif mübarizə resurslarının və qoruyucu davranışların hərəkətə keçdiyi psixoloji homeostazın yarı avtomatik proseslərindən istifadə edərək "kilidləmə", "qoruyucu" və "sosial uzaqlaşma" ilə tətiklənir.

İnsanların böyük əksəriyyəti orta dərəcəli müsbət rifah səviyyəsini yaşayır. Homeostatik sistem vərdiş və uyğunlaşma prosesləri subyektiv rifah səviyyələrinə təsir edən dəyişmiş xarici şərtlər təhlükəsinə qarşı ilk müdafiə xəttini təşkil edir. Yəni müdaxilələr subyektiv rifahı yalnız onun ilkin səviyyələrini təyin edilmiş diapazondan aşağı olduqda artırır.

Maxime Taquet və Trust hesab edirlər ki, koronavirus pandemiyasının psixi sağlamlığa təsirini azaltmaq üçün bu təsirin altında yatan mexanizmlər müəyyənləşdirilməlidir və pozulmuş əhval-ruhiyyənin homeostazını (yəni, əhval-ruhiyyəni dəyişdirən fəaliyyətlər vasitəsilə əhval-ruhiyyəni sabitləşdirmək) belə bir mexanizm kimi təklif edirlər.

Bəzi araşdırmalar nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, müxtəlif coğrafi və mədəni kontekstlərdən asılı olmayaraq, pandemiya zamanı yeniyetmələrin rifahını formalaşdıran mikro və makrosəviyyədə şəxsiyyətdaxili və şəxsiyyətlərarası amillərdə və təsirlərdə əsas oxşarlıqlar mövcuddur [40].

Nəticə

“COVID-19” pandemiyası ilə bağlı aparılmış tədqiqatların nəticələrinin təhlili göstərir ki, pandemiyanın birinci dalğasında xəstəliyin ağırlaşma hallarının geniş yayılması və yoluxma qorxusu emosional rifaha ən güclü təsir göstərən amil olmuşdur. Pandemiya dövründə şəxsiyyətin subyektiv rifahı özünüqiymətləndirmənin səviyyəsi, fərdi-psixoloji xüsusiyyətlər, qorxu, tənhalıq və ya kimsəsizlik hissi, qarşılıqlı münasibətlərin xarakteri və sosial-demoqrafik amillərlə (təhsil, sosial status, cins və s.) şərtlənir.

Araşdırmalar nəticəsində müəyyən edildi ki, həssas qrupdan olan insanların subyektiv rifahına “COVID-19” mənfi təsiri daha güclüdür. Müəyyən

edilmişdir ki, insanların qorunması üçün onlara dolğun məlumatın vaxtında çatdırılması, insanların ünsiyyəti, qarşılıqlı əlaqə imkanlarının artırılması, özünəinamın yüksəldilməsi, xəstəlik qorxusunun aradan qaldırılması subyektiv rifaha müsbət təsir edən amillərdir. İnsanların subyektiv rifahının yüksəldilməsi üçün onların normal fəaliyyətə qayıtmaları ən təsirli vasitə hesab edilir. Bu nəticələr digər tədqiqatların nəticələri ilə də təsdiqlənir [45].

Tədqiqat nəticəsində müəyyən edildi ki, ölkəmizdə subyektiv rifahın (SWB) ölçülməsi üçün adaptasiya edilmiş etibarlı ölçmə alətləri yoxdur. Mövcud ədəbiyyatın təhlili nəticəsində müəyyən etdik ki, ÜST və digər beynəlxalq qurumlar tərəfindən əhalinin psixi sağlamlığını, rifah halını ölçmək üçün etibarlı alətlər hazırlanmış və onlar bir çox ölkələrdə adaptasiya edilərək uğurla tətbiq edilir. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının Rifah İndeksi (ÜST-5) subyektiv psixoloji rifahı qiymətləndirən və ən çox istifadə edilən ölçmə alətindən biridir. Ona görə də, Psixologiya Elmi- Tədqiqat İnstitutunun psixologiya sahəsində xarici ölçmə alətlərini adaptasiya etmək təcrübəsini nəzərə alaraq, ÜST-ün Rifah İndeksi (ÜST-5) ölçmə alətini Azərbaycanda adaptasiyasının Psixologiya Elmi-Tədqiqat İnstitutunda onun əməkdaşları ilə birlikdə həyata keçirməyi məqsəduyğun hesab etdik. Növbəti məqalələrin birində həmin tədqiqatın nəticələrini təqdim edəcəyik.

Tədqiqat zamanı müəyyən edildi ki, optimizmlə pessimizm arasındakı fərdi fərqləri ölçmək üçün hazırlanmış “Həyat Orientasiyası Testi” (LOT-R0 [51] və “Şəxsi Rifah İndeksi” (PWI) Azərbaycanda adaptasiya edilməmiş və bu metodlarla böyüklər və uşaqlar arasında tədqiqat aparılmamışdır. Fikrimizcə, “Şəxsi Rifah İndeksi”nin psixometrik xüsusiyyətləri araşdırılmalı, adaptasiya edilməli, ölçmələr həyata keçirilməli və əldə edilən nəticələr digər ölkələr üzrə nəticələrlə müqayisəli təhlil edilməlidir.

ƏDƏBİYYAT

1. Aslanova A. Azərbaycanda COVID-19 pandemiyasının əhalinin innovativ fəaliyyətinə təsirinin sosial-iqtisadi cəhətdən təhlili və SWOT analizi metodu ilə qiymətləndirilməsi // https://www.researchgate.net/publication/360778975_Azrbaycanda_covid-19_pandemiyasinin_halinin_innovativ_faliyytin_tsirinin_sosial-iqtisadi_chtdn_thlili_v_swot_analizi_metodu_il_qiymtlndirilmsi
2. Azərbaycan Respublikasının Prezidenti İlham Əliyev: ölkəmizdə koronavirus pandemiyası ilə mübarizə sahəsində görülən tədbirlər və sosial-iqtisadi vəziyyətlə bağlı videoformatda müşavirə keçirib. // <https://president.az/az/articles/view/40297>
3. Əliyev, B. COVID-19 pandemiyasının insanın davranışına təsiri // – Bakı: Psixologiya Jurnalı, – 2020. № 3, – s. 3-16

4. COVID-19: təhsil müəssisələrinin fəaliyyətinin təşkili barədə təkliflər // https://www.arti.edu.az/nodupload/editor/files/Final%20sayt%20%C3%BC%C3%A7%C3%BCn_.pdf
5. “Xüsusi karantin rejiminin müddətinin uzadılması və bəzi məhdudiyətlərin aradan qaldırılması ilə bağlı tədbirlər barədə” Azərbaycan Respublikası Nazirlər Kabinetinin 2021-ci il 26 may tarixli 151 nömrəli Qərarı // <https://e-qanun.az/framework/47549>
6. Koronavirus (COVID-19) pandemiyasının və bundan irəli gələrək dünya enerji və səhm bazarlarında baş verən kəskin dalğalanmaların Azərbaycan Respublikasının iqtisadiyyatına, makroiqtisadi sabitliyə, ölkədə məşğulluq məsələlərinə və sahibkarlıq subyektlərinə mənfi təsirinin azaldılması ilə bağlı bir sıra tədbirlər haqqında Azərbaycan Respublikası Prezidentinin Sərəncamı // <https://president.az/az/articles/view/36228>; “Xüsusi karantin rejimi ilə bağlı əlavə tədbirlər barədə” Azərbaycan Respublikası Nazirlər Kabinetinin 2020-ci il 16 may tarixli 178 nömrəli Qərarı
7. <https://president.az/az/articles/view/40297>
8. Осин. Е.Н., Леонтьев. Д.А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // The monitoring of public opinion economic & social changes, – 2020
9. Anglim, J., Horwood, S. Effect of the COVID-19 Pandemic and Big Five Personality on Subjective and Psychological Well-Being // Social Psychological and Personality Science. – 2021, 12(8), – p. 1527-1537.
10. Barrance, R.M., Hampton, J.M. The relationship between subjective well-being in school and children’s participation rights: International evidence from the Children’s Worlds survey // Children and Youth Services Review. 2023, cild: 151
11. Ben-Arieh, A., Frønes, I. Taxonomy for child well-being indicators: A framework for the analysis of the well-being of children // Childhood, – 2011, № 8, – p. 460-476
12. Bernard, P. I., Tyler, H. Homeostasis theory of small groups 8: Longitudinal Study. – Washington, D. C. – 1963
13. Bowling, N.A. A meta-analytic examination of the relationship between job satisfaction and subjective well-being / N.A. Bowling, K.J. Eschleman, Q.A.Wang // Journal of Occupational and Organizational Psychology, – 2010, 83, – p. 915–934
14. Bradburn N. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago: ALDINE Publishing Company, – 1969, 318
15. Bradshaw, J., Rees, G. Exploring national variations in child subjective well-being // Children and Youth Services Review. – 2017, vol. 80, – p. 3-14

16. Bruce S. McEwen Allostasis and Allostatic Load: Implications for Neuropsychopharmacology // Neuropsychopharmacology, – 2000, 22 (2), – p. 108-124.
17. Camfield, L. What's The Use of 'Well-Being' in Contexts of Child Poverty? Approaches to Research, Monitoring and Children's Participation / L. Camfield, N. Streuli, M. Woodhead // International Journal of Children's Rights. – 2009, 17, – p. 65-109.
18. Carol, R.D., Lee, C. M. The Structure of Psychological Well-Being Revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995, 69 (4), p. 719–727
19. Casas, F. Subjective Social Indicators and Child and Adolescent Well-being // Child Indicators Research, – 2011. №4, – p. 555–575
20. Cummins, R. A. Positive Psychology and Subjective Wellbeing Homeostasis: A critical examination of congruence / – New York: Springer. – 2013, – p. 67–86
21. Diener, E., Lucas, R. Personality and Subjective Well-being. – New York : Russell Sage Foundation. – 1999
22. Diener, E. Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction / E. Diener, S. Oishi, R. E. Lucas / – Oxford and New York: Oxford University Press. – 2002
23. Diener, E. Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin / E.M. Suh., R.E. Lucas., H.L. Smith. – 1999, 125, – p. 276-302.
24. Dodge, R. The challenge of defining wellbeing / R. Dodge, A. Daly, J. Huyton [et al.] // International Journal of Wellbeing. – 2012, 2(3), – p. 222-235.
25. Dowling, M., Yan, C.F. Homeostasis and Well Being / Singapore Management University. 2006. p. 1-46
26. Fava, G.A. Allostatic load in clinical practice / G.A. Fava, N.Sonino, M. Lucente [et al.] Clinical Psychological Science. – 2023, 11(2), – p. 345–56
27. Fava, G.A. Clinical characterization of allostatic overload / G.A. Fava, B.S. McEwen, J. Guidi [et al.] // Psychoneuroendocrinology. – 2019, 108, – p. 94–101
28. Findlay, R.H. Life Orientation and Life Satisfaction: An Exploration of a Homeostatic Model of Subjective Wellbeing // Albany, New Zealand: Massey University. – 2005
29. Gallagher, S. Allostatic load and mental health during COVID-19: The moderating role of neuroticism / S. Gallagher, R.C. Sumner, A. Creaven [et al.] // Brain Behavior & Immunity - Health. – 2021, 16(3)
30. Gloster, A. T. Impact of COVID-19 pandemic on mental health : An international study / A.T. Gloster., D.Lamnisos., J.Lubenko [et al.] // PLoS ONE. – 2020, 15(12)

31. Goodwin, G.M. Mood homeostasis before, during COVID-19 lockdown // JAMA Psychiatry. – 2020.
32. Goldstein, D.S., McEwen, B. Allostasis, Homeostats, and the Nature of Stress // Stress, – 2009. 5(1), – p. 55-58
33. Guidi, J. Allostatic load and its impact on health: a systematic review / J.Guidi, M. Lucente, N. Sonino [et al.] // Psychother Psychosom. – 2021, 90(1), – p. 11–27
34. Kahneman, D. Well-being: Foundations of hedonic psychology / D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz // Russell Sage Foundation. – 1999.
35. Kaya, M., Yıldırım, T. Liselerde çalışan psikolojik danışmanların okullarda yaşanan kriz durumlarına ilişkin algıları // İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi. – 2017, 6 (2), –p. 835-857
36. Killgore, W.D.S. Dailey. Loneliness: A signature mental health concern in the era of COVID-19 / W.D.S. Killgore, S.A. Cloonan, E.C [et al.] Psychiatry Research. 2020, 290
37. Kotzur, M. How has physical distancing impacted on health and well-being during the COVID-19 pandemic? A Scottish longitudinal qualitative study / M. Kotzur, R.C. O'Connor, K.H. Robb // BMJ Open. –2022, 12
38. Lingelbach, K. Effects of the COVID-19 Pandemic on Psychological Well-Being and Mental Health Based on a German Online Survey / K.Lingelbach, D. Piechnik, S. Gado [et al.] // Frontiers in Public Health, – 2021, 9
39. Lisa, B. Seven and a half lessons about the brain / B.Lisa. – Boston: Houghton Mifflin Harcourt. – 2020
40. Luthra, S. Psychological well-being of young adults during COVID-19 pandemic: Lesson learned and future research agenda / S. Luthra, S.Agrawal, A.Kumar [et al.] // Heliyon. – 2023, №5
41. Marks, D.F. Psychological homeostasis and protective behaviours in the COVID-19 pandemic // Journal of Health Psychology. – 2022, 27(6), – p. 1275-1287
42. McEwen, BS. Physiology and neurobiology of stress and adaptation: central role of the brain // Physiological Reviews. – 2007, 87(3), – p. 873–904
43. McEwen, B.C., Wingfield, J.C. The concept of allostasis in biology and biomedicine // Hormones and Behavior. – 2023, 43 (1), – p. 2-15
44. O'Connor, R.C. Mental health and wellbeing during the COVID-19 pandemic: longitudinal analyses of adults in the UK COVID-19 Mental Health & Wellbeing study / R.C. O'Connor, K. Wetherall, S. Cleare [et al.] // The British Journal of Psychiatry. – 2021, 218, – p. 326–333
45. Pascale, M.J. Subjective Well-Being of Adolescents in Luxembourg, Germany, and Brazil During the COVID-19 Pandemic / M.J. Pascale, E. Abreu, S. Neumann [et al.] // Journal of Adolescent Health. – 2021, 69(2), – p. 211-218.

46. Pfaltz, M.C., Schnyder, U. Allostatic Load and Allostatic Overload: Preventive and Clinical Implications. // *Psychotherapy and Psychosomatics*. – 2023, 1–4
47. Peng, M. Post-COVID-19 epidemic: allostatic load among medical and nonmedical workers in China / M. Peng, L. Wang, Q. Xue [et al.] // *Psychotherapy and Psychosomatics*. – 2021, 90(2), – p. 127–36.
48. Peter Sterling. What is Health? // <https://mitpress.mit.edu/9780262043304/what-is-health/>
49. Ramsay, D.S, Woods, S.C. Clarifying the roles of homeostasis and allostasis in physiological regulation. *Psychological Review*. – 2014, 121(2), – p. 225-47
50. Ramya, C. Expanding the Paradigm of Occupational Safety and Health: A New Framework for Worker Well-Being / C. Ramya, C. Chia-Chia, S.L. Sauter [et al] // *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. – 2018, 60(7), – p. 589-593
51. Revised Life Orientation Test (LOT-R) // https://www.cmu.edu/dietrich/psychology/pdf/scales/LOTR_Scale.pdf
52. Robert, A. Cummins Subjective Wellbeing Homeostasis. 2017
53. Ross, D.A. Adolescent Well-Being: A Definition and Conceptual Framework / D.A. Ross, R. Hinton, M. Melles-Brewer [et al.] // *Journal of Adolescent Health*, – 2020. 67(4), –p. 472–476
54. Satisfaction With Life Scale (SWLS) // <http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/SWLS.html>
55. Sterling P. Allostasis: a model of predictive regulation // *Physiology & Behavior*. – 2012, 106(1), – p. 5–15
56. Sterling, P., Eyer, J. "Allostasis: A new paradigm to explain arousal pathology". – Chicester, NY: Wiley. – 1998
57. Subjective Well-Being: Measuring Happiness, Suffering, and Other Dimensions of Experience [Internet] // <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK179225/>
58. Taquet, M. Mood Homeostasis Before and During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Lockdown Among Students in the Netherlands / M. Taquet, J. Quoidbach, El. Fried [et al.] // *JAMA Psychiatry*. – 2021, 78(1), – p. 110-112
59. Toch, H.H., Hastorf, A.H. Homeostasis in Psychology // *Psychiatry*. – 1955, 18(1), – p. 81-91
60. Tomy, A.J. & Cummins, R.A. The Subjective Wellbeing of High-School Students: Validating the Personal Wellbeing Index—School Children // *Social Indicators Research*. – 2010, 101(3).
61. Villani, L., Pastorino, R., Molinari, E. et al. Impact of the COVID-19 pandemic on psychological well-being of students in an Italian university: a web-based cross-sectional survey / L. Villani, R. Pastorino, E. Molinari [et al.]

- // Global Health. – 2021, 17, – p. 39 //
https://www.researchgate.net/publication/350669270_Impact_of_the_COVID-19_pandemic_on_psychological_well-being_of_students_in_an_Italian_university_a_web-based_cross-sectional_survey
62. Western, M., Tomaszewski, W. Subjective Wellbeing, Objective Wellbeing and Inequality in Australia // PLoS One. – 2016, 11(10) // <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0163345>
63. What is subjective Well-Being? // <http://positivepsychology.org.uk/subjective-well-being/>
64. Yemilyova, V. The development of a personal well-being index – indicator of the life satisfaction / V. Yemilyova, Y. Loktionova, A. Smirnov [et al.] – 2019, 40(25), – p. 16
65. <https://www.healio.com/news/psychiatry/20200805/covid19-pandemic-lockdown-linked-to-impaired-mood-homeostasis>
66. <https://az.wikipedia.org/wiki/Homeostaz>
67. <https://index.minfin.com.ua/reference/coronavirus/geography/azerbaijan/>

Prof. Dr. M. Engin DENİZ,
Yıldız Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dekanı,
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı
E-mail: edeniz@yildiz.edu.tr

KİŞİLERARASI İLİŞKİLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK

Giriş

Bu kısımda öncelikle olarak bilinçli farkındalık kavramına ilişkin açıklamalara yer verilmiştir. Bilinçli farkındalığın bileşenleri açıklandıktan sonra kişilerarası bilinçli farkındalıkla ilgili literatür açıklamalarına yer verilmiştir. Kişilerarası bilinçli farkındalığın özellikleri ve kişilerarası ilişkilere etkisi hakkında bilgi son kısımda yer almıştır.

1. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık kavramı incelendiğinde Budizim öğretilerinden doğduğu görülmektedir (Kabat-Zinn, 2003; Wasch ve Cordova, 2007). Bilinçli farkındalık (mindfulness) kelimesi 2500 yıllık geçmişi olan Budizimin Pali dilindeki sati kelimesidir. Sati; farkındalık, dikkat ve hatırlama anlamına gelmektedir (Siegel, 2010). Sati kelimesi mindfulness olarak ilk kez 1921 yılında İngilizce'ye çevrilmiştir (Ögel, 2015). Türkçe alanyazın da ise ilk defa bilinçli farkındalık olarak çevrilmiş ve mindfulness ölçeği Türkçeye uyarlanmıştır (Özyeşil, Aslan, Kesici ve Deniz, 2011).

Son yıllarda Batı'nın üzerinde çalıştığı bilinçli farkındalık ise Budizm'in öğretilerinden bağımsız olarak insanın doğuştan sahip olduğu bir kapasite olarak ortaya çıkmıştır (Kabat-Zinn, 2003). Bilinçli farkındalığın amacı zihnin işleyişini düzenleyerek kişinin gereksiz acılarını etkisiz hale getirmektir. Bu süreçte pasif bir şekilde sadece farkında olmak yeterli değildir, aktif olarak zihinsel süreçlerle çalışma söz konusudur. Bilinçli farkındalığın temel felsefesi, dikkat ve farkındalığı etkin bir şekilde geliştirmektir. Dikkat verme sürecinde bireyin süreci yargılamadan kabullenmesi ve gözlemlemesi önemlidir. Bilinçli farkındalık genellikle şimdiki anda gerçekleşen olaylarla ilgili farkında ve dikkatli olma durumu şeklinde tanımlanır (Baer, 2003; Brown ve Ryan, 2003).

Alanyazında bilinçli farkındalık, kişilik özelliği olarak bilinçli farkındalık (trait mindfulness) ve durum/hal olarak bilinçli farkındalık (state mindfulness) olarak ikiye ayrılmıştır. Kişilik özelliği aynı zamanda eğilim/yaradılış (dispositional mindfulness) olarak da ifade edilmektedir (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalık hali, meditasyon esnasında ortaya çıkan durumu temsil ederken bireyin günlük hayatındaki bilinçli farkındalığı, kişilik özelliği olarak bilinçli farkındalığı temsil eder. Bilinçli farkındalığın bu iki türü birbirinden farklıdır (Thompson ve Waltz, 2007). Yapılan araştırmalar bilinçli farkındalığın

her iki halini de (meditasyon süreci ile bilinçli farkındalık hali veya günlük hayatta kişilik özelliği olarak bilinçli farkındalık) incelemektedir (Griebel, 2015). Meditasyon süreciyle ortaya çıkan bilinçli farkındalık hali, bireyin kişilik özelliği olarak bilinçli farkındalığın gelişmesine yardımcı olur (Cahn ve Polich, 2006; Thompson ve Waltz, 2007). Bilinçli farkındalığın hangi hali olursa olsun temel yapısının aynı olduğu söylenebilir. Germer (2005) bilinçli farkındalık yaşantılarında ortaya çıkan ortak yönleri belirtmiştir. Bu yönler şu şekilde sıralanabilir. Bilinçli farkındalık kavramsal değildir, düşünce süreçlerinin içine çekilmeden oluşan farkındalık halidir. Şimdi odaklıdır, bilinçli farkındalık daima şimdiki zamandır. Yargılayıcı değildir, yaşantıların olduğundan farklı olmasını istemekle farkındalık serbest bir şekilde ortaya çıkmaz. İsteyerek yapılır, kasıtlıdır. Bilinçli farkındalık her zaman bir yere dikkati kasıtlı olarak yönlendirmeyi içerir. Dikkati şimdiki zamana geri getirme bilinçli farkındalığın zaman içinde sürekli olmasını sağlar. Gözlemcidir. Bilinçli farkındalık tarafsız şahit değildir. Zihin ve bedeni derinlemesine, daha yakından yaşantılamaktır. Sözsüzdür. Bilinçli farkındalık yaşantısı kelimelerin esareti altında değildir. Çünkü farkındalık kelimelerin zihinde oluşmasından önce meydana gelir. Keşifçidir. Bilinçli farkındalık her zaman algının derin yüzeylerini araştırır. Özgürleştiricidir. Bilinçli farkındalığın her anı koşullu ıstıraptan arınmayı sağlar. Bilinçli farkındalığın tersi dikkatsizlik, dalgınlık, umursamamadır (mindlessness). Bir başka deyişle göreceli olarak bilinçli farkındalığın yokluğudur. Bireyin; yaşantılarına dikkat etmeyi reddetmesidir, bir düşünceyi, duyguyu, güdüyü veya algıyı kabullenmemesidir. Bilinçli farkındalık (net-belirgin) açık ve canlı olan anlık deneyimleri ve işlevleri fark eder. Tam tersi olan dikkatsizlik (mindless), alışkanlıkların ve otomatik işlevlerin farkında olmadan yapılması durumudur (Brown ve Ryan, 2003). Davranışlar farkında olarak veya otomatik olarak gerçekleştirilir (Deci ve Ryan, 1980). Farkında olmadan hareket etme durumu birçok insan için kronik olabilir. Bilinçli farkındalık bireyin otomatik düşüncelerden, alışkanlıklardan, sağlıksız davranış örüntülerinden kurtulması için önemlidir. Bireyin kendi davranışlarını düzenlemesi için anahtar rolde olduğu vurgulanabilir (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalığın tersi ise mindlessness olarak adlandırılmıştır. Yani zihnin başka yerde bedeninin başka yerde olduğu haldir. Geçmiş veya gelecekle ilgili düşünceler insanların zihnini şimdiki andan uzaklaştırmaktadır (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009). Mindlessness, bilinçli farkındalığın yokluğudur. Kişi içinde bulunduğu anı deneyimlemekten uzaktır (Brown ve Ryan, 2003). Zihin başka yerde olduğu, farkında olmadan işlediği anlarda otomatik pilota çalışmaktadır. (Siegel ve diğ., 2009). Bu durumda kişi eylemlerinin, duygu veya düşüncelerinin kontrolünü sağlayamamaktadır. Bilinçli farkındalık ise kişinin kontrolünü eline almasıdır.

Bilinçli farkındalığın daha iyi anlaşılabilmesi için bilinçli farkındalığı oluşturan bileşenlerin açıklanması gerekebilir.

2. Bilinçli Farkındalığın Bileşenleri

Bilinçli farkındalık yapısının bileşenlere ayrılması, bilinçli farkındalığın psikolojik süreçlerde nasıl işlediğini ve etkisini anlamak içindir (Lenger ve ark., 2017). Bilinçli farkındalığın bileşenleri:

- (i) Dikkat ve farkındalık,
- (ii) Kabullenme,
- (iii) Yargılamama,
- (iv) Şimdiki anda olma,
- (v) Gözlemleme,
- (vi) Tanımlama,
- (vii) Tepkisiz olma bileşenlerini içermektedir. Aşağıda bu bileşenler kısaca açıklanmıştır.

2.1. Dikkat Etme ve Farkında Olma

Bilinçli farkındalık için öncelikle bireyin dikkatini toplaması gerekir (Falkenström, 2010). Bilinçli olma (consciousness); farkındalık ve dikkati kapsamaktadır. Farkındalık, içsel ve dışsal ortamları sürekli gözlemleyen bilincin arka planında bulunan radarıdır. Birey tam anlamıyla dikkatini odaklamadan da uyarıların farkında olabilir (Brown ve Ryan, 2003). Ancak dikkat, bilince farkındalıkla odaklanma sürecidir ve sınırlı alandaki yaşantılara duyarlılığı artırır (Kowalski ve Westen, 2011). Böylece dikkat ederek oluşan farkındalık bilinçli farkındalığın kapısını açar. Bundan dolayı bilinçli farkındalık için farkındalık ve dikkat iç içedir denilebilir.

2.2. Kabullenme

Kabullenme, bilinçli farkındalığı tanımlayan özelliklerdendir. Bilinçli farkındalık yaşantılarından korkmadan kaçmadan kabullemeye odaklanır (Baer, 2003). Birey; duygularından, düşüncelerinden, duyularından hoşlansa da hoşlanmasa da onları deneyimlemeye izin verir (Ögel, 2015). Bireyin kendisini ve deneyimlerini kabullemesi ruh sağlığı için önemlidir. Kabullenme bilinçli farkındalığın kalbidir (Siegel, 2010). Bundan dolayı kabullenme bilinçli farkındalığın merkezindedir. Kabullemeyi olanaklı kılan etken de bireyin yaşantıları eleştirmemesi, yargılamamasıdır. Yargılamama, kabullemeye imkan sağlar.

2.3. Yargılamama

Bilinçli farkındalık, içsel ve dışsal uyarıların yargılamamaktır (Baer, 2003). Bireyin düşüncelerini ve duygularını eleştirmemesi ve yargılamamasıdır. Yargılayıcı bir düşünce geldiğinde bireyin bunun yargılayıcı bir düşünce olduğunu fark etmesi ve bu düşüncesin gelişini izlemesi çok önemlidir (Kabat-Zinn, 2005). Örneğin “bu aptalca bir zaman kaybı” düşüncesini birey fark eder ve yargılamadan gözlemler. Böyle bir düşüncüyü fark eden birey bunu fark ettikten sonra bunun basitçe bir düşünce olduğunu görerek şimdiki zamana dikkatini tekrar döndürür (Baer, 2003). Böylece o yargılayıcı düşünceye

odaklanmamış olur. Fark ettiği yargılayıcı düşüncesini yargılamamış ve dikkatinden akıp gitmesine izin vermiş olur.

2.4. Şimdiki Anda Olma

Şimdiki anda olmaktan kastedilen, an için yaşamak değil anın içinde yaşamaktır (Kabat-Zinn, 2005). Bireyin yaşamı ne geçmişte ne de gelecekte şimdiki anda hayat bulur. Şimdiki anda var olan içsel ve dışsal olaylara yönelik anda var olan farkındalıklı olma hayatın tam anlamıyla yaşanmasını sağlar.

2.5. Gözleme

Bilinçli farkındalık, anda sürekli akıp giden içsel ve dışsal uyarınları yargılamadan gözlemlemektir (Baer, 2003). Gözleme; duyuları, düşünceleri, duyguları, içsel ve dışsal deneyimleri fark etme ve dikkat etmedir ve şimdiki andaki deneyimlere açık, meraklı olma durumudur (Lenger ve ark., 2017). Düşünceler ve duygular zihinde olan olaylarmış gibi onlarla aşırı özdeşim kurmadan, otomatik veya alışkanlık hali ile tepki vermeden gözlenir.

2.6. Tanımlama

Tanımlama; bireyin içsel deneyimlerini kelimelerle ifade etmesidir (Baer ve ark., 2006) Bireyin düşüncelerini, duygularını, duyularını ya da bir dış uyarı gözlemledikten sonra gözlemlendiği şey ne ise onu kelimelere dökmesi, tanımlamasıdır. “Ne?” sorusu durumu olduğu gibi deneyimlemeye yardımcı olur (Ögel, 2015). Böylece birey ne sorusuna vereceği cevapla düşüncüyü, duyguyu veya duyumu yorumlamadan ve yargılamadan olduğu gibi tanımlar.

2.7. Tepkisiz Olma

İçsel deneyimlere tepkisiz olma, bireyin düşüncelerine ve duygularına takılmadan ve kendini kaptırmadan düşüncelerin ve duyguların gelmesine ve gitmesine izin vermesidir (Baer ve ark., 2006). Birey algıladığı düşüncelerini, duygularını değiştirmeye çalışmaz (Lenger ve ark., 2017). Farkındalık, kabullenme ve yargılamama birlikte içsel ve dışsal uyarınlara yönelik düşüncelerin dikkatten akıp gitmesine izin verir. Böylece içsel deneyimlere tepkisiz olur.

3. İçsel Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalığın geleneksel açıklamaları içsel bilinçli farkındalık (intrapersonal mindfulness) olarak adlandırılmaktadır. Bir başka deyişle içsel bilinçli farkındalık bilinçli farkındalığın geleneksel tanımı olan bireyin içsel yaşantılarına şimdiki ana yönelik dikkatini, farkındalığını, yargılamadan kabul etmesini ve tepkisel davranmamasını içermektedir. Bilinçli farkındalık; gözleme, farkında olma, yargılamama, tepkisiz olma, tanımlama özellikleri üzerine odaklanmaktadır. Bu özellikler, bireyin tecrübelerine yönelik içsel bilinçli farkındalığın göstergesidir. Bireyin yaşadıklarını içsel olarak nasıl değerlendirdiği üzerinedir ((Duncan ve ark., 2009; Kohlenberg ve ark., 2015; Frank ve ark., 2016). Bireyin yaşadığı tecrübelerin odağında kendisiyle ilgili düşünceleri, duyguları, davranışları ve içsel yaşantıları vardır.

4. Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Tanımı

Kişilerarası bilinçli farkındalık kavramından ilk kez Duncan (2007) bahsetmiştir. Ebeveyn çocuk ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalığı vurgulamıştır. Bireyin içsel bilinçli farkındalığının, bireyin sosyal etkileşim sürecindeki farkındalığını, yargılamasını ve tepkiselliğini belirlemede yetersiz kalabileceğini belirtmiştir (Duncan, 2007). Bu yetersiz kalabilme durumundan dolayı sosyal etkileşim sürecinde kişilerarası bilinçli farkındalık önemli görülmektedir. Kişilerarası bilinçli farkındalıkta bireyin etkileşimde bulunduğu insanlara yönelik farkındalığı ve davranışları üzerine odaklanılır. Bir başka deyişle bireyin bilinçli farkındalık düzeyinin başka bir birey ile ilişki ve iletişim halindeyken ortaya çıkması kişilerarası bilinçli farkındalık olarak açıklanabilir.

Kişilerarası bilinçli farkındalık; iletişim halindeyken
Kişiyi görme,
Kişiyi gerçek anlamda dinleme,
Merakla ve açıklıkla yönelme,
Duyguları fark etme,
İçeriği ve sözel olmayan mesajları fark etme,
Duyguları ve düşünceleri yargılamama,
Kişiyi olduğu gibi kabul etme,
Kişinin davranışlarına dürtüsel davranmadan kendini düzenleyerek cevap verebilmeyi içerir.

5. Kişilerarası bilinçli farkındalığın özellikleri

- Karşınızdaki insanla iletişime geçerken şimdiki anda olursunuz. Geçmişe veya geleceğe odaklanmazsınız.
- Kendi içsel yaşantılarınıza odaklanabildiğiniz kadar karşınızdakinin de içsel yaşantılarını fark edersiniz.
- Tüm dikkatinizle anda karşınızdakinin söylediklerini dinlersiniz.
- Kendi düşüncelerinizi ve duygularınızı fark ettiğiniz kadar karşı tarafın düşüncelerini ve duygularını fark edersiniz.
- Karşınızdaki kişinin düşüncelerini ve duygularını yargılamazsınız.
- Karşınızdaki kişinin düşüncelerini ve duygularını kabul edersiniz.
- Karşınızdaki kişinin davranışlarına otomatik, kontrolsüz ve düşünmeden tepki vermezsiniz.

6. Kişilerarası bilinçli farkındalığın kişilerarası ilişkilere etkisi

İlişkilerde etkili iletişim kurmamızı sağlar. Böylece anlamlı, doyumlu ve yakın ilişkiler yaşarız. Kişilerarası bilinçli farkındalık,

- Arkadaş ilişkileri
- Eş/sevgili ilişkileri
- Anne/baba ilişkileri
- Akraba ilişkileri
- İş ortamındaki ilişkileri geliştirir.

Kaynakça

1. Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
2. Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
3. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
4. Cahn, B. R., & Polich, J. (2006). Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychological Bulletin*, 132(2), 180-211.
5. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). Self-determination theory: When mind mediates behavior. *The Journal of Mind and Behavior*, 1(1), 33-43.
6. Duncan, L. G. (2007). *Assessment of mindful parenting among parents of early adolescents: Development and validation of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale* (Unpublished doctoral dissertation thesis). The Pennsylvania State University, Pennsylvania.
7. Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical child and family psychology review*, 12(3), 255-270.
8. Falkenström, F. (2010). Studying mindfulness in experienced meditators: A quasi-experimental approach. *Personality and Individual Differences*, 48(3), 305-310.
9. Frank, J. L., Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2016). Validation of the Mindfulness in Teaching Scale. *Mindfulness*, 7(1), 155-163.
10. Germer, C. K. (2005). Mindfulness: What is it? What does it matter? In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy* (pp. 3-27). New York: The Guilford Press.
11. Griebel, C. (2015). *Emotional intelligence as a mediator in the relationship between mindfulness and subjective well-being* (Unpublished doctoral dissertation). Eastern Illinois University, Illinois.
12. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
13. Kabat-Zinn, J. (2005). *Full catastrophe of living*. New York: Bantam Dell.
14. Kohlenberg, R. J., Tsai, M., Kuczynski, A. M., Rae, J. R., Lagbas, E., Lo, J., & Kanter, J. W. (2015). A brief, interpersonally oriented mindfulness intervention incorporating: Functional Analytic Psychotherapy' s model of

- awareness, courage and love. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4, 107-111.
- 15.Kowalski, R. M., & Westen, D. (2011). *Psychology* 6th edition. New York: John Wiley & Sons Inc.
- 16.Lenger, K. A., Gordon, C. L., & Nguyen, S. P. (2017). Intra-individual and cross-partner associations between the five facets of mindfulness and relationship satisfaction. *Mindfulness*, 8, 171-180.
- 17.Ögel, K. (2015). Bilişsel davranışçı psikoterapilerde üçüncü dalga, farkındalık ve kabullenme temelli terapiler. Ankara: HYB Yayıncılık.
- 18.Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 225-235.
- 19.Siegel, R. D.; Germer, C.K. & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: what is it? where did it come from? In *Clinical Handbook of Mindfulness* (Eds F. Didonna):17-35. New York, Springer.
- 20.Siegel, R. D. (2010). *The mindfulness solution: Everyday Practices for everyday problems*. New York: The Guildford Press.
- 21.Thompson, B. L., & Waltz, J. (2007). Everyday mindfulness and mindfulness meditation: Overlapping constructs or not? *Personality and Individual Differences*, 43(7), 1875-1885.
- 22.Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital & Family Therapy*, 33(4), 464-481.

Elnur RÜSTƏMOV,
Fəlsəfə üzrə fəlsəfə doktoru,
Psixologiya Elmi-Tədqiqat İnstitutunun sədri
E-mail: elnur.r@psixologiyainstitutu.az

SOSIAL İDARƏETMƏ SİSTEMİNDƏ DƏYƏRLƏRİN FORMALAŞMASI VƏ QORUNMASI PROSESİNDƏ MÜASİR AİLƏNİN ROLU

Xülasə

Məqalədə müasir ailələrdə qarşılıqlı əlaqələrin mürəkkəb strukturu, şəxsiyyətin identifikasiyasının psixoloji xüsusiyyətləri tədqiq edilir. Müasir ailə modelinin formalaşmasında dəyərlər sisteminin qorunub saxlanılmasının əhəmiyyəti vurğulanır. Normativ ailə modelinin əsas elementləri, sosial rollar və davranış normaları, ailədaxili və nəsillər arasındakı münasibətlərin xüsusiyyətləri sosial-psixoloji prizmadan araşdırılır.

Açar sözlər: ailə, dəyərlər sistemi, identifikasiya, sosiallaşma, şəxsiyyət, ənənələr

Keywords: family, value system, identification, socialization, personality, traditions

Ключевые слова: семья, система ценностей, идентификация, социализация, личность, традиции

Qədim dövrlərdən bəri ailə tarixçilərin, demoqrafların, sosioloqların və s. diqqət mərkəzində olmuşdur. Bu elmlər çərçivəsində ailə insanların artımı və inkişafı vəzifələrini həyata keçirən bir sosial qurum kimi tədqiq edilmişdir. Ailə ən vacib sosial-psixoloji qrup olmaqla, heç bir sosial qurumun əvəz edə bilmədiyi cəmiyyətin əsas sosial vahidi kimi çıxış edir. Bir insanın bir fərd olaraq sosiallaşması və insanların etnomədəni dəyərləri ilə tanışlığı var. Burada şəxsiyyətin dəyər - dünyagörüşü münasibətləri və sosial — hüquqi yönümləri formalaşır, onun əsas qüvvələri və qabiliyyətləri özünü göstərir, xüsusi xarakterli münasibətlər formalaşır. Dəyərlər problemi humanitar elmlərdə, o cümlədən psixologiyada mərkəzi mövzulardan biridir. Bunun səbəbi dəyərlərin fərdin və cəmiyyətin mənəvi inkişafı üçün əsas təməl olmasıdır. Müasir cəmiyyət həyatın bütün sahələrində baş verən transformasiya prosesləri səbəbindən bir çox problemlərlə üzləşir. Cəmiyyətdə baş verən bu hadisələr nəticəsində ənənəvi dəyərlər sistemində dəyişikliklər baş verir, lakin vahid sosial dəyərlər sistemi hələ inkişaf etməmişdir. Beləliklə, ailənin cəmiyyətin ən vacib funksiyalarından birini - sosial dəyərlərin yaradılması, bərpası və qorunub saxlanmasında müstəsna rol oynayır.

Ailə çox mürəkkəb bir sosial qurumdur. Ensiklopedik lüğətdə ailənin aşağıdakı tərifini verilir: "institut (lat. institutum - təsis, təsisat) müəyyən ictimai münasibətlərdə müəyyən edilmiş normalar məcmusudur". Bütün ictimai qurumlardan fərqli olaraq ailə daim ictimai münasibətlərin tənظيمləyicisi olaraq qalır və onun sabitliyi cəmiyyətin həyatının müxtəlif sahələrini birləşdirir. Amerikalı sosioloq M. Elmer qeyd edir ki, "ailə sosial mirasın işlədiyi mexanizmi təmin edən sosial qurumdur. Ailə sosial bir qurum olaraq xalq adətləri ilə qurulur və dəyişdirilir." Digər amerikalı ailə tədqiqatçısı R. Lintonun fikrincə, ailə "insanlar olduğu müddətdə istənilən formada mövcud olacaq". Fransız sosioloqu Le Ple hesab edir ki, cəmiyyəti dərk etmək üçün ailəni başa düşmək lazımdır, çünki cəmiyyətin bütün xüsusiyyətləri, sabitliyi və ya qeyri-sabitliyin toxumları ailədə qoyulmuşdur [8].

Ailə və evlilik probleminə maraq XX əsrin əvvəllərində ailə münasibətlərinin təbiətindəki dəyişikliklər; sosial sahədə bir qadının rolunun artması, boşanmaların, evlilik və ailə münasibətlərinin hüquqi əhəmətlərinin dəyişməsi ilə artmışdır. Ailədə baş verən proseslər müxtəlif yollarla başa düşülür. Bir sıra tədqiqatçılar ailə institutunun dağıdıcı təbiətinə işarə edərək onu əsl sevgini məhv edən struktur adlandırırdılar (N. A. Berdyayev və başqaları). Digərləri onu insan varlığının yeganə həqiqi forması kimi görürlər. Ancaq bu cür ziddiyyətli fikirlərə baxmayaraq, onları ortaq bir cəhət - çoxəsrlik ailə institutunu qorumaq və onun mədəni dəyər kimi yox olmasının qarşısını almaq istəyi birləşdirir. Tarixi təcrübənin göstərdiyi kimi, sosial dəyişikliklər dövründə ailənin ənənəvi formasının mövcudluğu və qorunması yeniliklər olmadan mümkün deyil. Ailə və evlilik münasibətlərindəki dərin problemləri həll etmək cəhdi, ailənin sosial dəyərlərin və fərdi mənəviyyatın əsas ötürücüsü kimi qorunması səbəbindən müəyyən bir ideal ailə obrazı da təsvir edilmişdir [6].

Ailənin sosial-mədəni bir fenomen və şəxsiyyətin ən vacib sosiallaşma amili kimi baxışı Platon, Aristotel, F. Bekon, T. Hobbes, I. Kantın fəlsəfi əsərlərində əks olunur. Ailə həyatı sosial-mədəni reallığa toxunur, iqtisadiyyatda, siyasətdə, mədəniyyətdə baş verən proseslərlə əlaqələndirilir. Tarixi inkişaf prosesində ailənin və cəmiyyətin, ailənin və şəxsiyyətin münasibətləri müəyyən bir cəmiyyətdə hökm sürən istehsal üsulunun, həyat tərzinin, ictimai münasibətlərin, dəyərlər sisteminin təsiri altında daim dəyişirdi. Buna görə bir insanın inkişafı və rifahı, insanın daxili dünyasının xarici dünyaya nüfuz etməsindən, qarşılıqlı təsirindən sıx asılıdır. Əvvəlcə ailə cəmiyyətin təşkilinin əsas yolu idi, həyat dəyərlərinin, fikirlərin, cəmiyyətlə münasibətlərdəki mövqeləri ilə birləşən insanların birliyi kimi xarakterizə olunurdu. Ailədə məlumat seçmək meyarları, bəzi formalarına və digərlərinin mənbələrinə üstünlük verən dəyər yönümlərinin təməli qoyulurdu [7].

Müəyyən dövrlərdə, ailələrdə kriz dövrlərinin olduğunu təsəvvür etmək heç də çətin deyil və bu cəmiyyətin sabitliyi baxımından əsas təhlükə mənbəyi

hesab olunur. Lakin bunu da qeyd etmək lazımdır ki, indiki dövrdə də ögey valideynlə böyüyən uşaqların düşüncəsi, folklor nümunələrində göstərilən “ögey valideyn” düşüncəsi ilə eynidir. Ailə daxilində mövcud olan vəzifələrə tabe olmağı, yaşlanan qohumlar və uşaqların baxımı ilə bağlı ənənəvi məqamları nəzərdən keçirdiyimiz zaman görə bilərik ki, bu dəyərlərin bəzisi qadınlar üçün narahatlıq yaradan vasitə kimi qiymətləndirilir [2].

Ailənin əhəmiyyəti dövlət səviyyəsində tanınır və ailə münasibətləri sahəsində aparılan psixoloji tədqiqatlar dövlətin sosial siyasətinin inkişafı üçün əsas rolunu oynayır. Yaşından asılı olmayaraq hər bir insana güclü etibarlı ailə lazımdır. Ailə ənənəvi olaraq insanın əsas həyat təliminin modeli və forması kimi qəbul edilə bilər. Valideynlər uşağa yeni davranış nümunələri verir, onların köməyi ilə ətrafındakı dünyanı öyrənir, bütün hərəkətlərində onları təqlid edir. Ailə uşağı cəmiyyətdə gələcək müstəqil həyata hazırlayır, ona öz cəmiyyətinin mənəvi dəyərlərini, əxlaq normalarını, davranış nümunələrini, adət-ənənələrini, mədəniyyətini ötürür. Bu tendensiya uşağın valideynləri ilə müsbət emosional bağları ilə getdikcə daha da güclənir. Ailə mikro quruluş olaraq vacib sosial ehtiyacları ödəyir və vacib sosial funksiyaları yerinə yetirir. Reproduktiv funksiyası sayəsində ailə insan həyatının davamının mənbəyidir, cəmiyyətin yaradıcı və məhsuldar qüvvələrinin artmasına kömək edir [6].

Ailə bir insanın müxtəlif ehtiyaclarını ödəyir, gələcəyə daha inamlı baxmağa imkan verir. Ailə mövqelərini təyin edərkən hər bir ailə üzvünün şəxsiyyət xüsusiyyətləri mühüm rol oynayır. Ailədə vəzifələrin bölüşdürülməsi valideynlərin üzərinə götürdüyü rollarla, uşağın ahəngdar inkişafı yalnız hər iki valideynin tərbiyə hərəkətlərinin ardıcılığı ilə əlaqələndirilir. Təhsil metodları və şəxsiyyətlərarası münasibətlərdəki fikir ayrılıqları uşağa nəyin yaxşı və ya pis olduğunu obyektiv anlamağa imkan vermir [3]. Bir yeniyetmənin çoxtərəfli inkişafında valideynlər davranışları və öz nümunələri ilə ona əvəzsiz kömək edirlər. Təlimatlar, təhsil metodları uşağa hərəkətlərini əxlaq normalarına uyğun idarə etmək bacarığını öyrədir. Bununla birlikdə, bəzi valideynlər övladlarının davranışlarını çətinləşdirə, maneə törədə və hətta mənfi təsir göstərə bilər. Uşağın düzgün təhsili onların şəxsiyyətinin daha da əlverişli inkişafının əsasını təşkil edir. Sosial-pedaqoji tədqiqatlar sübut edir ki, şəxsi həyat haqqında fikirlərin formalaşması prosesində fərdin ilkin istiqaməti gələcəkdə ailənin yaradılmasına yönəldilməsidir. Bir insan erkən uşaqlıqdan ailədə həyat təcrübəsini formalaşdırır və möhkəmləndirir. Uşaqlarda inkişaf etdirilən bütün mənəvi və əmək keyfiyyətləri gələcək ailədə istifadəsi ilə birbaşa əlaqəlidir. Bununla birlikdə, ailənin evliliyə münasibətinin formalaşmasında rolunu ziddiyyətlidir. Valideynlərin birlikdə yüksək məmnunluq nümunəsi göstərdikləri ailələrdə uşaqlar bu cür münasibətlərin öz şəxsi həyatlarında həyata keçirilməsinə daha çox diqqət yetirirlər. Yaşlı nəslin nümayəndələrinin fikrincə, bu keyfiyyətlər ailədə sabit və uzunmüddətli, nisbətən münaqişəsiz münasibətləri təmin edə bilər. Bu vəziyyətdə valideynlərin şəxsi keyfiyyətləri

böyük əhəmiyyət kəsb edir. Ailənin həyat tərzini dəyərlərin formalaşmasına birbaşa təsir göstərir. Uşaqların düzgün tərbiyəsi onların şəxsiyyətinin daha da əlverişli inkişafının əsasını təşkil edir [9].

Beləliklə, müasir ailə insanlar arasında inkişaf etmiş qarşılıqlı əlaqələrin mürəkkəb bir strukturu, onların birgə fəaliyyətinin müxtəlif formalarının məcmusudur. Müxtəlif tədqiqatın nəticələri ailə həyatının funksional spektrinin genişlənməsini, əhəmiyyətinin iyerarxiyasının dəyişməsinə, ailənin ənənəvi funksiyalarının həm mürəkkəblilik, həm ailə-nəsil kontekstinə nüfuz dərinliyi, həm də həyat strategiyasının həyata keçirilməsinə təsir səviyyəsini göstərir. Ailədə nəsilərin daimi əməkdaşlığı anaxronizm deyil, ailənin sosial funksiyaları səmərəli şəkildə yerinə yetirməsidir. Ailə problemlərinin öyrənilməsi XX əsrin 80-ci illərinin sonlarından bu və ya digər şəkildə yeni mədəni- tarixi reallıqlar və transformasiya prosesləri ilə şərtlənən, sosial dəyərlərin qlobal yenidən qiymətləndirilməsi ilə əlaqədar xüsusilə aktual olmuşdur. Cəmiyyətdəki sürətli dəyişikliklər sosial strukturların və sosial münasibətlərin dəyişməsi ilə müşayiət olunur, ailə və evlilik münasibətlərində dağıdıcı hadisələr yaranır. Ailənin mənfi sosial proseslərinin inkişafı cəmiyyətdə baş verən sosial dəyişikliklərin nəticəsidir [2].

Müxtəlif dağıdıcı proseslər, bunların arasında kəskin sosial təbəqələşmə, fərdin mədəniyyətinin formalaşmasına, ölkə əhalisinin əhəmiyyətli bir hissəsinin sosial asılılığı və sosial apatiyası, ailədə və cəmiyyətdə təcavüzün artmasına təsir göstərir. Bu da öz növbəsində şəxsiyyətin identifikasiyasını müəyyənləşdirir. Ancaq aydın şəkildə ifadə olunan sosial quruluşun olmaması və əvvəlki identifikasiya çərçivələrinin dəyişilməsi səbəbindən "kütləvi özünü identifikasiya"fenomeni inkişaf etmişdir. Bu fenomen bir sıra spesifik xüsusiyyətlərlə xarakterizə olunur, bunların arasında ən əhəmiyyətlisi bunlardır: fərdin dəyər sisteminin çevrilməsinə səbəb olan dəyər qaydalarının itirilməsi; sərhədlərin genişlənməsi, sosial qarşılıqlı əlaqə; mədəni müxtəliflik; siyasi və iqtisadi strukturların dəyişməsi. Bu proseslərin nəticəsi olaraq ailə və evlilik münasibətləri sahəsində şəxsiyyətin öz müqəddəratını təyin etmə problemi yaranır. Ailədə fərdin özünü tanıma prosesləri sosial, siyasi və iqtisadi davranışın yeni modellərinin təsiri altında baş verir. Bu modellər yeni iqtisadi vəziyyətdə cəmiyyətin maddi və praktik ehtiyaclarını ödəmək üçün sadə və universal dəyərlərə olan tələbləri müəyyənləşdirir [3].

Cəmiyyətdəki dəyişikliklər ailə münasibətlərinin mahiyyətinə böyük təsir göstərmişdir, bu da bir tərəfdən kollektivism kimi ənənəvi ailə dəyərlərinin transformasiyasında ifadə olunur. Bu, deviant davranış, marginallaşma, alkoqolizm və s. ilə ifadə olunan mənfi sosial hadisələrin inkişafına səbəb olur. Digər tərəfdən, yeni bir sosial dəyərlər sistemi formalaşır, bunların arasında şəxsiyyətə hörmət, mülkiyyət hüququnun tanınması, identifikasiya üstünlüklərinin həyata keçirilməsi, sosial və hüquqi təhlükəsizlik hüququ əsasdır. Mədəni yeni identifikasiya üstünlüklərinin tətbiqi müasir cəmiyyətin

ailə və evlilik münasibətlərinin yeni formalarının ortaya çıxmasına gətirib çıxarır. Ailə kimi mürəkkəb bir sosial fenomenin təbiəti yalnız ailədaxili münasibətlərlə deyil, həm də sosial-iqtisadi, tarixi, milli və digər şərtlərlə müəyyən edilir. Ailə cəmiyyətlə birlikdə inkişaf edir və dəyişir, eyni zamanda onun daimi elementi olaraq qalır. Hal-hazırda sosial-mədəni mühitdəki dəyişikliklər ailə və ailə münasibətləri arasındakı ziddiyyətləri kəskin şəkildə artırır, ənənəvi ailənin əsasları məhv edilir. Müasir zamanda cəmiyyətinin yeni sosial, siyasi və iqtisadi ehtiyaclarına cavab verən ailə və evlilik münasibətlərinin yeni formaları meydana çıxır [10].

Ailə sosial bir obyekt olaraq evlilik və valideynlik münasibətlərini əhatə edir, tarixi inkişaf prosesində nəsildən-nəsilə ötürülən müəyyən bir ailə dəyərləri dəsti ilə xarakterizə olunur. Ailə daxilindəki sosial dəyərlər özəl, fərdi xarakter alır və ailə həyatının bütün sahələrinə daxil edilir. Cəmiyyətin sosial-mədəni, siyasi və iqtisadi şəraitinin dəyişməsi ilə ailədə yeni sosial dəyərlər yarana bilər. Kollektivizm, valideynlərin nüfuzu, ailə asudə vaxtı kimi ənənəvi ailə dəyərləri, o cümlədən mənfi sosial hadisələrlə (sosial təcrid, deviant davranış, marginallaşma, ailə münasibətlərinin məhv edilməsi) müşayiət olunur, digər tərəfdən yeni bir sistem formalaşır [4].

Fərdiliyə hörmət, mülkiyyət hüququnun tanınması, özünü təsdiq və özünü tanıma, sosial və hüquqi təhlükəsizlik kimi sosial dəyərlər burada əsas rol oynayır. Bu, ailə və nikah münasibətlərinin təşkilinin yeni formalarının ortaya çıxması üçün əsasdır. Ailə mürəkkəb çoxsəviyyəli sistem kimi qəbul edilə bilər. Boşanma, dəyərlərin toqquşması, deviant davranış, habelə ailə-evlilik münasibətlərinin təşkilinin yeni formalarının ortaya çıxması ailə institutunun təkamülü prosesində keçid mərhələsi hesab edilə bilər. Ailəyə olan maraq, onun polifunksionallığının faktik öyrənilməsindən əlavə, şəxs və cəmiyyət arasındakı vasitəçi rolunu kimi dəstəklənir. Hər hansı bir dəyər kimi, sosial dəyərlər də müəyyən bir iyerarxiyaya malikdir və müxtəlif əsaslarla uyğunlaşa bilər [1].

Sosial dəyərlər həm fərdi, həm də kollektiv ola bilər. Buna görə ailə sosial dəyərlərin daşıyıcısı kimi çıxış edə bilər və eyni zamanda onların cəmiyyətdə ötürülməsi funksiyasını yerinə yetirə bilər. Ailə dəyərləri yeni bir həyat və yeni bir məna qazanan ailə sahəsinə daxil olan sosial dəyərlərdir. Ailə dəyərləri genetik olaraq sosial dəyərlərdən qaynaqlanır. Bu baxımdan, ailənin sərhədləri daxilində sosial dəyərlər ailə dəyərlərinin xarakterini və əhəmiyyətini qazanır, bunlar arasında uşaqların doğulması və tərbiyəsi, valideynliyin nüfuzu, ailə həyatının təşkili, təcrübə, bilik, adət-ənənələrin ötürülməsi və s. qeyd etmək olar. Ailə sosial dəyərlərin yaradılması, çoxalması və qorunması prosesində müstəsna rol oynayır. Bu müstəsna bir tərəfdən ailənin sosial dəyərlərin şəxsi, özəl, fərdi xarakter aldığı tarixi inkişaf prosesində nəsildən-nəsilə ötürülən müəyyən bir ailə dəyərləri dəsti ilə xarakterizə olunan bir sosial obyekt kimi başa düşülməsində ifadə olunur. Digər tərəfdən, cəmiyyətdə sosial-mədəni və

digər yaşayış şəraitinin dəyişməsi ilə ailədə müasir cəmiyyət tərəfindən tələb olunan yeni sosial dəyərlər yaradılır [8].

Beləliklə, ailə, sosial dəyərlərin təməli olmaqla, nəsildən-nəsilə ötürülən müəyyən ailə dəyərləri dəsti ilə xarakterizə olunan evlilik, qohumluq münasibətləri ilə əlaqəli insanların birliyidir. Həmçinin, hər bir ailə mədəni inkişaf səviyyəsinə uyğun olaraq öz ailə dəyərlərini müəyyənləşdirir. Cəmiyyətin sosial-mədəni, siyasi, iqtisadi və digər yaşayış şərtlərinin dəyişməsi ilə ailədə ailənin rahat həyatı üçün yeni sosial dəyərlər yaradıla bilər. Ailə və evlilik münasibətləri çərçivəsində həyata keçirilən hər hansı bir sosial dəyər, ailənin həyatının bütün sahələrini təşkil edərək özəl, fərdi xarakterə malikdir. Ailə dəyərlərinin reallaşdırılması sosial dəyərlərin reallaşması, ailənin həyatı fəaliyyətinin baş verdiyi bütövlükdə cəmiyyətin maraqlarına cavab verən müəyyən bir ailənin maraqlarına cavab verir. Bir fərdin sosial dəyərləri qəbul etməsi, mənimsəməsi, qorunması və çoxalması onun ailə həyatına da nüfuz edir. Ailə həm sosial sahəyə, həm də fərdin özəl sahəsinə daxil edilərək, həm sosial, həm də bioloji həyatı təkrarlayır. Bu baxımdan, onun xüsusi ontoloji statusu — ailənin bir insanın fərdi formalaşması üçün əsas olduğu sosial-bioloji statusu önəmlidir, çünki sosiallaşma və mədəniyyət prosesləri də ailədə yaranır.

ƏDƏBİYYAT

1. Гидденс, Э. Социология. Пер. с англ. Изд. 2-е, полностью перераб. и доп. М.: Едиториал УРСС, 2005

2. Гольцова, Е. В., Лещенко Я. А. Факторы социальной среды как детерминанты брачности и рождаемости // СОЦИС, 2010, №2.

3. Глоссарий по различным общественным наукам. Электронный ресурс. Режим доступа: [http://www.glossary.ru/cgi-in/gl_sch2.cgi?RItkzxywogr;tul!uh\\$lxuiu](http://www.glossary.ru/cgi-in/gl_sch2.cgi?RItkzxywogr;tul!uh$lxuiu)

4. Основы психологии семьи и семейного консультирования : Учебно-методическое пособие по курсу / под общей редакцией В. С. Торохтий. – Москва, 2005. – 398 с.

5. Клемантович, И. П. Счастливая семья - хорошее детство, здоровое общество : [проблемы семьи, материнства, отцовства и детства, типы семьи, формы поведения по отношению к ребёнку] / И. П. Клемантович // Воспитание школьников. - 2016. - № 4. - С. 54-61 ; № 5. - С. 66-75. - Библиогр.: с. 74-75.

6. Boen, H., Dalgard, OS., Bjertness E. The importance of social support in the associations between psychological distress and somatic health problems and socio-economic factors among older adults living at home : a cross sectional study. BMC Geriatr. 2012;12(1):1.

7.Doherty, YK., Doherty, DT. Coping strategies and styles of family carers of persons with enduring mental illness : a mixed methods analysis. Scand J Caring Sci. 2008;22:19–28.

8.Avison, WR. Family structure and mental health. Ch. 12. London, Ontario, Canada: The University of Western Ontario; 2002. [Google Scholar]

9.Keller, MB., Beardslee, WR., Dorer, DJ., Lavori PW., Samuelson H, Klerman GR. Impact of severity and chronicity of parental affective illness on adaptive functioning and psychopathology in children. Arch Gen Psychiatry. 1986;43:930–8. Effects of Family Structure on Mental Health of Children: A Preliminary Study <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5559994/>

10.Mental Illness in Families No. 39; Updated March 2017 https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FF-Guide/Children-Of-Parents-With-Mental-Illness-039.aspx

Məhərrəm ƏLİYEV
psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru,
Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin
Ümumi psixologiya kafedrasının dosenti
E-mail: m_a_1977@mail.ru

**Eksperimental Psixologiya Laboratoriyası:
keçmişdən günümüzdə uzanan yol**

Xülasə

Psixologiya tarixi laboratoriyanın yaradılması ilə yeni mərhələyə qədəm qoymuşdur. Psixoloji fikrin inkişaf tarixi nəzəriyyədən ekperimentə keçidin önəminə işarə edən elmi düşüncələri özündə ehtiva edir. Hissi idrakın öyrənilməsi ilə başlayan eksperimental psixologiya aləminə səyahət ali psixi funksiyaların tədqiqi üçün əsaslı zəmin hazırlamışdır. XXI əsrdə texnologiyanın inkişafı yeni laborator avadanlıqların yaradılması və tətbiqi imkanlarını genişləndirmişdir. Psixologiya Elmi-Tədqiqat İnstitutu müasir texniki imkanları özündə birləşdirən avadanlıqlarla təchiz olunmuş Beyin və davranış laboratoriyasını açmaqla, fundamental və tətbiqi tədqiqatların aparılmasına və Azərbaycan psixologiyasının dünya psixologiyasına sürətli inteqrasiyasına əlverişli zəmin yaratmışdır.

Açar sözlər: Psixoloji laboratoriya, Psixologiya Elmi-Tədqiqat İnstitutu, Neurofeedback, QEEG, tDCS, Beta Alfa, liTMS

Giriş

H.Ebbinghaus “Psixologiya oçerki” kitabının “Giriş. Psixologiya tarixinə dair” hissəsini “Psixologiya uzun keçmişə, lakin qısa tarixə malikdir” cümləsi ilə başlayır [10, s. 9]. Məhz həmin qısa tarixdən danışanda, o, eksperimental psixologiyanın yaranmasına, başqa sözlə, Eksperimental psixologiya laboratoriyasının yaradılmasına işarə edir. Psixologiyanın eksperimental elm kimi xarakterizə edilməsi Q.Fexner (1801-1887), V.Vundt (1832-1920), H.Ebbinghaus (1850-1909), F.Halton (1822-1911) və b.-nin adı ilə bağlıdır. Psixologiya tarixçiləri həmin dövrü öz əsərlərində təhlil etmiş, psixologiyanın eksperimental elm kimi formalaşması səhifələrinə işıq tutmuşlar. P.Fress (1911-1996) və J.Piaje (1896-1980) [9], R.Vudvorts (1869-1962) [5], M.Q.Yaroşevskiy (1915-2001) [11] və digər xarici müəlliflər, o cümlədən Azərbaycanda R.Əliyev [3], Ə.Baxşəliyev [1] və başqa psixoloqlar psixologiya elminin keçdiyi inkişaf tarixinə nəzər yetirmişlər.

Metod

Məqalənin yazılmasında, əsasən, elmi-populyar ədəbiyyatların və internet resursların təhlili metodundan istifadə olunmuşdur. Xüsusilə təhlil edilmiş materialların müqayisəli zəmində araşdırılması və qeyd edilməsini nəzərdə tutan yol əsas götürülmüşdür.

Nəticə

Eksperimental psixologiya laboratoriyasının keçmişdən günümüzdə uzanan yolu sistemli təhlil olunmuş və maraqlı faktlar aşkar edilmişdir. İlk Psixologiya Laboratoriyasının 1875-ci il dekabr ayında Almanyanın Leypsiq şəhərində W.Wundt (1832-1920) tərəfindən qurulması fikri qeyd olunsada, W.Wundt Arxivində və Drezden Dövlət Arxivindəki araşdırmalar bu tarixin 1879 olduğunu təsdiqləmişdir [4, s. 27].



Şəkil 1. Wundt və magistrantlar reaksiya sürəti üzərinə bir eksperiment aparırlar [4, s. 138].



Şəkil 2. V.Vundtun metronomla apardığı təcrübələr [13]

İlk eksperimental psixologiya laboratoriyasında Müxtəlif tipli sadə vadanlıqlar istifadə olunurdu. Onlardan bəziləri haqda məlumat verməyi məqsədəuyğun sayırıq. İlk belə aparat metronom olmuşdur, hanıs ki, onunla aparılan tədqiqatlar sayəsində V.Vundt hissələrin üçtərkibli nəzəriyyəsini işləyib hazırlamışdır.

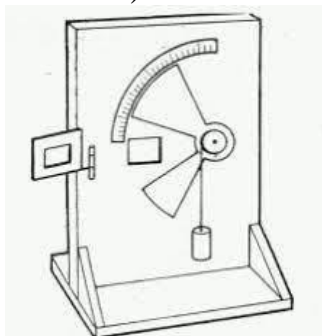
Metronom (yunan dilindən μέτρον «ölçü» + νόμος «qanun») vahid döyüntülərlə qısa zaman aralıqlarını qeyd edən cihazdır. Alman mexaniki və

pianoçusu Johann Nepomuk Mälzel (1772—1838) 1816-cı ildə metronomu hazırlamışdır.



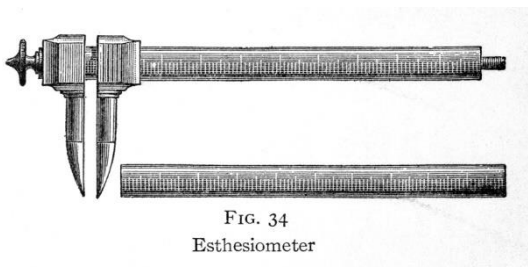
Şəkil 3. Metronom

Taxistoskop (yunanca τάχιστος «ən sürətli» və σκοπέω «müşahidə edirəm») dəqiq müəyyən edilmiş və qısa müddət ərzində təsviri əks (adətən proyeksiya) etdirməyə imkan verən cihazdır. Mexaniki taxistoskopun layihəsi ilk dəfə W.Wundt (1832-1920) tərəfindən hazırlanmışdır.



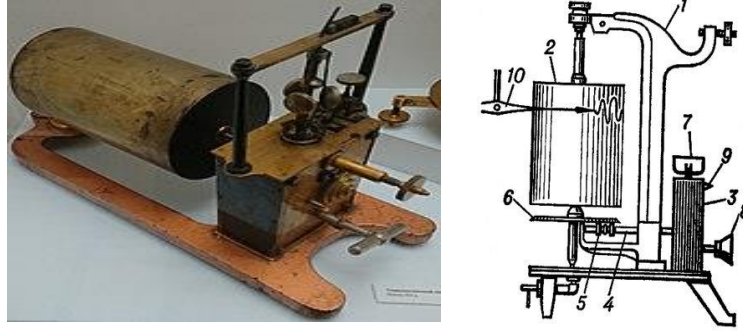
Şəkil 4. Taxistoskop

Esteziometr (yunan dilindən áisthesis - hiss, duyğu və metr; həssaslığı ölçən) dərinin həssaslığını təyin etmək üçün istifadə edilən cihazdır. İlk dəfə alman psixfizioloqu Ernst Heinrich Weber (1795—1878) tərəfindən hazırlanmışdır.



Şəkil 5. Esteziometr

Kimoqraf (yunan dilindən kýma - dalğa və ... qrafik) fizioloji proseslərin qrafik qeydi üçün istifadə olunan cihazdır. Mexaniki kimoqraf ilk dəfə alman fizioloqu Carl Friedrich Wilhelm Ludwig (1816 — 1895) tərəfindən 1847-ci ildə qan təzyiqindəki dalğalanmaları qeyd etmək üçün istifadə edilmişdir.



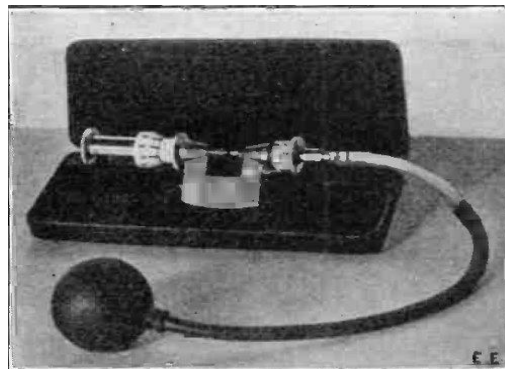
Şəkil 6. Kimoqraf

Antropometrik Laboratoriya 1884-cü ildə Beynəlxalq Sağlamlıq Sərgisində Francis Galton (1822-1911) tərəfindən qurulmuş və 6 il fəaliyyət göstərmişdir. Sonradan Londondakı Cənub Kensington Muzeyinə daşınmışdır [4, s. 235].



Şəkil 7. Antropometrik Laboratoriya [4, s. 236]

Halton fiti fit prinsipi ilə işləyən akustik şüalandırıcı. İnsan və heyvan qulağının qəbul etdiyi ən yüksək səsi ölçmək üçün istifadə olunur.



Şəkil 8. Halton fiti

Sarvon şəhərində yerləşən Ekol Pratik təbii elmlərin şöbəsinə aid olan ilk Fransız Fizioloji psixologiya laboratoriyasını 1889-cu ildə Henri-Étienne Beaunis (1830-1921) qurmuşdur [9]. 1896-cı ildə Benjamin B. Bourdon (1860–1943) Renndə II Fransız Fizioloji psixologiya laboratoriyasını qurmuşdur. 1906-cı ildə

Marcel Foucault (1865-1947) Monpelyedə III eksperimental psixologiya laboratoriyasını qurmuşdur.

Amerika Psixoloji Laboratoriyasının yaradılması tarixi ilə bağlı müxtəlif fikirlər vardır. William James (1842-1910) tərəfindən 1875-1876-cı tədris ilində təbiət elmləri fakültəsinin 2 otağı olaraq qurulmuş və nümayişkar laboratoriya adı ilə tanınmışdır. Granville Stanley Hall (1844-1924) tərəfindən 1883-cü ildə Jhon Hopkins University nəzdində ilk Amerikan psixoloji laboratoriyasını qurulmuşdur; lakin bu fakt universitet tərəfindən rəsmi təsdiqini tapmamışdır. James McKeen Cattell (1860-1944) 1887-ci ildə Pensilvaniya universitetində, 1891-ci ildə isə Kolumbiya universitetində laboratoriyalar qurmuşdur. Joseph Jastrow (1863-1944) 1888-ci ildə Viskonsin universitetində laboratoriya yaratmışdır. J.M.Baldvin (1861-1934) 1890-cı ildə Torontoda, 1893-cü ildə isə Prinstonda laboratoriyalarını qurmuşdur [9, s. 60-61; 6, s. 1082-1083].

Rusiyada V.M.Bexterev (1857-1927) tərəfindən 1885-ci ildə Kazan universiteti nəzdində psixofizioloji laboratoriya yaradılmışdır. 1895/7-ci ildə A.A.Tokarski (1859-1901) Moskvada Psixiatriya klinikasında psixoloji laboratoriya təşkil etmişdir [14; 15].

XIX əsrin sonlarına qədər digər şəhərlərdə ilk psixoloji laboratoriyalar Kopenhagendə A.Lemann (1886), Tokioda Yosiro Motora (1888), Romada Serg (1889), Cenevrədə T. Flournoy (1891), Qratsda A.Meinong (1894) tərəfindən qurulmuşdur [6, s. 1083].

Azərbaycan psixologiya tarixində, ilk dəfə olaraq, eksperimental psixologiya laboratoriyası F.Ə.İbrahimbəyov (1901-1985) tərəfindən 1926-cı ildə Azərbaycan Pedaqoji İnstitutunda yaradılmışdır [2]. XX əsrin sonlarında Bakı Dövlət Universitetində prof. B.Əliyevin rəhbərliyi altında “Eksperimental psixologiya” elmi-tədqiqat laboratoriyası fəaliyyət göstərməyə başlamış, həmin laboratoriyada maraqlı tədqiqatlar aparılmış və yüksək ixtisaslı milli psixoloji kadrlar hazırlanmışdır [1]. Bugünədək müəyyən müəssisələrin nəzdində müxtəlif laboratoriyalar fəaliyyət göstərsə də, müasir avadanlıqlarla təchiz olunmuş və sistemli psixodiagnostik, həmçinin terapevtik iş görülən laboratoriyanın yaradılması Psixologiya Elmi-Tədqiqat İnstitutunun adı ilə bağlıdır. Psixologiya Elmi-Tədqiqat İnstitutu 2018-ci ildə fəaliyyətə başlamış və günümüze qədər psixologiya elminin inkişafı üçün səmərəli işlər görmüşdür. Xarici ölkə psixoloqları ilə perspektivli əlaqələr yaradılmış, 2019-cu ildə Psixologiya Zirvəsi adı altında tanınmış psixoloq və psixiatrların bir araya gətirilməsilə, möhtəşəm konfrans keçirilmişdir. 22 dekabr 2022-ci il tarixdə isə Psixologiya Elmi-Tədqiqat İnstitutunda Beyin və Davranış Laboratoriyasının (BeDaL-ın) rəsmi açılış tədbiri baş tutmuş, bununla da, Azərbaycan psixologiya tarixində yeni səhifə açılmış və ölkəmizdə bu elmin inkişafına yeni baxış ortaya qoyulmuşdur. Hazırda fəaliyyət göstərən BeDaL-da istifadə olunan aparatlar aşağıdakılardır:

- Neurofeedback, QEEG, tDCS, Beta Alfa, liTMS və Virtual Reallıq (VR) [12].

Şəkil 9-da gördüyümüz Neurofeedback aparatı şüa vermədən beyin dalğalarının tənzimlənməsinə kömək edən zərərsiz terapiya metodudur. Birbaşa beyin dalğaları ilə işlədiyi üçün istənilən nəticəni tez bir zamanda qalıcı olaraq əldə etməyə imkan verir [12].



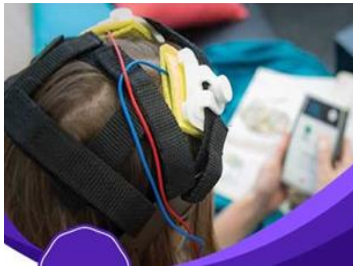
Şəkil 9. Neurofeedback

Şəkil 10-da gördüyümüz QEEG Quantitative (Rəqəmsal) EEG aparatı beyin dalğalarının fəaliyyəti qeydini təhlil edərək müxtəlif tezliklərdə dalğaların beyində paylanmasını göstərən və beləliklə də, beyinin işləməsi haqqında məlumat verən aparatdır. Beyinin fəaliyyətində hər hansı dəyişiklik olduqda beyin dalğalarının elektrik fəaliyyəti pozula bilər. Bu aparatla müayinə edildikdən sonra hansı terapiyaya ehtiyac olduğunu və hansı protokolla terapiyanın aparılmalı olduğunu müəyyənləşdirmək mümkündür [12].



Şəkil 10. Quantitative (Rəqəmsal) EEG

Şəkil 11-də gördüyümüz tDCS aparatı ilə terapiya birbaşa beyinin sinir hüceyrələrinə təsir göstərərək hüceyrələrarası cərəyan axınıni stimullaşdırır və nizamlayır. Eyni zamanda, tDCS aparatı vasitəsilə həyata keçirilən terapiyanın nəticələri tədqiqatların aparılması üçün də istifadə olunur [12].



Şəkil 11. tDCS

Şəkil 12-də gördüyümüz Beta Alfa aparatı fizioterapiyada akupunktura (iynəbatırma) üsulu sayəsində ağrı nöqtələrinə təsir edir və stresi azaldır [12].



Şəkil 12. Beta Alfa

Şəkil 13-də gördüyümüz liTMS aparatı zəifləmiş və ya sürətlənmiş beyin dalğalarının nizamlanmasına kömək edir [12].



Şəkil 13. liTMS

Müzakirə

Biz XXI əsrdə fəaliyyət göstərən psixoloji eksperimental laboratoriyalarla müqayisə etsək, deyə bilərik ki, BeDaL təchizatı etibarilə heç də onlardan geri qalmır. Əlbəttə ki, BeDaL yeni yaradılmışdır, lakin aparatlara və aparılması nəzərdə tutulan tədqiqatların mövzularına nəzər salsaq əminliklə deyə bilərik ki, müvafiq psixoloji laboratoriya yaxın gələcəkdə dünyanın əksər psixoloji laboratoriyaları ilə sağlam rəqabətə daxil ola biləcəkdir.

Məqalənin aktuallığı. XXI əsrdə elmi inqilabın eksperimentlərə söykənməsi, eksperimentlərin də, əsasən, laboratoriyalarda aparılması Beyin və davranış laboratoriyasının yaradılmasına qədərki psixoloji fikrin inkişaf dövrünün təhlilini aktual edir.

Məqalənin elmi yeniliyi. Eksperimental psixologiya laboratoriyasının keçmişdən günümüzə uzanan yolu sistemli şəkildə təhlil edilmiş və lakonik formada şərh olunmuşdur.

Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Məqalədə qeyd olunmuş məsələlər ekseprimentator təfəkkürünün formaşalaşmasına zəmin hazırlamaqla, laboratoriya şəraitində aparılacaq tədqiqatlar üçün perspektiv yaratmış olur.

ƏDƏBİYYAT

1. Baxşəliyev, Ə. Azərbaycanda psixoloji fikrin təşəkkülü, inkişafı və müasir vəziyyəti. – Bakı: “Zərdabi LTD” MMC, – 2008. – 528 s.

2. İbrahimbəyov, F.Ə. Seçilmiş elmi əsərləri və haqqındakı xatirələr. – Bakı: Mütərcim, - 2017. – 512 s.
3. Əliyev, R. Psixologiya tarixi. – Bakı: Nurlan, – 2006. – 381 s.
4. Schultz, D.P., Schultz, S.E. Modern Psikoloji Tarihi / Türkçesi: Yasemin ASLAY. – İstanbul: Kaknüs yayınları, – 2007. – 768 s.
5. Вудвортс, Р. Экспериментальная психология. – Москва: Изд-во иностранной литературы, – 1950. – 798 с.;
6. Корсини, Р., Ауэрбах, А. Психологическая энциклопедия. М.: – 2002. – 1813 с., с. 1082-1083.
7. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, – 2009. – 583 с., с. 32.
8. Никандров, В.В. Экспериментальная психология. Учебное пособие. – СПб.: Издательство «Речь», – 2003. – 480 с.
9. Фресс, П., Пиаже, Ж. Экспериментальная психология. Выпуски I и II. / Общая ред. А.Н.Леонтьева. – М.: Прогресс, – 1966. – 432 с., с. 60-61.
10. Эббингаузь, Г. Очерк психологии. – СПб.: Изд-во О.Богдановой, – 1911. – 244 с.
11. Ярошевский, М.Г. История психологии. 2-е перераб. изд. – Москва: Изд-во «Мысль», – 1976. – 463 с.
12. Beyin və davranış laboratoriyası <https://psixologiyainstitutu.az/beyin-ve-davranis-laboratoriyasi/>
13. Великие психологические эксперименты: семь слов доктора Вундта <https://med-history.livejournal.com/21384.html>
14. Токарский, Ардалион Ардалионович <https://www.krugosvet.ru/enc/psihologiya-i-pedagogika/tokarskiy-ardalion-ardalionovich>
15. Токарский, Ардалион Ардалионович https://ru.wikipedia.org/wiki/Токарский,_Ардалион_Ардалионович

М.Алиев

**Лаборатория экспериментальной психологии:
путь из прошлого в настоящее
Резюме**

История психологии вступила в новый этап с созданием лаборатории. В истории развития психологической мысли есть научные мысли, указывающие на важность перехода от теории к эксперименту. Путешествие в мир экспериментальной психологии, начавшееся с изучения чувственного восприятия, подготовило прочную основу для изучения высших психических функций. Развитие технологий в 21 веке расширило возможности создания и применения нового лабораторного оборудования. Открыв Лабораторию мозга и поведения, оснащенную

современными техническими возможностями, Научно-исследовательский институт психологии создал благоприятную почву для фундаментальных и прикладных исследований и быстрой интеграции азербайджанской психологии в мировую психологию.

Ключевые слова: Психологическая лаборатория, Научно-Исследовательский Центр Психологии, Neurofeedback, QEEG, tDCS, Beta Alpha, liTMS

M.Aliyev

**Laboratory of experimental psychology:
path from past to present
Summary**

The history of psychology entered a new stage with the creation of the laboratory. In the history of the development of psychological thought there are scientific thoughts pointing to the importance of the transition from theory to experiment. The journey into the world of experimental psychology, which began with the study of sensory perception, prepared a solid foundation for the study of higher mental functions. The development of technology in the 21st century has expanded the possibilities of creating and using new laboratory equipment. By opening the Laboratory of the Brain and Behavior, equipped with modern technical capabilities, Scientific-Research Institute of Psychology has created fertile ground for fundamental and applied research and the rapid integration of Azerbaijani psychology into world psychology.

Key words: Psychological Laboratory, Psychology Scientific-Research Center, Neurofeedback, QEEG, tDCS, Beta Alpha, liTMS

Ülviyyə ƏFƏNDİYEVƏ
psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru,
Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin
Ümumi psixologiya kafedrasının dosenti
E-mail: ulviyya16@ yandex.com

NİKAH TƏRƏFDAŞININ SEÇİLMƏSİ VƏ ƏR-ARVADIN NİKAHA UYGUNLUĞU

Açar sözlər: ailə, nikah, nikaha uyğunluq, tərəfdaş seçimi

Ailə insan həyatının daima sıx ünsiyyət və özünəməxsus şəxsiyyətlərarası münasibətlər qurulan mühüm bir sahəsidir. Axı, nikah kişi və qadın arasında ailə münasibətlərinin möhkəmlənməsi ilə müəyyən olunur, bu da onların daima ünsiyyəti fonunda meydana çıxır. Nikaha daxil olmaq cütlüklərin bir-biri ilə münasibətlərində müəyyən öhdəliklərin öz üzərinə götürülməsini ehtimal edir. Ailə münasibətləri həyat yoldaşı seçimi ilə başlayır, genişlənir və ailənin böyüməsi və uşaq böyütmək ehtiyacı ilə daha da mürəkkəbləşir.

“Ailə tərəfdaşı seçərkən qadınların kişilərə nisbətən daha seçici olduğuna inanılır. Onların əksəriyyətində arzu olunan xarakter xüsusiyyətlərinin (uyğunluq və yeni təcrübəyə açıqlıq, zəka), oxşarlıqlara baxmayaraq, həm kişilər, həm də qadınlar seçdiklərinə fərqli baxırlar. Qadının gözündə kişi ilk növbədə yetkin şəxsiyyət olaraq qəbul edilir. O, kişidə ilk növbədə ağıl, mədəniyyət, xeyirxahlıq, ədəb-ərkanı qiymətləndirir” [4, c. 366].

A. G. Xarçev (1979) evli qadınlara sual verdi: "Evlənməmişdən əvvəl ərinizdə ən çox nəyi qiymətləndirirdiniz?" Cavablar: Bunlar: ağıl (64%), ciddilik (58%), işinə məhəbbət (46%), güc və kişilik, həmçinin şən xasiyyət (hər biri 44%), ictimai şərəf, digərlərinin ona hörməti (40%).

Kişini ilk növbədə, qadın təbii bir prinsiplə cəlb edir: görünüşü, fiqur, yeriyi və s. Nəticə etibarlı ilə ağıllı, savadlı kişilərin dar düşüncəli və gözəl, amma ağılsız qadınlara aşıq olması qeyri-adi deyil.

80-ci illərdə aparılan sosioloji sorğuların məlumatları əsasında XX-ci əsrdə qadınların yalnız 3,1%-i maddi təminatı evlilik motivi adlandırıb, baxışların, maraqların ümumiliyi isə - təxminən 30, sevgi - təxminən 50% (V. T. Lisovsky, 1986).

O. V. Mitina və V. F. Petrenko (2000) rus və amerikalı qadınların ailə tərəfdaşının seçilməsini araşdırmışlar. Rus qadınları üçün ən çox (əsasən onlar Moskvalılar idi), daha yüksək sosial statuslu, dünyəvi problemlərlə yaşayan bir şəxs və ya sadə bir insanla nikaha daxil olmaq istədiyini bildirmişlər. Müəlliflər qeyd edirlər ki, bu seçkilərlə nikahda təhlükəsizlik, sabitlik və zəmanətli həyat səviyyəsini tapmaq istəyi vardır. Amerikalı qadınlar daha çox iş adamına

üstünlük vermişlər, eyni zamanda daha yüksək statuslu ərinin olmasını istəyənlər də çox olmuşdur.

Qadınların ailə qurmasını çətinləşdirən mühüm amil onların təhsil səviyyəsinin və maaşlarının yüksək olmasıdır. Belə göstərilir ki, bir çox kişilər daha savadlı qadınlarla, xüsusən də elmi dərəcəsi olanlarla özünü narahat hiss edirlər (L.A.Korostyleva, 2000).

Eyni zamanda qadının təhsil səviyyəsinin aşağı olması kişini narahat etmir. Ona görə də evli kişilərin qadınlara nisbətən təhsil səviyyəsinin daha yüksək olması bunu sübut edir. Eyni sözləri qadınların maaşı haqqında da demək olar: evli kişilər arasında onların maaşı çox vaxt qadınların maaşından yüksək olur.

L.A.Korostylevanın (2000) fikrincə, kişilər və qadınlar evlənməkdən imtina etdikdə, digərləri ilə yanaşı, bir-birinin şəxsiyyətinin mənfi kommunikativ xüsusiyyətləri də nəzərə alınır. Hər ikisi üçün ümumi qəbul edilməz xüsusiyyətləri kobudluq, əsəbilik, qəzəbdir. Bundan başqa, qadınlar kişilərdə ailə münasibətlərinin formalaşması, müsbət hisslərin təzahürünün olmaması qəbul edilməz hesab edirlər.

Kişilərin əhəmiyyətli qadın çatışmazlıqlarına özünü ələ ala bilməmək, emosiyaların şiddətli təzahürlərinə meyl və "həyəcanı" aid edirlər.

Bəziləri tək qalması üstün tuturlar. Bir çox subay qadınlar ona inandıqlarını qeyd etdilər ki, subay qalmaq onların karyeralarını inkişaf etdirməyə kömək edəcək (Betz, 1993). Tədqiqatlar göstərir ki, subay qadınlar məktəbdə oxuyarkən evlənen və ya kollec bitirən qadınlardan daha yüksək təhsil, sosial status və qazanc səviyyəsinə malikdirlər. Orta yaşlı subay qadınlar özlərini daha müstəqil və iddialı hesab edirlər və evli qadınlara nisbətən özlərinə üstünlük verir və nailiyyətlərə və şəxsi inkişafa böyük dəyər verirlər (Etaugh, 1993).

Cəmiyyətdə subay qadınlar haqqında davamlı stereotiplər davam edir, məsələn, onlar orta yaşlı subay qadınların cəmiyyətdə eyni yaşda olan evli insanlara nisbətən daha az ünsiyyətçi və cazibədar, daha az uyğunlaşan və daha az cəlbədicə hesab edildiyini qeyd ediblər. Belə ehtimal edilir ki, tənha qadınların tənhalığının səbəbi yalnız özü deyil, kişilərin onlarla maraqlanmamasıdır. Belə fikrin yaranması gizli maskulin dominantlığı ilə də əlaqədar ola bilər. Çünki tək qadınlar özləri özlərinin qayğısına qala bilirlər. Cəmiyyətdə belə sosial fikrlər qadınların özünüqiymətləndirməsinin və "Mən" konsepsiyasının aşağı düşməsinə səbəb ola bilər (Etaugh, 1993).

Nikah üçün tərəfdaşın seçilməsi bir çox amillərlə şərtlənir. Buraya sevgi ilə yanaşı etik və estetik ideal, cəmiyyətdə tərəfdaşın mənsub olduğu ailənin vəziyyəti, təhsil və mədəni səviyyə, karyera və s. kimi amillər heç də az əhəmiyyət kəsb etmir.

Nikaha daxil olmanın bir çox motivləri vardır ki, onların sırasında məhəbbət, daimi cinsi tərəfdaşın olması istəyi, uşaqlara sahib olmaq arzusu,

məişət problemlərin birgə həlli və yaranmış vəziyyət kimi amillər aparıcı yerdə durur. Ahəngdar nikah ilk növbədə cütlüklərin sosial yetkinliyi, cəmiyyət həyatında fəal iştirak, öz ailəsini maddi cəhətdən təmin etmək, borc və məsuliyyətin dərk edilməsi, özünüləalma və çeviklik sayəsində mümkündür. Daha uğurlu nikaha o adamlarda rast gəlinir ki, onlar öz həyat yoldaşlarına inam bəsləyir, ona etibar edir, sədaqətli, ailəyə sevgi ilə yanaşır və ciddi xarakterə malikdir. "İdeal nikah"da cütlüklər, adətən, şəxsiyyətin dözümlülük, təmkinlilik, əməksevərlik, qayğıkeşlik, fədakarlıq və çevik davranışa sahib olma kimi keyfiyyətlərə malik olurlar.

Yeni ailə həyatı qurmaq istəyən cütlüklər ilk növbədə seçdikləri oğlanın (qızın) ailəsindəki mənəvi-psixoloji iqlimdən xəbərdar olmalı, biri-birinin ailələrindəki həyat tərzi və ailə qaydalarına, maddi rifah səviyyəsinə, valideyn ailələrindəki ailədaxili münasibətlərin xarakterinə bələd olmalıdırlar. Psixoloqların qənaətinə görə, ən kiçik travma belə uşaqların psixologiyasında dərin iz qoyur və onlarda mənfi baxışlar və mövqe formalaşdırır.

Psixoloji baxımdan ər-arvad cütlüyünün formalaşması nikahaqədərki (cütlüklərin nikaha daxil olmaq barədə qərarlarının qəbul edilməsində) və nikahöncəsi (nikah müqaviləsinin bağlanması) olmaqla iki mərhələyə ayrılır. Empirik səviyyədə artıq çoxdan sübut edilmişdir ki, ailə həyatındakı çətinliklərin mənbəyində bilavasitə nikah üçün tərəfdaşın seçilməsi, cütlüklərin nikahaqədərki və nikahöncəsi davranışının xarakteri, nikaha daxil olmaq haqqında qərarın könüllü qəbul edilməsi kimi amillər durur. Psixoloqları bir çox illər ərzində belə bir sual düşündürmüşdür: insanlar nikah üçün tərəfdaşı necə seçirlər? Birmənalı olmayan bu sualın cavabı əslində görüldüyü kimi heç də asan deyil. Bu sual haqqında ilk düşüncələrdən biri klassik psixoanalizin banisi Z.Freyd olmuşdur. Onun yaratdığı psixoanalitik nəzəriyyə uşaqların əks cinsdən olan valideynlərinə yönəlmiş həzzə əsaslanır. Mürəkkəb, şüursuz proseslər nəticəsində onlar məhəbbəti öz valideynlərinə, ictimai cəhətdən bəyənilən obyektlərə öz gələcək potensial tərəfdaşlarına yönəldə bilirlər. Buna görə ki, bir çox gənc qızlar ailə qurarkən öz atalarına, oğlanlar isə analarına bənzəyən tərəfdaşa daha çox üstünlük verirlər.

Müasir sosial psixologiya elmi möhkəm və xoşbəxt ailənin yaradılmasının əsas amili olan uğurlu nikahın bir sıra şərtlərini müəyyən etmişdir. Uğurlu nikah hər şeydən əvvəl ailə yaradan cütlüklər arasında yeddi səviyyədə qarşılıqlı uyğunluğun olmasına əsaslanır. Bunlar psixoloji uyğunluq adlanır. Bu amil insan davranışının, o cümlədən nikaha daxil olan cütlüklərin şəxsi keyfiyyətlərinin, xüsusən, onların hər birinin xarakterinin, iddia səviyyələrinin uyğunluğunu, ailədə liderlik və ya tabeçilik mövqeyinə münasibətini nəzərdə tutur. Mənəvi uyğunluq adlanan ikinci səviyyəyə görə, hər bir insanın təxəyyülündə özünün sahib olmaq istədiyi ailə modeli vardır. Ər-arvadlıq həyatının ilk mərhələlərində belə, zövq, maraq, (məsələn, televiziya verilişlərinə, teatr tamaşalarına, konsertlərə münasibətdə) əyləncə və tələbatlarındakı uyğunsuzluq-

lar onlar arasında narazılıq və incikliklərə, qıcıqlanmalara gətirib çıxarır. “Ailə-rol” adlanan üçüncü səviyyə ailə cütlüklərindən hər birinin ailədə rol haqqında təsəvvürlərinin olması arqumentinə əsaslanır. İntellektual uyğunluq dedikdə, heç də ailə quran gənclərin təhsil səviyyəsindəki uyğunluq deyil, biliklərin qazanılmasına, yeni informasiyaya münasibətlərindəki uyğunluq nəzərdə tutulur. Maddi-məişət səviyyəsində uyğunluq ərlə arvadın ailə büdcəsinin formalaşmasına və onun xərclənməsinə münasibətini əks etdirir. Uyğunluğun altıncı səviyyəsi uşaqların tərbiyəsində pedaqoji prinsiplərin gözlənilməsi ilə bağlıdır. Ailə tərbiyəsində buraxılan ciddi səhvlər sonralar uşaq və yeniyetmələrin müxtəlif cür davranış qüsurlarının meydana gəlməsinə zəmin yaradır. Seksual səviyyədə uyğunluq adlanan sonuncu, yeddinci səviyyədə uyğunluq ailə quran cütlüklərin gələcək uğurlu ailə həyatı üçün heç də az əhəmiyyət kəsb etməyən amillərdən biridir. Bu amil və tərəfdaşın rol gözləməsi, intim yaxınlıq haqqında təsəvvürlərinin real həyatda nə dərəcədə uyğun olmasına əsaslanır. Ailə həyatında intim amil ailə quran cütlüklərdən temperament xüsusiyyətlərindən, yaşından, sağlamlıq durumundan və s. asılıdır [3, s. 211].

Beləliklə, ailə psixoloqları nikaha daxil olmaqla uğurlu ailə yaratmağın başlıca şərtlərini qeyd olunan səviyyələrin uyğunluğunda görürlər. Qeyd olunan həmin səviyyələrdə zəruri hesab olunan amillərin məcmuyu “nikah potensialı” adlanır. Nikah potensialı nikahda uyğunluğu şərtləndirən və qeyd olunan yeddi əsas nikah amillinin qarşılıqlı təsirinin ümumi nəticəsidir. Əgər nikah amillərinin təxminən üçdə ikisi cütlüklərin uyğunluğu baxımından müsbət indekslə səciyyələnərsə, bu, nikahın uğurlu olacağına, əksinə üçdə ikisi mənfi indekslə qiymətləndirilərsə, nikahın uğursuzluğuna, yəni gələcəkdə, nə vaxtsa onun ləğv olunacağı riskini artıran amillər kimi nəzərdən keçirilir.

“Psixoloji uyuşma ailədə əlverişli psixoloji iqlimin yaranmasının əsas şərtlərindən biri kimi özünü göstərir. Ər-arvad bir-birinə uyuşa bilməyəndə psixoloji iqlim də tədricən pisləşir, ailədə söz –söhbət əmələ gəlir, münaqişə şəraiti yaranır, dava dalaş başlayır” [2,s.164].

Ailə həyatında uyuşmanın hər bir növü mühüm rol oynayır, lakin çox vaxt psixoloq və sosioloqlar müəyyənləşdirmişlər ki, boşanan ər-arvadın əksəriyyəti özlərinin temperamentinə və ya xarakterinə görə deyil, daha çox eyni bir şeyə baxışları və münasibətlərinə görə bir-birinə uyuşa bilmirlər. Ər-arvadın ailənin ideya-mənəvi sərvətləri haqqında təsəvvürləri, rəyləri və qiymət meyarları uyğun gəldikdə psixoloji və psixofizioloji uyuşmazlıq halları da həlledici əhəmiyyət daşımır. Onlar ailənin məqsəd və vəzifələrini düzgün başa düşdükdə, əl-ələ verib birgə həytlərinə mane olan nöqsanları da qətiyyətlə aradan qaldırırlar.

ƏDƏBİYYAT

- 1.Əfəndiyeva, Ü.A. Əsrin gender konsepsiyası. Dərs vəsaiti. Bakı: ADPU, 2017.
- 2.Əlizadə, Ə.Ə., Abbasov, A.N. Ailə. Bakı: “Maarif”, 1989.

3.Çələbiyev, N.Z., Əfəndiyeva, Ü.A. Ailə və gender psixologiyası. Dərs vəsaiti. Bakı: ADPU, 2021.

4.Ильин, Е.П. Психология общения и межличностных отношений. Питер: СПб., 2009.

Solmaz HƏSƏNLİ
pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru,
Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin
Ümumi psixologiya kafedrasının dosenti
E-mail: solmazhasanli@hotmail.com

QURUMLARDA TƏTBİQ EDİLƏN MOBİNQİN İNSANIN PSIXOLOJİ SAĞLAMLIĞINA TƏSİRİ BAXIMINDAN DƏRƏCƏLƏRİ

Açar sözlər: qurum, mobbinq, psixoloji sağlamlıq, psixoloji atmosfer

Qurumlarda mənfi psixoloji-emosional atmosfərə səbəb olan mobbinq bir və ya bir neçə işçinin iş yerində digər işçiyə, eləcə də rəhbərlərin işçilərə göstərdiyi psixoloji təzyiq mexanizmidir. Mobbinq, iş yerində mövcud olan aqressivlik və ya konfliktdən onunla fərqlənir ki, bu zaman psixoloji təzyiq sistemli şəkildə və uzun müddət insana təsir göstərir.

Mobbinq işçilərdə ağır fiziki və psixoloji problemlərə səbəb olan və nəticələri həm quruma, həm də bütövlükdə topluma mənfi təsir edən vacib sosial-psixoloji problemlərdən biridir. Bunun üçün də mobbinq davranışları ilə bağlı düzgün diaqnozun qoyulması və bu problemlə mübarizə yollarının axtarılması həm qurumda işçilərin, həm də qurumun məhsuldarlığı və səmərəli fəaliyyəti baxımından mühüm rol oynayır.

Günümüzdə bütün sahələrdə meydana gələn rəqabətin yaratdığı sosial-psixoloji problemlərin elmi baxımdan araşdırılması və lazımi çıxış yollarının müəyyənləşdirilməsi əsas problemlərdən biridir. Mobbinq problemi səmərəli fəaliyyətin, məhsuldarlığın azalmasına, işçilərin haqsız olaraq işdən çıxarılmasına və hətta mobbinqə məruz qalan insanların intiharına belə səbəb ola bilər. Bu baxımdan da mobbinq işçilərə, qurumlara və cəmiyyətə mənfi təsir göstərən ciddi bir psixo-sosial problem olaraq xarakterizə edilə bilər.

Bu gün üzvü olduğumuz bütün sosial sistemlərdə mobbinqin meydana gəlməsi mümkündür. Bu problem çətin isbat edilən, eyni zamanda açıq olmayan psixoloji təzyiq mexanizması olması səbəbindən insanların həyatına gizli formada daxil olur. Mobbinq rastlaşdığı mənfi münasibət və haqsızlıqlar qarşısında çarəsiz qalan insan tərəfindən müdaxilə edilməsi və qarşısının

alınması çətin bir prosesdir. Bu sahədə aparılan müxtəlif araşdırmalara görə, daha çox tibb, təhsil və özəl sektor sahələrində müşahidə edilən mobbinq, insanların əmək fəaliyyətlərinin səmərəsini aşağı salır, sosial həyatına mənfi təsir göstərir, psixoloji və fizioloji sağlamlılıqlarına təhlükə yaradır. Günümüzdə işsizlik probleminin artdığı bir zamanda buna bağlı olaraq mobbinqə məruz qalanların sayının da artması elmi araşdırmalarla isbat olunmuşdur. Aparılan elmi araşdırmalar mobbinq davranışının müşahidə edilmədiyi qurumlarda daha səmərəli fəaliyyətin və rahat bir çalışma mühitinin olduğunu isbat edir.

Mobbinqə məruz qalan insan mövcud vəziyyətin təsiri ilə asanlıqla depressiyaya düşə bilər. Bu zaman o içində olduğu vəziyyəti şəxsi zəiflik kimi qəbul edərək bunu heç kimlə paylaşmaya bilər. Məruz qaldığı davranışları və qarşılaşdığı haqsızlıqları dərk etməyə başlayan insan ona edilənlər qarşısında özünü narahət hiss etsə də əvvəlcə özünü günahlandıraraq özünə qarşı eqosentrik bir davranış göstərir. Səhvi özündə görür və daim özünü günahlandırır. Sonrakı mərhələdə ailəsindən və yaxın ətrafından dəstək aldığı düşünsə belə tənhalığa yönəlir. Özünü kollektivdən təcrid olunmuş hiss edən və özünü günahlandıran mobbinq qurbanı artıq psixoloji gərginliyin təsiri ilə sağlamlıq problemləri yaşamağa başlayır.

Mobbinq qurbanın sağlamlığına və məhsuldarlığına mənfi təsir göstərən mobbinqin davamlı olması mənfi təsirləri daha da artırır. Bundan əlavə, mobbinqə məruz qalan insan ətrafdan, iş yoldaşlarından və ailəsindən sosial dəstək almadıqda bu mənfi nəticələr daha da ağırlaşır. Mobbinq ilə üz-üzə qalan insanlarda ümumi gərginlik və stress səviyyələrinin, depressiv hisslərin artdığı, buna görə də mübarizə strategiyalarının zəiflədiyi müşahidə edilir. Bundan əlavə, qurbanlar ətrafdakı insanlara düşmənçilik hissi bəsləyərək onları qorxulu, təhlükəli insan kimi görür. Mobbinqin toplanmış mənfi təsirləri insanın vegetativ sinir sisteminə, idrak proseslərinin funksiyalarına zərər verə və immun sistemini zəiflədə bilər.

Daha az və daha ağır hallarda mobbinqə məruz qalan insanlarda bir növ "travma sonrası stress pozulması"- posttravmatik stress pozuntusu (TSSP) baş verə bilər. Stress yaradan vəziyyətin aradan qalxmasına baxmayaraq, mobbinqə məruz qalan insanın emosional aləmində və şəxsi həyatındakı problemlərlə birlikdə görünən psixoloji və fizioloji problemlərin getdikcə xronikləşməsi müşahidə edilir.

Mövzu ilə bağlı aparılan araşdırmalar göstərir ki, mobbinq qurbanlarının böyük əksəriyyətində psixoloji gərginlik, stress depressiya, əsəbilik və özünə nifrət kimi ağır psixoloji simptomlar, həmçinin psixosomatik problemlər meydana gəlir.

İnsanların fərdi psixoloji xüsusiyyətləri, müqavimət qabiliyyəti, mübarizə əzmi, iradələrinin xüsusiyyətləri və şəxsiyyət tipləri mobbinqin təsirlərinə nə qədər dözümlü olmaları baxımından müəyyənədicidir. Mobbinqin təsiri fərdlərə görə müxtəlif olur. Mobbinqin təsirinin dərəcəsinə mobbinqin şiddəti, müddəti,

tezliyi, insanların fərdi psixoloji xüsusiyyətləri, dözümlülüyü, keçmiş təcrübələri önəmli təsir göstərir. Bu təsir dərəcələrini aşağıdakı kimi qruplaşdırma bilərik:

Birinci dərəcəli mobbinq və onun insanın sağlamlığına təsirləri. Mobbinq prosesinin ilk başladığı zamandır. Birinci dərəcəli mobbinq zamanı insan içində olduğu vəziyyəti anlamağa çalışır. Onda mövcud vəziyyətlə bağlı təzadlı düşüncələr və hisslər yaranır. Mobbinqə məruz qalan şəxsə bu proses birinci dərəcədə təsir göstərmişsə, insan ətrafında ona təsir edən kiçik qıcıqlardan belə əsəbiləşə və mənfi emosional hisslər keçirə bilər. Müəyyən müddət keçdikdən sonra insan içində olduğu vəziyyətin müvəqqəti xarakter daşmadığını başa düşür. Belə bir vəziyyətdə bəzi insanlar müqavimət göstərməyə çalışdıqları halda, bəziləri isə artıq başqa bir iş axtarmağa başlayırlar. Müəyyən zaman müddətindən sonra insanda həddindən artıq emosionallıq, tez ağlama, yuxunun pozulması, əsəbilik və diqqəti mərkəzləşdirməkdə çətinlik çəkmə kimi problemlər müşahidə edilə bilər. Şəxs ilkin mərhələdə mövcud vəziyyətdən qaçır.

İkinci dərəcəli mobbinq və onun insanın sağlamlığına təsiri. İnsan ikinci dərəcədə mobbinqə məruz qalmışsa, o müqavimət göstərə bilmir, müvəqqəti və ya uzun müddət davam edən psixi və fiziki problemlər yaşayır, əmək fəaliyyətinə yenidən qayıtmağa çətinlik çəkir. Bu zaman mobbinqin təsirləri artmağa başlayır. Psix-emosional təsirlər artdıqca insan bu vəziyyətə dözməkdə, müqavimət göstərməkdə çətinlik çəkir. Uzun müddət mobbinqə məruz qalan insanlarda yüksək təzyiq, qalıcı yuxu problemləri, mədə və bağırsaq problemləri, həddən artıq kökəlmə və ya arıqlama, depressiya müşahidə edilir. Bundan əlavə, spirtli içkilərə bağlılıq başlayır, tez-tez iş yerindən uzaqlaşmaq üçün icazə alır və tək qalmaq istəyirlər. Bu mərhələdə mobbinq insanın sağlamlığına birbaşa olaraq ciddi dərəcədə təsir etdiyi üçün tibbi yardıma ehtiyac hiss edilir.

Üçüncü dərəcədən mobbinq və onun insan sağlamlığına təsirləri. Mobbinqə üçüncü dərəcədən məruz qalan şəxs artıq əmək fəaliyyətinə davam edə bilmir. Ciddi psixoloji və fizioloji problemlərlə qarşılaşır. Vəziyyətə qarşı insanın artıq heç bir müqavimət gücü qalmır. Bu mərhələdə mobbinq nəticəsində insanda meydana gələn fizioloji və psixoloji problemlər hətta reabilitasiya ilə də düzəldilməyəcək vəziyyətdədir. İnsan böyük bir travma içində olur. Özgüvənini və ətrafdakı insanlara güvənini tamamilə itirir. Son nəticədə onda ağır depressiya, panik atak, infarkt, ciddi xəstəliklər, intihar cəhdləri və ətrafdakı insanlara qarşı aqressivliklər müşahidə edilir. Tibbi və psixoloji yardım artıq məcburi xarakter daşıyır.

“Mənliyin ölümü”nün yaşandığı bu mərhələdə insan həm özünə, həm də ətrafına zərər verə biləcək bir vəziyyətə düşür. Bu mərhələdə mobbinq qurbanı mobbinq tətbiq edən şəxsin hər cür hücumlarına və ona qarşı qurduğu tələlərə açıq olur.

Hədəfdə olan insan yaşadığı problemlər səbəbindən işini itirir. Əmək fəaliyyətinə son qoyulması yaşadığı problemləri daha da artırır. Nəhayət, şəxs posttravmatik stress pozuntusu (TSSP) kimi problemlə qarşı-qarşıya qalır.

“Posttravmatik stress” ani və əsassız qorxular, çox şiddətli panik ataklar, ölüm hissi və eyni zamanda özünə nəzarətin itirilməsi ilə özünü göstərən sindromdur. Gün ərzində və ya həftə ərzində yaşanan krizlərdən sonra insan özünü yorğun hiss edir, küçə, meydan, restoran, kinoteatr kimi insanların çox olduğu yerlərdə, açıq yerlərdə və ya ictimai nəqliyyatda, avtomobil, qatar, təyyarə, avtobus, lift kimi vasitələrdə panik atak krizlərinin təkrarlanacağından qorxaraq bu yerlərdən uzaq dururlar.

Mobbinq qurbanları daimi təhlükə qorxusu yaşaya bilərlər. Onlar təhlükənin kimdən gəldiyini bilmədiklərinə görə özlərini hamıdan təcrid edirlər. Yerinə yetirdikləri hər bir işi yenidən yoxlamaq ehtiyacı hiss edirlər.

Yuxarıda görüldüyü kimi, mobbinqin işçilərin sağlamlığına təsiri mobbinqin dərəcəsiindən asılı olaraq dəyişə bilər. Bundan əlavə, yanlış məlumatlandırılma, ətrafdakılar tərəfindən hörmətsizlik hissi, yuxusuzluq, xroniki yorğunluq, tükənmişlik hissi, ailə münasibətlərinin korlanması, ona bir insan kimi hörmət edilməməsi, heç kimin onu anlamadığını düşünməsi də mobbinqin insana təsiri olaraq görülür.

ƏDƏBİYYAT

- 1.Davenport, N., Schwartz, R.D., Elliott, G.P. Mobbing: İşyerinde Duygusal Taciz. (Çeviri: Osman Cem ÖnerToy). Sistem Yayıncılık, İstanbul 2003.
- 2.Helen Cowie, et. al., “Measuring Workplace Bullying”, Aggression and Violent Behavior, 7, 2002
- 3.Криста Колодей. Моббинг. Психотеррор на рабочем месте и в школе. Издательство Гуманитарный центр. Москва: 2021.
- 4.Pelit, N. ve Pelit, E. Mobbing ve Örgütsel Sinizm (Teori-Süreç ve Örgütlere Yansımaları) . Detay Yayıncılık, Ankara 2014.
- 5.Seyidov S.İ. Menecementin psixologiyası, Bakı: 2011.
- 6.Tutar, H. Mobbing (Nedenleri ve Başa Çıkma Stratejileri; Kuramsal Yaklaşım). Detay Yayınları, Ankara 2015
- 7.Yusifov E., Ramazanov M. Konfliktologiya. Bakı: 2018.

Ramil MİRZƏYEV
psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru,
Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin
Ümumi psixologiya kafedrasının müəllimi
E-mail: mrpsixoloq@gmail.com

İNTERNET ASILILIĞININ PSIXOLOJİ ASPEKTLƏRİ

Açar sözlər: virtual asıllıq, virtual ünsiyyət, “internet xəstəsi”, addiktiv davranış

Müasir dövrdə informasiya texnologiyaları insan həyatına olduqca dərinlən nüfuz edib. Hətta çoxları bir neçə il öncəni xatırlayaraq təəccüblənirlər ki, görəsən, biz əvvəllər internetsiz bu məsələləri necə həll etmişik? Kompüter və telefonlarda internet şəbəkəsinin faydası olduğu qədər, ziyanı da çoxdur. Psixoloqlar kompüter texnologiyalarının ziyanından danışarkən ilk növbədə virtual asılılığı nəzərdə tuturlar.

İnternet asılılığı terminini ilk dəfə elmə 1994-cü ildə amerikalı psixiatr Ayven Qoldberq tərəfindən gətirilib. Hər bir asılılıq kimi, onun da bir sıra simptomları var. Görürsünüz ki, insan həddindən artıq çox öz elektron ünvanını yoxlamağa meyil edir. Təbii ki, müəyyən iş adamları var ki, onlar hər hansı qurumlarla və ya işgüzar adamlarla əlaqə saxladığı üçün ünvanlarını tez-tez yoxlamalıdır. Ancaq elə insanlar da var ki, onlar daim elektron ünvanlarını yoxlamağa sadəcə olaraq aludə olublar. Başqa bir əlamət isə odur ki, belə insanlar bütün gün ərzində nə vaxt internetə qoşulacağını gözləyir. Başqa bir əlamət isə belə insanların yaxınlarının onun internetdə həddindən artıq vaxt keçirməsindən gileylənməsi ilə ortaya çıxır. Bunun özü artıq həyəcan signalıdır. Bir çox tədqiqatçılar belə qənaətə gəliblər ki, internetdən asılı olanların böyük əksəriyyəti, hətta 90 faizə qədər məhz ünsiyyət serverlərinin istifadəçiləridir[3].

Belə hesab olunur ki, fəal internet istifadəçilərinin 10 faizi məhz internet asılılığına düşər olan istifadəçilərdir. İnternet asılılığı başqa asılılıqlara nisbətən çox tez yarana bilər. İnsanda cəmi bir neçə ay ərzində belə bir asılılığın ortaya çıxması mümkündür. Ən ümumi şəkildə deyə bilərik ki, belə asılılığa düşər olmuş insanlar kompüter, yaxud telefon arxasında keçirdikləri virtual həyatı real həyatdan üstün tuturlar. Hətta qidalanma, yuxu rejimini də pozaraq limiti aşırırlar. Artıq insanlar bir-birinə zəng etməkdənsə vətənpəşar (ing. whatsapp, what's up? – nə var, nə yox?) xidmətlərindən istifadə etməklə virtual ünsiyyətə üstünlük verirlər: danışanda bir-birini görür, bir-birinə səsli məlumatlar, videolar və s. göndərə bilirlər. Bu proses isə tədricən canlı ünsiyyəti sıxışdırır və yadlaşmanın yaranmasına səbəb olur. Axı insanın şəxsiyyət kimi formalaşmasında canlı ünsiyyətin rolu əvəzolunmazdır. Real ünsiyyətə daxil olmaq insandan müəyyən əmək tələb edir: danışan zaman səs tonu, mimikalar, emosiya və s. duruma cavab verməlidir, lakin internetin təqdim etdiyi virtual

ünsiyyətdə bu gərginliyə ehtiyac yoxdur (istər sosial şəbəkələrdə, istər axtarış saytlarında heç bir əziyyət çəkmədən insan ona lazım olan məlumatları əldə edə bilir, lazım olan insanlarla ünsiyyət yarada bilir və s.) [2]. İnternet xidmətləri o qədər rəngarəngdir ki, ondan çox istifadə edən də pəşman olur, heç istifadə etməyən də...

İfrat asılılıq bir çox hallarda faciələrə də yol açır. *Məsələn, bu yaxınlarda Koreyada internetdə tanış olan gənc bir ailənin faciəsini xatırlayaq. Ata və ana virtual oyuna aludə olurlar və günlərini internet-kafelərdə keçirirlər. Bir neçə gün evdə tək qalan yeni doğulmuş körpə isə acından ölür.* Artıq belə insanları cəmiyyətdə “internet xəstələri” adlandırırlar [3].

Uşaq və yeniyetmələrin internetdən asılılığı isə tək valideynlər üçün deyil, ümumilikdə cəmiyyət və dövlət üçün təhlükəlidir: onlar sosial şəbəkələr vasitəsilə oğruların, uğursuz tanışlıqların, uşaqbazların, insan alverçilərinin və digər cinayətkarların təsir dairəsinə düşə bilirlər; dövlətin, millətin əleyhinə olan təbliğat vasitələri onların şüuraltısına sirayət edə bilər və s. Belə məsələlərin profilaktikasında valideynlər və hətta müəllimlər də çətinlik çəkirlər, ona görə bu sahədə xüsusi dövlət orqanlarında fəaliyyət göstərən mütəxəssislərin yardımından istifadə edilməlidir [1].

Hər yaş dövrünün öz aparıcı fəaliyyət növü vardır və insanlar adətən öz yaşlarına uyğun fəaliyyətin tələblərini ödəmək məqsədilə internetə meyillənirlər və zaman keçdikcə asılılığa yoluxurlar, məsələn: uşaqlar *oyunların*, yeniyetmələr *virtual ünsiyyətin*, yetkin insanlar *internet alqı-satqısının* aludəçisinə çevrilir və s. İnternet asılılığı əvvəl psixoloji problem kimi qabarsa da bir müddətdən sonra psixosomatik və daha ağır fizioloji xəstəliklərə gətirib çıxara bilər.



Şəkil 1. İnternet asılılığının aradan qaldırılma yolları

ƏDƏBİYYAT

1. Qurbanova, L. M. Psixi sağlamlıq. Bakı: Azəri,2019
2. Шумакова, Е.В. Воспитательное пространство социальных сетей интернета / Е. В. Шумакова // Профессиональное образование. Столица: 2011
3. <http://anl.az/down/meqale/palitra/2010/aprel/113110.htm>

Könül MƏMMƏDOVA
Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin
Ümumi psixologiya kafedrasının baş müəllimi
E-mail: mmmdovakonul391@gmail.com

AİLƏDƏ XƏYANƏT PROBLEMI

Açar söz: ailə, xəyanət, problem, psixoloji iqlim

Ailə qadınla kişinin sevgi və ya məntiq üzərinə qurduğu kiçik bir cəmiyyətdir. Nikah üçün tərəfdaşın seçilməsi bir çox amillərlə şərtlənir. Burada sevgi ilə yanaşı ailənin vəziyyəti, təhsil səviyyəsi, karyera və s. kimi amillər əhəmiyyət kəsb edir.

Nikaha daxil olmanın bir çox motivləri vardır ki, onların sırasında məhəbbət, uşaqlara sahib olmaq arzusu, məişət problemlərinin birgə həlli aparıcı yerdə durur. Daha uğurlu nikaha o adamlarda rast gəlinir ki, onlar öz həyat yoldaşlarına inam, güvən bəsləyir, ona etibar edir, sədaqətlidir, ailəyə sevgi ilə yanaşır. Bunlar dolayı yolla ər-arvad həyatına müsbət təsir göstərən amillərdir.

Ailənin psixoloji iqlimi ərə arvadın, valideynlərlə uşaqların, uşaqlarla uşaqların, qaynana və qaynata ilə gəlinin qarşılıqlı münasibətlərinin xarakteri ilə müəyyən olunur və onları əks etdirir. Əgər ərə arvad bir - birinə hörmət edirsə birlərinə güvənirsə, bir-birlərinə qarşı anlayışlıdırsa, güzəştə getməyi bacarırsa ailədə fizioloji baxımından bir-birini tamamlayırlarsa psixoloji iqlim də əlverişli olur. Bu keyfiyyətlərdən hər hansı birinin olmaması və ya əks keyfiyyətə çevrilməsi, ər – arvad münasibətlərində soyuqluq yaradır.

Ailənin psixoloji iqliminin mərkəzində məhz ailə münasibətləri dayanır. Bəzən gənc ailənin "həyatına böyüklərin yersiz müdaxilələri belə onlar arasında mübahisələrə səbəb olur. Ailədə münaqişələrin yaranması bir neçə amillə xarakterizə olunur. Bunlara misal olaraq: ərə arvad arasında kəskin yaş fərqi, erkən nikah, tərəf müqabillərindən birinin spirtli içkilərə, narkomaniyaya

meyilli olması, qarşılıqlı razılıq olmadan qurulan ailə tipləri və sair.

Ərlə arvad arasındakı münasibətlər möhkəm olanda hətta təsadüfən baş verən xoşagəlməz hadisə ailəni əslində sarsıda bilmir: ata - ana dərdi birlikdə çəkir, ailə üçün ən çətin olan anda bir - birlərinə həyan olurlar, bir sözlə, bir-birlərinə arxa-dayaq dururlar. Ailə münasibətləri möhkəm olmadıqda isə heç kəsin gözləmədiyi halda bu və ya digər xoşagəlməz hadisə ər - arvadı bir - birindən daha da uzaqlaşdırır. Onlar bir -birini günahlandırmağa başlayırlar. Söz - söhbət, qanıqaraçılıq günlərlə davam edir.

Psixoloji iqlim ailə üçün həyati əhəmiyyətə malikdir. Ailədə əlverişli psixoloji iqlim xoş güzəran, mənalı ömür, psixi sağlamlıq, uşaqların sağlam düşüncədə böyüməsi deməkdir. Ər - arvadın yaxşı və ya pis ünsiyyəti ailədə psixoloji iqlimin vəziyyətini göstərən mühüm əlamətlərdən biridir. Mütəxəssislərin fikrincə, ər - arvad ünsiyyəti prinsip etibarilə çox mühüm psixoterapevtik vəzifəni yerinə yetirməlidir. Ərlə arvadın ünsiyyəti onların hər ikisinin işdən sonra psixoloji cəhətdən sakitləşməsi, gərginlikdən azad olması üçün ən təsirli vasitə olmalıdır. Ərlə arvad söhbəti onlardan hər birinin işdə və evdə rastlaşdığı çətinliklərin həllinə kömək göstərməlidir. Ailənin psixoloji iqlimi böyük tərbiyəvi əhəmiyyətə malikdir.

Psixoloji iqlim ailə üzvlərinin bir - birinə və ailəyə münasibətində özünü bürüzə versə də, bununla məhdudlaşmır. Onlar zəruri surətdə insanların bütövlükdə dünyaya münasibətlərinə, dünya duyumuna təsir göstərir; şəxsiyyətin sərvət meyllərində əks olunur, onun öz işinə və özünə münasibətlərində izsiz qalmır. Ailədə psixoloji iqlim əlverişli olduqca ər və arvad valideynlər və uşaqlar bir - birlərini və özlərini yüksək qiymətləndirirlər. Ailədə qarşılıqlı hörmət və tələbkarlıq, qayğı və kömək normal olmalıdır.

Bunsuz ailədə əlverişli psixoloji iqlim haqqında danışmaq mümkün deyildir. Psixoloqlar uğurlu və uğursuz ailələrdə ər və arvadın özünə və həyat yoldaşına münasibətini öyrənərkən çox maraqlı bir fakt müəyyən etmişlər. Uğurlu ailələrdə öz ailə həyatından razı olan ər və yaxud arvad həyat yoldaşına tənqidi yanaşmaqdan daha çox özünə tənqidi yanaşır. Uğursuz ailələrdə isə ər yaxud arvad günahı özündə deyil, həyat yoldaşında axtarır, səhvi həmişə onun üstünə yığır.

Aldatma və xəyanət insan cəmiyyətinin yarandığı ilk zamanlardan günümüze qədər aktual olmaqla birlikdə insanı xəyanət etməyə sövq edən səbəblərin nələr olduğunu daima müzakirə mövzusu olmuşdur.

Xəyanətin konkret tərifini olmadığına görə bu vəziyyət hər bir insanın düşüncə tərzinə görə dəyişir. Bəziləri üçün yalnız cinsi münasibət aldatma sayılsa da kimiləri üçün isə gizli bir görüş, qarşı cinslər adı bir online söhbət, görüş və s. aldatma kimi qəbul edilə bilər.

Ailənin təməl sütunları olan hörmətli, güvəni və anlayışı heç bir vaxt itirməməlidirlər.

Ailədə qarşılıqlı münasibətlərin pozulmasının ən ağrılısı xəyanət prosesidir.

Və bu prosesin hər bir fərd individual şəkildə qarşılıdır. Cinsdən asılı olaraq arzu olunması bu proses ailənin düzənini köklü şəkildə poza da bilər, münasibətlərdə soyuqluq ailədə ahəngin pozulması və çatların yaranmasına, həmçinin səhvlərə düzəliş edilərək sağlam münasibətləri bərpa etməyə səbəb ola bilər. Ailədən kənarında hansısa münasibətin qurulması ailəyə xəyanət kimi qəbul olunur. Həyat yoldaşına xəyanət adyulter (fr.sözü) adlandırılır. Adyulter ailəli insanın digər ailəli və ya subay insanla cinsi əlaqəyə daxil olması mənasını verir. Bu proses təsadüfi və ya adəti ola bilər.

Əskikliyini tamamlamaq üçün edilən hərəkətdir xəyanət. Bir insan niyə sevdiyinə xəyanətlər deyər soruşsam kimsə doğru cavab verə bilməz. Bəzi insanlar xəyanətdən zövq aldığı üçün edirlər. Bəziləri üçün xəyanətsiz bir dünya yox ikən, bəziləri üçün xəyanətli bir dünya yoxdur.

Bizim cəmiyyətdə milli mentalitetimizdən qaynaqlanan belə bir fikir var: "Kişilər xəyanət edər, amma qadınlar - əsla!" Maraqlıdır ki, bu fikir artıq öz qüvvəsini itirməyə başlayıb. İndi kişilər- qədər olmasa da, qadınlar da həyat yoldaşlarına xəyanət edirlər.

Amma qadın və kişilərin xəyanət etmə səbəbləri bir-birindən fərqlidir. Türkiyədə aparılan bir tədqiqat zamanı ailəli qadınlara belə bir sual ünvanlanıb: "Nə vaxtsa həyat yoldaşınızdan başqa bir kişini bəyənmişiniz?"

Cavablar 3 kateqoriyada dəyərləndirilib. Evliliyi əla durumda olan qadınların 13 faizi, normal olanların 9 faizi, evliliyi pis olanların isə 100 faizi bu suala müsbət cavab verib. Beləliklə, aydın olur ki, ailədə bədbəxt olan qadının aldatma və xəyanət ehtimalı 100 faizdir.

Ailədə xəyanəti yaradan səbəblər çox ola bilər. Öncəliklə, əgər xəyanət baş veribsə, deməli, münasibətdə boşluq var.

I. Ər-arvad arasında psixoloji və fizioloji uyğunsuzluq. Ər-arvad arasında sevgi tək sözlərdə deyil, cinsi münasibətlərdə də bir-birini tamamlamalıdır. Əgər bu belə deyilsə uyğunluq yoxdursa onda burada ciddi problemlər yaranır və ər-arvad arasında soyuqluqlar əmələ gəlir və problem həllini tapa bilmirsə müəyyən konfliktlərə və xəyanətə gətirib çıxara bilər.

II. Kişilərdə həyat yoldaşından başqa digər qadınları əldə etməyə malik keyfiyyətlərin sübutu kimi cəsarət nümayiş etdirməsindən əldə edilən psixoloji zövqün yaranması motividir.

III. Həyat yoldaşını hər hansı narazılığa görə cəzalandırma.

Ailə həyatı quranlar arasında xəyanət yaşatmayacaqlarına dair and içmələri təbii prosesdir. Qorxduqları məkanda xəyanətlə üzləşməkdir. Xəyanətdən qarşı tərəfi incitmək üçün bilərəkdən isə edənlər bunu cəza tədbiri kimi (qəddarlığa meyllilik) istifadə edirlər.

IV. Təhdidə məruz qalma motivli xəyanət.

Adətən belə xəyanəti maariflənmə səviyyəsi aşağı olan, sadələvh olanlardır. Məsələn, belə qadın və ya kişiləri asanlıqla yoldan çıxarmaq və qarşı

tərəfdən edilən təhdidlər, məlumatın ailəyə çatdırılması hədələrinin üzərində qurulur. Şantaj xarakteri daşıyır.

Adətən belə təhdidlər kişilərin karyerasına, sosial statusuna qarşı törədiləcək hədələr üzərində qurulur.

V. Təsir altına düşmə və dostundan geri qalma prinsipi.

Belə xəyanətlər təsadüfi baş verir. Kişi dostunun təsadüfən tanış olduğu qadınlar şən istirahətini görərək, ondan geri qalmamağı özü üçün partnyor tapması.

VI. Xəyanətin yaranması səbəblərindən biri də kişinin və kifayət qədər maddi cəhətdən evə baxmaması, işləməmək, qadının işi öz öhdəsinə götürməsi.

VII. Ailədə ər-arvad arasında yaş fərqi çox olması. Ya qadın çox cavan kişi yaşlı olanda, bir müddətdən sonra uyğunsuzluq daha da bilinir. Və, cavan tərəf özünə yaşlı bir insanla əlaqə yaratmağa çalışır.

IX. Ailədə qarşı tərəflərdən hansısa pıtilik sərgilənərsə, o zaman baş verə bilər. İstər-istəməz ər-arvad arasında soyuqluq yaranır.

X. Səbəblərdən biri də odur ki, sosial şəbəkələrdən istifadə və orada tanışlıq halları ailədə soyuqluq yaradır və ordan doğan münasibətlər də xəyanətə gətirib çıxarır.

XI. Ər-arvadın uzunmüddətli ayrılığı. Tərəf müqabilindən uzunmüddət ayrılıq yaşayan və şəhvət hissələrini idarə edə bilməyən insanlar da tez-tez xəyanətə yol verirlər.

Əksər hallarda kişinin ailəyə xəyanəti bağışlanan hesab olunur, qadın xəyanəti isə dəhşətli bir günah hesab edilir. Şüurla dərk edilib-edilməməsindən asılı olmayaraq, bu proses indi də belə qəbul olunur və qadın xəyanəti bağışlanmır. Xəyanətin motivləri müxtəlif olsa da nəticə birdir – ailənin dağılma təhlükəsi! Xəyanət nə qədər ciddi-cəhdlə gizlədilsə də, ailədaxili münasibətlərə dolayısı ilə hökmən təsir edir.

- xəyanət zərbəsi yaşayanın suisidlə bağlı düşüncələrinin artması və ya suisid cəhdləri baş verir;

- xəyanətkarın və onun məşuqəsinin (məşuqunun) psixi və ya fiziki sağlamlığına zərbə vurmaq məqsədli hərəkətlərə yol verilir;

- xəyanətkarın qətlə yetirilməsi ilə bağlı risk yaranır;

- psixi travmalı, kompleksli uşaqların sayı artır.

Xəyanətə qarşı profilaktik tədbirlər:

- vaxtaşırı xəyanətlə bağlı risk ehtimallarını dəqiqləşdirmək və bu ehtimallara səbəb olan faktorları aradan qaldırmaq;

-tərəf müqabilinin psixoloji xüsusiyyətlərini dərinlən öyrənmək və ona uyğunlaşmaq;

- ailədə yüksək psixoloji sakitlik mühiti yaratmaq;

- tez-tez ailə gəzintiləri təşkil etmək;

- ailənin perspektivi ilə bağlı pozitiv söhbətlər aparmaq;

- bezikdirici qısqançlıq səhnələrinə yol verməmək;

- xarici görkəmdə tərəf müqabilinin seksual hisslərini oyadacaq dəyişikliklər etmək;
- seksual münasibətlərin sevgidən qaynaqlandığını hiss etdirmək;
- intim mövzularda söhbətlər təşkil edərək qarşı tərəfin seksual istəklərini, tələblərini, fantaziyalarını öyrənmək və seksual münasibətləri bu istiqamətdə qurmaq.

Ailənin qorunub - saxlanması ailə məsuliyyətinin dərkindən çox asılıdır. Xəyanətə yol vermək ailəni dağıtmaqla üz-üzə qoymaq deməkdir!

Aldatmayın, xəyanət etməyin! Saniyəlik, dəqiqəlik zövqlər üçün özünüzü çətinə salmayın...etibarınızı itirməyin kimsənin...Kimsənin həyatı oyun sahəniz deyil! Məntiqli olun...İstəmirsinizsə, tərki edin amma aldatmayın.

Xəyanət haqqında sözlər:

Əgər qadın xəyanət edirsə məntiqli səbəb axtarmaq lazım deyil. İş məntiqdə yox demək ki, hisslərdədir. Düşməndən daha zalımdır xəyanət.

Alçaq (kahpe) içəridən olanda, qapı kilit tutmaz. Güvən ruh kimidir, tərki etdiyi bədənə əsla geri dönməz.

İnsanlar əksər halarda düşünölmüş yox, xarakterin zəifliyi ucbatından xəyanət edirlər.

Xəyanət etmiş qadın iri və soyuq ət parçasıdır. Onun əlinə belə götürmək istəmirsən, çünki o artıq kiminsə əlində olub.

Bir dəfə xəyanət edən həmişə edər. Xəyanətin təlafisi, pozğunluğun bəhanəsi olmaz. Xəyanət edənin cinsi nə olursa olsun mədəni halı şərəfsizdir.

Məni daha çox sənə aldatmağın yox, sənə daha inanmadığımı sarsıtdı.

Əgər ona bir şans daha verirsənsə, özünü bir daha aldatmağı gözə alırsan deməkdir

Həyatın öyrətdiyi 3 qanun:

1. *Yalan danışandan dost,*
2. *Xəyanət edəndən iş yoldaşı,*
3. *İmansızdan dindar olmaz.*

*Koko Şanel
Türk atalar sözü
Dədə Qorqud
Vilyam Şekspir*

Fransua De LaroşFuko

*Anton Çexov
Atalar sözü
Çarlz Bukovski
Paula Koelyo*

Fridrix Nitsşe

Qabriyel Qarsiya Markes

ƏDƏBİYYAT

1. Əliyev, R. "Mən, atam, anam, sevgilim və övladlarım". Bakı: 2019
2. Qurbanova, L. "Ailənin psixoloji problemləri və həlli". Bakı: 2013
3. Çələbiyev, N., Əfəndiyeva, Ü. "Ailə və gender psixologiyası". Bakı: 2021

Könül HƏSƏNQULİYEVA
Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin
Pedaqoji psixologiya kafedrasının baş müəllimi
E-mail: a.ilkin_74@mail.ru

Y.V.ÇƏMƏNZƏMİNLİNİN HEKAYƏ VƏ MƏQALƏLƏRİNDƏ
AZƏRBAYCAN XALQININ ARXETİPLƏRİ
("Qadın", "Kişi", "Uşaq", "Neotiplər" və s.)

Xülasə

Bu məqalədə Çəmənzəminlinin bir sıra hekayə və məqalələrində Azərbaycan qadınları və qızlarının hüquqsuzluğu, avamlığı, sosial-psixoloji xüsusiyyətləri təhlil edilir. Həmçinin bunu yaradan iqtisadi sosial, ictimai mühit araşdırılır və tənqid edilir.

Açar sözlər: adət-ənənə, nigaha girmə, qadın şəxsiyyəti, qızların faciəsi, ismət ləyaqət, mənlilik, qara saçın naləsi, avamlıq, Y.V.Çəmənzəminli

Azərbaycan adət-ənənələrində qızlara, qadınlara olan mənfi sosial-psixoloji münasibətləri tənqid edir, onların hüquqsuzluqlarına, mənəvi alçaldılmalarına psixoloji boyalar verir və diqqəti XIX əsrin ilk illərinə yönəldir. Qadınlarımızın halına acıyır, qızların nikaha girmədən 14-15 yaşında zorla ərə verilməsi nəticəsində isə məhv olmalarına diqqəti yönəldir.

XIX əsrin əvvəllərində Azərbaycan cəmiyyətində qadınların şəxsiyyətinə, onların həyatdakı mövqelərinə, istək və arzularına qarşı bir cəngi olub, onlar zorakılığa məruz qalıblar. Mollalar, seyidlər, baqqallar qızların başına oyun gətirir, onların namusuna, ismətinə, ləyaqətinə təcavüz edir, onların şəxsiyyətini alçaldırdılar. Güləndamlar, Qəmərlər, Nisələr harınlamışların, qeyrətsiz kişilərin şikarına çevrilirdilər. Y.V. Çəmənzəminli sadəcə olaraq həmin qızların faciəsini əsrin faciəsi kimi təhlil edir, ata-anaları, qadınları, kişiləri bu adət-ənənələrin girdabında ayıq olmağa, öz hüququnu müdafiə etməyə, öz mənliliyini qorumağa çağırırdı.

Y.V.Çəmənzəminli romanlarında ("Studentlər", "İki oda arasında", "Qızlar bulağı"), hekayələrində, məqalələrində, məruzələrində həmişə qadın şəxsiyyətinə, onun mənəvi-sosial psixoloji inkişafına yüksək qiymət vermişdir. Həmişə onlarda müsbət əxlaq, intellektual inkişaf axtarmış və heç bir vaxt Azərbaycan qadınında mənfi sosial psixoloji keyfiyyətləri qələmə almamışdır. "Ana və analıq", "Arvad aziz məxluqdur", "Analıq hissi müqəddəsdir", "Arvada ixtiyar verilməlidir", "Arvada hörmət etməlidir", "Analıq", "Evdar arvad", "Arvad zövcəlikdə", "Arvadlar elmlə gərək olsunlar", "Anasız uşaqlar", "Analı Yetimlər", "Analı uşaqlar", "Müsəlman arvadlarının sərgüzəştləri", "Ağ buxaqda

qara xal", "Qız məktəbində", "Ruhnəvaz xanım", "Zeybək qız", "Xasiyyətləri tutmayanlar" adlı hekayələrində göstərilir ki, təbiət arvadları xalq edəndə bunlara böyük bir vəzifə verib: insanların artmasını, tərbiyəsini və salamatlığını bunlara tapşırıb. Kişilər insanların artmasında müvəqqəti olaraq iştirak etdikdə arvadlar ömürlərinin çoxusunu bu yolda sərf edirlər.

Arvadlarımız yaranışlarının müqəddəsliyinə gözəlcə inanırlar. Hər kəs onlara zülm etsə, dostları allaha müraciət edirlər, "Qara saçın naləsi yerdə qalmaz" deyirlər. Arvad döşləri əlində nalə eləsə və ya başının tükünə şam bağlayıb uca qüllədən və məscidin minarəsindən assa, xalqın nəzərincə, o arvadın səsi allah tərəfindən eşidilər, istədikləri əmələ gələr.

Bunlardan savayı ana südündə bir hikmət olmağına camaatımız etiqad eləyir. Analar övladlarına acıqlandıqda deyirlər: "Südüm səni tutsun", "Südümdə varsa, sənə göstərsin", "Südüm burnunun dəşiklərindən gəlsin".

"Analıq" adlı hekayədə göstərilir ki, arvadın əsil vəzifəsi analıqdan, evdarlıqdan və zövcəlikdən ibarətdir. Bu çətin və çətin olduğu qədər də vacib işlərdən biridir. Bir analığa dair neçə cild kitab yazılsa kifayət eləməz. Ana insaniyyət yanında məsul olduğu üçün doğduğu balanın salamat və tərbiyəli olmağına səy eləməlidir. Bunun üçün də arvad ilə kişinin ilk görüşüb əlaqədə olmalarından tutmuş sonralaradək gözüaçıq olmalıdır. Məsələn, kişi arvadla kefli (sərxoş) zamanında əlaqədə olsa, bundan salamat övlad olmadığı kimi, dəlilərin, ürəkgetməlilərin, vərəm və siflis kimi azarları olanların da övladları azarlı və eyibli olar.

Bunları arvad ana olmamışdan qabaq gərək nəzərə alsın. Hamiləlikdə arvad yenə gərək elə dolansın ki, bətnindəki balaya xətər yetməsin. Bala dünyaya gəldikdə zəif və himayə edilməyə möhtac olur. Bu zaman ana cəmi səyini gərək balasını mühafizə etməyə versin. Statistikanın göstərdiyinə görə Qərbi Avropada camii ölənələrin üçdə biri beş yaşına çatmamış uşaqlar olur. Rusiyada avamlıq artıq olduğundan burada uşaq ölümü daha da artıq ittifaq düşür.

Yəqin ki, müsəlman ölkələrində bu tələfat Rusiyadan da şiddətli bir haldadır. Uşağın ölümü anaya bağlıdır. Ana kamil olsa uşağı ölümə verməz.

Yoxsa avam olub gündə balasını çöpçüyə, dua yazana və qeyri-yerlərə aparsa, albatta tələf olub gedər. Uşaq gərək tez-tez çimdirüsin, paltarını dəyişilsin, vaxtında yatırılınsın, gündə neçə saat da təmiz havada gəzdirilsin.

Cismani tərbiyədən savayı uşağın ruhani və ya əxlaqi tərbiyəsi də var, bu da uşaq ananın qucağında ikən başlanır. Əsil tərbiyə bundan ibarətdir ki, buna da ev tərbiyəsi deyirlər. Hərgah bu tərbiyə yaxşı oldu, uşaq gələcəkdə xoşbəxt olur, yaxşı olmasa, evdə tərbiyə görməmiş uşağı məktəb düzəldə bilmir. Çünki altı-yeddi yaşadək uşaq gördüyünü götürür, məktəbə hazır gəlir. Daha uşağın comi vücuduna yerləşmiş tərbiyəni məktəb uçurmağa qadir ola bilmir. Atalar demişkən: "südlə gələn sümüklə çıxır". Ana tərbiyənin nə dərəcədə vacib olmağını garak düşünsün. Özünü islah edib övladına örnək (sorməşq) etsin,

Yalan, oğurluq və əxlaqən pozğun hərəkətləri balalarına qadağan eləsin. Onları pis yoldaşdan gözləsin, başlı-başına buraxmasın.

"Evdar arvad" adlı məqaləyə diqqət yetirək: Ər və arvad iki yoldaşdır. Bunlar bir-birilə əl-ələ tutub şərt kəsirlər. Kişi deyir: arvad, razısanmı mənimlə Ömür yoldaşı olasan? Mənim borcum çörək qazanıb səni və gələcəkdəki balalarımızı mürəffəhülhal dolandırmaqdır. Sənin də borcun bu olsun ki, balalarımızı böyüt, tərbiyə ver və evi dolandır. Arvad da razılıq versə, ortalıqda bir ittifaq əmələ gəlir. Bu ittifaqa nikah deyirlər. Nikahın ümdə şərti ər ilə arvadın bərabərliyi olur, biri o birinə zülm edə bilməz, biri o birinə tabe gərək olmasın və bu şərtlər əmələ gəlməsə, nikah düz və doğru olmaz. Bizim böyük bədbəxtliyimiz budur ki, ər arvadını özünə yoldaş bilmir. Beləliklə arvad ərinin heç bir şərtindən xəbərdar olmur. Bundan da böyük zərərlər əmələ gəlir. Məsələn, bir tacir öləndə arvadı bilmir kişinin alacağı haradadır, verəcəyi kimdədir, mülkü nə cür dolanmış. Odur ki, kişi böyük mülkə və dövlətə malik olsa da, öləndən sonra dağılır. Pulları onun-bunun əlində qalır, tələf olur. Çünki kişi bu barədə arvadına heç bir məlumat verməmişdir.

"Arvadlar elmlə gərək olsunlar" adlı məqalə də diqqəti cəlb edir. Aşkar olur ki, oxumuş ərlə oxumamış arvadınkı tutmaz. Oxumuş bir söhbət elədikdə arvad onu düşünməyəcək. Avam arvadla böhtan, qeybət və bunun kimi boş şeylərdən savayı ayrı söhbətlər eləmək olmur. Həmçinin savadsız kişinin də dostluğu savadsız arvadla başa getmir. Çünki kişi asudə gəzib dolandığına görə özünə təcrübə və bilik qazanır, savadsız arvad isə heç yerə çıxıb bilməyib evdə oturmaqla bildiyini də itirir. Deməli, tərəzinin bir gözü həmişə yuxarıda qalır, o birisi aşağıda. Ər-arvad tərəzisi həmvəzi gərək olsun. Pəs, arvadları oxutmalıdır və tərbiyələrini artırmalıdır.

Bunların xoşbəxtliyi elmə bağlıdır. Bir oxuyub yazmaq arvadlara kifayət eləməz. Bunlar olduqca kamil oxumalıdırlar. Heç olmazsa yeddi-səkkiz sinifli orta məktəb qurtarmalıdırlar. Bu məktəblər hökumət gimnaziyalarına gərək bənzəməsin: orada rəqs kimi ömrə və arvadlığa əsla lazım olmayan şeylərə çox diqqət olunub. Qız məktəbində analığa, evdarlığa, zövcəliyə və bəzi iqtisadi məsələlərə artıq nəzər yetirməlidir. Oradan təhsil edib çıxan qızlar gərək kamil bir ana olsunlar. Tərbiyə barəsində ətraflı məlumatları olsun, onun tarixini və o barədə Avropadakı son rəy və fikirləri bilsinlər. Uşağı nə təhər bəsləməli, südü necə verməli? Nə vaxt verməli? Evin havasını necə dəyişməli, otaqda isti neçə dərəcə olmalıdır? Bunları qızlar gərək məktəbdə öyrənsinlər. Çox analar uşağa öz südlərini verməyib inək südü verirlər, halbuki uşaqların qırılmasının bir səbəbi də budur ki, onlar ana südü əmmirlər. Statistika göstərir ki, Berlin şəhərində beş ilin müddətində (1897-1901) anadan olan uşaqların hər ildə yüzündən doqquzu ölmüş. Bunlar ana südü ilə bəslənmişlər. İnək südü ilə bəslənənlərdən yüzə yetmiş səkkizi tələf olmuş. Bir çox analar balalarını dayələrə verirlər və onların çoxusunun siilis kimi azarları olduğunu bilmirlər. Ya dayələrin özündə azar olur, balalara' sirayət edir, ya da ki, azarlı balaları dayəyə

verirlər, ona da düşür, sonra başqa salamat uşaqları da xarab edir. Belə ittifaqlar bizlərdə tez-tez olur. Məhz avamlıqdan günahsız xalq fövt olub gedir. Bizim arvadlar uşaq saxlamağı əsla bilmirlər. Anadan olandan qırx gün keçənədək evə bir adam gəldikdə uşağı otaqdan çölə çıxarırlar ki, "qonağın çilləsi onu basmasın".

"Anasız uşaqlar" adlı hekayəyə nəzər yetirək: Bu heyvanlaşmış uşaqların tərcümeyi-halı buna dəlalət edir ki, anasız demək tərbiyəsiz deməkdir. Analı bir uşağın tərbiyəsi olmasa, ona da anasız desək səhv etmərik. Çünki nadan anaya ana demək yaraşmaz. Analıq bir uşaq doğmaqdan ibarət deyil. Ana insanlara cismani və ruhani dirilik verən arvadlara deyirlər ki, elm və çox biliklə islah olunub kamilliyə çatıblar. Ana o əziz arvadlardır ki, nəcib övladlar bəsləyirlər. Bu övladlar öz şəxsi və ictimai vəzifələrini anlaşırlar: Həm özləri xoşbəxt yaşaya bilirlər, həm də özgələrinin bəxtinə sədd çəkmirlər. Ana həqiqi bir arvaddır ki, tərbiyə verib meydana çıxartdığı övladı yaşadığı mühitdə ata və anasının başını uca eləyir, xoş əxlaqı, elm və istedadı ilə hamının rəğbətini qazanır.

"Analı yetimlər" adlı hekayədə deyilir ki, oxumamış və avam arvadların analıqda heç haqları yoxdur. Bunların özləri qanacaqsız, övladları daha da pis. Bunlar heyvanlaşmış uşaqlardan pis hərəkətlər edirlər. Küçədə toza, torpağa bulaşan, paltarını cırıqlayan, onun-bunun evini daşa basıb qıran uşaqlarımız vəhşi bir hala gəlmişlər deyillərmi? Heyvanda yenə bir yaxşı sifət var ki, danışmır, bizim uşaqlar isə ağızlarını açıqda elə söyürlər söyürlər ki, adam haya eləyir, qızarır. İki-üç müsəlman uşağı bir yer yığılanda dava salıb bir-birinin baş- gözünü əzirlər. Hətta bir evdə bir ata - ananın övladları axşamədək vuruşmada- deyişmədədirlər. Bunlar anasızlıqdan deyilmə? Uşaqlıqda özbaşına buraxılıb oğurluğa adət edirlər. Camaatı təngə gətirib malını və mülkünü dağıdırlar. Axırda da bir neçə adam öldürəndən sonra namussuz bir ölümə tələf olurlar. Bu işlər də anasızlığa dəlalət eləmirmi? Təkcə buna iman etməlidir ki, cəmi dərdlərimizin səbəbi anasızlığımızdır.

"Analı uşaqlar" hekayəsi də diqqəti cəlb edir: Böyük adamların tərcümeyi- hallarını oxuduqda görürük ki, istedad və qabiliyyətləri uşaqlıq və cavanlıq zamanlarından aşkar olmağa başlayar. Napoleonun hüsn-təsirinin qüvvət və qorxusu məktəbdə ikən bürüzə verilirdi. Yoldaşları Napoleondan qorxub həmişə ona tabe olardular. Deməli, sonralar milyonlarca adamlar onun əmrinə baxaraq ölüm şərbətini içdikdə həməən uşaqlıqda bürüzə verilən qüvvəyə tabe olmuşlar. Teymurləng uşaq vaxtında yoldaşları ilə oynadıqda onları iki yerə bölüb bir- birilə dava elətdirərmiş və özünü də əmir adlandırıb sərkərdə olarmış. Məşhur nemsə musiqikarı Motsart dörd yaşında uşaq ikən havacatlar icad edərmış. Altı yaşında konsert tələfinə müvəffəq olub, on iki yaşında iso opera yazmağa qədəm qoyub.

Firənglərin böyük filosof Völter on iki yaşında həcv yazarmış. İyirmi yaşında isə Firəngistan hökmdarını həcv elədiyi üçün həbsə alınıb. Ədib Viktor

Hüqo ilk faciəsini on beş yaşında yazıb qurtarıb. İtalyanların böyük heykəltəraşı Kanova da qabiliyyətini uşaqlığında bürüzə verib: nağıl edirlər ki, dörd yaşında şit yağdan şir düzəltməyə başlayıb. On dörd sinnində isə mərmərdən heykəllər qayırmış.

Summary

In this article, a number of stories and articles by Chamanzaminli analyze the disenfranchisement, illiteracy, socio-psychological characteristics of Azerbaijani women and girls. It is also investigated and criticized the iigdisical Social, public environment that creates it.

ƏDƏBİYYAT

1. Abdullayev A.K. M.F. Axundovun ruhun mahiyyəti haqqında fikirləri //elmi sesiyanın materialları. Bakı, 1971, 201 s.
2. Abdullayev B.Y. Y.V. Çəmənəmimli və folklor. Bakı: "Elm", 1981, 124s.
3. Aişə Nur Özkan Ailə nəzarəti. İstanbul, 2013, 192 s.
4. Ağayev Ə.Ə. Azərbaycan maarifpərvərləri şəxsiyyət haqqında. Bakı: "Maarif", 1978, 53 s.a

Nigar MURADOVA

*Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin
Ümumi psixologiya kafedrasının müəllimi
E-mail: muradovanigar983@gmail.com*

NATAMAM AİLƏLƏRDƏ YARANAN PSIXOLOJİ PROBLEMLƏR

Açar sözlər: şəxsiyyət, ailə, valideyn, yeniyetmə, formalaşma

Ключевые слова: личность, семья, родитель, подросток, формирование

Key words: personality, family, parent, adolescent, formation

Tam ailə dedikdə ailədə valideyn və uşaqların olduğu bir ailə nəzərdə tutulur. Bu ailənin strukturunda başqa qohumlar da iştirak edə bilər amma əsas strukturu məhz ata, ana və uşaqlar təşkil edir. Natamam ailə isə adından da məlum olduğu kimi natamamdır, yəni tam deyildir. Bu cür ailədə isə valideynlərdən biri müəyyən səbəblərə görə olmur. Tam ailə dedikdə ailədə valideyn və uşaqların olduğu bir ailə nəzərdə tutulur. Bu ailənin strukturunda başqa qohumlar da iştirak edə bilər amma əsas strukturu məhz ata, ana və uşaqlar təşkil edir.

Natamam ailə adından da məlum olduğu kimi natamamdır, yəni tam deyildir. Bu cür ailədə isə valideynlərdən biri müəyyən səbəblərə görə olmur.

Ana uşaq aləminin affektiv mənzərəsidir. Uşağın xarici aləmə münasibəti ana vasitəsi ilə reallaşır. Bu münasibətlər sisteminə tədricən ata, bacı, qardaş və s. daxil olur. Uşaq yaşa dolduqca onun həyatında və psixi vəziyyətində atanın rolu daha da artır. Onun münasibətlər sistemi şaxələnir və daha da mürəkkəbləşir. Uşaq tədricən ailə münasibətləri normalarına yiyələnir. Onun şəxsiyyət kimi formalaşmasının əsası məhz ailədən başlayır, daha sonra sosial mühitdə davam edir. Ailə uşağın şəxsiyyətinin inkişafında əvəzedilməz rol oynayır. Həyatının ilk günlərindən o, sosial varlıq kimi inkişaf etməyə başlayır. Valideynlər uşaq üçün avtomatik olaraq birinci dərəcəli fiqura çevrilirlər. Valideynləri ilə münasibətdə uşaqlar davranış vərdişlərini, şəxsiyyətlərarası münasibətləri və s. mənimsəməyə başlayır. Valideynlər arasındakı münasibətlər-ailədə şəxsiyyətlərarası münasibətlərin ən əsas aspektidir. Uşağın şəxsiyyət kimi formalaşmasında ailənin önəmli rol oynadığını hamımız yaxşı bilirik. Hər bir ailənin struktur quruluşu uşağın şəxsiyyətinin formalaşmasına müxtəlif cür təsir göstərir. Bu faktları nəzərə alaraq cəmiyyətimizdə mövcud olan müxtəlif tip ailələri- natamam, tam və bu cür ailələrdə tərbiyə olunmuş uşaqların şəxsiyyətinin formalaşmasının təhlil edilməsi çox vacib məsələlərdən biridir. Bu problem aktual problemdir. Ailə tipinin quruluşundan və orada uşaqlara verilən tərbiyə üsulundan asılı olaraq uşaqlarda şəxsiyyətin inkişafı istiqamətləri də müxtəlif olur. Şəxsiyyət eyni zamanda fərdiyyətdir. Ona görə də natamam və tam ailə tərbiyəsi uşaqların fərdi-psixoloji xüsusiyyətlərində, onun şəxsiyyətinin formalaşmasında mühüm rol oynayır. Uşaqların şəxsiyyətinin formalaşması müxtəlifliyinin səbəbləri bilavasitə ailədə ona olan münasibət və ona verilən tərbiyədən asılıdır. Boşanmaya doğru gedən evliliklərdə valideynlər çox vaxt uşaqlarıyla əlaqədar qorxu, şübhə və günahkarlıq duyğusu arasında gedib-gələn kompleks bir ruh halına bürünərlər: Görəsən real ailə quruluşunu bir şəkildə qorumaq mı daha yaxşı olar, yoxsa mədənicə, artıq heç bir mənası qalmamış bu əlaqəyə bir nöqtə qoymaq mı? Yalnız öz rahatlıq və dincliyimi fikirləşməyim çoxmu eqoist olar görəsən? Bu şəkildə yaşayaraq mı uşaqlarımıza daha çox zərər veririk, yoxsa ayrılmaq mı daha pis olar. Zehinlərini məşğul edən bu və bənzəri saysız sual onları daha çox əldən salır.

Ana və atası ayrılan uşaqların böyük bir zədə ilə qarşı-qarşıya qaldıqları və həyatlarının bundan sonrakı əhəmiyyətli bir qismini əlavə çətinliklərlə yaşayacaqları mübahisəsiz bir gerçəkdir. Virginia Universiteti Psixologiya hissəsinin etmiş olduğu bir araşdırma uşaqların xüsusilə boşanmadan dərhal sonrakı zamanda bundan daha çox təsirləndiyini, ilk həll edilmələrin ancaq ortalama 2 il qədər sonra başladığını və nisbətən normallaşmanın ilk olaraq ancaq 6 il sonra olduğunu ortaya qoymuşdur. İllər sonra yaşadıkları bu zədənin təsirini tamamilə üstlərindən atıb karyera qurmağı bacaran uşaqlar tapıldığı kimi, həyatlarının geri qalan hissəsində həmişə bu əzikliyi özündə daşıyanlar da mövcuddur. Bir şəkildə çətinlikləri aşaraq normal həyata keçiş etməyi bacaranlarda diqqət çəkən bir nöqtə isə bunların ümumiyyətlə emosiyalarını

(həyəcanlarını) nəzarət etməyi və dəyişik hadisələrlə qarşılaşdıqlarında özlərini başqa insanların yerinə qoymağı (empati) olduqca yaxşı bacaran şəxsiyyət strukturları olmasıdır.

Ailə hər dövrdə cəmiyyətin maraq dairəsində yerləşib. Xüsusən də cəmiyyətdə natamam ailələr diqqət mərkəzində olur. Natamam ailə müasir sosial- demoqrafik ailə tipidir. Eləcə də natamam ailə - natamam münasibətlər, bundan başqa dövrlərdən bəri formalaşan ana-ata-övlad münasibətlər sistemi dağılmış kiçik qrupdur. Natamam ailələrin artmasının bir çox səbəbləri var: bunlardan ən əsası ailə həyatında həyat yoldaşları arasında yaşanan qeyri-normal münasibətlər sferasından asılıdır. Buna misal kimi aşağıdakıları göstərmək olar:

- cinslərarası münasibətlərin və əxlaq qaydalarının deformasiya olunması;
- nigaha qədər cinsi əlaqələrin olması;
- ailədə ənənəvi rolların (kişi, qadın) dəyişilməsi;
- nəsillərtirə funksiyasının “qeyri-populyarlığı”;
- gənclərin ailə həyatına hazırlıqsızlığı;
- nigah partnyoruna qarşı yüksək tələblərin qoyulması;
- alkoqolizm və narkotik maddələr;

Natamam ailələrin yaranmasının bir neçə mənbələrini qeyd edirlər. Bunlardan ən məşhuru boşanma nəticəsində ailələrin natamam ailələrə çevrilməsidir. Dünya miqyasında boşanan ailələrin sayı durmadan artmaq üzrədir. Boşanmanın ən əsas səbəbləri kimi, alkoqolizm, xarakterlərin düz gəlməməsi və xəyanətdir. Bu faktlarda daha çox diqqəti cəlb edir ki, əksər vaxtlar boşanmaya qərarı qadınlar verir. Erkən yaşda qurulan ailə həyatları da uzunömürlü olmur. Natamam ailələrin yaranmasının bir səbəbi kimi kişilərin orta ömürlərinin qısalmasıdır. Natamam ailələrin qarşılaşdığı problemlər tam ailələrə nisbətə daha çox olur.

Bizə məlumdur ki, mənfi emosional halların tez-tez yaşanması uşaqlıqla bağlı olan bir hadisədir. Ailə konfliktləri, sevgi çatışmamazlığı, valideynlərdən birinin vəfatı və s. kimi faktorlar güclü psixotraumatik təsirlər yarada bilər. Tibb işçilərinin dediklərinə görə nevroz xəstəliyinə tutulan əksər uşaqlar, uşaqlıqda valideynlərdən birini itirməsi ilə rastlaşıb. Boşanmaların nəticəsi-natamam ailələrin sayının artması və tənha insanların yaranmasına gətirib çıxarır. Ailə münasibətləri haqqında əsərlərlə çıxış edən V.A.Sisenko analizlər nəticəsində bu qərara gəlib:

1. Əksər boşanmış kişi və qadınlar ikinci dəfə ailə həyatı qurmaq imkanına malik olurlar, övladlı qadınlar isə demək olur ki, ikinci dəfə ərə getmirlər. Boşanmış xanımların həyata uşaq gətirməsi əksər hallar mümkün olmur. Çünki xanımlar təklikdə uşaq böyütmək istəmirlər. Bu da ölkədə nəsillərtirə və ölkə əhalisini sayına mənfi təsir göstərir.
2. Boşanmaların əsasında natamam ailələrin sayı artır və bu da ailədə uşağın bir valideyn ilə böyüməsinə səbəb olur.
3. Yeniyetməlik dövrünə qədəm qoyan natamam ailələrdə böyümüş uşaqların

davranışlardakı qüsurları aradan qaldırmaq çətin olur.

4. Boşanma həm valideynlərdə, həm də uşaqlarda nevropsixi pozuntulara gətirib çıxara bilər. V.A.Sisenkonun qeyd etdiyinə görə boşanma-hər iki partnyor və onların uşaqları üçün stresli situasiya, daxili gərginliklə müşahidə olunan konfliktli vəziyyətdir.

Ailədə boşanmadan sonra yaranan boşluq zamanı uşaqlarda aşağıdakı hallar baş verə bilər:

- uşaqlarda intellektual, analitik və s. qabiliyyətlər inkişafdan qalır;
- oğlan və qızlarda cinsi ayrılma fərqləri bir o qədər aydın seçilmir;
- yeniyetmə uşaqlarda əks cins ilə münasibətlərin yaradılmasında çətinliklər meydana çıxır;

-çatışmayan valideynə olan sevgi ailədə olan valideynə yönəlir və bunun da nəticəsində bir valideynə hədsiz dərəcədə bağlantı yaranır;

Tam ailələrdə böyüyən uşaqlar natamam ailələrdə böyüyən uşaqlardan bir çox xüsusiyyətlərinə görə fərqlənir. Onların içərisində emosional sahəni xüsusi ilə qeyd etmək lazımdır. Çünki normal ailədə böyüyüb, boya-başa çatan uşaqlar daha mülayim xasiyyətli, həyatsevər, xoşbəxt və s. olurlar. Onlarda ətraf mühitə, onun insanlarına sevgi hiss olunur. Natamam ailələrdən olan uşaqların isə emosional sferasında ciddi deformasiyalar hiss olunur. Onlar utancaq, özünəgüvənməyən, həyəcan və s. kimi keyfiyyətlərlə böyüyürlər, bu da onların gələcək həyatda normal, tam formalaşmış şəxsiyyət olması üçün maneələrə gətirib çıxara bilər.

Lakin bununla belə bir faktı da qeyd etməliyik ki, tam ailənin olması hələ uşağın psixotravmasız, normal inkişaf edəcəyinə dəlalət etmir. Çünki çox vaxt tam taleyi üçün nə dərəcədə əhəmiyyətli olduğunu ailələrdə valideyn -valideyn, valideyn-övlad münasibətlərində ciddi səhvlərə yol verildiyi üçün bu uşağın emosional sahəsində problemlərin yaşanmasına gətirib çıxara bilər. Düzgün tərbiyə sisteminin qurulmaması da gələcəkdə bir çox çətinliklər yarada bilər. Bütün bu cəhətlər valideynlərin və onların uşağa verdiyi tərbiyənin uşağın gələcəyinə təsirini bir daha sübut edir. Şəxsiyyətin hormonal inkişafını ailə və onunla birgə gedən ictimai tərbiyə olmadan təsəvvür etmək olmaz. İndiki zamanda psixoloq və tibb işçiləri qeyd edirlər ki, uşaqların hətta bir neçə ay sevgidən məhrum edilməsi onların bütün sonrakı həyatında iz qoyacaq fəsadlar y arada bilər. Şəxsiyyətdə əxlaqi və emosional sahənin yaradılması məhz elə ailə tərbiyəsinin əsasını təşkil edir. Sevgisiz böyüyən uşaq hər iki valideynləri olduğu təqdirdə də yetim sayılır. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, valideynlər arasındakı münasibətlər də uşağın inkişafına öz təsirini göstərir. Pedaqoji elmlər doktoru V.İ.Koçetkovun fikrincə valideynlər arasında olan sevgi uşağın tərbiyəsinə təsir edən ən əsas faktor ola bilər. Ana və ata bir-birini sevdikdə onların sevgisinin uşaqda bir növ özünə pay götürür. Onsuz isə uşağın bütün həyatı qaranlıq qər q olur və heç bir pedaqoji tədbirlər ailənin bu sevgisini əvəz edə bilməz. Ailənin dağılması əlbəttə ki, onun əvvəlki strukturunun dəyişməsinə

səbəb olur. Bu da uşağın tərbiyəsində öz mənfi rolunu oynayır. Ailələrin dağılması dünya əhalisinin əsas problemlərindən biridir. Son dövrlər boşananların sayının getdikcə artdığı müşahidə edilir.

Son 20 il içində ailə strukturlarında, həmişə adi olaraq qəbul etdiyimiz ana-ata- uşaq quruluşundakı ailə sayında get-gedə bir azalma olduğunu, buna qarşı qarışıq ailə strukturlarında bir artım olduğunu müşahidə etmək mümkündür. Bu vəziyyətə səbəb olan ən əhəmiyyətli faktor isə şübhəsiz ki boşanmadır. ABŞ-də hardasa evlənən hər iki cütdən biri ayrılmağa qərar verir. Bu nisbət Almaniyada 1/3 nisbətində qeydə almır. Azərbaycan, hələ boşanmaların çox sıx yaşandığı bir ölkə olmasa da, bundan 15 il əvvəl %1 olan boşanma nisbəti gün keçdikcə artmaqdadır.

Boşanma sonrasında, ailə strukturlarında olduqca böyük bir müxtəliflik ortaya çıxır. Söhbət məhz bir valideyn və uşaqdan ibarət olan ailələr, ögey ana və ya atadan ibarət olan ailələr, nənə- babanın qatıldığı ailələrdən gedir. Ayrılıq ya da boşanma qərarı şübhəsiz bu qərarı alan yoldaşlar üçün çox çətin bir müddət deməkdir. Bu müddətin hər vaxt uyğunlaşma içində keçmədiyi də bilinən bir gerçəkdir. Ancaq bu qərardan ana-ataları qədər, hətta onlardan daha çox təsirlənən ailə fərdləri də vardır ki bunlar məhz uşaqlardır. Edilən araşdırmalar, uşaqların boşanma əvvəli dövrdən başlayaraq, boşanma müddəti və sonrasında qısa və uzun vəd edən bir çox mənfi vəziyyətlə üz-üzə qala bildiklərini göstərir. Uşaqlarda ana-ata ayrılığının yaratdığı təsirlər, ümumiyyətlə ayrılıqdan sonrakı ilk günlərdə deyil, daha sonrakı dövrlərdə ortaya çıxır ki, bu bəzən illər sonra da ola bilər. Uşaqların geriye dönüb baxdıqlarında mənfi olaraq xatırladıqları, ana-ata arasında xəbər daşıyıcısı olmaq, ana və atalarının bir- birlərini günahlandırmalarını dinləmək, qarşı cinsdən biriylə səmimiyyəti irəlilətdiklərində necə təbi i davrana biləcəklərini bilməmək, iqtisadi problemlər, ana və ya atadan biriylə və o tərəfdən olan qohumlarla bağların qopması kimi vəziyyətlərdir. Təbii ki uşaq sahibi olmuş bir cüt, aralarındakı problemləri aradan qaldırmaq üçün ilk həll olaraq boşanmanı düşünməz, ancaq bəzi vəziyyətlərdə ayrılmaq çox problemlili icra etməkdən daha sağlam bir mühit təmin edər. Bir boşanma vəziyyətində uşağın hadisəyə göstərəcəyi reaksiyalara səbəb ola biləcək və bu hadisəni uşağın həyatında daha az zədələyəcək əhəmiyyətli nöqtələr vardır. Həyatında bu istiqamətdə dəyişiklik etməyi planlayan hər ana-atanın bunlara diqqət göstərməsi lazımdır. İndi bu araşdırmalara daha yaxından nəzər salaq. Uşaqların boşanmadan təsirlənmə dərəcələrini təyin edən faktorlardan bir dənəsi uşaqların mizaç quruluşudur. Həyəcanlı, asan təsir altında qalan, yeni vəziyyətlərə asan uyğunlaşma təmin edə bilməyən uşaqların, ana-ata ayrılığı kimi ciddi uyğunlaşma bacarıqları tələb edən bir vəziyyətə uyğunlaşması yaşadlarına nisbətdə daha böyük çətinlik çəkdikləri görülür. Uşağın yaşı da çox əhəmiyyətli bir faktordur. Ana-ata ayrılığını kiçik yaşlarda yaşayan bir uşaq, bu hadisəyə ilk anda çox böyük bir reaksiya versə də, bu vəziyyəti qəbul etməsi daha asan ola

bilir. Buna qarşı məktəbdən əvvəl dövrdə, uşaqlarda sədaqət problemləri və ana-atanı yenidən bir araya gətirmə səyləri müşahidə edilə bilər. Daha irəli yaşlarda, uşaqlar öz ictimai həyatlarını qurmağa çalışarkən güvəndikləri bir damın yıxılması, onların qadın-kişi əlaqələri mövzusunda tərəddüd etmələrinə yol açə bilər. Müşahidə edə biləcəkləri bir qadın-kişi əlaqə modelinin olmaması, bu uşaqları öz əlaqələrini meydana gətirməsində çətinliyə məcbur edə bilər. Uşağın cinsiyyəti boşanmaya göstərdiyi reaksiyada çox müəyyən bir rol oynamasa da, uşağın boşanma sonrası birlikdə yaşamağa davam edəcəyi valideynlərlə quracağı əlaqə üzərində təsirli ola bilər. Qız uşaqlar, analarıyla ümumiyyətlə yoldaş kimi olduğu halda, oğlanlar analarının yanında özlərini evin kişisi kimi hiss etmə meylinə girə bilirlər. Bu səbəblə ananın yeni biriylə birlikdə olduğu vəziyyətlərdə qız uşaqların bu işə çox da məmnun olmadıqları, buna qarşılıq oğlanların bir rahatlama hiss etdikləri görülə bilər. Ata-qız və ata-oğul əlaqələri isə çox araşdırılmasa da, atanın vəzifələrini yerinə yetirmədə kafi olduğu vəziyyətlərdə bir problemə də rast gəlinmədiyini demək olar.

Uşaqların uyğunlaşmalarında bir başqa əhəmiyyətli faktor dəstək sistemləridir. Əgər uşağın həyatında əlaqəsinin yaxşı olduğu bir nənə-baba ya da başqa yetkinlər varsa, bu kəslər ana-atanın romantik mənada çox verici ola bilmədikləri mühitlərdə bu boşluğu doldura bilirlər.

Ana və atanın iqtisadi vəziyyətləri də bir başqa əhəmiyyətli mövzudur. Uşağın iqtisadi standartlarında ani bir eniş ya da ana və atanın iqtisadi standartları arasında ciddi bir fərq olması uşağa mənfi bir şəkildə təsir edə bilər. Ayrılıqdan sonra ana və atanın yeni əlaqələri və bunların uşağa necə təqdim edildiyi də çox əhəmiyyətli bir mövzudur. Ana-atasının yanında davamlı yeni birilərini görmək uşağı qıra bilər və öz qadınlıq və kişilik mövqesiylə əlaqədar narahatlığa sürüyə bilər. Bu səbəblə də heç bir zaman tərk edilməmək üçün ilk tapdığı adama nə bahasına olursa olsun həddindən artıq bağlana bilər ya da kimsəyə çox bağlanmamaq üçün dayanmadan yoldaş dəyişdirə bilər.

ƏDƏBİYYAT

1. Burns, David D. İyi Hissetmek - Yeni Duygudurum Tedavisi / Çeviri Editörü: H. Alp Karasmanoğlu (Psikiyatrist). İstanbul, Psikonet, 2016. - 404 s.
2. Əlizadə, Ə., Abbasov A.N. Ailə. Bakı: 1989.
3. Əlizadə, Ə. Məhəbbət aləmi. Bakı: 1995.
4. Bayramov, Ə.S. Etnik psixologiya. Bakı: 2001.
5. Kılınç, M. Qadınlar nə istəyir? Kişilər nə verir? / M. Kılınç ; türkcədən tərc., red. A. Öztürk. - Bakı : Qanun, 2014. - 312 s.
6. Çələbiyev, N., Əfəndiyeva Ü. Ailə və gender psixologiyası. Bakı: 2021.
7. Nazlı, S. Ailə Danışmanlığı. Ankara: Anı Yayıncılık. - 2014.
8. Öztürk, M. Çocuk Psikiyatrisi. İstanbul: 2007.

Ülviyyə NƏHMƏTOVA
Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti,
Ümumi psixologiya kafedrasının doktorantı
E-mail: ulviyyanahmatova@gmail.com

GENDER ROLLARINA MÜXTƏLİF NƏZƏRİ-PSIXOLOJİ YANAŞMALAR

Açar sözlər: Gender rolları, psixoanalitik, sosial-bioloji, sosial öyrənmə, koqnitiv inkişaf, gender sxemi, sosial rol

Ключевые слова: Гендерные роли, психоаналитическое, социально-биологическое, социальное обучение, когнитивное развитие, гендерная схема, социальная роль

Key words: Gender roles, psychoanalytic, socio-biological, social learning, cognitive development, gender schema, social role

Gender rolları sosial rolların bir növü olub və hər biri kişi və qadın haqqında mövcud stereotiplərin əksi olan müəyyən keyfiyyətlər toplusu ilə müşayiət olunur [1]. Gender rollarına əsasən maskulin və femin xüsusiyyətləri aid edilir. Maskulin dedikdə, burda güclü, müstəqil, aktiv, aqressiv, özünü təmin edən, fərdi nailiyyətlərə yönümlü və s. kimi kişi xüsusiyyətləri və femin dedikdə isə zərif, nəzakətli, səbirli, zəif, asılı, emosional, ailə yönümlü və s. kimi qadın xüsusiyyətləri nəzərdə tutulur. Gender rollarının ilkin əlamətləri aşağı yaşlardan uşaqlarda özünü göstərsə də, əsasən özünüdərk etmə yaşı olan yeniyetməlik dövründə formalaşmağa başlayır [2, s. 75]. Psixoloji ədəbiyyata nəzər saldıığımız zaman gender rolları ilə bağlı müxtəlif nəzəri yanaşmaları görə bilərik.

Psixoanalitik nəzəriyyənin banisi Ziqmund Freydin fikirləri gender inkişafını açıqlayan ilk nəzəriyyə olmaqla yanaşı, eyni zamanda ən çox tənqid edilən nəzəriyyədir. Freyd cinsiyyətin inkişafını 0-6 yaş arasında yaşanan psixoseksual inkişaf mərhələlərinə endirdi. Psixoanalitik nəzəriyyədə genderin inkişafını izah edən üç mərhələ var; gender fərqlərindən xəbərsiz olma dövrü, gender fərqlərini dərk etmə dövrü və edip dövrü. Birinci dövrdə hər iki cins kişi rolunu nümayiş etdirir. İkinci dövrdə cinslər arasındakı fərqi anlayır və öz cinsindən xəbərdar olur [4, s. 57]. Bu reallaşma yalnız penisdə olur. Bu dövrdə uşaqlar cinslərini cinsiyyət orqanlarına görə ayıra bilirlər. Freydə görə qızlarda kişi cinsiyyət orqanının olmamasını kəşf etməsi onlarda “qısqançlıq” yaradır. Bu da qızlarda əskiklik hissi yaradır və bu çatışmazlığı aradan qaldırmaq üçün libido-enerjilərini ataya yönəltdikləri halda, bu çatışmazlıqda ananı günahlandırırırlar. Üçüncü dövr Edip dövrüdür və bu dövrdə gender baş verir. Oğlanlar ata ilə rəqabəti dayandırır və özlərini onunla (identifikasiya) eyniləşdirirlər. Bu eyniləşdirmə Edip kompleksi adlanır və oğlanlarda gender rolunu ilkin əlamətləri yaranmağa başlayır. Qızların cinsi inkişafı fərqli bir yol izləyir. Qızlar cinsiyyət orqanına sahib ola bilməyəcəklərini anladıqda

atalarını əldə etmək üçün qadın davranışları nümayiş etdirərək analarına uyğunlaşmağa başlayırlar. Bununla da qızlarda da gender rollarının ilkin əlamətləri özünü göstərməyə başlayır. Qızlarda yaşanan bu prosesə Elektra kompleksi deyilir. Karen Horney, qadın rəhmi qısqanclığını kişi cinsiyyəti qısqanclığının əksi olaraq irəli sürdü. Rəhm qısqanclığı kişilərin qadınların uşaq dünyaya gətirmə bilməsinə qısqanclığı kimi ifadə edilir. Uşaq dünyaya gətirə bilməmələri kişiləri həyatın digər sahələrində müvəffəqiyyətli olmağa məcbur edir və kişilər bu çatışmazlıqdan yaranan fərqi tarazlaşdırmağa çalışırlar [3, s. 96].

Təkamül baxışı cinslər arasındakı fərqləri milyonlarla illik təkamül prosesi və gen dəyişikliyi ilə izah edir. Bioloji quruluşu fərqli olan kişilər və qadınlar tarix boyu bioloji quruluşun məhsuldarlığından asılı olaraq sosial həyatda fərqli davranışlar inkişaf etdirmişlər. Həyatda hər bir canlı növünün məqsədinin həyatda qalmaq, çoxalmaq və növünün davamını təmin etmək olduğunu ifadə edən təkamül baxışı bu çərçivədə qadın və kişilərin həyatlarını davam etdirmək üçün fərqli davranışlar qəbul etdiklərini müdafiə edir. Ovçuluqla məşğul olan cəmiyyətlərdə qadınların məhsuldarlıq xüsusiyyətlərindən asılı olaraq uşaqlarının qayğısına qalmaları onların qoruyucu və baxıcı rollarını öz üzərinə götürmələrinə imkan verir, kişilərdə isə fiziki xüsusiyyətləri ova daha uyğun olduğu üçün daha aqressiv davranışlar inkişaf etdirmişdir. Bu, niyə bu gün qadınların daha emosional və maraqlı olduqlarını, kişilərin isə soyuqqanlı davranaraq hisslərini gizlətmələrini izah edir. Qadınların həyat yoldaşı seçimində övladlarını yaşadacaq gücdə olan kişini həyat yoldaşı seçməsi, indiki dövrdə də qadınların həyat yoldaşı seçimində maddi cəhətdən imkanlı kişiləri seçmələrini izah edir. Hərçənd bu gün iqtisadi sahədə qadınların önə çıxması bu qənaəti zəifləsə də, kişilər hələ də həyat yoldaşı seçimində uşaq dünyaya gətirmə potensialı yüksək olan həyat yoldaşlarına maraq göstərir və həyat yoldaşına təsir etmək üçün maddi vəziyyəti ön plana çıxardar [5, s. 43]. İnsanlarda və bütün digər canlılarda kişilərin ümumiyyətlə daha aqressiv olması testosteron hormonunun təsirinə əsaslanır. Testosteron hormonunun təsiri ilə ov vəzifəsi ümumiyyətlə canlı növlərdə erkeyin üzərinə düşür. Erkeyin çoxlu sayda nəslinə malik olması və eyni zamanda bir çox yumurtanı mayalaya bilməsi, dişilərin məhdud sayda yumurtaya sahib olması və yalnız tək erkək tərəfindən mayalana bilməsi cinslər arasında cüt seçiminə təsir göstərir. Kişilərin daha çox övlad törədə bilməsi və daha çox qadını mayalandıra bilməsi nəticəsində həyat yoldaşı seçimində kişilərin qadınlara nisbətən daha çox təsadüfi əlaqələrə sahib olması həyat yoldaşı seçimi haqqında çox düşünülməkdə təsirli olur. Digər tərəfdən qadının ancaq kişi tərəfindən mayalana bilməsi qadının həyat yoldaşı seçimində daha vasvası olmasına və hərtərəfli düşünülməsinə səbəb olub. Bu vəziyyət kişinin çoxarvadlılığa, qadının isə monoqamiyaya meylinə əsaslanır bu mövzudakı fikirlərini “kişi sədaqətsizliyini qaçılmaz təkamül nəticəsi” kimi açıqlamışdır. Yəni təkamül nəzəriyyəsinə görə kişi və qadınlarda maskulin və femin xüsusiyyətlərin formalaşması onlarda genetik, bioloji amillərin təsiri nəticəsində baş verir [7, s. 58].

A. Bandura sosial öyrənmə nəzəriyyəsinə əsaslanaraq öyrənmənin modelləşdirmə, müşahidə, təqlid və davranışın möhkəmləndirilməsi yolu ilə baş verdiyini iddia edir. Uşaqlarda gender rollarının mənimsənilməsində valideynlərin rolunu vurğulayan sosial öyrənmə nəzəriyyəsi, uşaqların öz cinsinə uyğun mükafatlandırma davranışı və cinsinə uyğun olmayan cəza davranışı nəticəsində gender rollarını əldə etdiyini göstərir. Ağlayan oğlana “kişilər ağlamaz” deməsi nəticəsində uşaq öz cinsinə görə ağlamağı ayırır və gələcəkdə ağlamağa davam etmir. Eynilə ev işlərində analarına kömək edən qızların təqdir edilməsi onları gələcəkdə də eyni davranışı göstərməyə sövq edir. Uşaqlar ətraflarını müşahidə etməklə dolayı yolla öz cinsinə uyğun davranışları öyrənə bilirlər. Oğlanlar atalarını, qızları isə modelləşdirmə və təqlid yolu ilə analarını müşahidə edərək öz gender rollarını mənimsəyirlər. Müşahidə edilən davranışlar da müəyyən bir müddət ərzində təqlid yolu ilə nümayiş etdirilir. Sosial öyrənmə nəzəriyyəsi gender rollarının öyrənilməsində valideynlərlə yanaşı müəllimlərin, kütləvi informasiya vasitələrinin və medianın da təsirli olduğunu bildirir [9].

Koqnitiv (Dərketmə) inkişaf nəzəriyyəsinə görə, uşaqlar xarici aləmdə apardıqları müşahidələr nəticəsində baş verən koqnitiv dəyişikliklər nəticəsində öz gender rollarını əldə edirlər. Nəzəriyyəyə görə, uşaqların koqnitiv imkanları inkişaf etdikcə, onların cinsi haqqında mülahizələri də inkişaf edir və müəyyənlik qazanır. Kohlberg uşaqlarda gender rollarının mənimsənilməsini üç mərhələdə izah etdi. **Birinci mərhələ** cinsin etikətlənməsi mərhələsidir. Bu mərhələdə uşaq cinsiyyətə malik olduğunu anlamağa başlayır. Oğlan və ya qız olduqlarının fərqindədirlər, hətta hər zaman başqalarının cinslərini dəqiq şərh edə bilməsələr də, cinsləri ayırmaqda səthi hərəkət edirlər. Buna uyğun olaraq uzun saçlı qadınla, kostyumu kişi ilə əlaqələndirmək kimi davranışlar da edirlər. **İkinci mərhələ** cinsiyyətin müəyyən edilməsi mərhələsidir. Bu mərhələdəki uşaq oğlan və ya qız olduğunu bilməklə yanaşı, gələcəkdə də eyni cinsdə qalacağını bilirlər. **Üçüncü mərhələ** cinsin dəyişməzliyidir. Bu mərhələdə uşaq cinsiyyətin xarici görünüşlə əlaqəli olmadığını anlaya bilər. O, başa düşür ki, insanın uzun saçlı olması onun qadın ola biləcəyi demək deyil. Uşaq bu mərhələdə qadın və kişilərin sosial mühitdəki davranışlarını, vəzifə və məsuliyyətlərini dərk edir [6, s. 27].

Sandra Lipsitz Bem, gender sxemi nəzəriyyəsində, koqnitiv inkişaf prosesinin və sosial öyrənmənin uşaqlarda gender rollarının öyrənilməsində təsirli olduğunu ifadə etdi. Bemın sözlərinə görə, uşaqlarda “qadın” və “kişi” olmaqla iki ayrı sxem var. Sosial mühitdə aparılan müşahidələr və öyrənmələr nəticəsində uşaqların əsas rəftarları, davranışları və xüsusiyyətləri işlənilib qadın və ya kişi sxeminə çevrilir. İnkişaf prosesində olan hər bir uşaq öyrəndiyi məlumatları bu sxemlərə uyğunlaşdırmaqla hadisələri və faktları qiymətləndirir. Atasının güclü olduğunu bilən uşaq güc bilgisi ilə kişilik sxemini müəyyən edir və “kişilər güclüdür” kimi gender tipologiyası yaradır. Bundan əlavə, uşaq cinsinə aid etdiyi xüsusiyyətlərə görə özünü qiymətləndirir, müəyyən etdiyi gender sxemlərinə görə davranışlarını müəyyənləşdirir, şəxsiyyət xüsusiyyətlərini onun xüsusiyyətlərinə uyğun

formalaşdırır, cinsini seçir və yaratdığı gender sxeminə uyğun olaraq öz üstünlüklərini seçir. Gender sxemi nəzəriyyəsi fərdləri iki sinfə ayırır: cinsiyyətlərini ayıran və cinsiyyətlərini ayırmayan olaraq 2 sinfə ayırır. Cinsiyyətlərini ayıran fərdlər sosial mühitdə davranışlarını öz şəxsiyyət xüsusiyyətləri yerinə cinsinin gətirdiyi davranışlara görə sərgiləyir və həm özlərini qiymətləndirərkən, həm də digər insanları qiymətləndirərkən cinsi xüsusiyyətlərinə görə mühakimə yürüdürlər. Cinsləri tipikləşdirən fərd ənənəvi gender rollarını qəbul edir və onlara uyğunlaşmağa çalışırlar. Cinsləri tipikləşdirməyən fərdlər öz davranışlarını və şəxsi xüsusiyyətlərini cinsin tələb etdiyi normalar əsasında müəyyən etməzlər. Özünə və başqalarına qarşı mühakimələrində cinsi xüsusiyyətlərini ön plana çıxarmayan fərdlər cinslər arasında fərq qoymayan fərdlərdir. Bem ədəbiyyata *androgen* anlayışını da təqdim etdi [8, s. 99].

Androgen anlayışının mənası, fərdin həm qadın, həm də kişi xüsusiyyətlərinə malik ola bilməsi və nümayiş etdirə bilməsi faktına əsaslanır. Bir insan qadın xüsusiyyətlərini "emosional olaraq" göstərə bildiyi halda, digər tərəfdən kişi xüsusiyyətlərini də "güclü" olaraq göstərə bilər. Androgen fərdlər sosial mühitə daha asan uyğunlaşa bilər, hadisələrə daha çevik reaksiya verir və patoloji narahatlıqlardan daha az təsirlənirlər. Androgen olmaq cinsiyyət bərabərsizliyinə qarşı çıxmaqdır. Davranışları, rəftarları, yönəlişlikləri və seçimləri cinsə aid etməmək, cinsin faydası kimi görməmək, cinsin vəzifə və məsuliyyətləri ilə əlaqələndirməmək daha çevik və müsbət bir sosial mühit yaratmaqdadır [8, s. 102].

Sosial rol nəzəriyyəsi qadın və kişi rollarının fərqləndirilməsində sosial struktur daxilində status və statusdan asılı olaraq baş verən iyerarxik quruluşdan bəhs edir. Kişilərin sosial həyatda daha müstəqil və qadınlardan daha üstün olmasının səbəbi onların üzərinə götürdüyü rollarla bağlıdır. Rollar dəyişərsə, kişi və qadın arasında güc balansı da dəyişəcək və kişi ilə qadın arasındakı bərabərsizliyə son qoyulacaq. Cəmiyyətdə qayğı rolu daha çox qadınlara verildiyi üçün qadınlar iqtisadi cəhətdən kişilərdən aşağıdırlar. Bu rol cinslər arasında bərabər bölüşdürülsə, gender bərabərsizliyi də aradan qalxar. Rollar anadangəlmə və dəyişməz xüsusiyyətlər deyil, sosiallaşma yolu ilə əldə edilən və öyrənmənin məhsulu olan davranışlardır. Sosial rol nəzəriyyəsi rolların cinsiyyətlərə xas olmadığını müdafiə edir və rolların dəyişə biləcəyi qənaətindədir [9].

Hər bir nəzəriyyənin gender rolları anlayışına yanaşmasını analiz etdiyimiz zaman özünəməxsus fərqli baxışların, fikirlərin olduğunu gördük. Doğrudur gender rolları bioloji olaraq öncədən təyin edilmir, sosial rol olaraq mühitdə formalaşır. Amma yenə də müəyyən mənada cəmiyyətin qəbul etdiyi gender rollarını cinsə uyğunlaşdırma olduqda bu şəxsiyyətlərə münasibətlərə də müsbət təsir göstərir [1].

Son nəticə olaraq bu qənaətə gələ bilərik ki, yeniyetmələrdə gender rollarının formalaşmasının təzahürü müxtəlif səviyyəli olmaqla yanaşı, onların yaşadıkları ailə, məktəb mühitindən, din, mədəniyyət, sosial mediadan və s., eləcə də özlərini adekvat dərk etmə imkanlarından asılıdır. Bu nöqtəyi nəzərdən yanaşsaq, gender rolunun

mahiyyətini digər nəzəriyyələr müəyyən dərəcədə izah etsə də, sosial rol və koqnitiv inkişaf nəzəriyyələrinin daha düzgün açıqladığını görə bilərik. Buna görə də yeniyetmələrdə cinslərinə müvafiq olaraq düzgün gender rollarının formalaşmasına diqqət yetirmək lazımdır. Çünki qızlarda femin, oğlanlarda maskulin xüsusiyyətlərin onların yaşadığı mentalitetə uyğun şəkildə formalaşdırılması, onların gələcək münasibətlərinə də əsaslı şəkildə müsbət mənada təsir edəcək. Belə ki, hər iki cinsin nümayəndəsində, eyni zamanda femin və ya maskulin xüsusiyyətləri daha yüksəkdirsə, bu balansın pozulması, rol konfliktinin yaranmasını və münasibətlərin pozulmasına səbəb olacaq.

ƏDƏBİYYAT

1. Abbaszadə, N.C. Gender probleminin psixoloji aspektləri. Müəhazirələr kursu. Bakı: Qərb Universitetinin Nəşriyyat – Poliqrafiya Mərkəzi, 2002.
2. Əlizadə, Ə.Ə. Uşaq və yeniyetmələrin cinsi tərbiyəsi. Bakı, “Maarif”, 1986, 236 s.
3. Çavdar, D. (2013). Üniuersite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları veromantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları. Ankara üniversitesi, Ankara.
4. Damarlı, Ö. (2006). Ergenlerde toplumsal cinsiyet rolleri, bağlanma stilleri ve benlik-kavramı arasındaki ilişkiler. Ankara üniversitesi, Ankara.
5. Dökmen, Z. (2009). Toplumsal cinsiyet sosyal psikolojik açıklamalar. İstanbul: RemziKitapevi.
6. Erzeybek, B. (2015). Anne-babaların çocuklarını yetiştirirken benimsedikleri toplumsal cinsiyet rolleri tutumları. Ankara üniversitesi, Ankara.
7. Zeyneloğlu, S. (2008). Ankara’da hemşirelik öğrenimi gören üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları. Hacettepe üniversitesi, Ankara.
8. Bern, S. L., Bern Sex-Role Inventory: Professional manual. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, Inc. 1981.
9. <http://myapici.blogspot.com/2015/04/ergenlik-doneminde-cinsiyet-rolu.html>

Afayət SÜLEYMANLI
Bakı Qızlar Universiteti,
Psixologiya ixtisası,
III kurs tələbəsi

E-mail: afayatsuleymanli@gmail.com

XOŞBƏXTLİYİN FORMULU

Xülasə

İnsanların xoşbəxtlik məsələsinə baxışları fərqlidir. Hər kəs xoşbəxt olmaq üçün nələrin gərək olduğu və bu gərəklərin hansının daha vacib olduğu barədə görüşlərə sahibdir. Özü də, belə görüşlər sabit deyil, yaş ötüşündən və hətta ruh hallarından asılı olaraq dəyişir.

Açar sözlər: xoşbəxtlik, pozitivlik, uğur, yenilik, hədəf

Əslində xoşbəxtlik – sahib olduqlarımızdadır. Hətta forma və mahiyyətə böyük deyil, əksərən kiçik məsələlərdədir. Əlimizdə olmayanlar sual altındadır. İradəmiz olsa ki, sahib olmadıqlarımıza da sahiblənə bilərik, yenə də zaman arqumenti ilə üz-üzə qalırıq.

Necə deyərlər: birdən ömür vəfa etmədi, vidasız getdik dünyadan...

Konfutsi deyir ki, ömür boyu xoşbəxtlik ardınca qaşan insan, hərdən sadəcə dayanmalı və əlində olduğu xoşbəxtliyi duymalıdır.

Normal insan həyatını, işini-gücünü, sahib olmaq istədiklərini və s. planlamalı və bütün bunların icrasını və ya mümkünlüyünü təşkil etməlidir, ancaq bu gedişatdan kənar daimi bir xoşbəxtlik formulu olmalıdır.

İnsanı ən pis halında belə, bədbəxt etməyəcək formulu olmalıdır. Gün-gündən texniki inkişaf edən dünyanın mənəvi boşluğu, maddi inkişaf ilə tərs mütənasiblik təşkil edir. Nə qədər texniki inkişaf olursa, bir o qədər də mənəvi inkişaf zəifləyir. İkisini paralel aparmaq isə hələ ki dünyaya qismət olmayıb.

Bizi əvvəldən pis öyrətdilər və hər şeyə maddiyyat müstəvisində yanaşdıq.

Hamını geyiminə görə qarşılayıb, biliyinə görə yox da, puluna görə yola saldıq.

Oğru, yaltaq milyoner olmaq şərəfli yol oldu. Hörmət pul ilə düz mütənasiblik təşkil etdi. Pul hər şey olmasa da, çox şeyə çarə oldu. “Pulun varsa, sənə hər şey olar” erası başladı.

Bir dəfə uşaqları bağçadan götürərkən taksi şirkətlərindən birinə taksi sifarişi vermişdim. Deməli sürücü zəng edib bağçaya çatdığını və maşının üzərində taksi işarəsinin olmadığını dedi.

Yolda isə qardaş: “Üzrlü bil, bura yaxın qalıram, hamı məni dükən sahibi kimi tanıyıb, amma devalivasiyadan sonra taksi sürdüyümü heç kim bilmir” - dedi.

Ölkə, ölkə olsaydı adam belə kompleksli olmazdı. İndi təsəvvür edin: o, kimsə görməsin deyə, nə qədər qəlb sıxıntısı çəkir.

Bəli, oğruların doğru olduğu, kreditlə hər şeyə sahib olmanın asanlaşdığı bir dövrdə zahiri parıldama əsas meyar olur.

Amma zamanə hər nə qədər pis olsa da, insanların öz formalığında da çatışmamazlıqlar çoxdur.

Odur ki, özümüzlə gərək çox məşğul olaq.

Sahib olduqlarımızın nemətliliyini duymamız – xoşbəxtliyin özüdür.

Fərqli millətlərdən olan alimlərin apardığı 13 araşdırma nəticəsində xoşbəxtliyin 8 sadə formulu tapılıb:

- Gecə 6 saatdan çox yatın

Tədqiqatçılar gecə 6 saatdan çox yatan (təxminən 6 saat 15 dəqiqə) insanların günə yaxşı başladıklarını bildirib. Uşaqlara və gənclərə isə 8 saat yatmaq məsləhət görülüb.

- Hədəfləriniz olsun

Uzun, ya da qısa müddətli hədəfi olanların sıxıntılardan daha asan qurtulduğunu, hədəflərin həyata mənə qatdığını və ətrafla münasibətlərin daha sıx olmasına şərait yaratdığını vurğulanıb.

- Həyatınıza mavilik qatın

Mavi rəngin insanın özünə inamını artırdığını və stressi azaltdığını bildirən alimlər xoşbəxtlik amilində vacib rol oynadığına diqqət çəkib.

- Yeniliklərə açıq olun

Yeni şeylər öyrənmək beyni və maraq hissələrini hərəkətə gətirdiyi üçün insanları daha xoşbəxt edir.

- Səbirli olun

Xoşbəxtliyin səbirli olmaqdan keçdiyini vurğulayan alimlər gözəl anların dəyərini daha yaxşı anlamaq üçün səbirli olmaq lazım gəldiyini bildiriblər.

- Başqalarına kömək edin

Hədiyyə alanlar, maliyyə yardımı edənlər və xeyriyyə işləri ilə məşğul olanlar digərlərinə nisbətən daha xoşbəxt imişlər.

- Yaxşı dostlar qazanın

Sosial münasibətlərin xoşbəxtlik üçün vacib olduğunu bildirən alimlər sağlam dostluq əlaqələri quranların daha xoşbəxt olduğunu vurğulayıblar.

- Sevin

Tədqiqatçılar sevgi, eşq və həyatı başqa biri ilə bölüşməyin də xoşbəxtlikdə böyük rol oynadığını bildiriblər.

İnsanların xoşbəxtlik məsələsinə baxışları fərqlidir. Hər kəs xoşbəxt olmaq üçün nələrin gərək olduğu və bu gərəklərin hansının daha vacib olduğu barədə görüşlərə sahibdir. Özü də, belə görüşlər sabit deyil, yaş ötüşündən və hətta ruh hallarından asılı olaraq dəyişir.

Agah olsaq da olmasaq da, hər şeyin altında yatan bir sual var: Həyatın məqsədi nədir? Hər bir insan doğulduğu andan xoşbəxtlik istəyir, əziyyətdən

qaçır. Bunu nə sosial şərait, nə təhsil səviyyəsi, nə də ideoloji şərait dəyişdirə bilməz. Varlığımızın təməlində hamımız yalnız xoşbəxt olmaq istəyirik. Əsas odur ki, nəyin xoşbəxtlik gətirəcəyini kəşf edin.

Əsl xoşbəxtlik ağıl və ürək arasında daha çox əlaqə yaradır. Əsasən bədən həzzindən asılı olan xoşbəxtlik sabit deyil, bir gün var, o biri gün olmaya da bilər.

“Həyatımızın əsl məqsədinin xoşbəxtliyi axtararaq yaşayacağıq. Aydınadır. İstər bir dinə inanaq, istər inanmayaq ya da istər bu və ya digər dinə inanaq hamımız həyatda qalmaqdan daha yaxşısını axtarıq.” – Dalai Lama

Kədər və bədbəxtlik içində, dünyada yaşayan milyonlarla insan arasından sadıq qəlbə güvənə bilərsinizsə, özünü özəl biri olaraq gör, sənə dəyər verən minlərlə insana sahib olmasan belə, bir neçə ən yaxının yanında olduğu üçün özünü xoşbəxt insan olaraq say. Xoşbəxtliyə çatmağın yolunu uzaqda axtarma. Bunu əldə etməyin yolu özünü tanımaqdır. – Jules Payot

"Xoşbəxtlik, mümkün, lakin bizi tapması çətin olan böyük bir şansdan çox, hər gün yaşanan kiçik gözəlliklərdən və ya həzlərdən ibarətdir." – Hygge

Müxtəlif ölkələrdən olan tədqiqatçılar son illər ərzində on minlərlə adamların fikirlərini, həyatını öyrənməklə bir sıra ümumi nəticələrə gəlmişlər. Əsas nəticə budur ki, insanların özünü xoşbəxt sanması üçün hansısa amillərin birgə mövcudluğuna ehtiyac vardır. Özünü xoşbəxt sayan və saymayan zəngin adamların fikirlərini öyrənməklə müəyyən edilib ki, adətən xoşbəxtliyə açar sayılan çoxlu pul, sağlamlıq və s. məlum amillər heç də həmişə adamların özünü xoşbəxt sanmasına təminat vermir.

Amerikalı psixoloq Martin Selinqman zəruri amilləri üç qrupda ümumiləşdirərək, onların faiz nisbətlərini təyin edən formul düzəldib. Formul belədir:

$$X = G + M + N$$

X – xoşbəxtlik; G – genetika (təqribən 50%);

M – mühit (8-15%);

N – nəzarət (35-42%)

Genetika – insanın xoşbəxtlik potensialı onun genomunda qabaqcadan prorrqlaşır. Selinqmanın fikrincə təqribən 50 faiz. O deməkdir ki, yeni mayalanmış insan ziqotunun genetik materialını tamamilən incələmək mümkün olsa, əvvəlcədən demək olar: bu ziqot necə bir insan doğuracaq, onun xarici görkəmi, şəxsiyyət tipi, temperamenti, xarakteri və s. əlamətləri necə olacaq. O cümlədən, gələcək bu insanı həyatında nələr xoşbəxt edə bilər. Başqa sözlə, təbiət insana xoşbəxt olmaq üçün baza verir, məsələnin 50 faizini qabaqcadan həll edir, qalan 50 faiz digər iki amildən asılı olur.

Mühit – insan ziqotunun ana bətnində inkişafından tutmuş ölüm anınadək içindən keçdiyi bütün prosesləri nəzərdə tutur. Doğulduğu ərazinin təbiəti, iqlimi, ailənin sosial/maddi vəziyyəti, valideynlərin kimliyi, məhəllə, məktəb, iş və sair. Orta statistik mühit faktoruna 8-15 faiz yer ayrılır, amma rəqəmin kiçik

olması az əhəmiyyətdən xəbər vermir. Mühit insanı kamil şəxsiyyətə də, cinayətkara da çevirə bilər. Yaxud, imkanlı ailədə doğulmaq daha şanslı olmaq deməkdir, amma başqa zəruri şərtlər olmasa, ailənin var-dövləti fərdin bədbəxt olmasına yol açar. Yaxud, təhsilli valideynlər övlad üçün bir şansıdır, amma onun təhsilə meyl edəcəyinə birmənalı zəmanət deyil, bunun üçün yaxşı məktəb, dostluq çevrəsi və s. şərtlər də lazımdır.

Qeyd: orta statistik mühit – fərdin doğulub böyüdüyü ölkə, bölgə, şəhər və s. üçün normal sayıla bilən hədləri nəzərdə tutur. Mühit normal sayılacaq çərçivədə deyilsə, faciəvi spesifikaya malikdirsə, fərddən asılı olan heç nə saxlamırsa, formul işləmir.

Nəzarət – insanın mühitdə nələrisə öz xeyrinə dəyişə bilmək qabiliyyətini, imkanlarını nəzərdə tutur. Bu amilə 35-42 faiz yer ayrılır. O deməkdir ki, orta statistik mühitdə hər bir insanın öz xoşbəxtliyinə töhvə vermək, habelə onu bədbəxt edəcək hallardan uzaq durmaq üçün xeyli imkanları var. Birinci amili də nəzərə alsaq, xoşbəxt ola bilmək üçün 85-92 faiz arası şans deməkdir.

Mövzu üçün, dünya statistikasından bəzi rəqəmlərə baxaq:

- dünya əhalisinin 89 faizi heteroseksual, 11 faizi homoseksualdır. Homoseksualların dünyanın əksər ölkələrində hansı basqılar altında olduğu məlumdur;
- sərvətlərin (pul, əmlak, torpaq və s.) 59 faizi dünya əhalisinin 6 faizinə məxsusdur;
- dünya əhalisinin 80 faizi kasıblıq və yoxsulluq hədlərində yaşayır;
- 70 faiz insan normal təhsil almaq imkanına sahib deyil; yetkin yaşlı 25 faiz insan yazıb-oxumaq bacarmır;
- 50 faiz insan normal qidalanmaq imkanına sahib deyil;
- bir tək Hindistanda şəxsi hamam-tualeti olmayan insanların sayı 700 milyondan çoxdur. Bu, dünya əhalisinin 10 faizi deməkdir;
- müvafiq beynəlxalq qurumun məlumatına görə, dünyada 27 milyon insan kölə vəziyyətindədir. Hərçənd, ixtiyarı öz əlində olmayan insanların sayı bundan qat-qat çoxdur;
- qəza, yoluxucu xəstəlik, hərbi əməliyyat və s. bu kimi səbəblərdən hər gün on minlərlə insan vaxtsız ölür;
- dünya əhalisinin 7 faiz qədəri mütəmadi hərbi əməliyyatlar, terror, yoluxucu xəstəlik, təbii fəlakət qorxusu altında yaşayır;
- 3 milyard insan öz əqidəsinə, etiqadına, dünyagörüşünə görə təqib olunmaq təhlükəsindən azad deyil;
- şəxsi mənzili, geyimləri, soyuducuda ərzaq ehtiyatı olan adam dünyanın 75 faiz əhalisindən varlı deməkdir;
- bank hesabı və orda az-çox pulu olan adam dünya əhalisinin 8 faizini təşkil edən üst maliyyə təbəqəsinə aiddir.

Bu rəqəmlər qeyd olunan kateqoriyaya daxil insanların özünü bədbəxt sanmasına birmənalı işarə etmir. Savadsız, təhsil almaq imkanı olmayan, şəxsi

mənzili olmayan və s. hallarda da insanlar özlərini xoşbəxt sana bilirlər. Müvafiq ölkələrdə aparılan sosial sorğular, araşdırmalar bunu təsdiq edir.

Vaxtaşırı olaraq dünya təşilatları "Dünyanın xoşbəxt ölkələri" siyahısı tərtib edirlər. 2014-cü il üçün Gallup təşkilatının 143 ölkə üzrə təşkil etdiyi siyahıda Azərbaycana 56 bal verilmişdi. Müqayisə üçün: İran - 61; Türkiyə - 54; Pakistan - 57; Əfqanıstan - 55; Ermənistan - 59; Rusiya - 65

Həyata baxışımız və bu həyatdakı mövqeyimiz həyat stilimizi müəyyən edir.

Hər birimiz öz xoşbəxt həyatını qura bilər, bu həyatda xoşbəxtliyi tapa bilər.

Çoxumuzun xoşbəxtlik haqqındakı düşüncəsi, əllərini çarpazlayıb oturaraq, nə isə baş verəcəyini və həyatımızı dəyişəcəyi ümidi ilə günü-günə sataraq yaşamaqdan ibarətdir.

Xoşbəxtlik göydən başımıza yağan bir şey deyil. Xoşbəxtliyə nail olmalıyıq. Xoşbəxt olmaq bizim öz əlimizdədir. Həyatı dolu-dolu yaşamaq, dərk edərək, fərqi olaraq, mənalı ömür sürməliyik.

Xoşbəxtlik uğur səbəbidir. Xoşbəxt olduqda, yaxşı əhval ruhiyyədə daha məhsuldar fəaliyyət göstərir və ətrafa müsbət enerji yayır.

Xoşbəxtlik an məsələsidir. Gözəl bir mənzərə və yaxşı insanlarla ünsiyyət insana xoş təsir edir, xoş anlar yaşadar, insanı xoşbəxt edir.

Heç kəsi özündən uca görmə, üstün tutma.

Xəzinəyə sahib deyilsənsə, özünü aciz bilmə. Unutma, əlində olanlarla xoşbəxt olmayanlar, qazandıqları ilə də xoşbəxt olmazlar.

Xoşbəxt olmağı bacarmaq lazımdır.

Unutma, xoşbəxt olmaq sən öz əlindədir. Eyni zamanda bədbəxt olmaq da. Hər iki halda da özünə bəraət qazandıracaqсан.

Seçim sənindir.

"Mənim ən yaxşı teoremim xoşbəxtlik haqqında formuldur". Bu sözlər dünya şöhrətli alim və Nobel mükafatçısı Lev Landauya aiddir.

Mükəmməl fizik, akademik, Nobel mükafatı laureatı hesab edir ki, onun ən faydalı teoremi "xoşbəxtlik formulu" ilə bağlı fikirləridir. Nüfuzlu bir alim üçün qəribə bir mövzudur, elə deyilmi? Ancaq Landau belə düşünmürdü, o, xoşbəxtlik barədə açdığı formula çox ciddi yanaşırdı. "Əgər bu barədə hər kəs mənim kimi ciddi düşünsəydi, həyat daha asan olardı", - deyə bildirirdi.

Landau'nun xoşbəxtlik formulu üç əsas elementdən ibarət idi. Əminəm ki, alimin xoşbəxt olmağın yolları barədə açdığı sirr çoxları üçün maraqlıdır. Axı xoşbəxt olmaq ömrün bütün dövrlərində, illərin bütün fəsillərində, ayların və həftələrin bütün günlərində, günün isə istənilən saatları üçün aktualdır. Gözlənilmədən qəlbimizə qonan xoşbəxtliyi istənilən vaxt və istənilən yerdə məmnuniyyətlə qarşılamağa hazırıq. Xoşbəxtlik ruhun tez-tez möhtac olduğu qanadlarıdır. Odur ki, oxucuları alimin bu barədə səsləndirdiyi fikirlərlə tanış etməyə dəyər.

Lev Landau xoşbəxtliyin sadə və bir o qədər də parlaq formulunu irəli sürürdü. Onun fikrincə, hər bir insanın xoşbəxt olması üçün bərabər nisbətdə üç komponent lazımdır: iş, sevgi, insanlarla ünsiyyət. İşi Landau ilk sıraya qoyurdu. O, insan həyatında əməyin ən vacib şey olduğuna inanırdı. Onun sözlərinə görə, bu, o qədər aşkar faktdır ki, sübut tələb etmir.

Landau sevgiyə də çox ciddi yanaşırdı. O, həqiqətən əmin idi ki, insanlar xoşbəxt olduğu zaman ən azı 30% məhəbbət ötürür. Odur ki, hər kəs öz sevdiklərini xoşbəxt etmək üçün səy göstərməlidir. Landau həyat yoldaşı haqqında deyirdi: "İlk vəzifəm onu xoşbəxt etməkdir. Xanımı xoşbəxt olmayan bir kişi özü heç vaxt xoşbəxt ola bilməz".

Landau formulunun sonuncu bəndi insanlarla daha çox ünsiyyət qurmağı nəzərdə tuturdu. Bu maddəni Landau öz üzərində tətbiq edirdi. Onun çoxlu dostları və tanışları var idi, axşamlar evinin qapıları bağlanmır, birini qonaq qarşılayır, digərini isə yola salırdı. Evi daim zarafatlar və qəhqəhələr dolu, əyləncəli və səs-küylü idi. Onun həyatı fırtınalı idi, günün birinci yarısında çox ciddi elmi işlərlə məşğul olan alim günün ikinci yarısını əylənməyə, deyib-gülməyə həsr edir və həyatdan zövq almağa çalışaraq keçirirdi.

Aforizmləri

1. Xoşbəxt görünmək özünü bədbəxt hiss etməkdən daha faydalıdır.
2. İnsanın başlıca məqsədi xoşbəxtliyə çatmaqdır, o, xoşbəxtlik üçün səy göstərməli, bu yolda mübarizə aparmalı və heç bir halda imtina etməməlidir.

ƏDƏBİYYAT

1. Lama, D., Cutler, Howard C (2010). The Essence of Happiness. USA: Riverhead Books.
2. Payot, J. İrade Terbiyesi 3-Mutluluğun Fethi / Çevirmen: Derya Öztürk. İstanbul: Flipper Yayıncılık, – 2020. – 160 s.
3. Wiking, M (2017). The Little Book of Hygge: Danish Secrets to Happy Living (The Happiness Institute Series). USA: William Morrow.
4. <https://m.cia.az/news-view/17578-Xoshbextliyin-riyazi-formulu>
5. <https://moderator.az/az/cemiyet/330074/xosbextliyin-sade-formulu/>
6. <https://teleqraf.com/news/toplum/203465.html>

Elnarə QURBANLI
Bakı Qızlar Universiteti,
Psixologiya ixtisası,
III kurs tələbəsi

E-mail: elnarequrbanli0701@gmail.com

DÜŞÜNCƏNİN HƏYATIMIZA TƏSİRİ: ŞÜURALTININ GÜCÜ

Xülasə

Bildiyiniz kimi, həyatınızda heç olmasa bir şeyi dəyişdirmək üçün, ilk növbədə, özünüzdən, yəni şüuraltınızdan başlamaq lazımdır. Əgər mənfi düşüncələrə köklənsəniz, həmişə xəyallarınızın gerçəkləşməyə yazılmayacağını, heç vaxt uğur qazana bilməyəcəyinizi düşünəcəksiniz və belə də olacaq. Fikrinizi bütün neqativlərdən təmizləməli və yalnız nəyə can atduğunuz barədə düşünməyə çalışmalısınız. James Allenin də dediyi kimi “İstədiyinizə inanmaq belə lazım deyil, sadəcə olaraq öz istəklərinizi təsəvvürünüzdə aydın təsəvvür etmək kifayətdir.” Biz bu məqalədə öz düşüncənizi idarə etməkdən, həyata münasibətinizi dəyişdirmək üçün həmin daxili gücdən istifadə etməklə emosional rifah, şəxsi və peşəkar uğur əldə etmək haqqında və düşüncənin insan həyatına təsirindən pozitiv düşüncədən bəhs edəcəyik.

Alimlər uzun illərdir insan beyni kimi sirli obyektə tədqiq etməyə çalışırlar. Çox sayda araşdırmaya baxmayaraq, onun necə işlədiyinə dair çox şey hələ də bizim üçün sirr olaraq qalır. Beləliklə, məsələn, insan düşüncələri həqiqətən sağlamlığımıza, həyat tərzimizə, maliyyə vəziyyətimizə və hətta taleyimizə təsir etmək gücünə malikdirmi? Düzgün təfəkkürün köməyi ilə ağır xəstəliyi müalicə etmək və ya varlanmaq mümkündürmü? Gəlin bunu anlamağa çalışaq.

Açar sözlər: düşüncə, şüuraltı, enerji, beyin, pozitivlik, plasebo, uğur

Düşüncənin gücü nədir?

Hər zaman qeyd olunur ki, müsbət düşüncə insan həyatına pozitiv təsir edir. Bəs sual yaranır ki, bu düşüncə insan həyatına necə təsir edir? Biz bilirik ki, insan bədəninin 75-90%-ni su təşkil edir. İnsan hər hansı neqativ bir şey düşündükdə bədəninə olan suyun enerjisində mənfi təsir etmiş olur bu prinsiplərdə həm duyğuları həm davranışları dəyişmiş olur və nəticədə həyatı dəyişir. Suyun üzərində aparılan bu araşdırmalar düşüncənin insan həyatına təsir etdiyinin açıq göstəricisidir. Beyin mürəkkəb və çoxsəviyyəli mexanizmdir. Fiziki hisslər, qavrayış orqanları, motor funksiyaları, məntiq, təxəyyül, hisslər, duyğular və daha çox şeydən məsul olan çox sayda zonadan ibarətdir. Alimlərin heç biri hələ də insanın düşüncəsinin necə göründüyünü dəqiq təsvir edə bilmir. Təsəvvür etmək, hiss etmək, görmək mümkün deyil. Bununla belə, son

dövlərdə onun böyük güc və nüfuz sahibi olduğu düşünülür. Bu məsələni fəal şəkildə araşdıran tədqiqatçılar düşüncələrin aşağıdakılara qadir olduğuna dair fərziyyələr irəli sürürlər: İnsan sağlamlığını yaxşılaşdırmaq; Onun həyat keyfiyyətini yaxşılaşdırmaq; Məqsədlərə çatmaq prosesini sürətləndirmək; İnsanın taleyinə təsir etmək; Fiziki performansını artırmaq (güç, dözümlülük, elastiklik və s.). Müxtəlif vaxtlarda və müxtəlif alimlər tərəfindən aparılan tədqiqatların əksəriyyəti məhz bu fərziyyəni təsdiq və ya təkzib etmək məqsədi daşıyırdı. Emosiyanı ifadə edən üz mimikamız da bədəninizdə faktiki emosiyanı yaşadığınız zaman baş verənlərə bənzər dəyişikliklərə səbəb olduğunu göstərir. Məsələn, beyniniz saxta təbəssümlə həqiqi gülüş arasındakı fərqi ayıra bilmir. Pozlaşdırılmış bir təbəssüm fizioloji olaraq əsl təbəssümlə eyni həzz və ya xoşbəxtlik reaksiyasını ortaya çıxaracaq. Purdue Universitetinin Psixologiya Elmləri Departamentində aparılan araşdırmalar sosial və ya emosional ağrının fiziki ağrı qədər real və şiddətli olduğunu aşkar edib. Eyni beyin şəbəkələri bir insan fiziki zədə aldıqda, ağrılı emosional təcrübə keçirdikdə aktivləşir. Beyniniz fiziki və emosional ağrıları ayırd edə bilmir. Beyninizin real və xəyali təhlükəni ayırd edə bilməyəcəyini sübut edən çoxlu araşdırmalar var; Fiziki reaksiya eynidir.

David Allen dediyi kimi, “Sadəcə düşüncələrə sahib olmaq bir şeydir; Onları şüurlu şəkildə qidalandırmaq başqa şeydir”. Əgər yaxşı bir fikriniz varsa və ona kifayət qədər diqqət yetirməsəniz, o, beyninizdə sulanacaq və yox olacaq. Hələ böyüməmiş bir çiçəkdir. Ancaq bir şey etsəniz və ya hətta onu daha sonra nəzərdən keçirə və yenidən nəzərdən keçirə biləcəyiniz bir yerə yazsanız, nevroloji sisteminiz bu fikrə reaksiya verməyə başlayır, yeni fikirlər və digər düşüncələr yaradır. Onları diqqət və qayğı ilə bəslədiyiniz zaman düşüncələriniz şüuraltı olur və oradan hərəkətlərinizə təsir edir. Sizi bunu etməyə sövq edən hər cür fəndlərdən istifadə edir. Misal üçün; sizə kömək edə bilən (və ehtimal ki, sevən) başqaları ilə paylaşmağa diqqət yetirir. Yaxşı düşüncələrə sarılmaq və pisləri atmaq kifayət deyil. Fikirlərinizə diqqət etməli və buna uyğun hərəkət etmək niyyətində olmalısınız. Düşüncələrinizdən yaratmaq, həyatınızı dəyişdirmək və başqalarının həyatına təsir etmək gücünə sahibsiniz. Düşüncə gücü ilə hər şeyi dəyişə bilərsiniz Nə vaxt təcrübəmiz varsa, müvafiq neyronlar aktivləşir. Hər dəfə aktivləşdirildikdə, əhəmiyyət sırasına görə bir qədər yenilənirlər. Təcrübəni təkrarlamaq və ya uzatmaq neyronlar arasındakı əlaqələri güclü saxlayacaq və onları qalıcı edəcəkdir. Yaşadığımız hər şey beyninizin fiziki quruluşunu müəyyən mənada dəyişəcək. Etdiyiniz işlər, vaxt keçirdiyiniz insanlar, hər bir duyğu, düşüncə və avtomatik təcrübə beyninizin tellərinə təsir edərək sizi kim olduğunuzu və kim ola biləcəyinizi göstərir

Düşüncənin gücünə dair araşdırma – Düşüncə gücünün öyrənilməsində böyük rolu Braziliyadan olan alim Migel Nikolelisin tədqiqatı oynadı, onun təcrübəsi “Alimlər İnsanlarda beyinlə birbaşa əlaqəni nümayiş etdirdi” məqaləsində ətraflı təsvir edilmişdir. Alim bir neçə siçovulun beyninə

elektrodlar yerləşdirib, nəticədə heyvanların sinir hüceyrələrinin elektrik aktivliyini sinxronlaşdırma bildiyini və bununla da bir ümumi beyin yaratdığını aşkar edib. Bu interfeys beyindən beyinə adlanırdı və eksperimentin müəllifi özü onu “üzvi kompyuter” adlandırdı. Siçovulların beyinlərinin göndərdiyi elektrik impulsları sanki tək bir mikrosxemdə birləşdirilib. Bunun sayəsində eyni şəbəkəyə qoşulan bir neçə heyvan müxtəlif xarici stimulları ayırd etməyi öyrənib. Qeyd etmək lazımdır ki, onlar bunu bir fərddən daha yaxşı bacardılar. Nikolelisin uğurundan ilhamlanan Vaşinqton Universiteti və Karnegi Mellon Universitetinin alimləri bu nəzəriyyəni insanlarda sınaqdan keçirmək qərarına gəliblər.

BrainNet məqaləsi: Beyinlər arasında birbaşa əməkdaşlıq üçün çox adamlı beyin-beyin interfeysi onların təcrübəsini təsvir edir. Şərtlərə görə, müxtəlif otaqlarda olan üç nəfər yalnız düşüncə gücündən istifadə edərək video oyunundakı obyektə xüsusi çuxurda yerləşdirməli idi. Tədqiqatçılar şəxslərin başlarına elektroensefaloqraf qoşdular, onların vəzifəsi beyin elektrik fəaliyyətini oxumaq idi. Elm adamları tərəfindən təsəvvür edildiyi kimi, subyektlərdən ikisi signalın göndəricisi idi və buna görə də həm obyektin özünü, həm də obyekt üçün olan dəliyi gördülər. Onlar elektrik impulslarını onlardan fərqli olaraq yalnız obyektə görünən üçüncü şəxsə ötürüdürlər. Onun vəzifəsi, tərəfdaşlarının məsləhətinə əsaslanaraq, obyektə düzgün şəkildə fırladılıb çuxura yerləşdirmək idi. Göndərənlərə signal ötürmək üçün diqqəti xüsusi bir flaş üzərində cəmləmək lazım idi. Onun yanıb-sönmə tezliyi obyektə yerinə yetirilməli olan zəruri hərəkətlərə uyğun gəlirdi. Yanıb-sönmə flaşların müxtəlif tezliyi göndəricilərin beyin fəaliyyətinə fərqli təsir göstərirdi və elektroensefaloqraf və xüsusi kompyuter proqramı vasitəsilə bu siqnallar alıcının ekranına göndərilirdi. Ekranı görünən işıq yanıb-sönmələri fiqurun necə döndürülməsini dəqiq şəkildə aydınlaşdırdı. Nəticədə bütün komanda tapşırığın öhdəsindən gəldi, nəticədə alimlər düşüncənin gücü və potensialı haqqında ciddi şəkildə düşündülər.

Düzgün düşün!

Yuxarıdakılar sualı təklif edir: taleyi yaxşılığa doğru dəyişdirmək və həyatınıza istədiyiniz faydaları cəlb etmək üçün düzgün düşünməyi necə öyrənmək olar? Cavab sadədir: istəklərinizi düzgün formalaşdırmağı öyrənməlisiniz! Bundan əvvəl, yaşadığımız köhnə, mənfi düşüncələrdən qurtulmaq zərər vermir. Onları köhnə zibil kimi atmaq, keçmişini yenidən nəzərdən keçirmək, xoşbəxt gələcəyi müəyyənləşdirmək və bundan sonra bu barədə yalnız müsbət düşünmək lazımdır! Qara rəngə boyanmış öz inanclarımız, bir çox problemi və parlaq perspektivləri olmayan eyni ümitsiz həyatın açarıdır. Dəyişmək vaxtıdır!

Unutmayın, düşüncələrimiz arzularımızdır.

Şüuraltımız düşüncələrimizi ələ keçirən, onları arzularımız kimi qəbul edən Kainatla ayrılmaz şəkildə bağlıdır. Ən böyük təhlükə buradadır. Bir qadın tənha olduğundan gileylənərkən, Kainat şikayəti ... bir istək üçün qəbul edir və bir

düşüncəni həyata keçirir. Nəticədə illər keçir, pərəstişkarları dəyişir, amma qadın hələ də tənhadır... Çünki cazibə qüvvəsinin köməyi ilə o, özü tənhalığı həyatına cəlb edib, lakin fərqli düşünməyə başlaya bilmir və ya istəmir. Axı, özümüzdəki pislər haqqında düşünmək vərdişindən qurtulmaq o qədər də asan deyil – çoxumuz üçün taledən şikayət etmək və həyatın bir araya gəlmədiyindən gileylənmək daha asandır. Və belə bir qapalı dairə çıxır: şikayət edirik – Kainat “şikayətləri” “arzular” kimi düzəldir – “arzular” yerinə yetirilir – biz daha çox şikayət edirik ... Eyni şeyi qorxularımız haqqında da demək olar. Təəccüblü deyil ki, bizim başımıza gələnlər ən çox qorxduğumuz şeydir.

Uğura inam

Qalib zehniyyət sizə təsadüfi şansa deyil, uğura inanmağa kömək edəcək. Həyatda kiminsə səndən daha şanslı olduğunu, kiminsə təsadüfən doğru zamanda doğru yerdə olduğunu və ya şansın kiməsə gülümsədiyini düşünməyə ehtiyac yoxdur. Və daha çox, həyatda şanssız olduğunuzu düşünməyin. Bəzi insanların həyatda şanslı olduğunu heç kim inkar etmir, ancaq məqsədlərinə çatdıqları üçün şanslıdırlar. Bəxtinizə inana və ya inanmaya bilərsiniz, amma bu uğur qazanmaqdan imtina etmək üçün heç bir səbəb deyil. Uğurdan fərqli olaraq, uğur həmişə yalnız onu quranlara, daha uğurlu insanlara həsəd aparmayanlara və ulduzların birləşməsinə istinad etməyənlərə gəlir. Uğurlu həyatı başqalarının uğurunu görüb özünə düzgün sual verən hər kəs qura bilər: “Eyni nəticələrə nail olmaq üçün mən nə etməliyəm?”. Bu sualın cavabı düşüncə məhdudiyyətlərini aradan qaldırmağa kömək edir və istənilən vəziyyətə daha geniş baxmağa, gizli imkanlarınızı üzə çıxarmağa və yeni həyat məqsədlərinə çatmağın düzgün yollarını tapmağa imkan verir.

Plasebo effekti

Düşüncə gücünün insan sağlamlığına təsiri ilə ciddi məşğul olan ilk alimlərdən biri amerikalı genetik Brüs Liptondur. O, bir sıra tədqiqatlar aparıb, onun köməyi ilə insanın sağalmağa inam sayəsində hər hansı bir xəstəlikdən xilas ola biləcəyi fərziyyəsini təsdiqləmək istəyib. Ömrünü gen mühəndisliyinə həsr edən Lipton akademik dairələrdə geniş tanınır. Alim uzun müddət idi ki, görünüşü, xarakteri, qabiliyyətləri, zəkasını, xəstəliklərə meylini və hətta ömrünü təyin edən genlər olduğuna inanırdı. O, əmin idi ki, heç kim öz genetik kodunu dəyişdirə bilməz, buna görə də bütün insanlar bunu yalnız verilmiş bir şey kimi qəbul edə və buna dözə bilərdi. Lakin 1980-ci illərin sonunda hüceyrə membranının davranışı ilə bağlı təcrübələrdən sonra Liptonun fikirləri dəyişdi. Bu təcrübələr müəyyən etmişdir ki, genlərin davranışı hüceyrəyə xaricdən müxtəlif təsirlərdən təsirlənə bilər və bu, hətta onların strukturunun dəyişməsinə səbəb ola bilər. Lipton plasebo effektinin tərəfdarı idi. O, əmin idi ki, dərmanın müalicəvi gücünə inam insan orqanizmində baş verən prosesləri molekulyar səviyyədə də dəyişə bilər. O, fikrin gücünü sağlamlıq vəziyyətinə təsir göstərməyin əsas yolu hesab edirdi. Bu, düzgün münasibət insanın şüuraltını əhatə etdiyi zaman baş verir. Liptonun düşüncə gücünün insan orqanizminə təsiri

ilə bağlı fikirlərinin real sübutu olmadığından, akademik elm nümayəndələri bu fikirlərə şübhə ilə yanaşırdılar. Lakin bu, heç də o demək deyil ki, orqanizmin öz-özünə sağalma ehtimalı haqqında fərziyyə mövcud olmaq hüququna malik deyil. Lipton bu təsiri öyrənməkdə tək deyildi. Plasebo Fenomeni məqaləsi 2000-ci illərin əvvəllərində Harvard Tibb Məktəbində plasebo tədqiqat proqramının rəhbəri Ted Kapçukun apardığı təcrübəyə nəzər salır. Qastroenteroloqlarla birlikdə o, qıcıqlanmış bağırsağ sindromu olan 262 böyük insanı üç qrupa ayırdı: Nəzarət qrupu heç bir müalicə almadı və gözləmə siyahısında idi. İkinci qrup saxta akupunktur aldı. Bu qrupun üzvləri həkimlərdən heç bir əlavə diqqət görmədilər. Üçüncü qrup saxta akupunktur aldı, lakin tibb işçilərinin gündəlik diqqətini ən azı 20 dəqiqə aldı. Həkimlər və tibb bacıları subyektlərdən hallarını soruşmalı, onlara iltifat etməli, müalicənin müsbət nəticəsini təyin etməli, həmçinin dəstək əlaməti olaraq əllərinə toxunmalı idilər. Nəticələr gözlənilməz olmadı: üçüncü qrupun xəstələri insan təfəkkürünün qeyri-məhdud imkanlarını təsdiqləyən ən böyük rahatlama yaşadılar. Əslində, plasebonun fiziki müalicəvi gücü yoxdur. Onun müalicə gücü tamamilə xəstənin verilən dərmanın təsirli olduğunu düşünməsindən irəli gəlir. Plasebo, insanların özlərini istəsələr, tibbin elmi olaraq izah edə bilmədiyi şəkildə özlərini sağaltma gücüdür. Tibbi cəhətdən sağ qalma ehtimalı zəif hesab edilən bir çox xəstə bu güclə ölümdən xilas olmuş, yüksək əhval-ruhiyyə və sağalma əzmi, təbabətin çarə tapa bilmədiyi xərcəngin müalicəsində daha çox təsirli olmuşdur. Plasebo bəzən qeyri-rəsmi və danışiq dilində faydalı dərman tərkibinin olmamasını ifadə etmək üçün “şəkər həbi” adlandırılır.

İstəklərin həyata keçirilməsində düşüncənin gücü biz tez-tez düşüncənin maddi olduğu ifadəsini eşidirik . Doğrudanmı? Həqiqətənmü dünyada sadəcə bir düşüncə ilə istədiklərini reallığa çevirə bilən insanlar varmı? Təcrübəli psixoloqlar çox vaxt müştərilərin inancları ilə işləyirlər. Davamlı nifrət, lağ, şübhə və qısqanclıq düşüncələri ilə yaşamaq, öz əlinizlə həbsxanaya girmək kimidir. Müsbətə diqqət yetirmək vacibdir. Şikayət etməyi, taleyi günahlandırmağı, səhvləri xatırlamağı dayandırmaq lazımdır. Daim pislər haqqında düşünürsənsə, fantaziyalarınızda şəkillər çəkin dəhşətli hadisələr sonra bunun baş verməsi çox çəkməyəcək. Və uğurunuzu təsəvvür edirsinizsə, o, mütləq olacaq. İstəmədiklərinizi deyil, nə istədiyinizi düşünməlisiniz. John Koheo vizuallaşdırmanın əhəmiyyətinin önəm daşdığını qeyd edir, yəni gözlərinizi yummaq və nəyə nail olmaq istədiyinizi aydın şəkildə təsəvvür etmək üçün gündə bir neçə dəqiqə vaxt ayırmaq deməkdir. Beyin tədricən özünü yenidən quracaq və istədiyinə nail olmağa çalışacaq. Fakt budur ki, düşüncələr həqiqətən həyat keyfiyyətinə təsir göstərir. Və bunun üçün sadə bir izahat var. Birincisi, insanın başında elektrik impulsu – düşüncə doğulur. Psixikamız elə qurulub ki, o, həmişə haqlı olmağa can atır, ona görə də şüuraltı olaraq günahsızlığımızın sübutunu axtarıq. Məsələn, bir insan yolu keçən qara pişiyin uğursuz olduğuna əmindirsə, o, yalnız mənfi cəhətlərə diqqət yetirərək bu

inancının təsdiqini axtaracaq. Onun diqqəti gün ərzində başına gələn uğursuzluqlara yönələcək. Və 100 hadisədən ən azı biri mənfi olsa belə, o, bunu xatırlayacaq. Beyin onun düzgünlüyünün təsdiqini alacaq və “Yoldan keçən qara pişik bələdir” mənfi inamı şüurda daha da güclənəcək. Bəs münasibətimiz həyat keyfiyyətinə necə təsir edir? Başda göründükdən sonra müəyyən bir hərəkət mexanizmi işə salırlar. Haqqına arxayın olan insan öz əqidəsinə uyğun hərəkət etməyə başlayır. Nümunəmizə qayıdaq. Beləliklə, pişik yolu keçdi. Bir insanın beynində onun uğursuzluğa düçar olduğu düşüncəsi meydana çıxdı. O, buna uyğun davranmağa başlayır: ehtiyatlı olmaq, mənfi cəhətlər üzərində dayanmaq, şüuraltı olaraq problem gözləmək. Beləliklə, məsələn, vacib bir görüşə getmək əvəzinə, o, problem barədə əvvəlcədən xəbərdarlığı ilə idarə olunaraq evdə qalmağa qərar verir. Nəticədə görüş uğursuz oldu, adam qırmızıda qaldı və günahsız pişik əsas canı oldu. Müsbət inanclar tam əks şəkildə işləyir. Məsələn, “mən uğur qazanacağam” fikri aydın olan insan hər bir işdə uğur qazanacağını və tam məntiqlə qalib gələcəyini bilərək inamlı davranır, çalışır, riskə gedir. Pozitiv düşüncəli insan şüuraltı olaraq maneələr deyil, fürsətlər axtaracaq, uğursuzluğa arxayın olan insan isə taleyin ona atdığı şanssı görməyəcək.

Düşüncə gücünün insanın fiziki fəaliyyətinə təsiri – Düşüncəni tədqiq edən alimlər belə qənaətə gəliblər ki, insan düşüncələri güc, dözümlülük, elastiklik və s. kimi fiziki göstəriciləri təkmilləşdirmək üçün kifayətdir. Bu sirri əcdadlarımız bilirdi. Beləliklə, döyüş sənəti məktəblərində şərq müdrikləri, xüsusən də meditasiya zamanı düşüncə gücünün köməyi ilə palatalarını məşq edirdilər. Onlar hesab edirdilər ki, bu və ya digər məşqin icrasını təsəvvür etməklə şagirdlər bədəni fiziki cəhətdən məşq etdirirlər. Neyrofizioloji proseslər sahəsində amerikalı tədqiqatçı və neyropsixologiyaya dair kitabların müəllifi Co Dispenza həyatını düşüncə gücünün öyrənilməsinə həsr etmişdir. O, əmin idi ki, insan şüuraltı hər şeyə deyilsə, çox şeyə qadirdir. Müəllif özü təxminən 30 il əvvəl avtomobil qəzasına düşdüyündən, nəticədə çoxlu sınıqlar aldığından və bir neçə fəqərənin zədələnməsindən danışır. Həkimlər onun əlil qalmayacağına qətiyyənlə zəmanət verməyərək əməliyyatda israr etdilər. Sonra Joe, onun sözlərinə görə, şüuraltı gücünün köməyi ilə öz başına sağalma qərarına gəldi. O, zehni olaraq bədəninə necə işlədiyini aydın təsəvvür edərək bütün əzələlərini məşq etməyə başladı. Ayağa qalxıb yeriyə biləcəyi anı gözlərində canlandırdı. Nəticədə, dörd aylıq müntəzəm “məşq”dən sonra Co tamamilə sağlam olduğu üçün palatadan buraxıldı. Ağılın Gücünü sübut edən inanılmaz tədqiqatlar insanın fiziki imkanlarını artırmaqda düşüncə gücünü sübut edən bir araşdırma təqdim edir. Avstraliyalı psixoloq Alan Riçardson bir qrup basketbolçunu toplayaraq vizuallaşdırmanın gücünü eksperimental olaraq sübut etmək qərarına gəlib. Bu tədqiqatın məqsədi sərbəst atış bacarıqlarını tətbiq etmək üçün vizuallaşdırmanın effektivliyini nümayiş etdirmək idi. Tədqiqatçı subyektləri üç qrupa ayırdı: Birinci qrupun iştirakçıları hər gün 20 dəqiqə məşq edirdilər; İkinci qrupun iştirakçıları məşqdə iştirak etmədilər, lakin hər gün sərbəst atışlarını

vizuallaşdırdılar; Üçüncü qrupda iştirak edənlər də məşq etməyiblər. Eksperimentin nəticələri hər kəsi təəccübləndirib. Saf vizuallaşdırma qrupu nəzərəcarpacaq inkişaf göstərdi və praktiki olaraq məşq edən oyunçular qədər dəqiq idi. Üçüncü qrup, gözlənilmədiyi kimi, gerilədi. Təbii ki, belə təcrübələrin öz tərəfdarları və əleyhdarları var. Bu fərziyyəni elmi cəhətdən əsaslandırmaq hələ ki, mümkün deyil. Ancaq hər halda, bu cür zehni təlim yalnız fayda verəcəkdir.

Nəticə.

İnsan beyni dünyanın ən sirli obyektlərindən biridir. Onu sona qədər öyrənmək üçün yüzlərlə təcrübə və elmi təcrübə lazımdır. Ancaq bu gün fərqli düşünməyə başlamaq üçün əsaslandırılmış araşdırmaları gözləmək lazım deyil. Axı müsbət düşüncə heç vaxt heç kimi pisləşdirməyib. Bu gün fərqli düşünməyə başlasanız, hər halda həyatınızın keyfiyyətinə təsir edəcəksiniz. Və düşündüyümüz kimi, düşüncələrinizin gücünə inanmaq inanmamaqdan daha yaxşıdır. Kim bilir, bəlkə sabah özünüz də elmin hələ inandırıcı şəkildə sübut edə bilmədiyini sübutları görməyə başlayacaqsınız. Düşüncənin gücü ilə demək olar ki, hər hansı bir dərdi sağaltmaq olar, əgər çox gec deyil. Axı düşüncə maddidir və sağlamlığımızın vəziyyəti də düşüncəmizin nəticəsidir. Pozitiv və xoşbəxt bir həyat istəyirsinizsə pozitiv düşünməlisiniz.

ƏDƏBİYYAT

1. Allen, J. Düşüncənin gücü / Tərcümə: Elnur Hacıyev. Bakı: 2003
2. Dispenza, J. Təhtəlşüurun gücü: və ya 4 həftəyə həyatı necə dəyişmək olar / Tərcüməçi: Yaşar Əsədov. Bakı: Qanun Nəşriyyatı, 2020. - 384 s.
3. Louise, L. Hay. Düşüncə gücüylə tedavi / Türkçesi: Nil Gün. İstanbul: Altın kitablar yayınevi, 2000. – 186 s.
4. Dispenza, Joe . Özünüz bir “PLACEBO”sunuz. Bakı: Qanun Nəşriyyatı, 2021. - 368 s.
5. Кехо, Дж. Подсознание может все. Минск: Попурри, 2014. - 160 с.

Aytən QULİYEVA
Azərbaycan Respublikası Fövqəladə
Hallar Nazirliyinin Akademiyası
E-mail: Aytan.Guliyeva@fhn.gov.az

QARŞILIQLI TƏSİR PROSESİNDƏ ÜNSİYYƏT VASİTƏLƏRİNİN ROLU

Xülasə

Ünsiyyət insanlar arasında birgə fəaliyyət tələbatından doğan təmasın çoxplanlı inkişaf prosesidir. Başqa sözlə ünsiyyət iki və daha çox insanın münasibətləri aydınlaşdırmaq və ümumi nəticə əldə etmək məqsədilə öz söylərini əlaqələndirməyə və birləşdirməyə yönəlmiş qarşılıqlı təsirinə deyilir. Ünsiyyət müxtəlif vasitələrlə həyata keçirilir. Onların içərisində nitq xüsusi yer tutur. Ünsiyyətin ekspressiv mimik vasitələri də mühümdür: təbəssüm, tərs baxış, mimika, əl və bədənin ifadəli hərəkətləri, vokal mimikası – bunlardan hər birinin ünsiyyət prosesində öz yeri vardır.

Ünsiyyət prosesində insanlar nəinki mühit haqqında məlumat əldə edir, eyni zamanda müxtəlif adət və ənənələrə yiyələnir ki, bunlar da real varlığın dərk edilməsinə xüsusi istiqamət verir. Deməli ünsiyyət hər şeydən əvvəl obyektiv varlığın dərk edilməsini təmin edən əsas şərtidir.

Açar sözlər: Ünsiyyət qarşılıqlı təsir, fəaliyyət, insan, şəxsiyyətlər arası ünsiyyət anlayış

Ünsiyyətin tərif, məzmunu, məqsəd və vəzifələri. İnsanlar birgə yaşayış və birgə fəaliyyət zamanı daima bir-biri ilə informasiya mübadiləsi aparır, bir-birinə qarşılıqlı təsir göstərir və ya bir-birini qavrayır və anlayırlar. Başqa sözlə ünsiyyətə girirlər. İnsanın hər cür fəaliyyətində ünsiyyət zəruri şərt kimi özünü göstərir. Ünsiyyət olmadan insanların birgə fəaliyyəti həyata keçirməsi mümkün deyildir.

Ünsiyyət insanlar arasında təmasın yaranması və inkişafı prosesi kimi meydana çıxır. Heç bir insan birliyi oradakı adamlar arasında təmas yaradılmadan birgə fəaliyyəti həyata keçirə bilməz və onların arasında qarşılıqlı anlama baş verməz. Ünsiyyət insanlar arasında birgə fəaliyyət tələbatından doğan təmasın çoxplanlı inkişaf prosesidir. Başqa sözlə, insanların öz münasibətlərini aydınlaşdırmaq və ümumi nəticə əldə etmək məqsədilə öz söylərini əlaqələndirməyə və birləşdirməyə yönəldilmiş qarşılıqlı təsirinə ünsiyyət deyilir.

Ümumipsixoloji baxımdan nəzərdən keçirdikdə, *əvvəla*, ünsiyyət iki və daha çox şəxs arasında baş verir; *ikincisi*, həmin proses az-çox dərk edilmiş

olur; *üçüncüsü*, ünsiyyət insanlar arasında informasiya mübadiləsi olmaqla bərabər qarşılıqlı təsir prosesi, real gerçəkliyi əks etdirmək vasitəsidir; *dördüncüsü*, ünsiyyət dinamik prosesdir, onun müxtəlif forma və vasitələri vardır. Deməli, ümumi psixoloji baxımdan ünsiyyəti fəaliyyətin xüsusi bir növü hesab etmək olar. Ünsiyyət prosesində insanlar arasında fikir, bilik, rəy, təcrübə və hisslər mübadiləsi gedir, onlar bir-birinin inam və əqidəsinə təsiri olan müxtəlif tipli məlumatları əsasən başqaları ilə ünsiyyət prosesində əldə edir, öz bilik və təsəvvürlərini başqalarına aşılırlar. Aydın ki, ünsiyyət həyat tələbatlarından doğur və demək olar ki, insanın ictimai həyatının gedişini tənzim edir. Təsadüfi deyildir ki, tədqiqatçılar ünsiyyəti insanların bir-birini anlaması başa düşməsi prosesi (S.L.Rubinşteyn), fikirlərin təəssüratların başqalarına verilməsi prosesi (L.S.Vıqotski), insanların başqalarına olan tələbatı (Y.L.Kolominski) və s. hesab etmişlər.

Ünsiyyət prosesində insanlar nəinki mühit haqqında məlumat əldə edir, eyni zamanda müxtəlif adət və vərdişlərə yiyələnir ki, bunlar da real varlığın dərk edilməsinə xüsusi istiqamət verir. Deməli, ünsiyyət, hər şeydən əvvəl, obyektiv varlığın dərk edilməsini təmin edən əsas şərtidir.

Həyati faktlar göstərir ki, ünsiyyət eyni zamanda psixi proseslərin təzahüründə özünəməxsus tərzdə iştirak edir. Ünsiyyət psixi proseslərin dinamikasına, təzahürünə təsir göstərir və onları daha da mütəhərrik edir.

Ünsiyyət eyni zamanda şəxsiyyətin formalaşmasına da müəyyən tərzdə istiqamət verir. Demək olar ki, şəxsiyyətin təşəkkülü müəyyən mənada ünsiyyət prosesinin məhluludur.

Ümumi psixologiya baxımından ünsiyyət probleminin maraqlı cəhətlərindən biri də ondan ibarətdir ki, insanın özünü dərk etməsi, öz məninə nəzər salması, özünü başqaları ilə müqayisə edərək qiymətləndirməsi belə ünsiyyət prosesinin məhlulu kimi qəbul edilə bilər. İnsan yalnız başqaları ilə ünsiyyət prosesində onları dərk edir.

Müasir sosial psixologiyada ünsiyyətin üç mühüm tərəfi, cəhəti qeyd olunur:

- 1) ünsiyyət informasiya mübadiləsi kimi və yaxud ünsiyyətin kommunikativ tərəfi;
- 2) ünsiyyət qarşılıqlı təsir prosesi kimi və ya ünsiyyətin interaktiv tərəfi;
- 3) ünsiyyət insanların bir-birini qavraması, anlaması kimi və yaxud ünsiyyətin perseptiv tərəfi.

Ünsiyyətin özünəməxsus məzmunu, məqsədi və vasitələri mövcuddur (R.S.Nemov).

Ünsiyyətin məzmunu dedikdə fərdi təmas zamanı bir insandan digərinə ötürülən informasiya nəzərdə tutulur. Məhz öz məzmunundan asılı olaraq insanların ünsiyyəti müxtəlif xarakter daşıya və fərqlənə bilər. Ünsiyyətin məzmununu, hər şeydən əvvəl, insanın daxili motivasiya və emosional vəziyyəti haqqında məlumat təşkil edə bilər. Bu zaman insanlar bir-

birinə mövcud tələbatları, emosional vəziyyətləri (razılıq, narazılıq, sevinc, kədər, qəm, əzab və s.) haqqında məlumatları çatdırır ki, bu cür informasiyalar bir adamdan başqalarına ötürülməklə şəxsiyyətlərarası tənzim rolunu oynaya bilər.

Ünsiyyətin məzmunu ətraf mühit, orada baş verən hadisələr haqqında məlumatlardan da ibarət ola bilər. Bu zaman ünsiyyətdə olan insanlar bir-birlərinə mövcud təhlükə, həyati əhəmiyyətə malik olan amillər haqqında məlumat verə bilərlər. *Ünsiyyətin məqsədinə* gəldikdə, insanda müvafiq fəallığın nə üçün, nəyin xatirinə həyata keçirilməsindən ibarətdir. Bu baxımdan insanların ünsiyyətə girməsinin məqsədi geniş və çox sahəlidir. İnsanların ünsiyyətə girmə məqsədinə onların dünya, təlim və tərbiyə, şəxsi və işgüzar qarşılıqlı əlaqələrin yaradılması və s. haqqında obyektiv məlumatın verilməsi və ya alınmasını daxil edirlər (R.S.Nemov).

İnsanda *ünsiyyətin vasitələri* ünsiyyət zamanı ötürülən informasiyaların kodlaşdırılmasında, ötürülməsində, işləmə və açılmasında özünü göstərir. İnfomasiyaların kodlaşdırılması onun bir canlı varlıqdan digərinə ötürülmə tərzindən ibarətdir. İnfomasiya insanlar tərəfindən müəyyən məsafədən, hiss üzləri vasitəsilə ötürülə və qavranıla bilər. İnsanda dil və başqa işarələr sistemi vasitəsilə infomasiya mübadiləsinə daha çox yer verilir.

Ünsiyyətin növləri. Ünsiyyət çoxcəhətli, çoxplanlı bir prosesdir. Onun özünəməxsus növləri də vardır. Hər şeydən əvvəl, psixoloji ədəbiyyatda məzmunu, məqsədi və vasitələrindən asılı olaraq ünsiyyətin bir sıra növləri qeyd olunur.

Məzmunundan asılı olaraq ünsiyyətin aşağıdakı növlərini göstərə bilərik: maddi ünsiyyət (əşyalar və fəaliyyət məhsullarının mübadiləsi yolu ilə); koqnitiv ünsiyyət (bilik mübadiləsi); kondision ünsiyyət (psixi və fizioloji vəziyyətin mübadiləsi); motivlərlə bağlı ünsiyyət (təhriklərin, motivlərin, maraqların, tələbatların mübadiləsi); işgüzar fəaliyyətlə bağlı ünsiyyət (iş, əməliyyat, bacarıq və vərdişlərin mübadiləsi).

Məqsəddən asılı olaraq psixoloqlar ünsiyyətin bioloji və sosial növlərini qeyd edirlər. Bioloji ünsiyyət orqanizmi mühafizə etmək, qorumaq, saxlamaq və inkişaf etdirməklə bağlı ünsiyyətdir. Sosial ünsiyyətə gəldikdə o, şəxsiyyətlərarası təması, münasibətləri yaratmaq və inkişaf etdirmək, fərdin şəxsi yüksəlişini genişləndirmək və möhkəmləndirmək məqsədi güdür. Ünsiyyətin vasitələrindən asılı olaraq vasitəsiz və vasitəli növlərini qeyd etmək olar.

Vasitəsiz ünsiyyət heç bir kənar təhrik və istiqamət olmadan şəxsi təması və ünsiyyətdə olan adamların bir-birini bilavasitə ünsiyyət aktında qavramasını nəzərdə tutur.

Vasitəli ünsiyyətə gəldikdə o, vasitəçilərin köməyi ilə həyata keçirilən ünsiyyətdir. Adətən, çox vaxt partnyorlar zaman və məkanca bir-birlərindən təcrid olunduqda vasitəli ünsiyyət özünə yer edir. Bu zaman ünsiyyət aləti kimi

partnyorlar arasında onları bir-biri ilə əlaqələndirən vasitəçidən istifadə olunur. Bunlara əşyaları, qeydləri, kitabları, mədəniyyət obyektlərini, vasitəçilik edən üçüncü şəxsi, mümkün olan hər hansı vasitəni: telefonu, radionu, televizoru, kompyüteri və s. aid etmək olar. Elmi-texniki tərəqqi bu cür vasitələrin daha mütərəqqi formalarının aşkara çıxmasına səbəb olmuşdur. Məsələn, qlobal internet sistemi istədiyiniz adama əlaqə yaratmağa, maraqlandığınız mövzuda məlumatları əldə etmək üçün ünsiyyətə girməyə imkan verir. Müasir texniki ünsiyyət vasitələri ictimai həyatın bir çox sahələrində müvafiq məsələləri daha səmərəli şəkildə həll etmək imkanı yaradır.

Ünsiyyət vasitələrindən asılı olaraq ünsiyyətin *verbal* və *qeyri verbal* növləri xüsusilə diqqəti cəlb edir (bunlar barədə sonrakı bölmədə bəhs olunacaqdır).

Ünsiyyətin funksiyaları. Ünsiyyət bir sıra mühüm funksiyaları həyata keçirir. Psixoloji ədəbiyyatda ünsiyyətin funksiyalarını müxtəlif əsaslar üzrə təsnif edirlər. L.A.Karpenko ünsiyyətin məqsədindən asılı olaraq 8 funksiyasını qeyd etmişdir:

- **Təmas funksiyası.** Bu funksiyanın məqsədi ünsiyyətdə olan tərəflərin informasiya mübadiləsi üçün qarşılıqlı əlaqəni gözləməklə bağlı təmas yaratmaqdan ibarətdir.
- **İnformasiya funksiyası.** Bu funksiyanın məqsədi məlumat mübadiləsindən, daha doğrusu, sorğuya qarşı fikir mübadiləsindən ibarətdir.
- **Təhrikedici funksiya.** Bu funksiyanın məqsədi ünsiyyət tərəf müqabilini bu və ya digər işi yerinə yetirməklə bağlı fəallığa yönəltməkdən ibarətdir.
- **Əlaqələndirmə funksiyası.** Bu funksiyanın məqsədi birgə fəaliyyətin təşkili zamanı yerinə yetiriləcək işlərin qarşılıqlı əlaqəsinin yaradılmasından ibarətdir.
- **Anlama funksiyası.** Bu funksiyanın məqsədi təkcə məlumatın mənasının adekvat qavranılması və anlaşılması deyil, tərəf müqabillərin bir-birini (məqsədlərini, yönəlişliklərini, həyəcanlarını, vəziyyətlərini və s.) anlamalarından ibarətdir.
- **Amotiv funksiya.** Bu funksiyanın məqsədi tərəf müqabilində emosional təəssürat yaratmaq, eyni zamanda bunun köməyi ilə özünün həyəcan və vəziyyətini dəyişdirməkdən ibarətdir («emosiyaların mübadiləsi»).
- **Münasibətlərin yaradılması funksiyası.** Bu funksiyanın məqsədi rol, işgüzar, şəxsiyyətlərarası əlaqələr sistemində özünün yerini dərk etməkdən ibarətdir.
- **Təsir göstərmək funksiyası.** Bu funksiyanın məqsədi tərəf müqabilinin vəziyyətini, davranışını, eləcə də onun niyyətini, fikrini, təsəvvürünü, tələbatlarını, fəallığını və s. dəyişdirməkdən ibarətdir.

Ünsiyyət sahəsində tədqiqat aparmış digər psixoloqlar da onun funksiyalarını ətraflı şərh etmişlər. Bu baxımdan B.F.Lomovun irəli sürdüyü

fikirlər xüsusilə diqqəti cəlb edir . B.F.Lomov ünsiyyətin funksiyalarını üç qrupda birləşdirir: məlumatı - kommunikatıv, tənzi medici- kommunikatıv, affektiv- kommunikatıv. Göründüyü kimi, B.F.Lomova görə ünsiyyət birinci növbədə məlumatın, informasiyanın verilməsi və qəbul olunması vəzifəsini, başqa sözlə informasiya mübadiləsi funksiyasını yerinə yetirir. Məhz buna görə də, təsadüfi deyildir ki, informasiya mübadiləsini ünsiyyətin əsas cəhətlərindən biri kimi qəbul edirlər. Lakin ünsiyyət zamanı insanlar yalnız informasiya mübadiləsi ilə məhdudlaşmır, eyni zamanda bu prosesdə davranışın qarşılıqlı tənzi minə də təsir göstərirlər. Bunun isə əhəmiyyəti öz-özünə aydındır. Ünsiyyət bu funksiyayı yerinə yetirməklə insanlar arasında səmərəli qarşılıqlı münasibətlərin yaranmasına, qarşılıqlı münasibətləri tənzi m etməyə xidmət edir. Ünsiyyətin affektiv-kommunikativ funksiyasının əhəmiyyəti də az deyildir. Bu funksiya insanların emosional sferasına aid olub, onlarda emosional vəziyyətin determinantı, şərti kimi özünü göstərir. Ünsiyyət çoxcəhətli, çoxplanlı proses olduğuna görə onun digər özünəməxsus funksiyalarından da söhbət açmaq olar. Ünsiyyətin bu cür mühüm funksiyalarına birgə fəaliyyəti təşkil etmək, insanların bir-birlərini, qarşılıqlı münasibətləri formalaşdırmaq və inkişaf etdirmək və s. funksiyalarını aid etmək olar.

ƏDƏBİYYAT

1. Abdullayev N. Nitq mədəniyyətinin əsasları. Bakı, “Elm və təhsil”, 2013
Allahverdiyeva İ.R., Tağıyeva G.B., Cavadov R.Ə. Ekstremal şəraitlərdə davranışın bəzi psixoloji məsələləri. BDU-nun Elmi Xəbərləri. Sosial-siyasi elmlər seriyası, № 3-4, 2000,
2. Həsənov H. Nitq mədəniyyəti və üslubiyyətin əsasları. Bakı, Bakı Universiteti, 2003 Seyidov S. Həmzəyev M. Psixologiya. Bakı, 2007
3. Bayramov Ə.S. Əlizadə Ə.Ə. Sosial psixologiya. Bakı: 2003
4. Маклаков С.Я. Общая психология. М: 2006

Abstract

Communication is a multi-plan development process of contact arising from the need for joint action between people. In other words, communication is the interaction of two or more people aimed at coordinating and combining their efforts in order to clarify the relationship and achieve a common result.

Communication is carried out by various means. Speech has a special place among them. Expressive facial expressions of communication are also important: smile, inverted gaze, facial expressions, expressive hand and body movements, vocal facial expressions - each of them has its place in the communication process.

In the process of communication, people not only get information about the environment, but also acquire various customs and traditions, which give a special direction to the understanding of real existence. Therefore, communication is the main condition that ensures the understanding of objective existence above all.

Key words: Communication is the concept of interaction, activity, human, interpersonal communication.

Аннотация

Общение – это многоплановый процесс развития контакта, возникающий из-за потребности в совместных действиях между людьми. Другими словами, общение – это взаимодействие двух и более людей, направленное на координацию и объединение их усилий с целью выяснения отношений и достижения общего результата.

Коммуникация осуществляется различными средствами. Особое место среди них занимает речь. Важна также выразительная мимика общения: улыбка, перевернутый взгляд, мимика, выразительные движения рук и тела, голосовая мимика - каждая из них имеет свое место в процессе общения.

В процессе общения люди не только получают информацию об окружающей среде, но и усваивают различные обычаи и традиции, которые придают особую направленность пониманию реального существования. Поэтому общение является главным условием, обеспечивающим прежде всего понимание объективного бытия.

Ключевые слова: Коммуникация – это понятие взаимодействия, деятельности, человеческого, межличностного общения.

II BÖLMƏ

Pedaqoji və inkişaf psixologiyası

Elmar HÜSEYNOV

Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin

Ümumi psixologiya kafedrasının professoru

E-mail: elmar-boks@rambler.ru

ALİ MƏKTƏBDƏ TƏDRİS FƏALİYYƏTİNİN GƏLƏCƏK MÜTƏXƏSSİSİN ŞƏXSİYYƏTİNİN FORMALAŞMASI PROSESİNƏ TƏSİRİ

Acar sözlər: ali məktəb, tədris, fəaliyyət, mütəxəssis, şəxsiyyət, inkişaf, formalaşma, davranış, müəllim, tədqiqat, psixologiya.

Tədqiqat işimizdə təhsil fəaliyyətinin tələbələrin həyatında olan rolu, təhsil fəaliyyətinin tələbələrin həyatına təsiri konkret nümunələrdə ətraflı nəzərdən keçirilir, öz hisslərini, imkanlarını idarə etməyin vacibliyi vurğulanır, onların zahiri təzahür forması göstərilir. ətraflı təhlil edilir. Davranış formaları ilə əlaqədar olaraq sonuncunun izahı. Tədqiqat öyrənilən ədəbi əsərlərdən tanış nümunələrdən istifadə edərək, sonrakı təhlillərlə praktiki məşğələlər aparır. Müasir dövrdə praktik işçilərin psixoloji tədqiqatının ən mühüm sahələrindən biri kimi çıxış edən tələbənin şəxsiyyət strukturunun psixologiyası haqqında elmi məlumatlar olmadan bütövlükdə ali təhsilin psixologiya elminin inkişafını təsəvvür etmək mümkün deyil.

Bu məlumat təkcə nəzəriyyə üçün deyil, ali təhsil müəssisəsində insan münasibətlərinin praktikasını üçün də zəruridir. Axı məlumdur ki, tələbə-müəllim münasibətlərində gərginliyin artması istər-istəməz ali təhsil müəssisəsinin kollektivinin müəyyən hissəsində psixoloji depressiyaya səbəb olan amillərin (məzlum vəziyyət, məyusluq və s.) artmasına gətirib çıxarır [1; 3]. Bu amillər arasında psixoloji determinantlar və xüsusən də tələbə şəxsiyyətinin istək səviyyəsi, özünə inamı, motivasiyası xüsusi yer tutur. Bu baxımdan çox mühüm tədqiqat sualları ortaya çıxır: iddiaların reallaşdırılmasının xarakteri, səviyyəsi və dərəcəsi, özünü-tənzimləməsi, tələbələrin şəxsiyyətinin motivlərinin formalaşması nədir? Bu psixoloji amillər tələbənin təlim fəaliyyətinə, psixikasına və faktiki davranışına, uğur və müvəffəqiyyətin münasibətinə təsir göstərirmi? Müasir şəraitdə bu suallara cavablar xüsusi aktualıq kəsb edir. Eyni zamanda, sosial-psixoloji münasibətlər təcrübəsinin metodoloji əsasları inkişaf etdirildiyindən, tələbə şəxsiyyətinin psixologiyasının ortaya çıxan idrak problemləri təkcə nəzəri deyil, həm də sırf praktik əhəmiyyətə malikdir.

Rus psixoloqu Qodnin S.M. [6, səh. 117-118], tədqiqatında göstərir ki, Pedaqoji İnstitutun psixologiya və pedaqogika fənləri üzrə imtahan vermiş və

onların qarşısında duran vəzifənin mahiyyətini dərk edə bilən III kurs tələbələrinə cavab variantları olan sorğu vərəqi təklif edilmişdir. “Birinci ildə adaptasiya prosesini necə keçdiniz?” - sualına cavab vermək lazım idi. Cavabların ümumiləşdirilməsi uyğunlaşma çətinliklərinin səbəbləri haqqında aşağıdakı nəticələrə gətirib çıxarmışdı:

1. Tədris materialının məzmununun, həcmnin, xarakterinin, tədris prosesinin formalarının, metodlarının, müstəqil yaşayış və tələbə işi üçün zəruri bacarıqların olmadığı halda müəllimlərin elmi erudisiyasının kəskin dəyişməsi. Sessiya qorxusu və universitetdən qovulma ehtimalı ilə bu uyğunsuzluğun psixoloji şişirdilməsi.

2. Universitetdə təhsilə hazırlıqsızlıq xüsusi subyektiv səbəblərdən və amillərdən güclü şəkildə yaşanır. Bu, bəzi kənd məktəblərinin məzunlarına, bacarıqsızlıq hiss edən şagirdlərə, təhsillərində fasilədən əziyyət çəkən şəxslərə aiddir. Universitetin divarlarından kənar qalma qorxusunun bu səbəbləri və amillərinin kəskin təhlili və introspeksiya.

3. Şübhəlilik, universitetin artan tələbləri qarşısında öz əxlaqi, intellektual, iradi çatışmazlıqlarına diqqət yetirmək, yaxından introspeksiya diqqət yetirməklə, lakin aktiv özünə təsir, özünütərbiyə etmək.

4. Ailədən, adi sosial çevrədəki insanlardan ayrılıq, kəskinliyi bacarıq və həyatın, tələbəlik həyatının uğursuz halları ilə vurğulanır.

5. Universitetin düzgün seçiminə dair narahat şübhələr, öyrənmə üçün lazımı stimulların olmaması.

6. Tələbələr üçün çətin olan fənn üzrə müəllimlə qeyri-qənaətbəxş təmas, məsləhət axtarmaq qorxusu və sessiyada bu fənn üzrə “uğursuzluq” qorxusu, ləngimə ilə artır. Bu cür təcrübələr şişirdilmiş və olduqca yaygındır.

Tələbələrin universitetdə təhsil almağa müvəffəqiyyətlə uyğunlaşması üçün şərtlərə aşağıdakılar daxildir. Birincisi, abituriyentlərə universitetdə qaldıqları ilk günlərdən yardım təşkil edildikdə. İkincisi, universitetin bütün kollektivi bu işə cəlb edildikdə (elmi-pedaqoji işçilər, tələbə ictimai təşkilatları, yuxarı kurs tələbələri). Üçüncüsü, elmi işdə tələbələrin fərdi xüsusiyyətləri ciddi şəkildə nəzərə alındıqda [7, səh. 64-65].

Yuxarıda qeyd olunanlara əlavə etmək olar ki, tələbənin iş günü xeyli sıxlaşır və ümumi sinifdə dərslər 8-9 saat təşkil edir. Bu, istehsalatda işçilərin gündəlik məşğulluğunu üstələyir. Aşağıdakı fakt xarakterikdir: ideoloji-siyasi inkişaf və elmi-texniki savadda birinci yer tutan tələbə eksperimental inkişafda bir bal da almırdı. Araşdırmalar göstərib ki, əlaçlı tələbələr arasında bu vəziyyət geniş yayılıb. Bu, onların inkişafının homojenliyini göstərir. Yəqin ki, bu tədqiqatların nəticələrini qiymətləndirmək olmaz, lakin etiraf etmək lazımdır ki, şagirdlərin tədris tapşırıqlarının həddən artıq yüklənməsi onların asudə vaxtını tərk edir [4, səh. 112-114].

Tələbənin fərdiliyi - onun yaşı və cinsi inkişafı, əxlaqi keyfiyyətlərin formalaşması, şagirdin bütöv şəxsiyyətinin formalaşması ilə üzvi şəkildə bağlı

olan mürəkkəb formalaşmadır. Bu baxımdan fərdi iş təhsil prosesinin bir hissəsidir. O, müəllimdən tələbənin hərtərəfli inkişafı məqsədi ilə ona təsir etməyin fərdi yollarını tapmağı bacarmağı tələb edir. Fərdi xüsusiyyətlərin nəzərə alınması universitet müəlliminə təlim prosesində qaçılmaz olan uğursuzluqları və səhvləri minimuma endirməyə kömək edir. Öz elmi işimizdə təlim prosesində tələbələrin fərdi xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması və müvəffəqiyyət və uğursuzluğun bu prosesə təsirindən asılı olaraq problemə həsr olunan məqsəd və formaların fərdiləşdirilməsi məsələlərini işıqlandıрмаğa çalışmışdıq. Fərdi yanaşma, psixodinamik xüsusiyyətlər sistemi və tədris prosesinin təşkilində nəzərə alınmalıdır [2; 4; 5].

Eksperimental tədqiqatımızın nəticələrinin təhlili təsdiq etmişdi ki, təhsil fəaliyyətinin təşkilində tələbələrin şəxsiyyətinin psixodinamik xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması təlimə fərdi yanaşmanın çox vacib bir tərəfidir. Bu o deməkdir ki, ali təhsil müəssisələrində 17-18 yaşlı tələbələrin intellektinin inkişaf səviyyəsi ilk növbədə təlim prosesindən və sosiallaşma şəraitindən, ikincisi, intellektin təbii komponentinin xüsusiyyətlərindən asılıdır. Bundan əlavə, korrelyasiya əmsalının daim artan dəyəri ilə sübut olunduğu kimi, tələbələrin zehni qabiliyyətlərinin bütün komponentlərinin qarşılıqlı təsirinin gücləndirilməsindən danışmaq olar. Beləliklə, tələbə həyatı dövründə təhsil fəaliyyəti prosesində kompleks, dinamik və struktur təhsil kimi intellektual potensialın daha da formalaşması və inkişafı baş verir.

ƏDƏBİYYAT

- 1.Əliyev B.H., Cabbarov R.V., Şəxsiyyətyönümlü təhsil sistemində şəxsiyyət və təhsilin qarşılıqlı əlaqəsinin psixopedaqoji problemləri //Bakı Universitet xəbərləri, Sosial-siyasi elmlər seriyası, Bakı, 1999, s. 141-148.
- 2.Əliyev B.H., Cabbarov R.V., Təhsildə şəxsiyyət problemi, Bakı, Təhsil, 2008, 134 s.
- 3.Əliyev R.İ., Şagird şəxsiyyətinin formalaşmasının etno-psixoloji əsasları, Dok.dis., B., 2004, 269 s.
- 4.Hüseynov Elmar, Öğrencilerin kişilik oluşumuna ve eğitim faaliyetlerine başarı ve başarısızlık etkisinin psikolojik temelleri // Psikoloji Araştırmaları Dergisi T.C. Avrasya Üniversitesi, Trabzon. 2017. sh. 1-6.
- 5.Батулин Н.А. Влияние успеха и неудачи на функциональное состояние человека. - Вопросы психологии. 1984, №5, с.131-136.
- 6.Годнин С.М., О некоторых причинах стрессовых состояний у первокурсников. Воронеж: 1986, т. 1, 184 с.
- 7.Гусейнов Э.А., Исследование психологических аспектов, влияющих на процесс подготовки будущих специалистов в ВУЗе // Вестник Московского Университета, сер. 20, педагогическое образование, М., 2012, №2, стр. 62-69.

Qəribə RƏHİMOVA
psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru,
Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin
Pedaqoji psixologiya kafedrasının dosenti
E-mail: qariba648@mail.ru

GƏNCLƏRDƏ HUMANİST DƏYƏRLƏRİN TƏŞƏKKÜLÜ VƏ İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ YOLLARI

Xülasə

Tarixən hər bir xalq özünün xoşbəxt gələcəyə olan ümidlərini, ilk növbədə, gənc nəsillə bağlayır. Gənc nəslin yetişdirilməsi hər bir ölkə üçün ən başlıca məsələdir. Həmçinin dünyanın istənilən ölkəsində gənclər sosial-iqtisadi inkişafın aparıcı qüvvələrindən biri, cəmiyyətin islahatları hərəkətə gətirən zümrəsi hesab olunur. Gənclər cəmiyyətin ən dinamik təbəqəsi olmaqla ictimai-siyasi, sosial-iqtisadi və mədəni həyatda fəal iştirak edir, ölkədə baş verən bütün proseslərin mərkəzində dayanırlar. Yetişən gənc nəslin milli ruhda inkişaf etdirilməsinə zəmin yaradan amillərin içərisində isə milli adət və ənənələr, o cümlədən azərbaycançılıq ideyası mühüm əhəmiyyət daşıyır. Nəsillər dəyişir, ölkələr inkişaf edir. Ancaq ənənələr, milli dəyərlər, gənc nəslin vətənpərvərlik ruhunda tərbiyə olunması, onun mənsub olduğu xalqın rifahının və ölkənin inkişafının təməlinə dayanması hər bir şəraitdə dəyişməz olaraq qalır.

Biz büzüm üçün dəyərli olanları seçir və real olanı həyata keçiririk. Deyə bilərik ki, bu da obyekt və subyekt münasibətlərində sərhədlərin aradan qaldırılmasına köməklik göstərir. Ana yurduna sevgi, torpağa, elinə, obasına bağlılıq, igidlik, qəhrəmanlıq, ailəsinə qayğı ilə yanaşma və.s.

Dövlətimizin son dövrlərdə keçdiyi sürətli inkişaf yolu, günbəgün artan siyasi və iqtisadi potensialına malik insan hüquq və azadlıqları ilə birgə, hər bir vətəndaşın layiqli yaşamını təmin etmək üçün geniş imkanlar ərsəyə gətirmişdir. Vətəndaş cəmiyyətinin formalaşdırılmasına, insanların rifahının yüksəldilməsinə istiqamətlənən hüquqi və sosial-iqtisadi islahatlar dövlətimizin müstəqilliyinə müsbət mənada təkan vermiş, ölkəmizin gələcək inkişafı üçün möhkəm zəmin yaratmışdır.

Açar sözlər: dəyər, davranış, psixoloq, pedaqoq, tarixçilər, dünyəvi, gənclər, humanizm

Dəyərlər – insan davranışının, ehtiyaclarının və dünyəvi biliklərinin əsasını təşkil edən əsas elementlərdən biridir. Psixologiyada hər bir şəxsin təbiətini, arzularını və qorxularını daha yaxşı anlamağa kömək edən dəyərlərin bir neçə kateqoriya və iyerarxiyasını fərqləndirmək olar. Dəyərlər termini

fəlsəfənin əsas anlayışlarından birinə çevrildiyi üçün, xüsusilə də IX-XX əsrlər arasında alman mədəniyyətində inkişaf etmiş və 'dəyərlər nəzəriyyəsi' adı altında Vilhelm Vindelband və Haynrix Rikert tərəfindən bu termin kalssik psixologiya elminə daxil edilmişdir. Alman tarixçilərinin bəzi fundamental əsərlərini tənqidi şəkildə götürən Maks Veber tərəfindən verilən nəzəriyyə də , dəyər anlayışının qoruyacağı iki mərkəzi xüsusiyyəti artıq bizə təqdim olunur. İlk növbədə, dəyər sadəcə arzu olunan kimi, üstünlüyün obyekt kimi başa düşülmür, sadəcə olaraq normativ mənə kəsb edir. Dəyərlər reallaşır, buna görə də tarixən və müxtəlif yollarla bir cəmiyyətin sosial reallığı, iqtisadi, adət-ənənələri, adət və simvolları ilə bağlıdır. Maks Veber təkcə onların ictimai fəaliyyətə aid olma səbəblərini, o cümlədən elmi fəaliyyət olan həmin fəaliyyət növünü vurğulayır. Dəyərlər psixologiyada dünyagörüşün ayrılmaz hissəsidir sayılır, bu da hər bir insanın mənəvi əqidəsini təşkil edir. Şəxsi dəyərlər anlayışı hadisələrin qiymətləndirilməsi və özünü reallaşdırmaq üçün əsas katalizatorudur. Dəyərlər problemi hər zaman aktual və çoxşaxəlidir bir məsələ olmuşdur - psixologiyada onun köməyi ilə şəxsiyyətin nə üçün bu və ya digər şəkildə əmələ gətirdiyini təhlil edə bilərik və yaxud da sosial mühitin onun həyat tərzinə necə təsir etdiyini öyrənə bilərik. Dəyər sistemi bütün həyat boyu, mərhələlərlə inkişaf edir və insan inkişafının bütün səviyyələrini əhatə edir. Məsələn, məktəbdə uşağın uğurlu sosiallaşması üçün kritik dövr məktəb dövrü hesab edilir.

Rus pedaqoqlarının araşdırmasına əsasən insan da dəyərlərin formalaşması və inkişaf etməsində bu keyfiyyətlərin və duyğuların rolu böyükdür. Dəyərlərin tipləri müxtəlif klassifikasiyalara malikdirlər və həmişə istifadə olunduğu sferadan asılı olaraq dəyişirlər. İstər fəlsəfə, istər psixologiyada , sosiologiya, istərsə də siyasi elmlərdə və.s Psixologiyada dəyərlər iki yerə maddi və qeyri-maddiyə bölünür. Maddi və mənəvi dəyərlər. Maddi dəyərləri tə'min etməyin əhəmiyyətsiz olması barədə danışmaq tamamilə yanlış olardı. Hər birimizin həyatında madiyyatla bağlı müəyyən çətinliklər olur və bu madiyyatla bağlı olan çətinlik tez zamanda aradan qalxıdığı zaman mənəvi dəyərlərə daha çox zaman qalır. Mənəvi dəyərlər hər bir insanın davranış və arzularını müəyyən edən həlledici amillərdən biri sayılır .(2)

Fərdin mənəvi dəyərlərinin məzmunu onun maddi və fizioloji ehtiyaclardan kənar, yəni fəaliyyətin nəzəri, estetik və qavrama sferalarına olan ehtiyacdən irəli gəlir .Dəyərlərin digər bir növü isə qrup dəyərləridir. Bildiyimiz kimi insan dünyaya gəldiyi andan etibarən cəmiyyət içərisində inkişaf edir və formalaşır bu zaman fərdi olan dəyərlər zaman-zaman qrup dəyərlərinə çevrilə bilər. Qrup dəyərlərinin nümunələri aşağıdakılardır.

Yaş dəyərləri- yaşıdan asılı olaraq, müxtəlif demoqrafik qruplara xas olan dəyərləri bölüşmək və onlar ətrafında müzakirə aparmaq.

Seksual dəyərlər- cinsdən asılı olaraq kişilər və qadınlar tərəfindən öyrənilən davranış xüsusiyyətləridir.

Dini (konfessional) dəyərlər- onlar insanın dünyanın mövcud olmasının qanunauyğunluqları və səbəbləri haqqında dünyagörüşünü formalaşdırdığı dəyərlərin bir hissəsi sayılır.

Professional dəyərlər - onlar fəaliyyət mühitinə uyğun olaraq insanlarda əmələ gəlir.

Peşəkar dəyərlər -şəxsiyyətlərəarası davranışın, ünsiyyət üslubunun və komanda işinin əsasını qayəsini təşkil edir.

Subkultural dəyərlər - daha çox onlar gənc nəsil üçün xarakterikdir. Bura mədəniyyətləri, musiqi, oyun və ya rəqs janrlarına olan ümumi marağı aid etmək olar.

Kəmiyyət dəyərləri- bu əsasən qrup üzvləri arasında qəbul edilmiş davranış normalarının əsasını təşkil edir, başqaları ilə necə ünsiyyət qurmağımız və cəmiyyətə fayda vermək üçün necə fəaliyyət göstərməyimiz əsas götürülür

Milli dəyərlər- onlar yaşından, peşə və sosial vəziyyətindən asılı olmayaraq, müəyyən bir qrup insan üçün xasdır. Milli dəyərlər müəyyən mədəniyyət, tarix və yerliliklə insanın şəxsiyyətinin və özünü tanıtdırmanın əsasıdır.

Psixologiyanın humanizmi istiqamətində dəyərlər sistemi alimlər tərəfindən insanın psixoloji məqsədləri və arzuları şəklində təqdim olunur. A.Maslounun fikrincə, "seçilmiş məqsədlər dəyərlərdir", buna əsasəndə deyirdi - Əsl düzgün seçim isə özünü doğrultmağa aparan yoldur. Humanist dəyərlər - sabit dəyər münasibətləri qruplarının məcmusu: başqalarına münasibət (empatiya, öz və yad mədəniyyətlərin mədəniyyətinə və adətlərinə tolerant münasibət və s.), özünə münasibət (özünüqiymətləndirmə, özünütənqid, mülayimlik), nizam-intizam, ünsiyyət mədəniyyəti və s. .d.), vətənə münasibət (vətənpərvərlik, vətəndaşlıq və s.), əməyə münasibət (zəhmətkeşlik, məsuliyyət, əməkdaşlıq etmək bacarığı və s.) və nəticədə insanın milli mənsubiyyətindən, sosial vəziyyətindən, psixoloji xüsusiyyətlərindən və şəxsi keyfiyyətlərindən asılı olmayaraq onun ən yüksək dəyər kimi tanınması. Humanist dəyərlərin formalaşması və inkişafı dedikdə başqalarına münasibət, özünə münasibət, vətənə, əməyə olan münasibət başa düşülür. Dəyərlər insan, cəmiyyət və bəşəriyyət üçün mühüm əhəmiyyət kəsb edən, insan və cəmiyyətin fəaliyyətinin əsas hərəkətverici qüvvəsi sayılan , subyekt-subyekt münasibətlərini ön plana çəkir. Sosial və mənəvi dəyərlər fərdin digər insanlarla, cəmiyyətlə əlaqəsinin yaradılmasına köməklik edir və bu əlaqə vasitəsilə fərd öz varlığını inkişaf etdirə bilir və daha dərinlən anlaya bilir. Bir növ fərd öz mənliliyini cəmiyyətdə sübut etmək üçün müəyyən dəyərlərin yaradıcısına çevrilir. Məhz bu yaradıcılıq onda özü haqqında müəyyən fikirlərin dərk olunmasına gətirib çıxarır. Bu prosesdə zamanı həm də dəyərlərin özü inkişaf etməyə başlayır və şəxsiyyətin mənəvi potensialının təzahürü kimi meydana çıxır. Danılmaz faktdır ki, insan bütün aksioloji proseslərin yeganə daşıyıcısı rolunda çıxış etdiyi üçün aksioloji tədqiqatların əsas predmentidə məhz insan sayılır. İnsan, sosial

varlıqlar arasında ötürücülük funksiyasına malik biri kimi dəyəndirilməlidir. Əgər, K.Yunqun “kollektiv şüuraltı” nəzəriyyəsinə nəzər salsaq görərik ki, sosial varlığın subyektivi olan insan tarixi yaddaşın müasir dövrə keçidində körpü rolunu oynayır. Onun şüurunda və sosial davranışlarında “kollektiv şüuraltı”nın və onun arxetiplərinin rolu böyükdür. İ.Kantın “aprior bilik” ideyası da təsdiq edir ki, sosial idrakın mahiyyətində dayanan və onu idarə edən dəyərlərin strukturunu təşkil edən informasiyalar ekzistensial və transsendentaldır. Onlar insanın şüurlu və şüuraltı refleksiyası ilə dəyərlərin yaranmasında və inkişafında iştirak edirlər. Lakin buna baxmayaraq, fərd aksioloji generator rolunda olmaqla yanaşı, həm də bu obyektiv proseslərdə öz subyektiv bioloji və intellektual-psixoloji başlanğıcını qoruyub saxlayır. Onun yaradıcılığı və özünüdərk vasitəsilə cəmiyyətə ötürülən dəyərlər obyektivləşsə də, öz xarakteri etibarilə subyektivlik kəsb edir. Çünki bu dəyərlər fərdin zəkası, iradəsi, hissiyyatı və davranışı ilə formalaşır. Dəyərlər mahiyyətcə subyektiv xarakter daşıyır amma unutmamaq olmur ki, o həmçinin ictimai fenomenoloji hadisədir. Dəyərlər aksioloji baxımdan əsasən subyektiv və obyektiv çərçivəsinə də öyrənilir. Yəni, fərdin özünə xas dəyərləri olduğu kimi, hər bir cəmiyyətin də özünə xas sosial dəyərləri mövcuddur. Sosial idrakda sosial dəyərlər nə qədər mühüm rol oynasa, onların formalaşmasında fərdi dəyərlər də əhəmiyyətli yer tutur. Sözügedən iki tərəf bir-biri ilə ayrılmaz vəhdətdə çıxış edir. İnsanın mərkəzinə də duran dəyər olmadığı kimi, dəyərin də mərkəzində insan yoxdur. Sosial dəyərlər nə qədər dünyəvi xarakter daşısa da, özündə həmişə fərdi xüsusiyyətlər daşıyır. Çünki mədəniyyət xətti ilə ötürülən ali dəyərlər fərdlərin mənəvi aləminə də fərdiləşərək subyektiv xarakter alır. Subyektiv dəyərlər cəmiyyətin bütöv ideologiyası və dinin kontekstində universal xarakter almağa başlayır. Bu universallıqda isə hər bir fərdin şəxsi xüsusiyyətləri nəzərə alınaraq, ön plana çıxarılır. Dəyərlərin ontologiyası öyrənilməsi bir başa insanın şüur altı və mənəviyyatının dərinindən araşdırılması ilə sıx bağlıdır. Dəyərlər obyektiv, sosial və obyektiv-subyektiv xüsusiyyətlərə malikdir. Dəyərlərin mahiyyəti məsələsi bir qədər qarışıq anlayış hesab edilir. Ümumi olaraq baxsaq isə dəyərlər bütün vahid bir obyekt hesab olunur. Əgər bütün dəyərlərin mərkəzi insandırsa, o zaman, dəyərlərin ayrıca bir fenomen hesab olunması nə qədər düzgün qəbul edilə bilər?

Dəyər anlayışı psixoloji ədəbiyyatlarda 3 yerə bölünür.

1. Əhəmiyyət – fərdin mənəviyyatı və xarici mühit ilə əlaqə zəncirini yaradan mühüm dəyər komponenti hesab edilir. Bu əlaqənin özündə fərdin həyatının əsas strukturunu təşkil edən maraqlar sistemi dayanır. Maraqlar, onun ətrafdakı obyektləri qiymətləndirməsinə və buda öz növbəsinə də dəyərlərin yaranıb inkişaf etməsinə səbəb olur. Obyekt nə qədər dərin mənaya malik olarsa, ona verilən əhəmiyyət səviyyəsi də bir o qədər yüksək olur. Əhəmiyyət səviyyəsi əksər hallarda məzmun səviyyəsi ilə müqayisə edilir.

Hər bir fərd əhəmiyyət verdiyi obyektlər də həm dəyərləri formalaşdırır, həm də onların köməyi ilə özünü reallığını həyata keçirir. Bu da öz növbəsinə də obyekt və subyekt münasibətlərində sərhədlərin aradan qaldırılmasına birbaşa mühit yaradır. Məsələn, insanda vətən sevgi, məhəbbət buna misal ola bilər. Vətən uğrunda canından keçən və ölümə şüurlu şəkildə getməyə hazır olan insanların idrakında vətən subyektindən kənar bir obyekt kimi dəyərləndirilməsi qeyri –mümkün bir faktdır. Çünki onun vətən obyektinə verdiyi əhəmiyyət elə bir dəyəərə çevrilir ki, bu onun subyektiv varlığının ayrılmaz hissəsinə çevrilir. Biz bunun 44 günlük Vətən müharibəsində aydın bir şəkildə gördük. Belə ki, Azərbaycanın igid, qəhrəman oğulları gözlərini qırpmadan düşmən gülləsi üzərinə yürüdülər. Yaxud, ananın öz övladına verdiyi əhəmiyyət elə bir dəyərdir ki, onda subyekt-obyekt müşahidə etmək qeyri-mümkündür. Dəyərlərdə əhəmiyyət komponenti yüksək mənəvi şüurun formalaşmasında mühüm rol oynayır.

2. Məna – dəyərlərin formalaşmasında ilk səbəb funksiyası və nəticə arasında mühüm əlaqə rolunu oynayır. Çünki fərdin daxilindəki hissələrin və onun ətrafındakı obyektlərin qiymətləndirmə səviyyəsi, ona kəsilən məna ilə ölçülür. Məna dəyərlərin təzahür forması kimi aşkarlanır. Fərdin məqsəd və vəzifəsi arasında əlaqəni yaradan məna dəyəri həm səbəb, həm də nəticə kimi aşkar olunur. Əslində bu, iradənin məqsədə doğru istiqamətlənməsinə səbəb olan aksioloji mexanizm sayılır. Dəyərlərin məna komponenti insanın mənəvi sferasının ən dərin və qeyri-şüuri səviyyəsini təşkil etməklə yanaşı, həqiqət, xeyir, gözəllik kimi yüksək mədəni-tarixi dəyərlərin ortaya çıxmasına da zəmin yaradırdı. Əsrlər boyu şairlər bu 3 komponenti əsas götürərək əsərlər yazmışdır. Bu baxımdan, aksioloji və sosial idrak istiqamətində aparılan araşdırmalar göstərir ki, insanın mənəvi varlığının dərkini zəruri amil hesab edir.

Şərq təfəkküründə mənanın nəzəri aspektlərinin daha basqın olduğunu və onun praktikada öz əksinin tapmadığına şahid oluruqsaq, Qərb təfəkküründə onun praktiki tərəfinin basqın olduğuna şahidlik edə bilərik bununla yanaşı bəzi nəzəri substansiyalarında ayrıldığını şahidlik edə bilərik. Əslində isə, dəyərlərin inkişafında və onların dərk olunması işində onun həm nəzəri həm də praktiki tərəfləri bir-biri ilə vəhdət təşkil etməlidir. Dəyərlərin əsas komponentini təşkil edən mənada məqsəd amili ön plana çəkilir. Əsas bu iki sual qarşıya məqsəd olaraq qoyulur “Nəyə görə mən bu işi görürəm?” və “Bu işin sonunda məni nə gözləyir?” və bu suallara cavab tapmağa insanı məcbur edir. Bu yanaşmaya görə, dərk olunmayan və anlaşılmayan məqsəd, bir mənalı şəkildə sosial dəyər yarada bilmir və abstrakt subyektiv səviyyədən kənara çıxmaq şansını itirir. İqtisadi tələbat sosial dərk etmə prosesinin əsas hərəkətverici qüvvəsi kimi başa düşmək olar.

Psixoloqların dediyinə görə, cəmiyyətdə məqsəd yaradan və ona tərəf yönləndirən tələbatların özü dəyərlərin təkə məhiyyətini deyil, hətta onların məna komponentinin nəticəsi kimi peyda olurlar. Məna bir axtarış prosesi və ya

fərdin özünüdərk cəhdidir. V.Frankl bunu, “nooloqiq ölçü” və ya özünün fəvqünə çıxmaq kimi dəyərləndirir. Ona görə, insanın bioloji və sosial valığının fəvqündə mövcud olan “ruhun noetik ölçüsü”ndə dəyərlərin mahiyyətində dayanan mənə sferası əsas qayəsin təşkil edirdi. M.Fizuli dəyərlərin mənasına rəy yolu ilə daxil olmağın mümkün olmadığını öz əsərlərinə də qeyd etmişdir. Çünki hər bir rəy subyektiv mənə daşdığı üçün, hər hansı bir obyektə verilən rəydə şərhçinin subyektiv baxışlarını müqayisə etsək məhz şərhçinin fikirləri üstünlük təşkil edəcəkdə. Dəyərlər tarixi hadisələrin və onların səbəb-nəticə əlaqələri ilə birbaşa bağlıdır.

Humanizm fərdin ən yüksək dəyər olması ideyası üzərində cəmlənmiş dünyagörüş hesab edilir. Praktika səviyyəsində baxsa isə bu, hər bir insana qarşı diqqətli münasibət və empatiya hissidir. Müasir humanizm prinsiplərinə görə, "Hər bir insanın azadlıq və xoşbəxtlik üçün səy göstərmək hüququ var" Humanizm demokratik, etik həyat mövqeyi hesab edilir (4). Bu mövqə göstərir ki, insan öz həyatının mənasını və formasını müəyyənləşdirmək, öz həyatı uğrunda mübarizə aparmaq hüququna və vəzifəsinə malikdir. Humanizm insan və digər təbii dəyərlərə əsaslanan mənəviyyat, idrak və azad axtarış zəmininin də daha rahat bir yaşam vəd verir. Humanizm mistik bir şey deyil və real dünyanın "fəvqəltəbii" görüntüsünü qəbul etmir. Humanizm intim münasibətlərə dəyər verir. Humanizm dünyagörüşündə sevgi və qarşılıqlı anlayışı tərəqqi və ictimai uğurla müqayisə edir və sevginin qalib gəldiyini hər zaman vurğulayırdı. Bəşəriyyətin ən yaxşı nümayəndələrinin, ən ağıllı və yaradıcı insanların hüquqlarını dəstəkləmək bir şeydir. Uşaqlara, zəiflərə və məzlumlara qayğı göstərmək başqa bir şey hesab edilir. 1-ci fakt humanizm digəri isə, inam hesab edilir. Müasir rus humanistlərinin dediyi kimi: "Mən həqiqət hesab etdiyim humanizmi, ən azı, insana qarşı diqqətli münasibət bəsləməlidir. Yəni, başqalarından fərqlərindən asılı olmayaraq, belə bir insana qarşı simpatik və hörmətçil münasibətdir. Məsələn, müəyyən sosial qruplara (həqiqi və ya batil əqidəliyə, imansızlara, elitələrə, partiyalara, millətlərə, cinsə və buna bənzər hər şeyə) mənsub olmaq. Humanizm insanın birgə yaşayışının qayəsini təşkil edir. Bu layihədə universal (daha dəqiq desək, "hər bir insan") dəyərlər qeyd-şərtsiz prioritet olaraq qalmalıdır. Bütün digərləri hər kəsin hörmətli şəxsi məsələsi olmalıdır. "Universal ("every-human") dəyərlər" nədir? - Bu, aydındır ki, həyat və buna uyğun olaraq, həyatın dolğunluğu, xoşbəxtliyi arzusudur; bunlar sağlam insan təbiətinin bütün ehtiyaclarıdır, nəsildə həyatı qorumaq və davam etdirmək zərurəti ilə müəyyən edilir və araşdırılır; bu həm də yaxşı qonşuluğa "həyat xilas" tələbidir. Bunun üçün, əlbəttə ki, *"pis sülh yaxşı mübahisədən yaxşıdır"*; *bu həm də şəxsiyyətin azadlığı hesab edilir, rəşional həyatın dolğunluğu ideyasından ayrılmazdır (əlbəttə ki, artıq qeyd edildiyi kimi, cəmiyyətdə hər hansı bir başqa insanın eyni azadlığına uyğundur), fərdin öz düşüncə azadlığı, öz fikirləri (öz dəyərlərini, vicdan azadlığını iddia etmək) və bir şeyə (mülkiyyət hüququ) sahib olmaq azadlığı hesab edilir"* (4). Müasir

humanist baxışlara uyğun olaraq, insan həyatı qiymətsizdir. Xüsusilə cəmiyyətin zəif təbəqəsinin müdafiəyə ehtiyacı var: uşaqlar, qadınlar və əlillər. Pedaqogikada bu baxışlar hər bir uşaqda müsbət əsas malik olan, yalnız inkişaf etdirmək üçün kömək edilməli olan baxışlardan sayılır. Hesab edilir ki, uşaq əvvəlcə azad doğulur və uşağın bu primordial azadlığı mütləq öz-özünə dəyərdir. Humanizm gənclərdə müəyyən dünyagörüşün qoyulmasına qarşı çıxır, hesab edir ki, uşağın özü öz yolunu müəyyən etməlidir. Təhsildə qeyri-direktivlik müsbət qarşılır, təzyiq, məcburiyyət və manipulyasiyadan istifadə olunmamalıdır. Ən yüksək həyat dəyərlərindən biri rahat, azad, daxili harmonik həyat olaraq ədəbiyyatlara daxil edilir. Bu, yetkin insan üçün "xoşbəxt uşaqlıq" variantı sayılır. Praktiki psixologiyada humanist yanaşma ən çox psixoterapiyada özünü göstərir. Bu üsul zərər verməyin!" prinsipini həyata keçirilir və problemlərdən xilas olmaq, psixi ağrılardan qurtulmaq tapşırığını müəyyən edir. Bu mülayim kömək, isti və təhlükəsiz mühit yaratmaq prinsipi kimi götürülür. "İnsanı olduğu kimi qəbul edin. Ona inkişaf yolunda kömək edin" şüarları deviz kimi istifadə olunur. Belə ki psixoloqlara deyilir ki, kliyentləri lazımsız stressdən və psixi travmalardan xilas etmək üçün onlara "Özünü və yaxınlarınıza qayğı ilə davranmalarını, çox çətin işlər təyin etməməyi " təlimatı verilir. Əsasən onları motivasiya etmək üçün "Siz dünyanın mərkəzindəsiniz, və ən dəyərli varlıq sizsiniz" kimi ruhlandırıcı sözlər deyirlər.

Kiçik yaşlardan başlayaraq oğlan və qızların adət-ənənələrə dönmədən riayət etməsi ruhunda tərbiyəsi işində ağsaqqal və ağbirçəklərin öz həyat görgütürləri, toy şənlikləri, ad günləri, əşyalara qayğılı münasibət hissi, nəcib və xeyirxah əməllərin, peşə və sənətləri nəsil-dən-nəslə ötürülməsi, təmiz ad, şan-şərəf, ismət və namus, şərəf nifrət, əliaçıqlıq, qan tökülməsinin və düşmənçiliyin qarşısını almaq və s. bu kimi adət-ənənələrin də mühüm rolu vardır .

Ailə münasibətlərinin gənclərin davranışında tərbiyəsində roluna xüsusi diqqət yetirilməlidir. Ailədə böyüməkdə olan nəslin tərbiyəsində valideynlərin istifadə etdikləri tərbiyə üsulları da mühüm rol oynayır. Ailə münasibətləri uşaqların emosiya və hisslərinə təsir göstərir. Onların yaşı artdıqca həmin münasibətləri mənimsəyirlər, bu zəmində də oğlan və qızların xarakter əlamətləri və s. formalaşır. Bəzi ailələrdə uşaq nadinclik etdikdə, sözə baxmadıqda, dərslərini öyrənmədikdə, xoşagəlməz işlər tutduqda valideyn yerli-yersiz onu döyür. Bu isə uşağın düzgün tərbiyəsinə son dərəcə mənfi təsir göstərir və həmcinin valideyn uşağın gözündə nüfuzdan düşür. Məlumdur ki, fiziki cəzaya əl atan valideyn uşağa təkcə fiziki zədə deyil, həm də psixi zədə yetirir. Psixoloji tədqiqatlar göstərir ki, gənclik dövründə uşaqların mənlilik şüuru inkişaf edir, onlar özlərin bir şəxsiyyət kimi yüksək qiymətləndirir, öz ləyaqət və şərəflərini bütün aydınlığı ilə başa düşürlər. Bu da o deməkdir ki, artıq fiziki cəza təkcə fiziki cəhətdən deyil, həm də psixi cəhətdən zərərliyədir. Buna görə də uşaqları döymək olmaz. Bu onun ləyaqətini alçaltmaq, şəxsiyyətini tapdalamaq deməkdir. Valideyn ilk növbədə, tərbiyənin məqsədini aydın təsəvvür etməlidir. Ailədə

tərbiyə işi uşağın mənafeələrinə yönəlməli, onun hüquqlarına və şəxsiyyətinə hörmət mühitinə əsaslanmalıdır. Çox vaxt ailədə uşağın qəbahətli hərəkətlərinə görə cəzaların seçilməsində valideynlər arasında fikir ayrılıqları olur. Tərəflərdən biri daha kəskin, digəri isə daha yumşaq, uşaqlarda incikliyə səbəb olmayacaq cəzaya üstünlük verirlər. Tərbiyə üsulu kimi cəza problemi də indi də pedaqoji cəhətdən fikir ayrılığına səbəb olan problemlərdən biridir.

21-ci əsr elm texnologiya əsri hesab edilir və bildiyimiz kimi hər gün ekranlara uşaq və yeniyetmələr üçün parlaq filmlər buraxılır. Onlara deyirlər ki, həyatda əsas olan şey sevinc və əyləncədir. Bununla yanaşı vətənpərvərlik hisslərini aşılamaq üçün belə şüarlar da eşitmək olar: “Hansısa qızın ürək təcrübələri ana vətən qarşısında borcdan daha vacibdir”. Bu müasir humanizm ənənəsinin inkişafı hesab edilir. Humanizmin müasir versiyasının dəyərləri hər kəs tərəfindən qəbul edilmir. Uşaqlara (və böyüklərə) diqqətli münasibətin öz normativləri vardır. Həyatın çətinliklərindən qorunanlar isə, sadəcə, bu çətinliklərdə daha tez-tez maneələrə rast gəlirlər. Həyatda inkişaf addımları atanda hər hansısa səhvliklə qarşılaşmamamız qeyri mümkündür əbəs yerə deyilməyib” İrəliyə doğru hər hansı bir hərəkət səhvsiz mümkün deyil”. Və bu, həyatdır, hər kəs üçün fərqli inkişaf edir. İnsan zamanın çətinliklərini dəf etməyə hazır olmalıdır, lazım gələrsə bunu tək də etməlidir.

ƏDƏBİYYAT

1. Cabbarova L.M. Psixologiyada tənhalıq problemi. – Bakı: 1997.
2. Əlizadə Ə.Ə. Müasir Azərbaycan məktəblərinin psixoloji problemləri. – Bakı: 1994.
3. Həmzəyev M.Ə., Babayev Ş.M. Təlim psixologiyasının bəzi məsələləri. – Bakı: 1965.
4. Həmzəyev M.Ə. Pedaqoji psixologiya. – Bakı: 1991, s.242-291.
5. Həmzəyev M.Ə. Yaş və pedaqoji psixologiyanın əsasları. – Bakı: 2003, səh.212-257
6. Əlizadə Ə.Ə. Məktəbə psixoloji xidmət: problemlər, düşüncələr// Azərbaycan məktəbi, 1993, №3.
7. Məmmədov İ.Ə. Azərbaycan məktəblərində psixoloji xidmətin təşkili təcrübəsi və elmi-metodik problemləri. – Bakı: 1996
8. Məmmədov R.H. Təhsil müəssisələrində psixoloji xidmət. – Bakı: 1996.
9. M.Fizulinin “Rindu-Zahid” əsəri.

Gülnarə ƏLİXANOVA
psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru,
Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin
Pedaqoji psixologiya kafedrasının baş müəllimi
E-mail: gelnare.alixanova@mail.ru

İBTİDAİ SİNİFDƏ İDRAK FƏALİYYƏTİNİN ARTIRILMASI ÜSULLARI

Xülasə

Müasir dövrdə şagirdi alovlanacaq məşələ bənzədirlər. Çünki bu günümüzün əsas pedaqoji vəzifəsi müəyyən situasiyalarda qərar qəbul edə bilən, müstəqil seçimi ilə fərqlənən səriştəli və hərtərəfli inkişaf etmiş şəxsiyyətin inkişafı məsələsidir. Bu vəzifənin həyata keçirilməsi praktik yönümlü təlimin mövcudluğu ilə mümkündür. Bu günün müasir şagirdi mücərrəd düşünmə qabiliyyətinə, informasiya texnologiyalarında işləmək bacarığına, yeni və müxtəlif bilikləri fəal mənimsəmək qabiliyyətinə, yəni koqnitiv hərəkətliliyə, müxtəlif fənlər üzrə bilikləri birləşdirmək bacarığına malik olmalıdır.

Bütün bunlar yalnız biliyin inam səviyyəsinə keçdiyi zaman baş verir. Belə bir keçid üçün şagirdin təhsil və idrak fəaliyyəti zamanı əldə etdiyi bilikləri öz təcrübəsindən keçirməsi, yəni idrak fəaliyyəti göstərməsi lazımdır. Bu problem hətta uşaq bağçasında da diqqət mərkəzindədir.

Müasir dərslər intellektual, mənəvi qabiliyyətləri, maraqları, motivləri inkişaf etdirmək məqsədi daşıyır və uşaqların elmi dünyagörüşünü inkişaf etdirirsə, yalnız bundan sonra fəal şəkildə dünyanı öyrənmək motivasiyasını təzahür etdirir.

Açar sözlər: inam, idrak fəaliyyəti, məmnunluq, fəaliyyət, problemlə təlim, emosiyalar, əmək.

Təlim prosesində şagirdlər bilik, bacarıq və vərdislərə yiyələnir, onlarda dünyagörüşü formalaşır, idrak və müstəqil işləmək qabiliyyətləri inkişaf edir. Şagirdlərin bilik, bacarıq və vərdislərə yiyələnməsi prosesində mühüm yer onların idrak fəaliyyətini, müəllimin onu fəal şəkildə idarə etmək qabiliyyətini tutur. Müəllim tərəfindən tədris prosesi passiv və aktiv şəkildə idarə oluna bilər. Passiv idarə olunan proses onun təşkilinin belə bir üsulu hesab olunur, burada əsas diqqət yeni məlumatların ötürülməsi formalarına verilir və şagirdlər üçün bilik əldə etmək prosesi kortəbii olaraq qalır. Bu zaman biliyin əldə edilməsinin reproduktiv yolu birinci gəlir. Aktiv nəzarət olunan proses bütün tələbələrə dərin və möhkəm biliklər vermək, əks əlaqəni gücləndirmək məqsədi daşıyır.

Şagirdlərin idrak fəaliyyəti anlayışına müxtəlif yanaşmalar mövcuddur. B.P.Esipov hesab edir ki, idrak fəaliyyətinin aktivləşdirilməsi bilik, bacarıq və vərdişlərin mənimsənilməsi üçün zəruri olan əqli və ya fiziki əməyin şüurlu, məqsədyönlü şəkildə yerinə yetirilməsidir. G.M.Lebedevə görə, “idrak fəaliyyəti şagirdlərin biliyin mənimsənilməsinə təşəbbüskarlığı, səmərəli münasibəti, həmçinin öyrənməyə marağın, müstəqilliyin və iradi səylərin təzahürüdür”. Birinci halda, müstəqil fəaliyyət müəllim və şagirdlərin fəaliyyəti haqqında danışılır. İkinci halda isə, idrak fəaliyyəti konsepsiyasına şagirdlərin marağı, müstəqilliyi və iradi səyləri daxil edilir (7.s.45).

Təhsil prosesində şagirdlərin fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə almaq, modelləşdirmək nəzərdə tutulur. Onun proqnozlaşdırılması, aydın planlaşdırılması, hər bir şagirdin öyrənilməsi və inkişafının aktiv idarə edilməsi də təhsildə fəal rol oynayır. Təhsil problemlərinin mahiyyəti şagirdləri fərdi axtarış və tədqiqata yönəldən təhsil fəaliyyəti prosesində belə vəziyyətlərin onların şüurundakı əməli və nəzəri maneələri aradan qaldırmaqdır.

İbtidai sinif müəllimlərinin praktiki iş təcrübəsinə nəzər saldıqda aydın olur ki, müəllimin ilkin vəzifəsi şagirdləri təhsil problemlərinin həlli prosesində fəal şəkildə təşkil etmək və cəlb etməkdir. Sinifdə müxtəlif iş formaları zamanı şagirdlərdə idrak fəaliyyəti formalaşdırılır. Sinifdə uşağın idrak fəaliyyətini artırmaq üçün təsirli vasitələrə aşağıdakıları aid etmək olar (3.s.78):

- fidaktik oyunlar (süjetli, rollu oyun və s.);
- nümayiyyətdirici vəsait;
- müxtəlif fənlər üzrə yaradıcılıq işləri;
- elmi – tədqiqat işlərində iştirak;
- tədqiqat fəaliyyəti;
- şagirdlərin layihə fəaliyyəti;
- fənnlər üzrə sinifdənkənar fəaliyyətlər;
- fərdiləşdirmə. (təkcə qabiliyyətlərin deyil, həm də maraqları nəzərə alınması).
- fərqləndirmə (müxtəlif səviyyəli tapşırıqlar).

Müxtəlif pedaqoji texnologiyalardan istifadə edilməsi:

- oyun;
- şəxsiyyət yönümlü;
- inkişafetdirici,
- problemlə təlim;
- computer texnologiyaları.

İnteqrasiya edilmiş dərslərdən istifadə edilməsi zamanı fəal zehni fəaliyyət müasir insanın ən vacib keyfiyyəti, tənqidi düşüncə, yeninin axtarılması, müstəqil bilik əldə etmək istəyi və bacarığıdır. Şagirdləri sinifdə necə aktivləşdirmək lazımdır, dərstdə şagirdlərin fəallığını artırmaq üçün hansı texnika və tədris metodlarından istifadə edilməlidir?

Öyrənməyə idraki marağın formalaşdırılması təhsilin keyfiyyətinin yüksəldilməsinin mühüm vasitəsi hesab olunur. Bu, ibtidai məktəbdə, konkret

hər hansı bir fənn üzrə daimi maraqların formalaşdığı və müəyyən edildiyi zaman xüsusilə vacib məsələlərdəndir. Şagirdlərdə öz biliklərini müstəqil şəkildə artırmaq bacarığını formalaşdırmaq üçün onlarda öyrənməyə marağı və biliyə olan tələbatı tərbiyə etmək lazımdır (5.s.90).

Təcrübədən aydın olur ki, idrak fəaliyyətini artırmaq üçün müxtəlif üsullardan istifadə edilməlidir. Dərslərdə şagirdlər üçün müxtəlif problemlə situasiyalar yaratmaq mümkündür: bu zaman onlar öz fikirlərini müdafiə edirlər; müzakirələrdə və müzakirələrdə həvəslə iştiraka qoşulurlar; bir-birinə və müəllimə suallar verir və bu prosesdə eyni zamanda bir-birlərinin cavablarını da təhlil edirlər. Həmçinin cavabları qiymətləndirirlər (özünü yoxlama, qarşılıqlı yoxlama və s.); sinif yoldaşlarına müəyyən məsələlər barədə məsləhət verir; müstəqil olaraq mürəkkəb səviyyəli tapşırıqları seçir; problemin bir neçə cür həllini tapmağa çalışır və "səhv etmə ehtimalı olan yerləri" müəyyənləşdirməyə cəhd göstərirlər.

İbtidai sinif şagirdlərinin şəxsiyyətinin inkişafında emosiyaların bəlkə də ən mühüm rol oynadığı bir yaş dövrüdür. Bu prosesdə hər bir uşaq üçün uğur vəziyyəti yaratmağa imkan verən idrak fəaliyyətinin artırılması üsulları, fərdi yanaşma, tapşırıqların mürəkkəbliyi dərəcəsi çox böyük əhəmiyyət kəsb edir. Hər bir uşaq özünəməxsus fəallıq sürəti ilə və davamlı müvəffəqiyyətlə irəliləyir. Təhsilin uğuru tapşırıqları asanlaşdırmağa çalışmaq deyil, uşaqlarda çətinliklərin öhdəsindən gəlmək istəyi və bacarığını formalaşdırmaqla, həvəs və xoş niyyət mühiti yaratmaq vasitəsilə əldə edilir.

Şagirdlərin bilik və bacarıqlara yiyələnməsi prosesində onların idrak fəaliyyəti, eyni zamanda müəllimin onu fəal idarə etmək bacarığı da mühüm yer tutur. Müəllimin fəaliyyəti tədris prosesinin passiv və aktiv şəkildə idarə oluna bilməsi prosesi ilə seçilir. Passiv idarə olunan proses onun təşkilinin belə bir üsulu hesab olunur, burada əsas diqqət yeni məlumatların ötürülməsi formalarına verilir və şagirdlər üçün bilik əldə etmək prosesi adətən kortəbii olaraq qalır. Bu zaman biliyin əldə edilməsinin reproduktiv yolu birinci yer tutur. Fəal idarə olunan proses bütün şagirdlərə dərin və möhkəm biliklər vermək, qarşılıqlı əks əlaqəni artırmaq məqsədi daşıyır. Burada şagirdlərin fərdi xüsusiyyətlərinin nəzərə alınmasını, tədris prosesinin modelləşdirilməsini, onun aydın planlaşdırılmasını, hər bir şagirdin öyrənilməsi və inkişafının fəal idarə olunmasını nəzərdə tutulur. (1.s.67)

Dərs fəaliyyəti zamanı şagirdləri müşayət edən müsbət emosiyalar idrak hərəkətlərinin formalaşmasını müşayiət edir. İbtidai məktəb yaşında olan uşaq daim təsdiq və tanınmağa ehtiyac duyurlar. Müəllimə şagirdlərini dərəcə daha da həvəsləndirmək üçün, mütəmadi olaraq gülümsəməsi və həvəsləndirici bir xoş söz söyləməsi üçün bir neçə saniyə vaxt sərf edir.

Təlim prosesində uşaqları yaradıcı fəaliyyətə cəlb etmək: müzakirə, əmək məhsullarının müstəqil yaradılması, təxəyyülün inkişafı, yazılı və şifahi nitq,

təhsilə aid tədqiqat layihələri üzərində işləmək də müəllimə əməli köməklik göstərmiş olur.

Evristik öyrənmə üsulu. Evristikanın əsas məqsədi insanın müəyyən qanunların, problemin həlli nümunələrinin kəşfinə gəlməsi yollarını və qaydaları tapmaq və dəstəkləməkdir.

Evristik sual metodu. Evristik bir sual düşüncəni stimullaşdırmalıdır, lakin intuisiyanın inkişafı və problemlərin həlli üçün məntiqi sxemin öyrədilməsinin həlli yolu ideyası təklif edilməməlidir.

Layihə üsulu. Metod bilişsel, yaradıcı bacarıqların inkişafına, öz biliklərini müstəqil qurmaq bacarığına, informasiya məkanında navigasiya qabiliyyətinə, tənqidi təfəkkürün inkişafına əsaslanır və şagirdlərin bir müddət üçün müstəqil (fərdi, cüt, qrup) fəaliyyətinə çevrilir.

Kəşf üsulu. Uşaqların mobil qrupları maraqlarına, hazırlıq səviyyəsinə, qabiliyyətlərinə uyğun olaraq yaradılır, burada hər bir uşaq əqli, sosial, mənəvi inkişaf və ümumi təhsil səviyyəsinin yüksəldilməsi üçün öz sürəti ilə gedir. Təhsil oyunları fəaliyyətində uşağın şəxsiyyəti özünəməxsus və parlaq şəkildə inkişaf etməyə başlayır.

Tədqiqatın öyrənməsi metodu. Əgər evristik öyrənmə problemin həlli yanaşma yolları haqqındadırsa, o zaman tədqiqat metodu - əgəlabatan həqiqi nəticələrin qaydaları, onların sonrakı yoxlanılması, tətbiqi hüdudlarının tapılması ərzində yaradıcılıq fəaliyyəti bu üsullarla üzvi vəhdətdə fəaliyyət göstərir (2.s.67).

Şagirdlərin idrak marağının öyrənilməsinin ən mühüm metodu tapşırıqın dəqiq hesablandığı, müşahidənin bütün şərtləri, metodları, amilləri, prosesləri müəyyən etməyə və tutmağa yönəltdiyi hallarda pedaqoji eksperimentlə əlaqəli xüsusi tapşırıq olan müşahidədir. Şagirdin davam edən fəaliyyət prosesinin xarakterik xüsusiyyətləri olan koqnitiv marağın sinifdə istər təbii, istərsə də eksperimental şəraitdə müşahidəsi onun inkişafı və formalaşması haqqında inandırıcı dəqiq material verir.

Müşahidə üçün idrak marağının təzahürünü müəyyən etmək mümkün olan göstəriciləri yadda saxlamaq lazımdır. Şagirdlərin bilik və bacarıqlara yiyələnməsi prosesində onların idrak fəaliyyəti, müəllimin onu fəal idarə etmək bacarığı da mühüm yer tutur. Müəllim tərəfindən tədris prosesi passiv və aktiv şəkildə idarə oluna bilər. Passiv idarə olunan proses onun təşkilinin belə bir üsulu hesab olunur, burada əsas diqqət yeni məlumatların ötürülməsi formalarına verilir və tələbələr üçün bilik əldə etmək prosesi kortəbii olaraq qalır. Bu zaman biliyin əldə edilməsinin reproduktiv yolu birinci gəlir. Fəal idarə olunan proses bütün şagirdlərə dərin və möhkəm biliklər vermək, əks əlaqəni artırmaq məqsədi daşıyır. O, şagirdlərin fərdi xüsusiyyətlərinin nəzərə alınmasını, tədris prosesinin modelləşdirilməsini, onun proqnozlaşdırılmasını, dəqiq planlaşdırılmasını, hər bir şagirdin öyrənilməsi və inkişafının fəal idarə olunmasını nəzərdə tutur.

Təlim problemləri təlimdə fəal rol oynayır ki, bu da onun mahiyyətini şagirdləri fərdi axtarış və tədqiqat fəaliyyətinə yönəldən təlim fəaliyyəti prosesində belə vəziyyətlərin şagird şüurundakı praktik və nəzəri maneələri aradan qaldırmaqdır.

Şagirdlərin idrak marağının öyrənilməsinin ən mühüm metodu, tapşırığın dəqiq hesablandığı, müşahidənin bütün şərtləri, üsulları, amilləri, prosesləri müəyyən etməyə və tapmağa yönəldiyi hallarda pedaqoji eksperimentlə əlaqəli müşahidədir. Şagirdin istər sinifdə istər təbii, istərsə də eksperimental şəraitdə davam edən fəaliyyəti prosesinin müşahidəsi idrak marağının formalaşması və xarakterik xüsusiyyətləri haqqında inandırıcı material verir. Müşahidə üçün idrak marağının təzahürünü müəyyən etmək mümkün olan göstəriciləri yadda saxlamaq lazımdır. Şagird fəallığının dərəcəsi reaksiya, müəllimin işinin vasitə və üsulları onun pedaqoji məharətinin göstəricisidir.

Şagirdlərin idrak fəaliyyətinin artırılması vasitələrindən biri də onların həyat təcrübəsindən geniş istifadə edilməsidir. Eyni zamanda, materialın mənimsənilməsində praktiki iş mühüm rol oynayır. Çox vaxt şagirdlər yalnız əllərinin nə işlədiyini xatırlayırlar. Şagird nəyisə çəkirsə, kəsib və ya rəngləyirsə, bu, özlüyündə onun yaddaşına dayaq olur. Bu şəraitdə idrak fəaliyyəti hərəkətin özünü əks etdirir. Belə işlərin nəticəsində yeni biliklər kənardan informasiya şəklində gəlmir, şagirdlərin özlərinin əməli fəaliyyətinin daxili məhsulu kimi ehtiva olunur.

Pedagoji – psixoloji prosesdə müəllim idrak fəaliyyətini aktivləşdirmək üçün müxtəlif üsullarından da istifadə edə bilər. Bu təxminən üsullar bunlardır:

- Problemlə öyrənmə metodu. Dərslərdə şagirdlərin fəaliyyətini öyrənilən materialın maksimum mənimsənilməsinə yönəldən və motivasiyanı artıran problemlə situasiyaların yaradılmasıdır.
- Müzakirə üsulu - şagirdlərin sərbəst və qorxmadan öz fikirlərini ifadə etmələrini və başqalarının fikirlərini diqqətlə dinləmələrinin təmin edilməsidir.
- Müstəqil iş metodu - məsələn, müstəqil olaraq yeni materialın təqdim edilməsi tapşırıq planı verilir (3-4-cü siniflər). Sinifdə pulsuz internet olmasa da şagirdlərə müxtəlif əlavə mesajlar verilə bilər. Bu prosesdə uşaqlar təhlil etməyi, əsas şeyi vurğulamağı, şifahi nitqi inkişaf etdirməyi, müxtəlif məlumat mənbələrindən istifadə etməyi öyrənirlər.
- Didaktik materialla müstəqil iş metodu. Bunlar mövzunun möhkəmləndirilməsi və nəzarət məqsədi ilə kartlar, praktiki tapşırıqlar, test tapşırıqları və s. əhatə edir.

Məlumdur ki, oxumaq əmək sərf etməkdir və bu heç də asan iş deyil. Ona görə də onu süni şəkildə yüngülləşdirməyə heç bir ehtiyac yoxdur. Uşaq kiçik yaşlarından hər şeyə əməklə nail olduğunu və işin nəinki çətin, həm də çox maraqlı olduğunu, yalnız işdə özünü ifadə edə biləcəyini anlamalı və buna görə də ona lazım olan tanınma və qarşılıqlı hörməti qazanmağı öyrənməyi bacarmalıdır. Eyni zamanda müəllim elə etməlidir ki, gərgin təlim-tərbiyə işi

şagirdə məmnunluq, sevinc bəxş etsin və onda təkrar-təkrar yeni biliklər öyrənmək həvəsini oyatsın (4.s.49).

Şagirdlərin idrak fəallığının artırılmasında istinad sxemlərinin və ya məlumat kartlarının rolu böyükdür. Müəllim müstəqil olaraq dəstəkləyici sxemlər hazırladığı fəaliyyətə, şagirdləri bu yaradıcı, idrak prosesinə cəlb etməsi müsbət haldır. Dərs zamanı mövzunu yenidən öyrənməyə başlayarkən şagirdlərlə birlikdə dəstək sxemləri tərtib etmək daha yaxşı nəticə verir və bu proses mövzu bitənə qədər davam edir. Bu variantlar həmçinin mövzunu təkrarlamağa da kömək edir. Ona görə də bu cür işlərdən qruplarda aparılması daha məqsədəuyğundur. Bölünmüş qrupların hər biri öz fərdi modelini yaradır və işin sonunda bütün işlər lövhəyə yapışdırılır. Qruplararası müzakirə zamanı ən yaxşı model seçilir, modeldə həmçinin təklif olunan düzəliş edilir və nəticədə yenisi təzahür edir. Öyrənmə zamanı istifadə edilən dəstək sxemləri, məlumat kartları yaddaş yükünün azalmasına səbəb olur, Bu isə şagirdə materialı tək başına təqdim etmək qorxusunu aradan qaldırmağa kömək edir.

Hər bir dərs elə qurulmalıdır ki, şagirdlər prosesi müşahidə edə bilsinlər, müqayisə və təsnif imkanı yaransın, alınan nəticələri qruplaşdıraraq nəticə çıxarmağa nail ola bilsinlər. Tədris prosesi zamanı şagirdlərin bir neçə dərs üçün eyni tədris materialını təhlil etməsi və eyni tipli zehni əməliyyatları yerinə yetirməyə məcbur olması zamanı, kiçik yaşlı şagirdlərdə tədris materialının analitik qavranılması fəallığı sürətlə azalmağa başlayır.

Məlumdur ki, uşaqlar eyni yəni, monoton fəaliyyətlə məşğul olmaqdan bir qədər tez yorulurlar, bu zaman onların işləri səmərəsizləşir və bunun da nəticəsində şəxsiyyətin hərtərəfli inkişaf prosesləri ləngiyir. Materialın uşağın öz ətrafdakı həyat hadisələrini müstəqil dərk etmək, məhsuldar düşünmək qabiliyyətinin inkişafına töhfə verməsi üçün müəllim fəaliyyət təcrübəsində problemlə təlimdən də istifadə edir. Bunun mahiyyəti ondan ibarətdir ki, müəllim şagirdlərin qarşısına keçirilən mövzu ilə əlaqədar bir problem (təlim tapşırığı) qoyur və bu problemi onlarla birlikdə nəzərdən keçirməyə səy göstərir.

Müəllimlə şagirdin birgə səyi nəticəsində, problemin həlli yolları müəyyənləşdirilir, şagirdlər tərəfindən minimum müəllimin köməyi ilə müstəqil şəkildə həyata keçirilən tədbirlər planı qurulur. Eyni zamanda, bütün tədris predmetinə aid olan fonda şagirdlərin bilik və bacarıqlarının yenilənməsi baş verir. Məktəbdə oxunan hər hansı fənn, heç də saymaqla başlamır, hərflərin, anlayışların öyrənilməsi ilə yox, aşkar görünən, tapmaca və ya problemlə başlayır.

I - IV sinif şagirdləri kifayət qədər inkişaf etmiş əyani-obrazlı təfəkkürə malikdirlər. Buna görə də təhsillərini mümkün qədər yüksək keyfiyyətli illüstrativ, əyləncəli materiallardan istifadə etməklə, yeninin dərk edilməsi prosesində təkcə görmə deyil, həm də eşitmə, duyğular və təxəyyülləri əhatə

etməklə qurmaq daha vacib hesab edilir. Burada, yeri kompüter slaydlarının, animasiyaların parlaqlığı və əyləncəliliyi də mövcuddur (6.s.28).

Kompüter texnologiyasının sürətli inkişafı və onun funksionallığının genişləndirilməsi tədris prosesinin bütün mərhələlərində mühazirələr zamanı, müxtəlif mərhələlərdə dərs, özünütəlim zamanı və tədris materialının mənimsənilmə dərəcəsinə nəzarət və özünə nəzarət üçün kompüterlərdən geniş istifadə etməyə imkan yaranır. Kompüter texnologiyasından istifadə vizual, rəngarəng, maraqlı izahat imkanlarını xeyli genişləndirir. Yeni material, eyni dərstdə sonrakı yoxlama ilə müstəqil işi təşkili də bu işdə müsbət sərəfə verir.

Dərs fəaliyyəti zamanı müxtəlif illüstrativ materiallar, multimedia və interaktiv modellər də təlim prosesini tamamilə yeni səviyyəyə qaldırır. Dərstdə kompüterdən istifadə materialın mənimsənilməsinin sərəfəliliyini əhəmiyyətli dərəcədə artıran dinamik video və səs ardıcılığıdır. Təlim proqramlarının interaktiv elementləri passivdən aktiv assimilyasiyaya keçməyə imkan verir, çünki şagirdlər bu zaman cərəyan edən hadisələri və prosesləri müstəqil şəkildə modelləşdirmək, məlumatları qeyri-xətti, qayıdıqla qəbul etmək imkanı əldə edirlər.

Təqdimatın şagirdləri yaradıcı fəaliyyətə həvəsləndirən təhsil formalarından biri kimi tək şagird və ya qrup tərəfindən yaradılması təklif edilə bilər. Multimedia təqdimatında öyrənilən fənnin hər hansı bir mövzusunun təqdimatını müşayət edilir. Burada şagirdlərin hər biri müstəqil olaraq materialın təqdimat formasını, slaydların tərtibatını və dizaynını seçmək imkanına malik ilə bilirlər. Bundan əlavə, o, materialı daha möhtəşəm etmək üçün bütün mövcud multimedia vasitələrindən istifadə etmək qabiliyyətinə yiyələnirlər.

Qeyd etdiyimiz kimi, müəllim tədris fəaliyyətində didaktik materiallardan, internet resurslarından mümkün qədər çox istifadə etməyə çalışır. Beləliklə, təlim prosesinə daxil olan Power Point mühitində kompüter təqdimatları uşağın idrak və emosional-iradi sferalarının inkişafında proqnozlaşdırıla bilən nəticəyə malik ənənəvi və innovativ tədris metodlarını optimal şəkildə əlaqələndirməyə imkan verir. Uşaqlar artıq özləri təqdimatlar hazırlamağı öyrənirlər, həvəslə interaktiv lövhə ilə işləyirlər. İnformasiya texnologiyalarına əsaslanaraq, müstəqil olaraq bir sıra dərslər və sinifdən kənar tədbirlər hazırlayırlar və həyata keçirirlər. ədəbi oxu dərsi "Yarpaq düşməsi", "Qış ziyarəti" ətrafında dünya dərsi, "Yol hərəkəti qaydaları nişanları" açıq dərsi, "Biz müasir şagirdik", "Kosmosa səyahət", "Əziz analarımıza" və sairə.

İnformasiya əldə etmək üçün yeni vasitələrin yaradılması şagirdlərin fəal yaradıcı idrak fəaliyyətinin inkişafına da təkən verəcəkdir. Bundan əlavə, bu yanaşma uşağın düşüncə və axtarış istəyini stimullaşdırır, onun qabiliyyətlərinə, özünün gücünə inam hissi yaradır. Dərs prosesində keçirilən mövzu ilə əlaqədar olaraq əlavə material təqdim etməklə fənlərin məzmunu kifayət qədər zənginləşdirilir. Şagirdlərə əlavə ədəbiyyatla lüğətlər, ensiklopediyalar və məlumat kitabçaları ilə sərəfəli işləmək yolları öyrədilməlidir. Bu istiqamətdə

bədii qiraət dərslərində uşaqların fəaliyyətinin nəticəsi olaraq şairlər, alimlər, görkəmli şəxsiyyətlər, bədii əsərlərin müəllifləri və başqaları haqqında bioqrafik məlumatları özündə əks etdirən “Əyləncəli elmlər həftəsi”nin reallaşdırılması daha gözəl nəticə verəcəkdir.

Pedaqoji – psixoloji ədəbiyyatın təhlilindən aydın olur ki, təhsilin I ilindən sinifdə olan bütün şagirdlər üçün fərdi uşaq portofilioları tətbiq edilir ki, bu da hər bir şagirdin uğurunu mühakimə etməyə və idrak fəaliyyətini stimullaşdırmağa imkan verir. Dərsdə oyun texnologiyalarının digər texnika və təlim məşğələlərinin təşkili üsulları ilə birlikdə istifadə vasitəsi ilə fənni öyrənmək üçün motivasiyanı gücləndirir, prosesin gedişi zamanı yaranan müsbət emosiyalar onları oyatmağa, uşaqların fərdiliyini görməyə kömək edir.

Dərslərdə həmçinin şagirdlərin təşəbbüskarlıq və yaradıcı özünüifadəsini aktivləşdirməyə kömək edən üsullardan da istifadə edilməlidir. Şagirdlər tədqiqatçı və ya müəllim kimi də çıxış edə bilirlər. Belə təlimlə hər bir uşaq dərsdən yalnız müsbət emosiyalar alacaqdır ki, bu da bilikləri öyrənilməsində xüsusi marağa səbəb olar. Məsələn, “Müasir məktəblərimiz” tədris materialları üzərində işləyən şagirdlər I sinifdən etibarən öz layihələrini yaratmağı öyrənməyə çalışacaqlar. Məktəblilərin müxtəlif layihə fəaliyyətlərinə cəlb edilməsi onları düşünməyi, proqnozlaşdırmağı, qabaqcadan görməyi öyrədir, adekvat heysiyyəti formalaşdırır və ən əsası uşaqların intensiv inkişafı müşahidə olunmağa başlayır. Fəaliyyət isə öz növbəsində təfəkkür, bacarıq, qabiliyyət, şəxsiyyətlərarası münasibətləri və sairəni formalaşdırır.

Təhsil müəssisələrində müəllimlərin şagirdlərlə iş təcrübəsi göstərir ki, uşaqlar bu cür maraqlı işlərdə məmnuniyyətlə və böyük maraqla iştirak etməyə səy göstərirlər. Layihə fəaliyyətlərində iştirak etmək şagirdlərin və valideynlərin birgə fəaliyyətini təşkil etməyə də qrupa səmərəli imkan verir. Sinifdə elmi-tədqiqat fəaliyyəti kifayət qədər uzun bir dövrü əhatə etməsə də, lakin bu baxımdan artıq şagird uğurlarının səviyyəsində müsbət tendensiya müşahidə olunacaqdır (8.s.97).

Bu işin nəticəsi dünyanın müxtəlif ölkələrində “Mənim ailəm”, “Qırmızı kitab”, “Mənim ailə ağacım”, “Sinifimizin məlumat dəftəri”, “Bölgəmizin heyvanları”, “Məşhur şəhərləri”; bədii qiraət üzrə: “Şəkillərdə, hərflərdə və cümlələrdə mənalılıq”; riyaziyyatdan: “Riyaziyyat tapmacalarda və atalar sözlərində” və sairə mövzularda şagirdlərlə fəal iş yerinə yetirilir. Uşaqlar sinif qarşısında müdafiə üçün bütün işləri təmin etməkdən məmnun qalırlar.

Müəllimlər çox vaxt fənnlərin tədrisi zamanı fəaliyyətində qrup və cütlərlə işlərdən fəal istifadə etməyə üstünlük verirlər. Qrup işi təlimin təşkilinin tam müstəqil formasını təşkil edir. Dərslərdə qrup işindən istifadə texnologiyada innovativ təlimin xüsusiyyətlərini axtarış fəaliyyəti nəticəsində özündə müstəqil bilik əldə etmək məqsədi daşıyır, buna görə də:

- tədris materialını dərk etmə dərinliyi, şagirdlərin idrak fəaliyyəti və yaradıcı müstəqilliyi artır;

- uşaqlar arasında qarşılıqlı münasibətlərin xarakteri dəyişir;
- sinifdə dostluq möhkəmlənir, məktəbə münasibət dəyişir;
- sinfin birliyi kəskin şəkildə artır, uşaqlar bir-birini və özlərini daha yaxşı başa düşürlər;
- sağlam özünütənqid artır, onlar öz imkanlarını daha düzgün qiymətləndirir, özlərini daha yaxşı idarə edirlər;
- şagirdlər cəmiyyətdə həyat üçün zəruri olan səmimiyyət, nəzakət, başqa insanların mövqeyini nəzərə alaraq öz davranışlarını qurmaq bacarıqlarına yiyələnirlər. Bu zaman məktəblilərin biliklərinin yoxlanılmasına xüsusi önəm verilməlidir.

Dərs fəaliyyəti zamanı şifahi sorğu, metodika və testlər keçirilməsinə xüsusi diqqət yetirilir. Şagirdlər müəyyən hazırlıqdan sonra artıq tədris və istinad ədəbiyyatı ilə işləməyi, planlar qurmağı, özünü idarə etməyi və qarşılıqlı nəzarəti həyata keçirməyə yiyələnirlər. Kiçik yaşlı məktəblilərin tədrisi və tərbiyəsi prosesində sağlamlıq qənaət edən texnologiyalara xüsusi önəm verilməlidir. Hər sinifdə kosmetik təmir aparılmalı, sinif otaqları sistemativ olaraq havalandırılmalıdır. Məşğələlərdə müxtəlif iş növlərində gözlər üçün gimnastikadan istifadə edilməlidir ki, bu da görmə yorğunluğunun qarşısını almağa köməklik göstərəcəkdir, onların mexanizmi həm bədən ümumi gücləndirilməsi və gözlərin sklerasının akomodativ qabiliyyətinin artırılması və gücləndirilməsinə pozitiv təsir edəcəkdir.

İbtidai siniflərdə keçirilən bədən tərbiyəsi dəqiqələri müxtəlif əzələlərin statik yorğunluğunu aradan qaldırmağa, zehni stressi aradan qaldırmağa və vizual yorğunluğu dəf etməyə kömək edir. Sağlamlığa diqqətli münasibət tərbiyəsi uşaqlara sağlam həyat tərzini haqqında biliklərin artırılmasına xidmət edəcəkdir. Dərs saatlarında düzgün qidalanma məsələlərinin müzakirəsi, pis vərdislərdən danışmaq və məktəbin tibb bacısı, həkimi ilə görüşlər keçirmək gündəlik iş rejimi qurmaqda mühüm rol oynayır. Şagirdlərə sağlam olmaq, sağlam həyat tərzini sürmək istəyi və ehtiyacı ilə ifadə olunan uşağın sağlamlığına mənəvi münasibətinin formalaşdırılması vəzifələri həll olunan bayram və sinif saatlarından istifadə etmək daha məqsədəuyğundur.

Təhsil müəssisəsində hər bir şagirdin dərs fəaliyyətində fəal iştirakını təmin edən, biliyin nüfuzunu və təhsil işinin nəticələrinə görə şagirdlərin fərdi məsuliyyətini artıran dərs formaları xüsusi yer tutur. Bu vəzifələr fəal təlim formalarından istifadə texnologiyası vasitəsilə uğurla həll edilə bilər. Fəal öyrənmə ehtiyacı ondan ibarətdir ki, onun formaları, metodlarının köməyi ilə ənənəvi təhsildə nail olmaq çətin olan bir sıra məsələləri effektiv həll etmək mümkün olur.

Tədbir ənənəvi hal almalı olan dərs və dərsdankənar fəaliyyət zamanı şagirdlərin hazırlığının nəticələrini almağa imkan verir, uşaqların yaradıcılıq və idrak qabiliyyətlərini inkişaf etdirir. Müəllimin peşəkar səriştəsi şagirdlərin öyrənmə istəyi, zehni stress və biliyin mənimsənilməsi prosesində könüllü

səylərin təzahürləri ilə xarakterizə olunan fəal vəziyyətinin formalaşmasına kömək edir ki, bu da əslində təhsilin fasiləsiz və səmərəli inkişafıdır.

ƏDƏBİYYAT

1. Həmzəyev M.Ə. Pedaqoji psixologiya. Bakı: 2003.
2. Əlizadə Ə.Ə. Müasir Azərbaycan məktəbinin psixoloji problemləri. Bakı: 2004.
3. Əlizadə Ə.Ə. Yeni pedaqoji təfəkkür. Bakı: 2001.
4. Əlizadə Ə.Ə., H.Ə.Əlizadə, S.H.Əlizadə. Psixopedaqogika. Bakı, 2019.
5. Kazımov N.M. Məktəb pedaqogikası. Bakı: Oka-Ofset, 2008.
6. Габай Т.В. Педагогическая психология. М: Издательский центр Академия, 2008.
7. Дарвиш, О.Б. Возрастная психология: Учебное пособие /М.: КДУ, Владос-Пр.,2013.
8. Ефимова, Н.С. Социальная психология: Учебник для бакалавров / М.: Юрайт, 2011.
9. Ключева Н.В. Педагогическая психология. М: Владос - пресс, 2005.

Leyla DADAŞ-ZADƏ
Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin
Ümumi psixologiya kafedrasının müəllimi
E-mail: leyla_azizova81@mail.ru

TƏLƏBƏLƏRİN ÖZÜNÜREALLAŞDIRMASININ PSIXOLOJİ ŞƏRTLƏRİ

Xülasə

Elmi məqalədə özünüreallaşdırmanın psixoloji mahiyyəti açıqlanmışdır. Tələbələrin özünüreallaşdırmasının psixolojin şərtləri müəllif tərəfindən ardıcılıqla şərh edilmiş və həmin şərtlər təhsil prosesinin fəaliyyətinin dəstəkləyici komponentləri kimi qəbul edilmişdir. Müəllifin fikrincə, ali təhsil müəssisələrinin işində yuxarıda göstərilən şərtlərin nəzərə alınması ixtisaslı mütəxəssislərin hazırlanmasının keyfiyyətini təmin etməklə yanaşı tələbələrin təhsil və motivasiya potensialını, onların əlverişli psixoloji vəziyyətini, təhsil mühitində inkişafını əhəmiyyətli dərəcədə artıracaqdır. Tələbələrin şəxsi xüsusiyyətlərini, münasibətlərini əks etdirən və onları özünüreallaşdırmanın həyata keçirilməsinin atributiv əlamətləri kimi təyin edən bir sıra formulalar məqalədə öz əksini tapmışdır. Özünüreallaşdırmanın strukturunda komponentlərin müəllif tərəfindən elmi şərh verilmişdir.

Məqalədə motivasiya komponentinin göstəricilərindən: koqnitiv və peşə maraqları öyrənilmişdir. Məzmun komponenti biliklərin sistemləşdirilməsi və səmərəliliyi baxımından qiymətləndirilmişdir. Tələbələrin özünüdərkinin göstəriciləri ardıcılıqla müəllif tərəfindən əsaslandırılmışdır. Gənclərin özünüreallaşdırmasına maneə olan amillər də məqalədə öz əksini tapmışdır. Nəticə etibarlı ilə I və IV kurs tələbələrinin şəxsiyyətinin özünüreallaşdırma prosesi aktivlik, ətalət, nikbinlik, bədbinlik kimi psixoloji xüsusiyyətlərin təzahürü ilə əlaqədardır. İnsan bu prosesdə öz qabiliyyət və imkanlarının həyata keçirilməsini müəyyən edir. Özünüreallaşdırma insanın bütün həyatı boyu davam edir. Müəllifin gəldiyi nəticəyə görə, özünüreallaşdırma və uğurlu inkişaf imkanları əsasən universitetdə tələbələrin təşəbbüslərinin və yaradıcı potensiallarının təşviqinə həm tədris prosesi çərçivəsində, həm də elmi, həm də praktiki baxımdan diqqət yetirən şəxsiyyətyönümlü forma və metodların qurulmasından asılıdır.

Açar sözlər: özünüreallaşdırma, özünüdərk, motivasiya, özünütəkmilləşdirmə, qabiliyyət

Ключевые слова: самоактуализация, самосознание, мотивация, самосовершенство-вание, способность

Key words: self-actualization, self-awareness, motivation, self-improvement, ability

Özünüreallaşdırma şəxsiyyətin imkanlarının inkişafı və qabiliyyətlərinin həyata keçirilməsi üçün şüurlu, məqsədyönlü bir prosesdir. Psixoloji nöqteyi-nəzərdən özünüreallaşdırma özünüdərək prosesi kimi təqdim olunur, insanın özünü həyatda və gündəlik fəaliyyətdə dərk etməsi, dəyərlərini axtarmaq və təsdiqləmək mənasını ifadə edir [5, c. 20]. Tədqiqatçı alim A.K.İsayev özünüreallaşdırmanı konkret insanın həyatına əsaslanan əsas qüvvələrin şüurlu, məqsədli sosial-fərdi prosesi kimi təqdim edir [6,c.16].

Tələbələrin psixoloji rifahını təmin etmək üçün ali məktəblər hazırlıq prosesində onların özünüreallaşdırma imkanlarının həyata keçirilməsini təşviq etməli və genişləndirməlidirlər. Bunun üçün təhsil təcrübəsini keçərkən özünüreallaşdırmanın təminatı üçün ümumi əsas şərtlər nəzərə alınmalı və onlara riayət edilməlidir.

Aparığımız sorğular nəticəsində tələbələrin özünüreallaşdırmasının üç aparıcı şərtləri aşkar edilmişdir: 1) hazırlıq prosesində şəxsi iştirak; 2) qabiliyyətlərin açılması; 3) universitet mühitinə sosial inteqrasiya.

Tədqiqatda təhsildə sosial-psixoloji xidmət ixtisası üzrə təhsil alan 100 tələbə iştirak etmişdir. Tədqiqat zamanı III- IV kurs tələbələri ilə müsahibələr aparılmışdır. Sorğuda iştirak edən tələbələrin şəxsi fikirləri əsasında özünüreallaşdırmanın şərtlərini məzmunu qısa şəkildə öz əksini tapmışdır. Müasir universitetin fəaliyyətinə münasibətdə bu şərtlər təhsil prosesinin fəaliyyətinin dəstəkləyici komponentləri kimi qəbul edilməlidir.

Birinci komponent - universitet hazırlığı prosesində şəxsi iştirak - həyatın cari dövründə əsas məşğuliyyət kimi universitetdə təhsil almağa münasibəti ifadə edir. Bu komponent tələbələrin universitetin yüksək elmi və innovativ fəaliyyətlərində, təlim-tərbiyə prosesinə onların marağında, habelə seçdikləri ixtisasın dəyərini dərk etmələrində, peşəyə yiyələnmək və gələcək işlərində uğur qazanmaq istəklərində təzahür edir. Tələbələrin peşə hazırlığı prosesinə şəxsi cəlb edilməsi həm də onların seçdikləri ixtisasın müəllimləri və magistrantları kimi olmaq, özlərini onlarla eyniləşdirməklə peşəyə daha yaxşı yiyələnmək, təhsildə, elmi sahədə özlərini anlamaq, universitet həyatının praktiki və dərscənkənar sahələrində özlərini təzahür etdirmək istəyi ilə bağlıdır.

İkinci komponent – tələbələrin qabiliyyət və potensialının reallaşdırılması – onların şəxsi imkanlarının, resurslarının təlimdə özünütanıma və özünüifadə etmənin, habelə istedadın və cəhd etmənin inkişafını ifadə edir. Tələbələrin tamhüquqlu özünüreallaşdırmaları üçün ilk növbədə onlara şəxsi keyfiyyətlərini və potensiallarını üzə çıxarmaq imkanı vermək, özlərini uğurlu subyektlər kimi dərk etmək üçün stimullar tapmaq lazımdır.

Üçüncü komponent olan universitet hazırlığı prosesində sosial yaxınlıq və inteqrasiya tələbəyə qayğı və diqqəti, habelə təkcə təhsil, elmi, əmək deyil, həm

də şəxsi problemlərin həllində universitetdən köməyin olmasını, həmçinin universitet mühitində etimad, qarşılıqlı yardım və dəstəyin olmasını, tələbələr arasında möhkəm dostluq əlaqələrinin inkişafını nəzərdə tutur.

Ali təhsil müəssisələrinin işində yuxarıda göstərilən şərtlərin nəzərə alınması ixtisaslı mütəxəssislərin hazırlanmasının keyfiyyətini təmin etməklə yanaşı tələbələrin təhsil və motivasiya potensialını, onların əlverişli psixoloji vəziyyətini, təhsil mühitində inkişafını əhəmiyyətli dərəcədə artıracaqdır.

Tədqiqatımızda oxuduqları təhsil müddətində özlərini uğurla reallaşdıran tələbələrin əlamətlərini və davranış təzahürlərini müəyyən etməyə çalışdıq. Anket və sorğular keçirməklə tələbələrdən təhsildə, elmdə, idmanda və ictimai fəaliyyətlərdə uğurları ilə seçilən ən uğurlu tələbələrin şəxsi xüsusiyyətləri və davranış nümunələri ilə bağlı suallara cavab vermələri təklif edilmişdir.

Sorğu apararkən tələbələrə aşağıdakı suallara cavab vermələri tapşırılmışdır: “Universitetdə özünüreallaşdırmaya hansı şəxsiyyət xüsusiyyətləri kömək edir?”, “Uğurlu tələbə nə ilə fərqlənir?”, “Yaxşı nəticələr əldə edən tələbənin ali məktəb həyatına və təlimə yanaşması nə ilə səciyyələnir?”, “Sizcə, uğurlu tələbələrə universitetdə daha yaxşı oxumağa və özlərini reallaşdırmağa nə kömək edir?”, “Təhsildə və universitet həyatında özünü tam şəkildə reallaşdıran tələbələrin davranış və münasibətlərinin xüsusiyyətləri hansılardır?”.

İlkin cavabları topladıqdan sonra semantik mənalarına görə ən yaxın olan cavabları ümumiləşdirib qruplaşdırdıq, onları tələbələrin müzakirəsinə çıxardıq. Qrup işi prosesində semantik xüsusiyyətlərinə görə bir-birinə yaxın olan cavab qrupları aydınlaşdırıldı. Nəticədə çətinliklərin öhdəsindən uğurla gələ bilən özünüreallaşdıran tələbələrin bir sıra əlamətləri və nümunələri formalaşdırıldı. Eyni işi ekspert qrupu kimi çıxış edən müəllimlər arasında da aparılmışdır ki, universitet hazırlığı prosesində əldə edilmiş formulaların sorğunun mövzusunə daha çox uyğunluğu qiymətləndirilmiş, sonra onların özünü həyata keçirməsi və fərdin uğurlu inkişafı baxımından əhəmiyyətinə görə sıralanmışdır.

Tələbələrin şəxsi xüsusiyyətlərini, münasibətlərini əks etdirən və onları özünü- reallaşdırmanın həyata keçirilməsinin atributiv əlamətləri kimi təyin edən bir sıra formulalar alınmışdır. Daha əhəmiyyətli olanlar tərəfimizdən müəyyən edilmişdir:

- * təlimdə özünü ifadə etmək qabiliyyəti, güclü tərəflərini üzə çıxarmaq bacarığı;
- * fəaliyyətin müstəqilliyi, özünün daxili potensialına güvənmə;
- * fəaliyyətdə subyektiv əhəmiyyətli nəticənin əldə edilməsi, uğur qazanmaq arzusu;
- * fəaliyyətin çoxşaxəli xarakteri, elmi-tədqiqat işinin innovativ forma və metodlarının çevikliyi və şaxələndirilməsi;
- * işdə məqsədyönlülük, həyatda məqsədin olması və ona universitetdə təlim və elmi-innovativ iş yolu ilə nail olmaq;
- * işə davamlı maraq, daha çox öyrənmək, kəşf etmək istəyi;

* işdə şəxsi səylər, fəaliyyətdə çətinlikləri və maneələri dəf etməyə hazır olmaq;
* fəaliyyətdə əməkdaşlıq, ünsiyyətin dialoji xarakteri, razılığa cəhd, ünsiyyət mədəniyyəti.

Tələbələrin cavablarının məlumatlarından göründüyü kimi, özünürealaşdırma və uğurlu inkişaf imkanları əsasən universitetdə tələbələrin təşəbbüslərinin və yaradıcı potensiallarının təşviqinə həm tədris prosesi çərçivəsində, həm də elmi, həm də praktiki baxımdan diqqət yetirən şəxsiyyətyönümlü forma və metodların qurulmasından asılıdır.

Tələbə şəxsiyyətinin təhsil və peşə fəaliyyətində özünürealaşdırması pedaqoji şəraiti təmin etməklə onun potensialının aktuallaşmasına və inkişafına töhfə verən həyatın təhsil və peşə sferasında qarşılıqlı əlaqədir. Təhsil və peşə fəaliyyətində özünürealaşdırmanın strukturu motivasiya-məqsəd, məzmun və tənzimləyici komponentlərin birləşməsidir. Özünürealaşdırma motivasiya-məqsəd komponentinin göstəricilərinə: idrak və peşə maraqları, özünürealaşdırma komponentinin göstəricilər, biliyin effektivliyi və ardıcılığı; tənzimləyici komponentin göstəricilərinə - reflekslik və müstəqillik aid edilir.

Tələbələrin təhsil və peşə fəaliyyətində özünürealaşdırması aşağıdakı pedaqoji şərtlərin məcmusu ilə müəyyən edilir: məzmun-məqsəd (tələbələrin subyektiv təcrübəsinin aktuallaşdırılması və onun peşə hazırlığının məzmununa daxil edilməsi, təhsildə tələbələrin subyektiv funksiyalarının genişləndirilməsi, təhsil prosesi, tələbələrin şəxsi peşə fəaliyyəti və davranış normalarının problemləşdirilməsi); təşkilati və prosesual (tələbələrin özünürealaşdırmasını maksimum dərəcədə artırmaq üçün onlara peşəkar təlim verən müəllimlərin səriştəsi; təhsil prosesinin subyektlərinin dialoji qarşılıqlı əlaqəsi; müəllim tərəfindən tələbələrin fəaliyyətinin refleksli idarə edilməsi); metodik və instrumental (təlim prosesində interaktiv tədris metod və üsullarından istifadə etmək, tələbələri əlavə peşə təhsilinə cəlb etmək).

Tələbələrin təhsil və peşə fəaliyyətlərində özünürealaşdırma səviyyəsinin yüksəldilməsi texnologiyanın tətbiqi ilə təmin edilir ki, bu da müəllim və tələbələrin münəqişə-dəyər, problem-məqsəd, mövzu-məzmun, təşkilati-əməliyyat, icraçı qarşılıqlı əlaqəni əhatə edir. Özünürealaşdırmanın strukturunda üç komponent var: motivasiya-məqsədli, məzmunlu və tənzimləyici.

Motivasiya-məqsədli komponentinin tərkibinə ehtiyaclar, motivlər, özünürealaşdırma məqsədləri daxildir. Məzmun komponenti insanın reallaşdırma biləcəyi hər şeyi, onun potensialını əks etdirir. Buraya meyllər, qabiliyyətlər, biliklər, bacarıqlar, bacarıqlar və s. aiddir. Tənzimləyici komponent fərdin dünya ilə qarşılıqlı əlaqə növünü xarakterizə edir. Buraya özünənəzarət, özünüqiymətləndirmə və özünürealaşdırma prosesinin korreksiyası kimi komponentlər daxildir.

Tədqiqatımızda motivasiya komponentinin göstəricilərindən: koqnitiv və peşə maraqları öyrənilmişdir. Məzmun komponenti biliklərin sistemləşdirilməsi

və səmərəliliyi baxımından qiymətləndirilmişdir. Tənzimləyici komponentin göstəriciləri kimi müstəqillik və refleksivlik tədqiq edilmişdir. Bu göstəricilərin təzahür dərəcəsinə uyğun olaraq tələbələrin özünoreallaşdırma səviyyəsi müəyyən edilmişdir. Şəxsiyyətin özünoreallaşdırma prosesində daxili və xarici şərtlərin korrelyasiyasının təhlili əsasında tədqiqatda sübut olundu ki, özünoreallaşdırma səviyyəsinin dəyişməsi bilavasitə şəxsiyyətlər arasındakı tarazlığın dəyişməsi ilə bağlıdır. Ən mühüm vəzifə təhsil və peşə fəaliyyətində tələbələrin özünoreallaşdırması üçün psixoloji şərtləri müəyyən etmək idi.

Tədqiqat çərçivəsində psixoloji şərtlər tələbəyə daha yüksək səviyyədə özünoreallaşdırma imkanlarını təmin edən pedaqoji amillərin optimal məcmusu kimi başa düşülür. Tələbənin universitetdə təhsil və peşə fəaliyyətində öz potensialını reallaşdırması o zaman səmərəli olar ki, bu proses konkret məzmun-məqsəd, təşkilati, prosessual və metodik-instrumental şəraitin inteqrasiyası olan xüsusi təşkil olunmuş təhsil mühitinin tərkib hissəsinə çevrilsin.

Məzmun-məqsəd şərtləri kimi aşağıdakılar müəyyən edilmişdir:

- tələbələrin subyektiv rəyinin aktuallaşdırılması və onun peşə hazırlığının məzmununa daxil edilməsi;
- təhsil prosesində tələbələrin subyektiv funksiyalarının genişləndirilməsi; tələbələrin təhsil və peşə fəaliyyətinin və davranışının problemləşdirilməsi.
- təşkilati və prosessual şərait tələbələrin özünoreallaşdırması üçün ehtiyaclarına və ali təhsilin məqsədlərinə uyğun olaraq prosesin gedişində onların öyrənmə və özünü- reallaşdırmasını intensivləşdirmək üçün nəzərdə tutulmuşdur.

İkinci qrupun şərtləri aşağıdakı kimi müəyyən edilmişdir: tələbələrin maksimum dərəcədə özünoreallaşdırmaları məqsədi ilə onların peşə hazırlığını təmin edən müəllimlərin səriştəliliyi; təhsil prosesinin subyektlərinin dialoji qarşılıqlı əlaqəsi; müəllim tərəfindən tələbələrin fəaliyyətinin refleksli idarə edilməsi.

L.A.Qorbaneva humanist psixoloqların işini öyrənərək özünoreallaşdırmanı şərtləndirən amilləri müəyyən etmişdir:

- təhlükəsizliyə olan ehtiyacın ödənilməsi, gələcəyə inam;
- özünəhörmət, müsbət Mən konsepsiyası;
- özünüdərk, öz təcrübəsinə açıqlıq dərəcəsi, daxili nəzarət lokusu;
- öz müqəddəratını təyin etmək, həyatın mənasını tapmaq;
- koqnitiv və estetik ehtiyacları ödəmək istəyi, bilmək və anlamaq ehtiyacı;
- özünütəşkilətmə, özünütənzimləmə bacarığı;
- başqalarından qeyd-şərtsiz müsbət münasibət, etibar;
- məhəbbət, sevgi və dostluq ehtiyacının ödənilməsi, qrupa, sosial statusa mənsubiyyət;
- inkişafın əlverişli sosial vəziyyəti (həyatın obyektiv şəraiti, uşağın ailədəki mövqeyi, təhsil şəraiti);

- fərdin müxtəlif fəaliyyətlərdə uğurları və nailiyyətləri; şəxsi əhəmiyyətli fəaliyyətləri seçmək hüququ, digər insanları tanımaq və onlarla münasibət, səmimiyyət və açıq dialoq ünsiyyəti qurmaq [4].

Gənclərin davranışını, arzu və istəklərini təhlil edərək hazırda hansı özünoreallaşdırma amillərinin aktuallaşdığını müəyyən etmək olar. Biz O.V.Şelkunovun nöqteyi-nəzərini dəstəkləyərək belə hesab edirik ki, təhsil prosesində tələbə müəyyən mövqe, rol və funksiyaları mənimsəməklə yalnız sosial münasibətlər və əlaqələr sistemində özünü təzahür etdirə bilər. Tələbələrin özünoreallaşdırması təhsil mühiti ilə qarşılıqlı əlaqədə daha məhsuldar olacaq, burada öz mədəniyyətinin nailiyyəti kimi aldıkları biliklərin məzmununu hər kəsin təcrübəsinin əlçatanlığını və başqasının təcrübəsinin açıqlığını nəzərdə tutan birgə fəaliyyətlərin və şəxsiyyətlərarası münasibətlərin daimi mənəvi axtarış mühitində, kiçik kəşflərində emosional şəkildə öz təzahürünü tapacaq [7,s.14-15].

Universitetin təhsil mühitində tələbələrin özünü-reallaşdırması fərdi struktura malik olan və gələcək mütəxəssisə özünü mədəniyyət və təhsil subyekti kimi reallaşdırmağa imkan verən fərdin dinamik xüsusiyyəti kimi qəbul edilir.

Tələbələrin özünüdərkinin aşağıdakı göstəriciləri fərqləndirilir:

- özünoreallaşdırmanın mahiyyəti və strategiyası haqqında biliklər sisteminin olması;
- özünoreallaşdırmanın bir dəyər kimi dərk edilməsi;
- yaradıcı potensialın dərk edilməsi;
- kommunikativ bacarıqların mövcudluğu və əməkdaşlıq etmək istəyi;
- təlim-peşə fəaliyyətində davamlı özünü-təkmilləşdirməyə ehtiyac.

Hesab edirik ki, məhz sonuncu göstəricinin olması tələbələrin özünoreallaşdırmasının və inkişaf etdirməsinin əlaqəsini və qarşılıqlı təsirini göstərir. Ali təhsildə tamhüquqlu özünoreallaşdırma təcrübəsi gələcəkdə bir insanın həyat yolunu qurmaq üçün etibarlı əsas çevrilir. Tələbə gənclərin özünoreallaşdırma prosesini onun şəxsiyyət kimi formalaşmasının unikal təcrübəsi, bütün həyatı boyu fəaliyyət göstərməsi kimi müəyyən edirik.

Tələbələrin özünoreallaşdırma prosesinin özünü-təzahürə mane olan amilləri, gənclərin universitetə öz qabiliyyət və imkanlarının tətbiqi məkanı kimi baxıb-baxmamalarını müəyyən etmək məqsədilə E.V.Seleznevanın “Yarımqıq təkliflər” sorğusundan istifadə etdik. Sorğu iştirakçılarına aşağıdakı yarımqıq cümlələri davam etdirmələri tapşırıldı: “Mənim üçün özünoreallaşdırma...”, “Mən indi özümü reallaşdırıram...”, “Özünoreallaşdırma ən vacib şey...”, “Özünoreallaşdırmada ən çətin şey ...”, “Özünoreallaşdırma mümkün deyil...”, “İnsan özünoreallaşdırır..”, “İnsan özünoreallaşdırır deyə bilməzsən...”.

Anketin belə bir quruluşu tələbələrin özünoreallaşdırmasının məqsədləri, yolları, həmin prosesdəki çətinlikləri və effektivliyi təmin edən resurslar haqqında onların subyektiv fikirlərini ən dolğun şəkildə əks etdirməyə imkan

vermişdir. 54 nəfər gənclə müsahibə aparılmışdır, onlardan sosial-psixoloji xidmət ixtisasında təhsil alan 16 nəfəri II kurs, 38 nəfəri isə IV kurs tələbəsi sınırlanmış şəxs qismində iştirak edirdi.

Tədqiqatın nəticələrinə nəzər salaraq: II və IV kurs tələbələrindən böyük əksəriyyəti (16 nəfər) məqsədə nail olmaq ilə özünəreallaşdırma prosesinin mahiyyətini dərk edir. Hər iki kurs üzrə qeyd olunma tezliyinə görə ikinci yer onların imkan və bacarıqlarının təzahürüdür (hər iki kursdan 17 nəfər); özünəreallaşdırma 38 nəfərdən IV kursun 7 respondentini üçün əhəmiyyətli olmuşdur.

Hər iki kursdan 6 nəfər gənc tərəfindən özünəreallaşdırma özünü ifadə etmək və özünü təsdiq etmək kimi düşülür (hər birindən 1 nəfər); tələbələr özlərinin əsas təzahür yeri kimi universitetin divarlarını müəyyən etdilər (54 nəfərdən 31 nəfər), ikinci yerdə digər sahələri göstərdilər (IV kursdan 6 nəfər); hər iki kursdan cəmi 3 nəfər hazırda özünəreallaşdırma bilmədiyinə inanır, II və IV kurslardan isə 10 nəfəri özünəreallaşmanın fəal şəkildə həyata keçirildiyinə inanır; hər iki kursdan 25 nəfər tələbə üçün özünəreallaşdırmada ən vacib şey məqsədə çatmaqdır, II və IV kursların 7 tələbəsi iradə gücünü özünəreallaşdırmada aparıcı resurs kimi müəyyən edir, 5 nəfər tələbə üçün özünəinam, yalnız 3 nəfər üçün özünəreallaşdırma prioritetdir.

II kursdan yalnız 1 nəfər özünəreallaşdırma prosesində kollektivin əhəmiyyətini qeyd etdi, IV kursun 3 nəfər tələbəsi üçün təşəbbüs özünəreallaşdırma prosesinin tərkib hissəsidir.

Gənclərin özünəreallaşdırmasına maneə olan amilləri nəzərdən keçirək: məqsədə çatmaq (hər iki kursdan 18 nəfər üçün) və öz yolunu tapmaq, yəni özünü tanımaq (hər iki kursdan 9 nəfər), yalnız 1 nəfər üçün özünəreallaşdırmada maneə komandada öz yerini axtarmaqdır (II kurs tələbəsi). Respondentlərin böyük əksəriyyəti (hər iki kursun 18 nəfər tələbəsi) istəksiz şəkildə özünəreallaşdırmanın mümkünsüzlüyünə inanır, 9 tələbə üçün bu proses yalnız məqsədə doğru hərəkət etmək qarşısına qoyulduqda həyata keçirilə bilər, səylər həm də istəksiz icra oluna bilər. İnsanın sonrakı özünəreallaşdırması, hər iki kursun 8 nəfər tələbəsinin fikrincə, insanın bütün həyatı boyu özünəreallaşdırma bilər.

Hər iki kursun 18 nəfər tələbəsi insanın ömür boyu reallaşacağına əmindir, hər iki kursun 16 nəfər respondentini özünəreallaşmanın fəaliyyətin bütün sahələrində mümkün olduğuna inanır və yalnız 8 nəfər (hər iki tələbə qrupundan) onlara qarşı çıxır. Hər iki kursun 4 nəfər tələbəsi insanın yalnız mənəvi-əxlaqi keyfiyyətlərinə görə özünəreallaşdırma biləcəyini mümkün hesab edir, 5 nəfər tələbə özünəreallaşdırmanın yalnız məqsədə çatdıqda mümkün olduğunu güman edir, II kursun 2 tələbəsi özünəreallaşdırmaq potensialını görür. İnsanın yalnız özünü cəmiyyətin xeyrinə reallaşdırması mümkündür. IV kursdan 1 nəfər tələbəyə görə insan həmişə özünəreallaşdırma bilmir.

Hər iki kursun 27 nəfər tələbəsi hesab edir ki, əgər insan qarşısına qoyduğu məqsədə çatmayıbsa onun özünüreallaşdırmasından danışmaq mümkün deyil, hər iki kursdan 6 nəfər respondent cavabında bildirmişdir ki, insanın reallaşmasından danışmaq mümkün deyil.

IV kursun 2 nəfər tələbəsi insanın özünüreallaşdırmasını təhsillə bağlayır. Gənclərin əksəriyyəti məqsədə çatmağı prioritet şərt, həm də maneə, digərləri isə hər hansı bir insanın özünüreallaşdırmanın əsas nəticəsi kimi qeyd edirlər.

Nəticə etibarını ilə I və IV kurs tələbələrinin şəxsiyyətinin özünüreallaşdırma prosesi aktivlik, ətalət, nikbinlik, bədbinlik kimi psixoloji xüsusiyyətlərin təzahürü ilə əlaqədardır. İnsan bu prosesdə öz qabiliyyət və imkanlarının həyata keçirilməsini müəyyən edir. Özünüreallaşdırma insanın bütün həyatı boyu davam edir. Tələbələr gələcəkdə öz sferalarını müəyyənləşdirərkən mövcud potensialın reallaşdırılması üçün özünüreallaşdırmanı özünüdərkin başlanğıc nöqtəsi hesab edirlər.

ƏDƏBİYYAT

1. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Psixologiya. Ali məktəblər üçün dərslik. "Çinar-çap", Bakı.: 2002, -620s.
2. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Sosial psixologiya. Ali məktəblər üç dərslik. Bakı, 2003
3. Галажинский, Э.В. Системная детерминация самореализации личности [Текст] /Э.В. Галажинский // Дисс. доктора психол. наук. Томск, 2012. – 320с.
4. Горбанева, Л.А. Методологические основы профессиональной самореализации личности /Л.А.Горбанева //Вектор науки Тольяттинского государственного университета. - 2011. - № 2. - С. 3 - 4.
5. Дерманова И. Б., Коростылева Л. А. Психологические проблемы самореализации личности / под ред. А. А. Крылова, Л. А. Коростылевой. СПб: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2001.
6. Исаев А.К. Самореализация личности как проблема социальной философии: автореф. дис. канд. филос. наук. М., 1993. 16 с.
7. Шутенко, Е.Н. Методика исследования самореализации в вузовском обучении [Текст] / Е.Н. Шутенко, А.И. Шутенко - М.: МосГУ, 2008. - 54 с

Nicat ƏLİYEV
Azərbaycan Respublikasının
Təhsil İnstitutunun dissertantı
E-mail: nicat.aliyev@socar.az

CİNSİ TƏRBİYƏ YENİYETMƏ ŞƏXSİYYƏTİNİN FORMALAŞMASININ MÜHÜM AMİLİ KİMİ

Açar sözlər: şəxsiyyət, tərbiyə, yeniyetmələr, ailə, cins, valideyn

Ключевые слова: личность, воспитание, подростки, семья, пол, родитель

Key wordz: personality, upbringing , teengers, famili, sex, parent

Şəxsiyyət və onun formalaşdırılması problemi bütün dövrlərdə elm adamlarını, bütövlükdə cəmiyyəti düşündürmüş və problem günümüz üçün də aktualıq kəsb edir. Şəxsiyyətin formalaşmasına çoxsaylı amillər, o cümlədən sosial mühit, iqtisadi vəziyyət, adət-ənənə, milli stereotiplər, ailə mühiti və tərbiyəsi və s. əsaslı şəkildə təsir göstərir. Psixologiyada şəxsiyyət problemi ən çox araşdırılan sahələrdəndir. Bununla yanaşı, şəxsiyyət probleminə elmi yanaşmalar fərqli olmuş, hətta bir çox hallarda ziddiyyətli mövqe ortalığa qoyulmuşdur.

Yaş dövrləri aspektində isə yeniyetməlik yaşı daha çox araşdırılmışdır. Bunun isə bir çox səbəbləri var. Yeniyetmə daha çox sosiallaşmağa, öz "MƏN"ini təsdiq etməyə çalışır. Digər bir səbəb isə onunla bağlıdır ki, yeniyetməlik yaş dövründə cinsi yetişkənliyin ikinci mərhələsi başlayır. Bu isə öz növbəsində yeniyetmənin psixika və davranışına əsaslı təsir göstərir. Və nəticədə ünsiyyət və münasibətlər sistemində yeniləşmə baş verir. Dəyişiklik həm böyüklər, həm yaşlılar, həm də özünə münasibətdə əksini tapır. Uşaqılıq və gənclik yaş dövrləri arasında aralıq mərhələ olan yeniyetməlik yaşında daha çox özünü göstərən cinsi fərqlər və cinsi tərbiyə məsələləridir. Bu isə yeniyetmə oğlan və qızların qarşılıqlı münasibətlərində öz əksini tapır. Onlar bir tərəfdən bir-birlərilə ünsiyyətdə olmağa can atırlar, digər tərəfdən ünsiyyət və qarşılıqlı münasibətdən qaçırlar. Burada yaş xüsusiyyətləri ilə yanaşı böyüklərin də təsiri özünü göstərir. D.İ.Feldşteyn yazır: "Şəxsiyyət öz-özünə deyil, insanın başqalarına və ictimai münasibətlər sistemində fəaliyyətə münasibətdə formalaşır. Məhz fəaliyyəti mənimsəməklə insan ictimai münasibətlərə yiyələnir, özünün sosial varlığını təsdiq edir" (4, s.10). Burada isə sosial və ictimai münasibətlərin xarakteri, fəaliyyətin motivi və istiqamətləri, özünü təsdiqə cəhd xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Ə.Ə.Əlizadə yazır: "Uşağın cinsi inkişafı onun ümumi inkişafının mühüm bir cəhətini təşkil edir, əslində oğlan və qızın doğulduğu gündən başla yaraq fasiləsiz surətdə davam edir" (2, s.348).

Psixoloji tədqiqatlar göstərir ki, valideynlər qızların tərbiyəsinə bir, oğlanların tərbiyəsinə başqa aspektdən yanaşır, bununla da onlarda cinsi

mənsubiyyət hissi, fərqli keyfiyyətlər forma laşdırırlar. Bu eyni zamanda cəmiyyətin qızlar və oğlanların fərqli davranışa yiyələnmələri tələbindən irəli gəlir.

Psixoloqlar cinsi tərbiyə və cinsi fərqlər problemini hətta insanlığın cinsi sosiallaşması mədəniyyətinin əsası hesab edirlər. Tədqiqatlar göstərir ki, cinsi sosiallaşmada valideynlər əsaslı rol oynayırlar. Ata və ananın bir-birlərinə hörmətlə, anlaşılıqlı şəkildə yanaşdığı ailələrdə uşaqlar kişi və qadın rollarını daha düzgün mənə mşəyirlər.

Yeniyyətlik yaşının xarakterik xüsusiyyəti ondan ibarətdir ki, bu dövrdə onlar ictimai varlığa çevrilir və yeni,əvvəlkindən fərqli münasibətlər sisteminə daxil olurlar. Yəni onların özlərinə,yaşlıdlarına və yaşlılara qarşı şüurlu,realığa uyğun münasibəti formalaşır.

Yeniyyətlik yaş dövründə oğlan və qızların psixoloji xüsusiyyətlərinin öyrənilməsi və cinsi tərbiyə zamanı bu xüsusiyyətlərin nəzərə alınması ümumi tərbiyənin mühüm tərkib hissəsi olmalıdır. Ona görə ki, yeniyyətmə şəxsiyyətinin necə formalaşacağı, inkişaf edəcəyi cinsi tərbiyənin necə aparılmasından çox asılıdır. Aydın məsələdir ki, cinsi tərbiyədə o zaman uğur qazanmaq mümkündür ki, oğlan və qızların cinsi fərqlərdən irəli gələn xüsusiyyətləri nəzərə alınsın. Məlumdur ki, qızlar ağır fiziki işdən çəkinirlər. Oğlanlar isə əksinə, fiziki işə üstünlük verirlər. Bu, onların anatomik-fizioloji, psixoloji xüsusiyyətlərindən irəli gəlir. Oğlanlar texnika ilə maraqlanıb, bu sahədə uğur qazanmağa çalışırlarsa, qızlar şəxsiyyətlərarası münasibətə, ünsiyyətə üstünlük verirlər. Nəticədə oğlanlarda texniki bilik və bacarıqlar qızlara nisbətən üstün olur. Qızlar isə humanitar sahələrdə üstünlük qazanırlar. Oğlanlar situasiyanı, hadisələri obyektiv, qızlar isə hadisələri subyektiv mövqedən şərh edirlər. Yeniyyətmə qızlar öz hisslərini, oğlanlar isə hadisənin mahiyyətini önə çəkirlər. Yəni qızlar qarşılıqlı münasibətlərdə uğur qazanmağa, ətrafdakıların diqqətini cəlb etməyə çalışdıqları halda, oğlanlar hadisənin mahiyyətinə, məzmununa varmağa şalışırlar.

Psixoloqlar (Ə.Ə.Əlizadə, D.N.İsayev, İ.S.Kon və b.) cinsi tərbiyəni mənəvi tərbiyənin əsası hesab edirlər. Göstərilər ki, cinsi xüsusiyyətlərin öyrənilməsinin və cinsi tərbiyənin başlıca praktik əhəmiyyəti həm də onların həyata daha yaxşı hazırlanmaları ilə bağlıdır və iki başlıca məqsədə xidmət edir: a) sosial həyatda kişi və qadınların qarşılıqlı münasibətlərini tənzim etməyə; b) gənc nəslə daha yaxşı şəkildə ailə həyatına hazırlamağa. Hesab edirlər ki, oğlan və qızların psixoloji xüsusiyyətlərini öyrənmədən, onlarda maskulinliyi və feminliyi nəzərə almadan əsil kişi və əsil qadın şəxsiyyətini formalaşdırmaq mümkün deyil. Oğlan və qızlar, kişi və qadınlar psixoloji baxımdan bir-birlərindən fərqlənsələr də, həm də bir-birlərini tamamlayırlar.

Valideynlərin əsil kişi və əsil qadın haqqında təsəvvürləri onların ailədə övlad tərbiyəsində də öz əksini tapır. Bir sıra hallarda valideynlər oğlan və qız tərbiyəsində səhvə yol verirlər. Belə tərbiyənin sonralar onların övladlarına

mənfi təsir edəcəyini unudurlar. Arzularına uyğun olaraq qızlarını oğlan kimi tərbiyə edirlər. Bu, adətən ailədə oğlan uşağı olmadıqda baş verir. Hesab edirlər ki, uşaq böyüdükdən sonra özü başa düşəcək. Belə valideynlərin psixoloji baxımdan səhvi ondadır ki, şəxsiyyətin formalaşması ömrü boyu davam edir. Bir yaş mərhələsində buraxılan səhvi sonralar aradan qaldırmaq mümkün olmur.

Göründüyü kimi, yeniyetmə oğlan və qızların şəxsiyyətinin formalaşması onların cinsi tərbiyəsindən çox asılıdır. İstər ailə tərbiyəsində, istərsə də məktəbdə onların psixoloji xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması şəxsiyyətin düzgün istiqamətdə formalaşmasında əsaslı rol oynayır.

ƏDƏBİYYAT

- 1.Əliyeva,S.N. Yeniyetmə aqressiyasının psixoloji xüsusiyyətləri / S.N.Əliyeva. - Bakı: Avropa, -2014.
- 2.Əlizadə,Ə.Ə. Uşaq və yeniyetmələrin cinsi tərbiyəsi/Ə.Ə.Əlizadə.- Bakı: Ozan. -1998.
- 3.Степанов,С.Кем формируется личность?// Школьный психолог. СПб.: - 2002. - №4, с.6-7
- 4.Фельдштейн Д.И.Трудный подросток / Д.И.Фельдштейн. -М.: Модек, - 2013.

Ülkər ƏLİYEVƏ
Azərbaycan Universitetinin magistrantı
E-mail: aliyevau431@gmail.com

UŞAQLARIN KÜÇƏ HƏYATINA MƏRUZ QALMASININ SƏBƏBLƏRİ

Açar sözlər: küçə uşaqları, YUNESKO, uşaqların ehtiyacları, ailə.

Ключевые слова: уличные дети, ЮНИСЕФ, потребности детей, семья.

Keywords: street children, UNICEF, children's needs, family.

Küçə həyatına məruz qalmış uşaqlar UNICEF tərəfindən hər hansı bir qız və ya oğlan üçün küçə (daha geniş izahda, boş yaşayış yerləri, çöl ərazisi və s. daxil olmaqla), onun adət etdiyi yaşayış yeri və yaxud dolanışiq mənbəyi və məsul yetkinlər tərəfindən lazımı səviyyədə qorunmayan, diqqətdən kənar qalmış kimi müəyyənləşdirilmişdir. Dünyada milyonlarla qızlar və oğlanlar küçədə həm yaşayır, həm də işləyirlər. Kəskin həssas və təcrid olunmuş qrup olaraq adlanan bu uşaqlar müntəzəm olaraq ağır və davamlı hüquq pozuntuları ilə rastlaşırlar. Lakin beynəlxalq ictimaiyyətin küçələrdə yaşamağın ciddi

risklərini başa düşülməsinə baxmayaraq, bu uşaqlar haqqında nisbətən az məlumat vardır.

Küçə həyatına məruz qalmış uşaqlar tərki edilmiş binalarda, karton qutularda, parklarda və ya öz küçələrində yaşayırlar. Onları təsvir etmək üçün çox əsərlər yazılsa da, əsas çətinlik onları təsvir etmək üçün qəti bir kateqoriyanın olmamasıdır. Daha doğrusu, onlar bütün vaxtını küçələrdə keçirən, böyüklər tərəfindən idarə olunmayan və nəzarət olunmayan uşaqlar kimi də müəyyən edilir.

UNICEF tərəfindən küçə uşaqları iki əsas kateqoriyaya bölünür:

•Küçə uşaqları dilənçilikdən alverçiliyə qədər müxtəlif fəaliyyətlərlə məşğul olurlar. Onların çoxu günün sonunda evlərinə gedir və qazanclarını ailələrinə verirlər. Onlar məktəbə gedə və özlərini ailələrinə aid hiss edə bilirlər. Ailələrinin iqtisadi çətinliyi səbəbindən bu uşaqlar sonda küçələrdə qalıcı həyat seçməli olurlar.

•Küçə həyatına məruz qalmış uşaqları küçədə (yaxud normal ailə mühitindən kənarında) yaşayırlar. Ailə üzvləri əlaqələri mövcud ola bilər, lakin əlaqə zəifdir və bəzən davam edir. Onlar ya təkbaşına, ya da digər uşaqlar və ya ailə üzvləri ilə yaşamaq və ya işləmək üçün küçələrdən asılı olur, küçələr, bazarlar, parklar, avtobus və ya qatar stansiyaları və onların gündəlik həyatlarında və şəxsiyyətlərində mühüm rol oynayan ictimai yerlərdə yaşayırlar. Bu daha geniş qrupa küçədə yaşamayan və ya işləməyən, lakin müntəzəm olaraq küçələrdə digər uşaqları və ya ailə üzvlərini müşayiət edən uşaqlar daxildir.

Araşdırma zamanı məlum olmuşdur ki, uşaqlar bu səbəblərdən küçə həyatına məruz qala bilər:

- cinsi, fiziki və ya emosional istismar;
- urbanizasiya;
- HIV / QİÇS;
- cinayət fəaliyyətə məcbur edilməsi,
- ailəsindən imtina edilməsi,
- psixi sağlamlıq problemləri,
- maddə asılılığı,
- cinsi oriyentasiya və ya cinsi kimlik,
- ayrı-seçkilik,
- hüquqi statusun olmaması (məsələn, doğum qeydiyyatının olmaması səbəbindən).

“Uşaqlar daha çox cinsi, fiziki və emosional zorakılığa məruz qalır. Uşaqların hissələrini, tələbatlarını görməzdən gəlmək, bunu təbii qəbul etməmək və ya bu hissələri ifadə etmələrinə imkan verməmək, bir sıra problemlərə səbəb olur. Hissələrini ifadə etmək imkanı verilməyən uşaq zamanla öz hissələrindən uzaqlaşır və həyat sevincini itirir. Bu uşaqlara mane olur və xoşbəxt həyatdan məhrum edir” [1, s. 114].

Küçə uşaqları özlərini yaxşı qida mənbələri, təmiz içməli su, səhiyyə xidmətləri, ayaqyolu və hamam və sığınacaqqla təmin edilməkdə çətinlik çəkirlər. Onlar həmçinin ailələri ilə əlaqənin olmaması səbəbindən valideyn himayəsinin və təhlükəsizliyinin olmamasından əziyyət çəkirlər. Küçə ilə əlaqəli uşaqlar tez-tez depressiya, narahatlıq və travmadan əziyyət çəkirlər ki, bu da sonradan maddə asılılığına və intihar riskinə səbəb ola bilər. Küçədə yaşayan uşaqların üzləşdiyi “damğalanma” və sosial təcrid onların psixi vəziyyətinə mənfi təsir göstərir.

ƏDƏBİYYAT

1. Cüceloğlu D. İçimizdəki çocuk. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2017. – 254 s.
2. <https://www.streetchildren.org/about-street-children/>
3. https://tr.m.wikipedia.org/wiki/Sokak_%C3%A7ocuklar%C4%B1
4. https://en.m.wikipedia.org/wiki/Street_children
5. <https://data.unicef.org/data-for-action/fulfilling-the-right-of-street-children-to-be-counted/>

Xəyalə ABIŞOVA

Azərbaycan Tibb Universitetinin müfəttişi

E-mail: drxayala@mail.ru

MƏKTƏBƏQƏDƏR UŞAQLARDA ƏL BACARIQLARINI İNKİŞAF ETDİRMƏK ÜÇÜN AÇIQ HAVA OYUNLARI VƏ TOPLA OYUN MƏŞQLƏRİ

Xülasə

Müasir qloballaşma dövründə məktəbəqədər uşaqların tərbiyəsinin mühüm vəzifələrindən biri sağlamlıq, uşağın bədəninə sərtləşməsi, fiziki keyfiyyətlərin inkişafı ilə xarakterizə olunan fiziki inkişaf və fiziki hazırlıqdır. Açıq hava oyunları və topla məşqlər məktəbəqədər uşaqlarda çevikliyin, o cümlədən əl çevikliyinə inkişafı üçün təsirli vasitədir.

Açar sözlər: məktəbəqədər uşaqlar, fiziki inkişaf səviyyəsi, psixofiziki keyfiyyət, açıq hava oyunları, topla oyun məşqləri

Tədqiqat metodları. metodiki və elmi-praktik ədəbiyyatın öyrənilməsi və təhlili, müşahidə məlumatlarının ümumiləşdirilməsi, sorğu anketi, eksperiment, sınaq üsulu.

Tədqiqat bazası kimi Albert Aqarunov adına 154 nömrəli tam orta məktəbdə sınaqlar aparılmışdır.

Nəticələr. İş prosesində müəyyən etdik ki, məktəbəqədər yaşlı uşaqlarda əl çevikliyinin inkişafı temperament növü ilə müəyyən edilir. Yaxşı balanslaşdırılmış uşaqlar topla qaçış məşqləri və açıq hava oyunlarını yerinə yetirərkən yüksək effektivlik göstərdilər. Bu uşaqlarda bədən çevikliyinin inkişafında yüksək artım var. Asan həyəcanlanan uşaqlar sürət üçün topla müxtəlif məşqləri daha uğurla və daha həvəslə yerinə yetirir, rəqabət xarakterli oyunlarda, estafet yarışlarında məmnuniyyətlə iştirak edir, əl çevikliyinin inkişafında yüksək göstəricilərə malikdirlər. Eksperimental qrupda bədən tərbiyəsi sistemi və təbiətin təbii qüvvələrinin məqsədyönlü istifadəsi sayəsində uşaqların orta hesabla 70% -də çeviklik inkişafında artım baş verdiyi müəyyən edildi. Tədqiqatın praktiki əhəmiyyəti ondan ibarətdir ki, məktəbəqədər yaşlı uşaqlara basketbol oynamağın elementlərini öyrətmək təklif olunan iş planı və onun üçün hazırlanmış qeydlər silsiləsi məktəbəqədər təhsil müəssisələrinin müəllimləri tərəfindən birbaşa istifadə edilə bilər ki, bu da şübhəsiz ki, təhsil prosesində inkişaf edəcəkdir. Bu bölmənin işi yalnız həyatın yeddinci ilinin uşaqlarında çevikliyin inkişafına deyil, həm də digər fiziki keyfiyyətlərə əhəmiyyətli dərəcədə təsir edəcəkdir.

Dövrümüzdə əmək prosesində özünəxidmət bacarıqlarının formalaşmasına və təkmilləşdirilməsinə ciddi ehtiyac duyulur. Hazırkı təhsil modelində məktəbəqədər təhsilin başlanğıc pilləsinə uşağın məktəb təliminə müvəffəqiyyətlə keçidi üçün bərabər imkanların yaradılmasının əsas meyarı kimi baxılır. Məktəbəqədər yaş dövründə uşaqlarda hafizə sürətlə inkişaf edir, hərəkətlərin dəqiqliyi, çevikliyi artır, bütün hərəkətli fəaliyyətlər dərk olunur, dinamik və məqsədyönlü xarakter daşıyır, fiziki və idraki fəaliyyət genişlənir, xarakter, əqli və iradi keyfiyyətlər formalaşmağa başlayır. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, məktəbəqədər hazırlıq ibtidai təhsil pilləsində uşağın həm məktəbdə , həm də sonrakı həyat fəaliyyətində prioritetlərin həyata keçirilməsində müstəsna əhəmiyyətə malikdir [1,2,3,4].

İnsanın hərtərəfli inkişafının ümumi sistemində uşağın bədən tərbiyəsi mühüm yer tutur. Məhz məktəbəqədər uşaqlarda sağlamlığın, fiziki inkişafın əsasları qoyulur, hərəkət bacarıqları formalaşır, fiziki keyfiyyətlərin tərbiyəsi üçün zəmin yaranır. Hərəkət ehtiyacı, uşağın göstərdiyi motor fəaliyyəti fizioloji cəhətdən müəyyən edilir, onun fiziki və psixoloji inkişafında müsbət dəyişikliklərə, bədən bütünlük funksional sistemlərinin yaxşılaşmasına səbəb olur [2, 3, 5].

Çeviklik kimi psixofiziki keyfiyyətin inkişafı uşaqların sağlamlığını və fiziki inkişafını yaxşılaşdırmağa kömək edir. Məktəbəqədər yaşda çeviklik uşaqların motor fəaliyyətində mühüm rol oynayır, onların fəaliyyətinin inkişafını, müstəqilliyini, özünə inamını müəyyənləşdirir. Psixofiziki keyfiyyətlər sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, uşaqların fiziki inkişafı, geniş

spektrli hərəkətlərə yiyələnməsi üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir. Uşağın topla hərəkətlərə şüurlu münasibəti üçün uşağa məşq etmək, hərəkət etmək, əldə edilmiş bilikləri oyun fəaliyyətlərində fəal şəkildə tətbiq etmək imkanı vermək lazımdır [3, 6-9].

Tədqiqat problemi, həyatın yeddinci ilində uşaqların motor keyfiyyətlərinin, xüsusən də əl çevikliyinə maksimum inkişafı vəzifəsi ilə açıq hava oyunlarından və oyun məşqlərindən istifadə məsələsinin qeyri-kafi inkişafı arasındakı ziddiyyətləri həll etməkdir.

Tədqiqatın obyektini topla hərəkətlərin xüsusiyyətləri və 6-7 yaşlı uşaqların onları mənimsəmə xüsusiyyətləridir.

Tədqiqat metodları: metodiki və elmi-praktik ədəbiyyatın öyrənilməsi və təhlili, müşahidə məlumatlarının ümumiləşdirilməsi, sorğu anketi, eksperiment, sınaq üsulu.

İşin məqsədi 6-7 yaşlı uşaqlarda çevikliyin inkişafı üçün xüsusi seçilmiş top hərəkətlərinin effektivliyini müəyyən etməkdir.

Bu məqsədə nail olmaq üçün aşağıdakı vəzifələrin yerinə yetirilməsi məqsədəuyğun hesab edilmişdir:

1. Məktəbəqədər uşaqların anatomik, fizioloji və psixi xüsusiyyətlərini xarakterizə etmək.

2. 6-7 yaşlı uşaqlarla topla məşqlərin aparılması metodologiyasının xüsusiyyətlərini müəyyən etmək.

3. Məktəbəqədər yaşlı uşaqlarda çevikliyin inkişafı metodologiyasının xüsusiyyətlərini müəyyən etmək.

4. 6-7 yaşlı uşaqlarda əl bacarıqlarının inkişafı üçün topla bir sıra bölmə dərsləri hazırlamaq və sınaqdan keçirmək.

5. Topla məşqlərin bədən tərbiyəsi və sağlamlıq işlərinə məqsədyönlü daxil edilməsinin məktəbəqədər yaşlı uşaqlarda əl çevikliyinə inkişafına təsirini araşdırmaq.

Hipoteza, həyatın yeddinci ilinin uşaqları ilə işdə top məşqlərinin sistemlik şəkildə daxil edilməsinin onların əl çevikliyinə inkişafına əhəmiyyətli dərəcədə təsir edəcəyindən ibarətdir.

Psixofiziki keyfiyyətlərin, o cümlədən dözümlülüyün inkişafının qiymətləndirilməsində ən effektiv üsul tədris ili ərzində hazırlıq dövrü üçün göstəricilərin artırılmasıdır. Bu, bədən tərbiyəsi və istirahət fəaliyyətinin təsiri altında olan uşaqların fiziki hazırlığında dəyişiklikləri göstərir və ilkin sınaqların ilkin göstəriciləri (sentyabrda) ilə ilin sonunda (mayda) əldə edilənlər arasındakı fərqlə ifadə edilir.

Tədqiqat bazası kimi Albert Aqarunov adına 154 nömrəli tam orta məktəbdə sınaqlar aparılmışdır. Eksperimental qrupda bədən tərbiyəsi sistemi və bədən tərbiyəsi və təbiətin təbii qüvvələrinin məqsədyönlü istifadəsi sayəsində uşaqların orta hesabla 70% -də çeviklik inkişafında artım baş verdi.

İş prosesində müəyyən etdik ki, məktəbəqədər yaşlı uşaqlarda əl çevikliyinə inkişafı temperament növü ilə müəyyən edilir. Beləliklə, yaxşı balanslaşdırılmış uşaqlar topla qaçış məşqləri və açıq hava oyunlarını yerinə yetirərkən yüksək effektivlik göstərdilər. Bu uşaqlarda bədən çevikliyinə inkişafında yüksək artım var. Asan həyəcanlanan uşaqlar sürət üçün topla müxtəlif məşqləri daha uğurla və daha həvəslə yerinə yetirir, rəqabət xarakterli oyunlarda, estafet yarışlarında məmnuniyyətlə iştirak edir, əl çevikliyinə inkişafında yüksək göstəricilərə malikdirlər.

Onu da qeyd etmək lazımdır ki, əl çevikliyinə inkişaf səviyyəsi fiziki inkişaf səviyyəsi ilə müəyyən edilir. Belə ki, kifayət qədər yüksək fiziki inkişaf səviyyəsinə malik olan uşaqlarda bədən və əl çevikliklərinə inkişafı daha aşağı səviyyədə olur. Bu, uşaqların intensiv böyüməsi ilə əlaqədardır, bu müddət ərzində həm orqanların işində, həm də hərəkət texnikasında əhəmiyyətli dəyişikliklər baş verir ki, bu da dözümlülüğün inkişafına əhəmiyyətli dərəcədə mane olur.

Tədqiqatın praktiki əhəmiyyəti ondan ibarətdir ki, böyük məktəbəqədər yaşlı uşaqlara basketbol oynamağın elementlərini öyrətmək bölməsinin təklif olunan iş planı və onun üçün hazırlanmış qeydlər silsiləsi məktəbəqədər təhsil müəssisələrinin müəllimləri tərəfindən birbaşa istifadə edilə bilər ki, bu da şübhəsiz ki, təhsil prosesində inkişaf edəcəkdir. Bu bölmənin işi yalnız həyatın yeddinci ilinin uşaqlarında çevikliyin inkişafına deyil, həm də digər fiziki keyfiyyətlərə əhəmiyyətli dərəcədə təsir edəcəkdir.

Beləliklə, təkrar diaqnostikanın nəticələri belə qənaətə gəlməyə imkan verir ki, dərs ili ərzində eksperimental qrup uşaqlarında açıq hava oyunları və topla məşqlər vasitəsilə əl çevikliyinə inkişaf etdirmək üçün apardığımız məqsədyönlü iş səmərəli olub. Dairə işi aparılmayan nəzarət qrupunun uşaqları ilə müqayisədə əl və bədən bacarıqlarının artmasında kifayət qədər yüksək göstəricilər qeyd edilmişdir.

ƏDƏBİYYAT

1. Uşaqların özünəxidmət bacarıqlarının formalaşdırılması.
<https://www.muallim.edu.az/news.php?id=19691&lang=>
2. Əllərin incə motor bacarıqlarını inkişaf etdirmə vasitəsi.
<https://kayzen.az/blog/analıq/25937/əllərin-incə-motor-bacarıqlarını-inkişaf-etdirmə-vasitəsi.html>
3. Uşaqlarda kiçik motorikanın inkişafı.
<https://narinc.az/2021/01/08/usaqlarda-kicik-motorikanin-inkisafi/>
4. Uşaqlarda özünə qulluq bacarıqları.
<https://istanbulallergiya.com/usaqlarda-ozun%C9%99-qulluq-bacariqlari/>
5. "Açıq oyun məktəbəqədər uşaqlarda fiziki keyfiyyətləri inkişaf etdirmək vasitəsi kimi". Açıq hava oyunları fiziki keyfiyyətləri inkişaf etdirmək vasitəsi.

<https://fondeco.ru/az/podvizhnaya-igra-kak-sredstvo-razvitiya-fizicheskikh-kachestv-u/>

6. Məktəbəqədər uşaqlarda əl bacarıqlarının inkişafı üçün açıq hava oyunları və top ilə oyun məşqləri.

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/01/08/podvizhnye-igry-i-igrovye-uprazhneniya-s-myachom-dlya>

7. Волошина Я. Организация здоровьесберегающего пространства // Дошкольное воспитание. - № 1. – 2015.

8. Усаков В.И. Педагогический контроль за физической подготовленностью дошкольников. – Красноярск, 2015

9. Жукова П.А. и др. Особенности физического воспитания современных дошкольников .

<https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-fizicheskogo-vozpitaniya-sovremennyh-doshkolnikov/viewer>

III BÖLMƏ

Klinik psixologiya. Defektologiya

Emiliya İGİDOVA
Bakı Dövlət Universitetinin
Psixologiya kafedrasının müəllimi
E-mail: Emiliya1468@mail.ru

ALKOQOL ASILILIĞININ KLİNİK PSIXOLOJİ XÜSUSİYYƏTLƏRİ

Xülasə

Alkoqolizm müasir dövrdə klinik psixologiyaya daxil olan ən mühüm nazoloji vahidlərdən biridir. Müstəqil xəstəlik olmaqla etiologiyaya, patogeneza və çox cəhətli klinik gedişə malikdir

Açar sözlər: Alkoqolizm, etiologiya, davranış, motiv, özünüdərək, gənclər

Alkoqolizm necə inkişaf edir? Hansı amillər alkoqolizmin inkişafında üstünlük təşkil edir? Müasir dövrdə inkişaf etmiş çox saylı ölkələrdə yetkin əhalinin əksər hissəsi spirtli içkilərdən istifadə edir. Buna baxmayaraq demək olmaz ki, spirtli içkidən istifadə edən hər bir insan alkoqolikə çevrilir. Alkoqoldan psixoloji asılılığın formalaşması bəzi insanlarda çox vaxt alkoqolu qəbul edən ilk vaxtlardan başlayır. Onlar üçün içki dərhal böyük əhəmiyyət kəsb etməyə başlayır. Bir qrup insanlar isə uzun illər boyu alkoqoldan istifadə etməsinə baxmayaraq xroniki alkoqolikə çevrilmirlər. Bütün bunların səbəbinə anlamaq üçün xəstəliyin ilk öncə etiologiyasını bilmək lazımdır. Müasir ədəbiyyatlarda bununla əlaqədar müxtəlif fikirlər var.

Hələ XVIII əsrdə R. Kraft Ebinga belə bir fikir irəli sürmüşdür ki, alkoqolizm adətən müəyyən şəxsiyyət anomaliyaları olan şəxslərdə əmələ gəlir. Alkoqolla tanış olan şəxs alkoqola diskomfort və gərginlik hissini aradan götürən vasitə kimi baxır. Müasir tədqiqatların əksəriyyəti alkoqolizmi adaptasiya mexanizmlərinin pozulması zamanı gərginliyi çıxarmağa kömək edən yardımçı vasitə kimi qiymətləndirir. Uzun müddət alkoqolizm xəstələrini tədqiq etmiş Koopersmith belə bir nəticəyə gəlmişdir ki, alkoqoliklər qarşılaşdıqları çətin və gərgin, stressli vəziyyətlə mübarizə aparmağı bacara bilməyən insanlar olurlar. Onlar xoşagəlməz şəraitlə qarşılaşdıqları zaman asan və elementar vasitələrə əl atırlar. Spirtli içki belə şəxslər üçün ağrını, depressiyanı, münaqişəni aradan götürməyə kömək edən vasitəyə çevrilir. Alkoqol affektiv stimullara qarşı reaktivliyi gücləndirərək emisional təzyiqə və gərginliyə dözmək imkanının artırır. Klinik psixologiyada alkoqolizmi xarakter

tipləri və fərdi psixoloji xüsusiyyətlərlə əlaqələndirən nəzəriyyələr də az deyildir. K. Ponlişeh alkolizm xəstələrinin premorbidində gipertim, depressiv, oyanıq, davamsız, səbatsız kimi xarakterəlamətlərinin üstünlük təşkil etdiyini göstərirdi.

T.Kordersə görə isə, alkoqolizmə tutulanların beyin mərkəzlərinin assimetrik inkişafı normal insanlarda olduğu kimi getmir. bu da özünü çox vaxt nevrasteniyə formasında göstərir. Belə insanlar dözümsüz, əsəbi olur, öz meyllərinin öhdəsindən gəlməyi bacarmırlar. Problemlərlə qarşılaşdıqları zaman isə dəstəyi özlərindən xaricdə axtarırlar və çox vaxt bu dəstəyi özlərindən kənarında alkoqol kimi vasitələrdə tapırlar. Bir qrup tədqiqatçılara görə isə sərxoşluğun intensivləşməsi nevroitik pozuntuların azalmasına gətirir. Nevrotizasiyanın artması isə spirtli içkiləri qəbul etməyi dayandırmaqla əlaqədardır. Onlar nümunə olaraq belə göstəridilər ki, irland əsilli amerikalılarda çox yüksək səviyyədə alkoqolizmin təyin edilməsinə baxmayaraq onlarda nevroitikpozuntular praktik olaraq aşağı səviyyədədir. Yəhudi millətinin nümayəndələrində isə başqa etnik qrupların nümayəndələri ilə müqayisədə alkoqolizmin yayılması çox aşağı səviyyədə olsa da, nevroitikpozulmaların səviyyəsi olduqca yüksəkdir.

Alkoqolizminin bioloji konsepsiyasının tərəfdarları xəstəlik və onun gedişatı arasındakı əlaqəni müəyyən morfokonstitusional tiplərlə əlaqələndirirdilər. Şneyder bədən quruluşunun ekzogen patologiyaya təsirinin tədqiq edilməsinin qanunauyğun olduğunu göstərirdi. Ona görə konstitusional xüsusiyyətlər alkoqol deliriyi variantlarına da öz təsirini göstərir.

Alkoqolizmin sosial konsepsiyasının tərəfdarlarına görə alkoqol asılılığının formalaşmasına və xəstəliyin əmələ gəlməsinə şəxsiyyət anomaliyaları və orqanizmin funksiyasının pozulmasından daha çox sosial psixoloji amillər daha çox təsir göstərir. Bu konsepsiyanın tərəfdarlarına görə alkoqollu içkilər ikili təsirə malikdir. Belə ki, alkoqol bir tərəfdən emosional gərginliyi azaldıb eyforiya vəziyyəti yaradırsa, digər tərəfdən insanları sosial təzyiqa qarşı dözümlüdür, adaptasiya mexanizmlərini gücləndirir. Eyforiya ilə yanaşı emosional gərginliyi azaltması alkoqolun daha parlaq və daimi nəticəsi hesab olunur. Alkoqolun təsiri funksiyalarından biri də ünsiyyət prosesini asanlaşdırması hesab olunur. Ünsiyyət çətinlikləri özünü çox vaxt şəxsiyyətlərarası əlaqənin qurulması mərhələsində nəzərə çarpacaq emosional ləngimələr formasında göstərir. Belə emosional ləngimələri olan şəxslər mövcud olduqları qrup və kollektivlərdə yaxud fərdi münasibətlərdə öz hissələrini ifadə etməkdə çətinlik çəkir, başqaları kimi ola bilmirlər.

Alkoqolizm formalaşdığı zaman xəstələrin nümayiş etdirdiyi davranış olduqca müxtəlifdir. Xəstələr bəzən gümrah vəziyyətində özlərinə xas oplmayan hərəkətlər yerinə yetirirlər. Onlara xəstənin şəxsi ailə sırlərini yerli-yersiz açıqlamasını, çox danışmasını, özünə məxsus olmayan tərzdə aqressivlik göstərməsini və.s aid etmək olar. Alkoqoldan asılı olan şəxs alkoqollu içkiləri

qəbul etdiyi zaman marağ dairələr itədricən daralır yaxud əvvəlki maraqlar xəstəni artıq cəlb etmir. Əməyin məhsuldarlığı aşağı düşür, işdəki səhvlərin miqdarı artır, qərar qəbul edərkən tələsik və düzgün olmayan qərarlar qəbul edilir, işə gecikmələr isə çoxalır. Alkoqolizmin inkişafı gələcəkdə əlavə əlamətlərin qoşulması ilə xarakterizə olunur. Bu gündəlik iş zamanı qadağa olan mühütdə alkoqoldan istifadə olunması kimi hərəkətlər ola bilər. Xəstənin belə davranışı artıq ətrafdakı insanlarda da onlara qarşı neqativ münasibətin formalaşmasına səbəb ola bilər.

ƏDƏBİYYAT

1. İsmayılov, N.V. Tibbi psixologiya və psixoterapiya. Bakı: 2002. - 375 s.
2. Şəfiyeva, E.İ. Anomal inkişafın psixologiyası. Bakı: 2012. – 400 s.
3. Şəfiyeva, E.İ. Klinik psixoloji diaqnostika metodları. Bakı: 2013.- 142 s.
4. Братусь, Б.С. Аномалия личности. М. 1998. 434 с
5. Братусь, Б.С., Розовский, И.Я., Цапкин, В.Н. Психологические проблемы изучения и коррекции аномалий личности. М.: 1988. - 332 с.

Aytəkin MURADOVA

Uğur Yolu Loqopedik-Psixoloji Reabilitasiya

Mərkəzinin loqoped-defektoloqu

E-mail: aytəkin.muradova1@gmail.com

EŞİTMƏ QÜSURLU UŞAQLARIN NƏYƏ EHTİYAQLARI VAR?

Xülasə

Hər il ümumtəhsil məktəblərinə şərti yaş normasından geriyə qalan daha çox uşaq gəlməkdədir. İnkişaf pozğunluğu olan uşaqların qrupları arasında xüsusi yeri eşitmə qüsuru olan uşaqlar təşkil edir. Ənənəvi olaraq belə uşaqların təhsili müxtəlif təşkilatlarda həyata keçirilirdi. Halbuki günümüzdə sağlamlıq imkanları məhdud uşaqların təlim-tərbiyəsi nəzəriyyəsinin və praktikasının formalaşmasında ciddi dəyişikliklər baş verib. Qanunvericilikdə "İnklüziv təhsil" xüsusi qayğıya ehtiyacı olan uşaqlar üçün dövlət təhsil standartlarını qəbul etmişdir. Eşitmə qüsurlu tələbələr üçün inklüziv təhsil də daxil olmaqla, inteqrasiya və inteqrasiya sahəsində təcrübəsi olan müəssisələrin sayı artmışdır. Təhsil sahəsində inklüziv təhsil alanların xüsusi təhsil ehtiyaclarından asılı olaraq inkişaf qüsurlarının kateqoriyalarının hər biri üçün xüsusi şərait yaradılmalıdır. Hər bir təşkilat uşağın yüksək keyfiyyətli təhsilinin təşkili üçün lazım olan hər şeyə sahib olmağa borcludur. Bununla belə, müxtəlif əlilliyi olan

uşaqlar üçün xüsusi şərtlər əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənir və əlillik növündən asılı olaraq onların nəzərə alınması məqsədəuyğundur. Uşaqlarda eşitmə qüsuru psixi inkişafın bütün proseslərinə əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir, nəticədə idrak fəaliyyətində və fərdi sferada spesifik xüsusiyyətlər yaranır. Surdopsixologiya sahəsində aparıcı mütəxəssislər tərəfindən müəyyən edilmiş psixi proseslərin gedişatının xüsusiyyətlərini ümumiləşdirərək, eşitmə pozğunluqlarında idrak sferasının inkişafının spesifik xüsusiyyətlərini qeyd etmək lazımdır ki, bu da ilk növbədə eşitmə qabiliyyətinin inkişafı üçün təhsil və tərbiyə prosesi təşkil edərkən nəzərə alınmalıdır.

Açar sözlər: Bilik ehtiyacı, dəstək ehtiyacı, maddi ehtiyac, sosiallaşma ehtiyacı, sosial xidmət ehtiyacı, uşağın inkişafına aid fərqiindəlik ehtiyacı

Eşitmə probleminə olan uşaqların təxminən 90-95%-ə yaxını eşidə bilən ana və ataların uşaqları olaraq dünyaya gəlməkdədirlər. Bu səbəblə ailələr eşitmə probleminə ilə ilk dəfə qarşılaşırlar və nə edəcəklərini bilmirlər. Eşitmə problemi olan uşaq və ailələrinin həyata qazandırılmasında təməl məqsəd ailənin uşaq ilə quracağı əlaqəni dəstəkləmək və eşitmə problemi olan uşağın nitq inkişafına kömək etməkdir. Bununla bərabər eşitmə problemi ailələrin tək olaraq özlərinin həll edə biləcəkləri bir hal deyil. Bütün vəziyyətlərdə eşitmə problemi olan uşaq ailələrinin uşaqları üçün nə edə biləcəkləri barədə bəzi özəl ehtiyaclarının olduğunu bizə göstərməkdədir.

Eşitmə problemi olan uşaq ailələrinin ehtiyaclarına yönəlmiş çalışmalar tətbiq edilsə, ehtiyacları-təməldə bilik ehtiyacı, dəstək ehtiyacı, maddi ehtiyaclar, sosiallaşma ehtiyacı, sosial xidmət ehtiyacı və uşağın inkişafına bağlı fərqiindəlik ehtiyacı kimi bəzi ortaq məqamlardan toplamaq mümkündür.

BİLİK EHTİYACI. Eşitmə problemi olan uşağın doğumu ailələr üçün daha əvvəl qarşılaşmadıqları bir hall olub bu mövzu ilə bağlı bilik ehtiyacını da bərabərində gətirməkdədir. Ailələrin qarşılaşdıqları bu gözlənilməz hadisə qarşısında toplanılacaq hər bir bilik onlar üçün güc qaynağı olaraq mütləq ki görülür. Həmçinin eşitmə problemi davam edən bir xüsusi yetərsizlik növüdür. Ailələr diaqnoz qoyulduqdan sonra yaşamın hər etapında bu mövzu ilə bağlı məlumatlandırılmağa da ehtiyac duymağdadırlar. Bu səbəblə ailələrin bilik ehtiyaclarının (məlumatlandırılmanın) qarşılanması son dərəcə önəmlidir.

Ailələr həmçinin hüquqları barədə də biliyə ehtiyac hiss etməkdədirlər. Uşaqların və özlərinin hüquqi olaraq istər təlim-təhsil barədə , istərsə də sosial hüquqları barədə nə kimi haqları olduğu, bu hüquqların necə istifadəsi , hüquqlarına haradan və kimlərin köməkliliyi ilə çata biləcəkləri haqqında bilik sahibi olmaları lazımdır.

Eşitmə problemi olan uşaqların təhsil imkanları da ailələrin bilik sahibi olmaları lazım olan başqa bir vəziyyətdir. Uşaqları məktəb yaşına gəlmədən haralardan ailə təlimi ala biləcəkləri, uşaqları məktəb yaşına gələndə hansı təhsil

məntəqəsində davam edəcəyi, bir təhsil qurumuna davam edərkən alacağı dəstək xidmətləri, təlim-təhsil zamanının necə planlanacağı və s. mövzularında ailələr üçün bilik ehtiyacı mövcuddur.

Eşitmə problemi olan uşaqlar və ailələri cəmiyyətə adaptasiya, cəmiyyətdə özləri kimi ailələr ilə tanışmaq, köməkləşmək istəyirlər. Bu da onları cəmiyyətdəki rəsmi, ya da qeyri-rəsmi qurum və quruluşları axtarmağa təhrik etməkdədir. Ailələrin konfranslar, dərnlər, klublar, federasiyalar kimi cəmiyyətə yerlər haqqında da bilik ehtiyacları vardır.

Ailələrə bilgiləndirmə əsnasında xüsusən eşitmə diaqnozu və aparatlarla bağlı texniki biliklər verilərək aydın və anlaşılın danışmalı, ailələrin fikrini qarışdıracaq hallardan uzaq durulmalıdır. Eşitmə texnologiyalarının istifadəsi və baxımından izah edilərək ailənin bu cihazları istifadə edə biləcəyi hala salınmalıdır. Bu hall ailənin özünə olan güvənini artıracaq, uşaqlarının təhsilində aktiv rolda olmaları lazım olduğunu hiss etdirəcəkdir.

DƏSTƏK EHTİYACI. Eşitmə problemi olan uşaq ailələrinin uşaqlarının vəziyyəti və istifadə etdiyi cihazlarla bağlı biliklərinin olması, uşaqlarının nitq inkişafını dəstəkləmək üçün ən vacib hall olaraq düşünə bilirik, amma bu vəziyyət bütünlüklə kifayət deyildir. Ailələr uşaqlarıyla necə ünsiyyət quracaqları, necə oyun oynayacaqları, onları necə davranacaqları, ən önəmlisi də onların nitq inkişafına necə kömək edə biləcəkləri mövzusunda bilik əldə etməklə yanaşı bunu istifadə etməyi bilməyə ehtiyacları vardır. Ailələrə ailə təhsili proqramlarında bu üzrə çalışan mütəxəssislər tərəfindən bu ehtiyaclara cavab verməyə çalışmalı, ailələr bu mövzuda praktikaya cəlb olunaraq dəstəklənməlidir.

Həmçinin eşitmə problemi olan uşaq ailələrinin mənəvi olaraq da dəstəyə ehtiyac duyduqları bilinməkdədir. Ailələrin gündəlik yaşamda meydana gələn gözlənilməz bir vəziyyətlərin daha rahat öhdəsindən gəlmələri və bu halı az stres keçirərək ötürə bilmələri üçün mənəvi dəstəyə də ehtiyacları vardır. Tez-tez istər analar, istərsə də atalar uşaqlarının vəziyyətini bölüşəcək, müzakirə edəcək, onların başa düşülməsini istədikləri mənəvi cəhətdən ehtiyac hiss edirlər. Mənəvi cəhətdən bu ehtiyaclar rəsmi olaraq (formal) bununla bağlı çalışan mütəxəssislərlə ailələrə verilməyə çalışılmalıdır. Ailələrin problemləri həll edilməyə çalışılaraq, sualları cavablandırılaraq mənəvi ehtiyacları həll edilməyə çalışılır. Həmçinin qeyri-rəsmi (informal) ailələr, öz həmyaşıdları, məhəllələrdəki şəxslər, xüsusi ilə eşitmə problemi olan uşağa sahib olan digər ailələr, qısaca ailənin həyatındakı digər şəxslərdən gələcək mənəvi dəstəyə də ehtiyac duymaqladırlar.

Ailə tərkibi ilə bağlı da eşitmə problemi olan uşaq ailələrinin bəzi ehtiyacları vardır. Eşitmə problemi olan uşağın ailəsində olan digər fərdlər, uşaqlar bağlı olaraq maddi və mənəvi öhdəliklərin bölünməsi ilə bağlı önəmlidir. Eşitmə problemi olan uşaqla bağlı olaraq problem olaraq görülən və vaxtında həll edilməyən vəziyyətlər ailə fərdlərinin fərqlilik səviyyəsini

artdırmaqda və ailəyə müsbət yöndə təsir etməkdədirlər. Eyni zamanda ev işləri, uşağın baxımından kimi işlərin də paylanmasını edə bilməsini yaratmaqda , ağır vaxtlarda ailə fərdlərinin bir-birlərini dəstəkləyə yön göstərir. Eşitmə problemi olan uşaq ailələrində də istər ev işlərində, istərsə də eşitmə problemi hallarında ailə tərkibindəki digər fərdlərinin köməyi və dəstəyi , ailə fərdlərinin bəzi hallarda ehtiyacları olan sahələr olaraq qarşımıza çıxır. Bu səbəblə ailələr ailə daxili münasibətlərin gücləndirilməsinə də ehtiyacları olur.

Eşitmə probleminin olması sıxlığı nəzərə alınanda cəmiyyətin çox insan tərəfindən bilinməyən , ya da səhv bilindiğini demək mümkündür. Bu səbəblə ailələr, cəmiyyət tərəfindən fərqli olaraq görülən uşaqlarının bu vəziyyətini tez-tez digər insanlara izah etmədə dəstəyə ehtiyac hiss etməkdədirlər. Bu açıqlamanı kimlərə və necə edəcəkləri ailələr üçün son dərəcə önəmlidir. Eşitmə problemini və uşaqların vəziyyətini digər insanlara izah edə bilmək və uşaqlarının mövcud halı ilə qəbul edilməsini bacarmaları üçün nə etmələri lazım olduğu barədə dəstəyə ehtiyac hiss etməkdədirlər.

Eşitmə problemi olan uşaq ailələrinin uşaqlarının inkişaf müddətində ehtiyac duyduqları digər bir hal isə uşaqlarının gələcəyinin özlərindən əvvəl və sonra necə olacağı mövzudur. Ailələr bir çox halda onlara bağlı olan uşaqlarının iləridəki həyatlarını planlamaq, daha açıq bir ifadə ilə sığorta altına almaq istəməkdədirlər. Bu istəkləri çərçivəsində nəyi necə edəcəkləri bunun nə kimi nəticələri olacağı və s. barədə dəstəklənməyə ehtiyacları vardır.

EKONOMİK (MADDİ) EHTİYAQLAR. Eşitmə problemi olan uşaqların istifadə etdiyi texnologiyalarının maddi tərəfinin dövlət tərəfindən ödənildiyini konsultasiyada qeyd edilmişdir. Xüsusən koxlear implantların əməliyyat xərcləri və cihaz xərcinin hamısı rəsmi sənəd olmaq şərti ilə dövlət tərəfindən qarşılanaqdadır. Koxlear implant əməliyyatının dövlət tərəfindən qarşınılması çox təəssüf ki, ailənin implanta dair xərclərinin hamısının qarşılındığı demək deyildir. Koxlear implantların istifadəsi müddətində olacaq aparatdakı təmirlər, əlavə parçaları və batareyaların vaxtılı vaxtında alınması ailələr üçün son dərəcə ciddi bir xərc olaraq bilinməkdədir.

Eşitmə problemi olan uşaqların istifadə etdiyi digər bir eşitmə texnologiyası olan eşitmə cihazlarında da vəziyyət koxlear implant xərcləri ilə demək olar ki eynidir, hətta daha çox miqdarda belə ola bilməkdədir. Dövlət hər bir eşitmə cihazının xərcinin bir qismini ödəməkdə, bu dəstək çox hallarda cihazları almaq üçün kifayət deyildir. Bu vəziyyətdə ailələrin cihazları ala bilmək, təmirini etdirə bilmək, ehtiyat hissələrini təmin edə bilmək və bitən batareyalarını yeniləmək üçün maddi ehtiyaclarının olduğunu bizə göstərməkdədir. Xüsusən aşağı sosial-ekonomik səviyyədəki ailələrin bəzi maddi ehtiyacları da var. Bunların əvvəlində bu problemi uşaqların təhsil üçün getdiyi yerə yol xərci, qurumdan istənilən material , məktəb ləvazimatları kimi xərclər və uşaqlarına nitq inkişafı tətbiq edilməsi üçün alınacaq oyuncaqlar durur. Bəzi vəziyyətlərdə şəhər dəyişdirmək məcburiyyəti , yeni şəhərdə yaşama

problemləri , dövlətin qarşılacağı dəstək xüsusi təhsil dəstəyinin kifayət etməsinə görə ehtiyaclar da maddi yük olaraq ailəyə yansımaqdadır.

SOSİALLAŞMA EHTİYACI. "Sosiallaşma" dedikdə, insanın sosial təcrübəni mənimsəməsi, ictimai münasibətlərə cəlb olunması başa düşülür. Sosiallaşma ehtiyacı isə bütün insanlarda , xüsusən məktəbəqədər yaşlı eşitmə problemi olan uşaqlar sosial adaptasiyası və inteqrasiyası uğurla həyata keçirmək üçün mütləq kar uşağın inkişafındakı geriləmələri aradan qaldırmaq və onu normal inkişaf həddinə çatdırmaq lazımdır. Uşaqlar dili valideynlərin, böyük qardaşların, nənə və babaların gündəlik həyatda necə istifadə etdiklərini dinləməklə öyrənirlər. Ünsiyyət zamanı bir neçə dəfə eşitməklə yeni sözləri öyrənirlər. Eşitmə qüsurlu uşaqlar onlarla eyni sinifdə oxuyan həmyaşdılarının adlarını bilməyə bilər. Belə uşaqlar əyləncəli oyun zamanı belə qapalı, ayrılmış olduğu görülə bilər.

Ünsiyyət prosesində verbal nitq qabiliyyətindən istifadə edə bilməmək, verbal nitqdən istifadə edə bilmədiyi üçün özünə qapanma , depressiya, aqressivlik, tənhalıq halları valideynlərin həddən artıq "qorumaq" hissi uşağın ünsiyyət problemlərinə səbəb olması, tam və ya qismət eşitmə problemi olan uşaqların ətraf mühitlə zəif sosial əlaqələrinin olması, sosial normaları bilməməsi, davranış qaydalarına düzgün riayət olunmaması , əxlaq normalarının tam mənimsənilməməsi kimi çatışmamazlıqları misal göstərmək olar. Qeyd etmək lazımdır ki, eşitmə problemi olan bir çox uşaqlar yaşından asılı olmayaraq qapalı tipli tədris qurumlarında (körpələr evi, uşaq bağçaları , internat məktəblər) tərbiyə alırlar. Bu cür qapalı mühitdə inkişafına davam etdirmələri yuxarıda sadalanan problemlərin bir çoxunun yaranmasında başlanğıc səbəbdir. Sadaladığım problemlərlə yanaşı eşitmə qüsurlu uşaqlar üçün uyğun ədəbiyyatların, əyani, texniki vəsaitlərin olmaması da onların adaptasiya prosesi zamanı ciddi problemlər yaranmasına səbəb olur. Bütün bu problemlər həm eşitmə problemi olan uşağın sosial inkişaf ehtiyacı azaldan və ailəni bu yöndə narahat edən məsələlərdir.

SOSİAL XİDMƏT EHTİYACI. Sosial xidmətlər, ailələr bəzi ehtiyaclarını qarşılamaq üçün, xüsusi, ya da dövlət tərəfindən təyin edilmiş qurumlardır.

Sosial xidmətlər deyildiyi zaman tək-cə özəl ,ya da dövlət qurumları düşünülür. Ailələr yaşadıkları bölgələrdəki bələdiyyələrdən bəzən dərs, bəzən də maddi dəstək ala bilərlər. Dövlət tərəfindən bu problemlə uşaqlara eşitmə cihazı alınması və ya implant əməliyyatı xərclərinin qarşılınması, evdə təhsil, ailənin cəmiyyətə adaptasiyası üçün sosial və digər tədbirlər düzənlənməsi bu xidmətlərə nümunə ola bilər. Bundan başqa da sosial market kimi yerlərin açılaraq bu ailələrə daha uyğun qiymətə məhsullar satılmaqdadır. Bunlar kimi sosial xidmətlər də ailələrin ehtiyac duyduqları bir başqa mövzudur. Ailə qarşılaşdıqları problemlərə qarşı psixoloq dəstəyinə , ayrılıqda eşitmə problemi olan uşaqlar üçün yazılan materiallar, çəkilmiş filmlər , ya da veriləcək

seminarlar da bu sahədə ehtiyac olaraq anlaşıla bilər, ancaq bu ehtiyaclar hər ailə üçün dəyişməkdədir.

UŞAĞIN İNKİŞAFINA BAĞLI FƏRQİNDƏLİK EHTİYACI . Eşitmə problemi olan uşaq ailələrinin bütün bu ehtiyaclarının bərabərində iki vacib faktor da var. Bu hallar ailələrin fərquində olmadan həyata keçməkdə olub ailələrin bilmədiyi, fəqət bilməyə, ya da fərquində olmağa ehtiyac duyduqları hallar olaraq düşünülə bilər. Bunlardan ilki uşaqlarında meydana çıxan dəyişiklikləri bilmələri yönümdədir. Bəzən ailələr uşaqlarında meydana çıxan dəyişiklikləri mütəmadi birlikdə olduqları üçün hiss etməyə bilərlər. Bu vəziyyət ailənin motivasiyasını aşağı salmaqda, uşağa olan marağını azalda bilməkdədir . Ailə ilə işləyən mütəxəssislər tərəfindən uşaqlardakı dəyişkənliyi və inkişaf fərqlərinin ailələrə deyilməsi ailələrin fərqundəliyini artıracaq, maddi və mənəvi olaraq ailələri rahatladacaq və əmək verdikləri hal qarşısındakı gözləntilərini ödəyəcəkdir.

İkinci önəmli faktor isə ailələr üçün reallığa uyğun gözləntilərin təyin edilməsi halıdır. Çox ana və ata uşaqlarına eşitmə cihazı və ya kaxliar implant taxıldıqdan sonra hər şeyin normala dönəcəyini salmaqda , ya da çox qısa müddət ərzində uşaqlarının normal inkişaf göstərən həmyaşdlarına çatacaqlar fikirləşirlər. Bu istiqamətdə gözləntilər çox heyif ki , yanlışdır və təhlükəlidir. Düşüncə və reallıq arasındakı fərq nə qədər çox isə, ailənin uşaqlarının inkişafına yaratdıqları imkan da eyni dərəcədə az ola bilər. Bu səbəblə ailələrə vəziyyət barədə ən başdan reallığı ilə izah edilməli, yəni bu müddətin tamamı üzərindəki gözləntiləri reallığa yaxınlaşdırmağa çalışılmalıdır. Bəzən də bunun tam tərsinə həyata keçə bilər. Uşağın həqiqi inkişaf potensialı normalda yüksək olduğu halda ailənin gözləntisi düşük ola bilməkdədir. Gözləntisi yüksək, ya da düşük olması o gözləntinin real olmadığını göstərir. Dolayısı ilə məqsəd real gözləri yaratmaqdır.

ƏDƏBİYYAT

1. Коноплева, А. Н., Лещинская, Т. Л. Интегрированное обучение детей с особенностями психофизического развития: монография. – Мн. / Глава 1, раздел 2.2. – М : НИО, 2003. 2.
2. Малофеев, Н. Н., Шматко, Н. Д. Интеграция и специальные образовательные учреждения: необходимость перемен. – М : Дефектология. – 2008. – № 2. – С. 86-94.
3. Kar uşaqlarda nitq vərdişlərinin formalaşdırılması (Metodiki vəsait) Ağayeva Tamilla Hüseyn qızı.- Bakı-2018
4. İşitmə və görme yetersizliği / Prof. Dr. Hasan Gürgür, Doç. Dr. Pınar Şafak. Ankara: Pegem Akademi, – 2022.
5. Методические рекомендации по организации образовательной деятельности инвалидов с нарушениями слуха / автономное

учреждение дополнительного профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Институт развития образования» / под общ. ред. Л. М. Беткер. – Ханты-Мансийск, ИРО, 2017. – 48 с.

Ruslan KAMILOV
İsmayılı şəhər Natiq Behdiyev adına
6 nömrəli tam orta məktəbin psixoloqu
E-mail: ru.kamilov87@gmail.com

MÜXTƏLİF YAŞLARDA MÜŞAHİDƏ EDİLƏN DEPRESSİYALAR VƏ ONLARIN ARADAN QALDIRILMASI YOLLARI

Xülasə

İnsanlar həyat boyu kədərlənə ya da sevinə bilər. Duyğularımız həyatın təbii bir parçasıdır. Ancaq, hüzn, kədər, pessimizm və s. davamlılıq göstərərsə, gündəlik həyata pis təsir etməyə başlayarsa bu bir “Depressiya xəstəliyi” ola bilər. Depressiya psixi çöküntüdür. İnsan hər yaşda psixi çöküntüyə məruz qala bilər. Bu səbəbdən depressiya ya da psixi çöküntü körpələrdə də, məktəb çağında da, gənclərdə də, yaşlılarda da rast gəlinə bilər. Məqalədə çağımıza damğasını vuran depressiyalar haqqında, depressiyaların gərək yüksək müşahidə sıxlığı, gərəksə sosial-iqtisadi nəticələri səbəbiylə son dərəcə əhəmiyyətindən bəhs olunur.

Açar sözlər: psixi çöküntü, günahkarlıq, yorğunluq, boşluq, psixoloji narahatlıq

Depressiya, psixi çöküntü deməkdir. İnsan hər yaşda psixi çöküntüyə məruz qala bilər. Bu səbəbdən depressiya ya da psixi çöküntü körpələrdə də, məktəb çağında da, gənclərdə də, yaşlılarda da rast gəlinə bilər. Araşdırmalara görə depressiya ümumiyyətlə, 25 - 45 yaşlar arasında yəni əsasən məhsuldarlıq dövründə daha sıx olur. Yeni bir araşdırma isə insanların depressiyaya daha yönümlü olduqları yaşı 44 olaraq göstərmişdir. Bu bölmədə biz müxtəlif yaşlarda depressiya və onların aradan qaldırılması yollarından danışacağıq.

Uşaqlarda depressiya: Depressiya Dünya Sağlamlıq Təşkilatı tərəfindən ən əhəmiyyətli on sağlamlıq problemindən biri olaraq qəbul edilmişdir. Yaşlılar üçün bu qədər əhəmiyyətli olan bu psixi sağlamlıq problemi uşaqlarda da təxmin ediləndən çox daha geniş şəkildə ortaya çıxır.

Aparılan araşdırmalar, ilk dəfə majör depressiyanın çox kiçik uşaqlarda belə xronikləşə biləcəyini göstərmişdir.

Uşaqlarda depressiya tək bir səbəbə bağlana bilməz. Uşağın təməl xüsusiyyətlərinə, psixoloji xüsusiyyətlərinə və ətrafın təsirlərinə görə ortaya çıxma bilər. Hansı faktorun daha ön planda olduğu uşaqdan-uşağa dəyişir. Ana-ata həyatdakı rollarını nizamlaya bilmədikdə uşaq, özünü tək və çarəsiz hiss edər. Çoxu vaxtı valideynlər, uşağın yaşadığı böhrandan xəbərsizdir. Uşaqların fərqli bir iç dünyaları olduğunu, yaddaşlarının çox güclü olmadığını və bəzi şeylərə əhəmiyyət vermədiklərini düşünərlər. Halbuki uşaqların hissləri, nə qədər maraqsız görünsədə, son dərəcə açıqdır. Ətraflarında olan bitənlərin fərqindədirlər. Ancaq mühakimə gücləri inkişaf etməmiş olduğundan, problemlərin nədən qaynaqlandığını anlamazlar, çox vaxtda problemlərin özlərindən qaynaqlandığını zənn edərlər. Valideynlər uşaqlarının ruh sağlamlığına təsir edəcək davranışlarından qaçmaları həm uşaqlar, həm də özləri üçün çox əhəmiyyətlidir. Körpəlik və uşaqlıq dövründə meydana gələcək psixoloji narahatlıqlar, uşaqların yetkinlik dövrünə də əks olunur. Uşaqda meydana gələcək psixi çöküntü, həyatı boyunca qarşısına çıxıb onu narahat edə bilər.

Uşaqlarda ən əhəmiyyətli depressiya səbəbi, anadan ayrılıq vəziyyətidir. Uşaqlar, ana ayrılığına ilk etapda ani narahatlıq, hirs partlamaları ilə reaksiya göstərər. Ananı geri gətirmə səyi göstərirlər. Daha sonra ümidin itirilməsi, susqunluq, kədərliklik və ağlamalar müşahidə olunur. Bir müddət sonra da özünü buraxma və qədərə təslim olma halları ilə qarşılaşılar. Bu dövr uşaqlar, yetkin depressiyası xüsusiyyətləri göstərirlər.

Körpəlik dövründən etibarən güvən mühitində böyüdülməyən, ehtiyacları qarşılanmayan, stress altında, diqqət əksikliyi, öyrənmə və ya davranış pozulması olan uşaqlar daha asan depressiyaya düşür.

Uşaqlarda depressiyanın əsas əlamətləri aşağıdakılardır:

- Müəyyən bir səbəb olmadan yersiz şəkildə və ya ola biləcək şeylər haqqında narahatlıq hiss edərlər.
- Yuxusuzluq kimi şikayətlər, qorxulu yuxular və tək yata bilməmə halları olar .
- Ümumiyyətlə gərgin, ağlağan, narahat olar, düşüncələrini toplamaqda çətinlik çəkərlər.
- Bir insana həddəndən artıq asılı olma, utancaqlıq kimi davranışlar göstərirlər.
- Məktəbli uşaqda ətrafı və yaşlıları tərəfindən təsdiqlənməyəcəyi qorxusu ön plana çıxar. Uşaq öz fikirini söyləməkdən çəkinə bilər, bəzilərinin köməyi və dəstəyi olmadan bir işə girişmək istəməyə bilər, yoldaşlığa başlamaqda çətinlik çəkə bilər.
- Səhv bir şey söyləyə biləcəyi qorxularıyla dərstdə iştirakı azala bilər. Dərslərində uğurlu ola bilməyəcəyi narahatlığıyla məktəbə gəlmək istəməyə bilər.
- Özünü boşluqda hiss etmə.

- Tez ağlamaq.
- Tez-tez baş ağrısı, qarın ağrısı kimi fiziki şikayətlər.
- Sevdiyi şeyləri etməmək, zövq almamaq, oyun oynamamaq
- Dəyərsizlik duyğusu, kimsə tərəfindən sevilmədiyindən ya da az sevildiyindən şikayət etmək
- Günahkarlıq duyğuları, olanları öz günahı olaraq şərh etmək
- Ümitsizlik
- Bədbəxtlik
- Enerji əksikliyi
- Ünsiyyət əksikliyi
- Hirs və ya düşmənlik davranışlarında artma
- Az ya da çox yemək yemək
- Küsəyənlilik
- Həddindən artıq hərəkətlilik ya da əksi
- Diqqət dağınıqlığı, məktəbdə müvəffəqiyyətdə uğursuzluq
- Ailə əlaqələrində pozulmaq, söz dinləməmək ya da çox səssiz qalmaq
- Ailə xaricində uyğunlaşma çətinliyi
- Ailə problemlərində əməkdaşlığından qaçmaq
- Ailədən uzaqlaşmaq
- Yoldaş problemlərində artma, özünü kənarlaşdırılmış və tək hiss etmək
- Evdən qaçmaqla əlaqədar sözlər və ya təşəbbüslər
- Ölümdən danışmaq, qorxmaq
- İntihar cəhdi

Depresiyadakı bir uşaq çox adi bir bəhanəylə problem çıxara bilər. İstədiyi bir şey üçün təkid etməsi, normal bir uşağın təkid etməsindən çox fərqlidir. Normal bir uşaq, istədiyi bir şeyin olması üçün bir müddət israr edər, edilə bilmədiyində qəbul edə bilər. Depresiyadakı uşaq isə məqsədsiz, hər hansı bir şey üçün israr edə bilər.

Uşaqılıq depresiyasını təyin edə bilmək və qiymətləndirmək olduqca çətinidir. Çünki uşaqların bir çoxu duyğu və düşüncələrini dilə gətirməkdə çətinlik çəkirlər. Uşaqlar, razı olmadıqlarında, qorxduqlarında ya da özlərini pis hiss etdiklərində ağlayarlar. Böyüklər, bu vəziyyətdə, uşağı əyləndirərək, diqqətini başqa istiqamətə çəkərək, bu duyğuların keçəcəyini düşünərlər. Məktəb və yoldaş əlaqələrindəki dəyişikliklər qiymətləndirilməli, bu mövzuda müəllimlər, məktəbdəki rəhbərlik mütəxəssisləri və məktəb rəhbərliyinin dəstəyi alınmalıdır. Bu dövrdə xüsusilə valideynlərin rolu çox əhəmiyyətlidir. Bun görə də ailələr uşaqlarına nümunə olmalı, yeni düşüncə formaları yaradılmasında onlara köməkçi olmalıdırlar. Çünki uşaqlar depressiya müddətində ailələrini nümunə olaraq götürə bilərlər. Onların ən çox ehtiyac duyduqları şey sevgidir.

Uşaqılıq depresiyaları uşağın şəxsiyyət və ictimai inkişafını birbaşa təsir edir. Bu səbəbdən depressiyanın diaqnozu və müalicəsi əhəmiyyət daşıyır. Bu vəziyyətdə ana-atalar və müəllimlər uşaqların ruhi vəziyyətləriylə əlaqədar

məlumat toplamalı və uşaqların davranışlarıyla əlaqədar yaxşı bir müşahidəçi olmalı, lazım olduqda uşaqların ruh sağlamlığıyla məşğul olan bir mütəxəssisə müraciət edilməsi lazımdır. Ətrafda belə bir mütəxəssis yoxdursa uşaq psixoloqlarından kömək istəmək olar, uşaq psixoloqu ilkin qiymətləndirməni etdikdən sonra valideyinləri istiqamətləndirəcəkdir.

Yeniyetmələrdə depressiya. Müxtəlif zamanlarda yeniyetmənin fəaliyyətlərində azalma və ictimai əlaqələrində geriləmə kimi bəzi hallar müşahidə edilə bilər. Əlbəttə ki, bu kimi vəziyyətlər həyat içərisində təbiidir. Lakin, bunlar artaraq davam edirsə, bu nöqtədə depressiya ağla gələ bilər. Yeniyetmə dünyasında ən geniş şəkildə müşahidə edilən xəstəliklərdən biri depressiyadır.

Yeniyetməlik dövrü, inkişaf olaraq tam bir keçid dövrüdür. Uşaqlıq dövründən gənclik dövrünə keçidi yeniyetməlik dövrü olaraq təyin edə bilərik. Bu dövrdə yaşanan fiziki, romantik, psixo-ictimai və ictimai dəyişikliklər fərdə dərin bir şəkildə təsir edir. Yeni bədəninə, sürətlə dəyişən duyğularına mənasız davranışlarına uyğunlaşmanı təmin etmək və bunları idarə edə bilmək yeniyetmə üçün çox çətinidir. Fiziki dəyişmələrlə bağlı olaraq öz bədənini və cinsiliyini kəşf edən yeniyetmələr bu sahələrlə əlaqədar problemlər yaşaya bilərlər. Fərdi şəxsiyyətin qurulduğu bu dövrdə fərd, “mən kiməm?”, “həyatın mənası və məqsədi nədir?” kimi kritik suallara cavab axtarlar. Yeniyetmələrdə görülən bu dəyişmələr onların ictimai qarşılıqlı münasibətlərinə və özlərini qəbul etmələrinə təsir edir. Yeniyetməlik, fərdin şəxsiyyətinin qurulmasıyla, cəmiyyətin bir üzvü olaraq öz rolunu müəyyənləşdirməsi arasındakı tarazlığı qurmaq mübarizəsidir. Canlıların həyatını davam etdirə bilmələri üçün dəyişkən vəziyyətlərə və həyat hadisələrinə uyğunlaşma göstərməkləri lazımdır. Uyğunlaşma vəziyyəti, yeniyetmənin yaşına, cinsiyyətinə, psixi quruluşna bağlı olaraq dəyişkən, içində olduğu məktəb və ailə mühitindən də təsirlənə bilərlər. Uyğun davranış modellərinin əldə edilməsində yaşanan çətinliklər yeniyetmələrin gələcəkdə çeşitli psixoloji problemlər yaşamasına səbəb olur. Sürətli fiziki dəyişmələr səbəbiylə yeniyetmə bəzən özünə yadlaşır. Bu problemlər, hər yetkində az ya da çox yaşana bilər, təsirləri isə dövrüdür. Əhəmiyyətli olan, dəyişmələrin həm yeniyetmə həm də yaxın çevrə tərəfindən yaxşı müşahidə edilməsi və bu dövrdə göstəriləcək dəstəkdir. Yeniyetmələrdə depressiya necə meydana çıxar? Əlamətləri nələrdir?

Depressiya, çox müxtəlif vəziyyətlərə və stress yaradan faktorlara qarşı verilən bir reaksiyadır. Yeniyetmələrdə depressiya vəziyyəti geniş şəkildə rast gəlinən bir problemdir. Yeniyetməlik dövrü normal böyümə müddətidir, amma bu müddətdə paralel olaraq stress faktorları, hormonların inkişafı və müstəqillik əldə etmək üçün ana-atayla qarşıdurmalar və s. yeniyetmələri depressiyaya aparan faktorlardır. Depresif duyğu vəziyyəti, bir yoldaşın ya da qohumun ölümü, sevgilidən ayrılmaq ya da məktəbdə müvəffəqiyyətsiz olmaq kimi narahatlıq verici hadisələrə və vəziyyətlərə qarşı bir reaksiya da ola bilər.

Yeniyetməlik dövründə depresiya riskini artıran faktorlar valideynlərdən birini ölüm ya da boşanma səbəbiylə itirmə, uşaqlıq dövründə fiziki və cinsi tacizə məruz qalmaq, ictimai bacarıq əskikliyi, xroniki xəstəliklər və ailə fərdlərindən birinin depresiya keçirməsi və s. ola bilər. Özünə inamları aşağı, özlərini var gücü ilə tənqid edən, mənfi hadisələr və vəziyyətlər üzərində idarə gücünün olmadığını düşünən yeniyetmələrdə, stress yaradan hadisələr və müxtəlif vəziyyətlərlə qarşılaşma depresiyanı qaçılmaz edir.

Ümumi götürdükdə yeniyetmələrdə əsas depresiya əlamətləri aşağıdakılardır:

- Daxili çətinlik və narahatlıq
- Diqqəti toplamaqda çətinlik çəkmək
- İnsanlara sığınmaq və ya onlardan qaçış
- Məktəb müvəffəqiyyətinin aşağı düşməsi
- Enerji azlığı
- Yuxusuzluq
- İştahsızlıq
- Marağın azalması
- Ümitsizlik
- Ailəylə və yoldaşlarla əlaqələrdə problemlər yaşanması
- Heç bir şeydən zövq ala bilməmək
- Hirsli olma
- Tənqidlərə qarşı həddindən artıq reaksiya vermək
- İdeallarına çatma bilməyəcəyini hiss etmək
- Özünə inamın aşağı olması, günahkarlıq duyğuları
- Motivasiyanın aşağı olması
- Qərarlılıq, unutqanlıq
- Maddə asılılığı və digər mənfi davranışlar
- İntihar düşüncəsi

Yeniyetmələr öz yaşadığı problemlərin qaynağını davamlı özündə ya da ətrafında axtarar. Yeniyetmələr problemləri yetişkinlərdən fərqli olaraq narahatlıq ya da hirsli davranışlarla ortaya qoyarlar. Ancaq bu davranışlar onların yalnız yeni problemlər yaşamalarına səbəb olar, depresif duyğu vəziyyətləri dərinləşər və yoldaşlarıyla, ailələriylə və məktəb rəhbərliyiylə əlaqələrinə zərər verir.

Bu dövrdə yeniyetməyə qarşı anlayışlı olunmalı və bu dövrün rahat sovuşdurması təmin edilməlidir. Yeniyetmələr içində olduqları mühitdə özünü və şəxsiyyətini göstərə bilmək üçün böyük bir səy göstərər. Təsdiqlənməmək, seçilməmək, bəyənilməmək etdiyi bir zarafata gülünməsi belə onun qırılması və bədbəxt olması üçün yetərli ola bilər.

Bu dövrdə depresiya ilə yeniyetmələrdəki bədbəxtliyi qarışdırmamaq lazımdır. Sürətlə dəyişən duyğulara bu dövrdə sıx rast gəlinir. Bir anda hirsələnən, dəlicə davranışlar göstərən yeniyetmə beş dəqiqə sonra gülərək zarafatlar edə

bilər. Bu davranışlar bir problem olaraq görülməməli yalnız keçid dövrünün tipik bir davranışı hesab edilməlidir. Bu dövrdə bir çox ana-ata yeniyetməni anlamaqda çətinlik çəkir. Ona necə köməkçi olacağını onunla necə danışacağını belə bilmir. Yeniyetmənin tipik davranışları ilə əlaqədar ailədə böyük qarşıdurmalar ailə üzvləri arasında romantik qopuqluqlar və irəlindəki yaşlara qədər davam edən ünsiyyət problemləri meydana gələ bilər. Belə olan təqdirdə ailə ilə qarşıdurmalar artarkən yoldaşlar daha çox əhəmiyyət qazanar. Bu dövrdə ailələrin etməsi lazım olan ilk şey övladının yeniyetməlik kimi çətin bir dövrdə olduğunu və artıq böyüdüyünü qəbul etməkdir. Sərhədlərinə hörmət etməli müsbət istiqamətlərini ortaya çıxarması üçün ona köməkçi olmalı və həll edə bilmədiyi problemlərini tez fərq edərək həyati təcrübələrini paylaşmalıdır. Bunlar bir öyüd xüsusiyyətin əsla daşımamalı. Yalnız söhbət içərisində şirin paylaşmalar olaraq qalmalıdır. Yetkinlik dövrünə girmədən əvvəl yaxşı bir ana ata uşaq ünsiyyəti təmin edilsə bunu bacarmaq çox daha asan olacaq. Əgər özü də istəsə sevdiyi bir idman sahəsinə istiqamətləndirmək bu dövrü rahat sovuşdurmasına köməkçi ola bilər.

Yetkinlik dövründə yaşanan problemlərin həll edilməməsi yetkinin bütün həyatına mənfi təsir edə bilər. Bu dövrdə yetkinin özünü müsbət qəbul etməsi (bəyənməsi, müvəffəqiyyətli görməsi, seçildiyini hiss etməsi), cəmiyyət içərisində kim olduğu və yerinin nə olduğunun fərqinə varması öz bədəninə tanınması lazımdır. Bu xüsusiyyətlərin yeniyetməlik dövründə qazanılamaması həm bu dövrdə ictimai həyatda problemlər yaşamasına, həm də həyat boyu bədbəxt bir qadın və ya kişi olmasına səbəb olacaq. Bu tip problemlərin yaşanmaması üçün ata, ana öz övladını başa düşməli, ona qayğı ilə yanaşmalı, onunla yaxından maraqlanmalı, lap ilkin vaxtdan düzgün ünsiyyət qurmalı, problemləri dava-dalaş, qadağalar, cəzalar yolu ilə deyil ünsiyyət vasitəsi ilə həll etməyə çalışmalıdır.

Yeniyetmələr problemlərə qarşı intiharı çıxış yolu olaraq görə bilərlər. Depresiyanın ilk dövrlərində intihar cəhdlərinə çox rast gəlinir, qızların oğlanlara görə daha çox intihara cəhd göstərməsinə baxmayaraq, oğlanların cəhdlərinin daha çox ölümlə sonlandığı müəyyən olunmuşdur. Başqa bir intihar səbəbi də ailə və yaxınları üçün əhəmiyyətsiz olduğunu hiss etmək ola bilər.

Depressiyada olan yeniyetmənin müalicə edilməsi son dərəcə əhəmiyyətlidir. Depressiya ciddi bir vəziyyətdir və müalicə edilməzsə yeniyetmənin həyatını təhdid edən bir vəziyyətə gələ bilər. Əgər yeniyetmə müalicə görməyi rədd edərsə, ailə üzvlərinin ya da yeniyetmə ilə maraqlanan digər yetkinlərin bir mütəxəssisdən kömək alması faydalı ola bilər.

Əsasən depressiya müalicəsində dərman və psixoterapeyadan istifadə edilir. Dərman depressiyanın simptomlarını aradan qaldırmaqda təsirlidir. Xüsusilə dərman müalicəsiylə birlikdə icra edilən psixoterapeya təsirli olur. Psixoterapeya yeniyetmənin nəyə görə depressiyaya girdiyini anlamasına və stressli vəziyyətlərlə necə baş edəcəyini öyrənməsinə köməkçi olar. Vəziyyətə

bağlı olaraq müalicə, fərdi, qrup ya da ailə müalicəsi şəklində icra edilə bilər. Depresiyada olan yeniyetmənin köməyə ehtiyac duyduğunu qəbul etməsi yaxşılaşma istiqamətində atılmış əhəmiyyətli bir addımdır. Ancaq, köməyə ehtiyac duyduğunu və bunun üçün addım atması lazım olduğunu qəbul edən yeniyetmələrin sayı azdır. Bu səbəblə yoldaşlarının və ailəsinin dəstəyi, təşviq edici təklifləri əhəmiyyətlidir.

Gənclərdə depressiya. Gənclərdə sıx görülən ruhi narahatlıqlardan biri depressiyadır. Diaqnoz qoyulub müalicə edilmədiyi təqdirdə xəstələrdə maddə istifadə etməyə meyli artırır, ictimai uyğunlaşma pozulmaqda ən əhəmiyyətlisi də intihar riski artır. Araşdırmalar gənc yaşlarda ortaya çıxan depressiyanın təkrarlama ehtimalının sonrakı yaşlarda başlayan depressiyalara görə çox olduğunu göstərir.

Gənclərdə görülən depressiya orta yaşlı xəstələrdə görülən depressiyaya görə müalicəyə daha müqavimətlidir. Depresiyaya uyğunluğu olan və depressiyada olan xəstələrin mütəxəssislər tərəfindən izlənməsi əhəmiyyətlidir. Gənclərdə depressiya keçirmə ehtimalını artıran xüsusiyyətlər bunlardır: Ailədə depressiya xəstəsi fərdlərin olması, ana- ata ilə davamlı qarşıdurma halında olmaq, daha əvvəl depressiya hücumu keçirmiş olmaq, bəzi davranış pozuqluqları göstərmək vs. Gənc qızlarda depressiya kişilərə görə daha çox görülməkdədir. Gənclərdə depressiya yetkinlərdə görüldüyü kimi tipik əlamətlərlə seyr edilməyə bilər. Çox dəyişik əlamətlərin altında depressiya ola bilər, bu səbəblə diaqnoz qoymaq çətindir. Gənclərdə depressiyanın dərmanla müalicəsi çox vaxt kafi deyil. Bununla yanaşı psixoterapeya və ailə görüşmələri əhəmiyyətlidir. Bu mövzuda edilən araşdırmalar çox az saydadır. Daha geniş araşdırmaların edilməsi lazımdır.

Yaşlılarda depressiya. İnsanlar həyat boyu kədərlənə ya da sevinə bilər. Duyğularımız həyatın təbii bir parçasıdır. Ancaq, hüzn , kədər, pessimizm və çətinlik halı davamlılıq göstərsə, gündəlik həyatı pis təsir etməyə başlayarsa bu bir “Depressiya Xəstəliyi” ola bilər. Depressiya xəstəliyi digər yaşlarda olduğu kimi yaşlılarda da müşahidə edilir. Yaşlılar da digər insanlar kimi kimi şən, gülərlər olmalıdırlar. Yaşlılarda depressiya yaşı əsəsən 65 və ondan yuxarı yaşlar olaraq təyin olunmuşdur. Müşahidələrə görə 65 yaş və üstündəki 1000 qadımdan 14-ü, 1000 kişidən 4-ü depressiyadadır. Yaşlılarda depressiya fiziki funksionallığı şəkər xəstəliyi və yüksək təzyiqdən daha çox pozar. Qeyd etmək lazımdır ki, yaşlı bir şəxsdə depressiyanı təyin etmək çətindir. Əhəmiyyətinə baxmayaraq qocalarda depressiya diaqnozu az qoyular. Bunun səbəblərindən biri, yaşlıların kefsiz, qəmgin, bədbəxt, durğun olmasının normal qarşılanmasıdır.

Yaşlılarda depressiya fiziki səbəblərdən qaynaqlana bilər. Beyin və bədən yaşlandıqca bəzi təbii biyo-kimyəvi dəyişmələr meydana gəlir. Beyin hüceyrələrində ölmə, kiçik beyin damarlarının iş görə bilməməsi beyindəki bəzi maddələrin daimi olaraq nizamını poza bilər. Bu amillər psixoloji xəstəlikləri ortaya çıxarar. Araya girən şəkər, yüksək təzyiq, xərcəng, ürək çatmazlığı,

qaraciyər və böyrək çatmazlıqları, tənəffüs çatışmamazlıqları kimi xəstəliklər, duyğu orqanlarının yaxşı işləməməsi: karlıq və korluq kimi problemlər, ətraflardakı çətinliklər depresiyanın meydana gəlməsinə təsiri ola bilər. Yaşlılarda xüsusilə depresiya yaradan bioloji səbəblərdən biri də, beyin damar xəstəlikləri ilə bağlıdır. Beyin damarlarında tıxanma və ya beyin qanamasının nəticəsi qıraqdan baxıldığında görülən yalnız iflicdir.

Yaşlanmanın öz bioloji və ya fizioloji quruluşundan qaynaqlanan təsirləri, təklük, ölüm fikri, keçmişlə əlaqəli peşmanlıqlar, həyatda idealarını reallaşdırma bilməmək, gəzməkdə hətta ən sadə işləri görməkdə çətinlik çəkmək, unutmazlığın gətirdiyi çarəsizlik və maraqlanacaq iş və ya ailə tapa bilməməyin yaratdığı məqsədsizlik və s. kimi səbəbləri vardır.

Yaşlılarda depresiyanın inkişafında bir çox xarici faktorların təsiri də ola bilər. Bir yaxının ölümü (əsasəndə həyat yoldaşının), dostun ölümü, təqaüdcülük, alışdığı yerdən daşınmaq, maddi çətinlik, fiziki həyat şərtlərinin çətinliyi kimi hallar depresiyanı yaradan əsas amillərdir. Ölümdən sonra normal bir yaş və ya kədər getdikcə uzanan, sıx bir kədərə gətirib çıxaran və tibbi bir müdaxilə tələb edən vəziyyətə çevrilə bilər. Bir həyat yoldaşının ya da dostun ölümü ümumiyyətlə irəli yaşlarda görülən bir hadisədir. Belə bir itkinin ardından yaş tutmaq normaldır. Ancaq bu kədər uzanarsa, ya da ki (yaxının ölümündən doğan günahkarlıq duyğusu, adamın öz ölümünü düşünməsi, özünü dəyərsiz hiss etməsi, hər zamanki kimi iş görə bilməməsi, yuxu pozumluğu və s. kimi) əlamətlərdən birini əhatə etsə depresiyaya çevrilə bilər.

Yaşlılarda depresiya yetkinlikdə olduğu kimi özünü təcavüzkarlıqla göstərməz. Yaşlılarda depresiya daha çox səssizlik, durğunluq, istəksizlik, boşluq və yorğunluqla, tez duyğulanmaq və küsəyənəlmək, insanlardan uzaqlaşmaq, az danışan hala gəlmək, alışılmış fəaliyyətlərə qarşı marağın azalması, kədərli və pessimist olmaq, iştahsızlıq, kilo itkisi yuxusuzluq, enerji itkisi, yorğunluq, diqqəti bir nöqtəyə cəmləməkdə (konsentrasiyada) çətinlik çəkmək, yaddaş itkisi və s. özünü göstərir. Yaşlı adam öz içinə dönər. Tək qalmaq istəyə bilər.

Eyni zamanda depresiyanın diaqnozu zamanı yaşlılarda depresiya ölçəyindən istifadə olunur. Bu ölçəkdə dəqiq suallar qoyulur və xəstədən qısa olaraq bəli/xeyr cavabları tələb olunur. Sonra isə verilən cavablar təhlil olunaraq dəqiqləşdirilir və digər diaqnoz nəticələri ilə birlikdə düzgün diaqnozun qoyulmasında istifadə olunur.

Yaşlılarda depresiyanı üçün son dərəcə təsirli müalicə üsulları vardır. Həkimlər tərəfindən tətbiq olunan bilinən müalicə üsulları bunlardır: psixoterapeya (müəyyən vaxtlarda tətbiq olunan danışma müalicəsi), antidepressan dərmanlar, şok müalicəsi (elektrokonpulsiv müalicə).

ƏDƏBİYYAT

- 1.Morris, Charles G. Psixolojiyi anlamak. Ankara: 2002
- 2.Gillet, R., Pietroni, P.C. Depresyon. İstanbul: 1990
- 3.Blackbrun, Ivy M. Depresyon və başa çıxma yolları. İstanbul: 1996
- 4.Bayramov, Ə.S., Əlizadə, Ə.Ə. Psixologiya. Bakı: 2006
- 5.Qədirov, Ə.Ə., Xəlilov, N.Ə “Yaş psixologiyası” Gəncə 1999
- 6.Mehdizadə, Z.M. “Uşaq psixologiyası” Bakı 1964
- 7.Abdullayev, Ə., Məmmədov, A., Bayramov, Ə., Həmzəyev M. .Yaş və pedoqoji psixologiya. Bakı: 1981
- 8.Bayramov, Ə.S.,Əlizadə, Ə.Ə. .Sosial psixologiyanın aktual məsələləri. Bakı : 1986
- 9.Bayramov, Ə.S.,Əlizadə, Ə.Ə., Seyidov İ.Ə, Təhmasib.C.A. Sosial psixologiya. Bakı: 1976

Ulu Öndər Heydər Əliyevin 100 illiyinə həsr olunmuş Beynəlxalq konfrans çərçivəsində Psixologiya zirvəsi-2: covid-19 pandemiyasından sonrakı dövrdə psixoloji adaptasiya və psixoloji rifah mövzusunda keçirilən konfransın materialları (məqalə və tezislər). 03-04 iyun 2023-cü il. – Bakı: ADPU-nun mətbəəsi, – 2023. – 156 səh.

© Psixologiya Elmi-Tədqiqat İnstitutu

*Çapa imzalanmış __. __. 2023-cü il
Kağız formatı 60x84^{1/16}, çap vərəqi 1
Sifariş __, sayı 100*

*ADPU-nun nəşriyyatı
Bakı, Ü.Hacıbəyli küçəsi, 68
Tel: (+99412) 493-74-10
E-mail: poliqrafiya@mail.ru*