
PSIXOLOGİYA

JURNALI

E l m i - p r a k t i k j u r n a l

1999-cu ildən nəşr olunur

2024 №3

3 ayda bir dəfə nəşr olunur

ISSN 2664-4762

ÜMUMİ PSIXOLOGİYA

***Rüstəmov Elnur M., Zalova Nuriyeva Ülkər E., Allahverdiyeva Mələk V.,
Rüstəмова Narınc M., Abbasov Təhmasib R.***

“Orta məktəbdən məmnunluq şkalası”nın Azərbaycan dilinə adaptasiyası:
təhsil və psixoloji mühit kontekstində araşdırma.....3

Alquliyev Vüsal İ.

Müasir psixoloji mənbələrdə narsist şəxsiyyət tipinin
təzahür xüsusiyyətləri.....19

Nasirova Nigar R., Quluzada Nazrin M.

School theachers burnout syndrome at the beginning and
at the end of the year36

SOSIAL PSIXOLOGİYA

***Mustafayev Müşfiq H., Allahverdiyev Ramin F., Səbzəliyeva Minarə K.,
Həsənzadə Aynur İ.***

Məktəblərdə psixoaktiv maddə istifadəsinə qarşı profilaktik tədbirlər:
perspektivli və uğurlu proqramlar48

PEDAQOJİ PSIXOLOGİYA

Маммадли Ирана М., Намазов Сенан Р.

Влияние типов семейного воспитания на социальную
адаптацию младших школьников71

TİBBİ PSIXOLOGİYA

Rzalı Cəmilə M.

Onkoloji xəstələrin müalicəsi zamanı istifadə edilən
psixoterapiya üsulları79

**“ORTA MƏKTƏBDƏN MƏMNUNLUQ ŞKALASI”NIN
AZƏRBAYCAN DİLİNƏ ADAPTASIYASI: TƏHSİL VƏ
PSIXOLOJİ MÜHİT KONTEKSTİNDƏ ARAŞDIRMA**

Elnur Rüstəmov

*Psixologiya Elmi-Tədqiqat İnstitutunun sədri,
fəlsəfə üzrə fəlsəfə doktoru*

E-mail: elnur.r@psixologiyainstitutu.az

Ülkər Zalova Nuriyeva

*Psixologiya Elmi-Tədqiqat İnstitutunun əməkdaşı,
tədqiqatçı, sosial psixoloq*

E-mail: ulkar.z@psixologiyainstitutu.az

Mələk Allahverdiyeva

*Psixologiya Elmi-Tədqiqat İnstitutunun psixoloqu
E-mail: malak.a@psixologiyainstitutu.az*

Narinc Rüstəmov

*Psixologiya Elmi-Tədqiqat İnstitutunun elmi işçisi,
uzman klinik psixoloq*

E-mail: narinc.r@psixologiyainstitutu.az

Təhmasib Abbasov

*Narinc Uşaq Psixologiya Mərkəzi
Ziya Bünyadov pr. 38, Az1075*

E-mail: tehmasibabbasov@gmail.com

Açar sözlər: Orta məktəb məmnuniyyəti, psixoloji sıxıntı, həyat məmnuniyyəti, test adaptasiyası

Keywords: High school satisfaction, psychological distress, life satisfaction, scale adaptation

GİRİŞ

Son onilliklər ərzində bir çox həyat keyfiyyətini yüksəltməyə kömək
tədqiqat insan rifahını artırmaq edəcək amilləri müəyyənləşdirməyə
perspektivini qəbul etmiş və insanların yönəlmişdir. Yeniyetmələrin psixoloji

səğlamlığı həm fərdi, həm də ictimai səviyyədə aktual məsələdir, çünki yeniyetmələrin psixi səğlamlıq ehtiyaclarının anlaşılməsi onların potensialını reallaşdırmaqla yanaşı, cəmiyyətimizin inkişafına da töhfə vermək üçün vacibdir.

Aparılan tədqiqatlarda şagirdlərin məktəbdən məmnuniyyəti digər təhsil nəticələrinin birbaşa ilkin elementi kimi öyrənilmişdir. Məktəb məmnuniyyətinin təhsil proqramlarının akademik nailiyyətlərə təsirinə birbaşa və dolaylı formada vasitəçilik etdiyi müəyyən edilmişdir. Başqa sözlə, məktəb məmnuniyyətinin aşağı olması şagirdlərin öyrənmə prosesinə maneə ola bilər [3]. Məktəblər şagirdlərin sosial və şəxsi inkişafından, başqa sözlə, şagirdin şəxsiyyət kimi formalaşmasından məsuldur. Dəstəkləyici bir məktəb mühiti şagirdlərin rifahını artırır, onların potensialını reallaşdırmasına imkan yaradır və sosial fəaliyyətə, pozitiv münasibətlər formalaşdırmağa təşviq edir [15]. Fərdi və ictimai əhəmiyyət kəsb edən bu məktəb funksiyaları təhsil sistemində keyfiyyətə olan ehtiyacı da ortaya qoyur. Şagird məmnuniyyəti göstərilən xidmətlərin keyfiyyətinin, məktəbin şagirdlərin ehtiyaclarına cavab vermə qabiliyyətinin, tədrisin effektivliyinin, qiymətləndirmə bacarıqlarının və şagirdlərin inkişafının göstəricisidir [11]. Eyni zamanda bəzi alimlər şagird məmnuniyyətinin

vacib olduğunu və onun digər dəyişənlərlə əlaqələrinin bu əhəmiyyəti vurğuladığını iddia etmişlər [20; 25]. Yeniyetmələrin vaxtlarının çoxunu keçirdikləri yer olan məktəb mühiti onların davranış nümunələrini formalaşdıraraq həm müsbət, həm də mənfi səğlamlıqla bağlı davranışlara təsir göstərir. Psixi səğlamlığın yaxşılaşdırılmasının təşviqi şagirdlər üçün daha yaxşı bir həyat və cəmiyyətdə daha yaxşı performans ilə nəticələnir [2; 8]

Məktəblər daha geniş mənada, yəni təkcə şagirdlərin akademik nəticələrinə görə deyil, həm də onların emosional və psixoloji rifahı kimi qeyri-akademik nəticələrə görə qiymətləndirilməlidir [13; 14; 23]. Son illərdə məktəb məmnuniyyəti ilə bağlı tədqiqatların sayının az olması baxımından Huebner və Gilman qeyd edir ki, “məktəbə aid emosional dəyişənlər (məsələn, məktəb məmnuniyyəti) diqqətdən kənarda qalıb və az tədqiq edilib, baxmayaraq ki onlar birbaşa və/və ya dolaylı olaraq akademik uğurla əlaqəlidir” [14]. Qeyd edilməlidir ki, yeniyetmələrin rifahını araşdıran tədqiqatlar əsasən ailə və fərdi xüsusiyyətlərin təsirlərinə diqqət yetirir, məktəbdə keçirdikləri vaxtın miqdarı və ya keyfiyyətinin şagirdin şəxsiyyəti, rolları və həyatı üzərindəki təsirini isə nəzərə almırlar [13; 24]. Araşdırmalar göstərir ki, məktəb məmnuniyyəti

nuniyyəti çox vacib bir dəyişəndir, çünki bu, öyrənmə, davranış, dərstdən yayınma, davamsızlıq, müəllim-şagird münasibətləri və sosial mühitlə bağlı olub, nəticədə davranışda müsbət dəyişikliklərə gətirib çıxarır. Eyni zamanda məktəb məmnuniyyəti şagirdlərin məktəb təcrübələrinə ümumi qiymət kimi subyektiv və ya şagird tərəfindən hiss edilən göstəriciləri də əhatə edir. Buna görə də şagirdlərin məktəbin spesifik sahələrində qiymətləndirilməsinə imkan yaratdığı üçün məktəb məmnuniyyətinin ölçülməsi olduqca böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Məktəb məmnuniyyəti ümumi mənada məktəb həyatı təcrübəsindən məmnunluğun idrak-emosional qiymətləndirilməsi kimi baxıla bilər [24]. Bir çox tədqiqatlar göstərir ki, məktəb məmnuniyyəti çoxölçülü bir konsepsiyadır və bir çox amillərdən asılıdır: psixoloji, ətraf mühit və davranış [18]. Pozitiv psixologiya və məktəb məmnuniyyəti arasındakı əlaqənin təhlilinə yönəlmiş bir çox tədqiqatda müəyyən edilib ki, məktəb rifahı və məmnuniyyətinə minnətdarlıq, ümid, nikbinlik, cəsarət və karyera uyğunlaşması kimi bir sıra müsbət hisslər və xüsusiyyətlər təsir göstərir [10; 12]. Məktəb məmnuniyyətinə və şagirdin ümumi rifah səviyyəsinə təsir edən amilləri araşdıran tədqiqatlar göstərib ki, insanlar arasında müsbət münasibətlər yeniyetmələrin psixososial stresini azaldır və məktəb

məmnuniyyəti ilə sıx bağlı olan subyektiv rifahı yaxşılaşdırır. Müsbət məktəb mühiti yeniyetmələrin riskli davranışlara qoşulmasının qarşısını ala bilər, çünki insanın həyatında önəmli mövqeyə malik valideyn-ailə və məktəb əlaqələri riskli davranışların qarşısını alan qoruyucu amillərdir [9].

Bundan əlavə, sosial və ətraf mühit dəyişənlərinin – müsbət həmyaşd münasibətləri, dəstəkləyici müəllim davranışı, məktəb mühiti, valideynlərdən, müəllimlərdən və sinif yoldaşlarından dəstək – məktəb məmnuniyyətinə təsiri də bir çox tədqiqatlarda təsdiqlənmişdir [5; 7; 24]. Zullig, Huebner və Patton (2011) yeniyetmələrin məmnuniyyəti və məktəb təcrübəsi ilə bağlı ətraf mühit faktorlarını araşdırıb və müəyyən ediblər ki, məktəb mühiti ilə əlaqəli yuxarıda göstərilən faktorlar müsbət istiqamətdə irəliləyiş üçün və məktəb məmnuniyyətinin azalmasına səbəb olan faktorların qarşısının alınması baxımından böyük əhəmiyyət kəsb edir. Şəxslərarası dəstək məktəb məmnuniyyətinin ən güclü proqnozlaşdırıcısı kimi müəyyən edilib [16] və Lester və Cross vurğulayıblar ki, liseydə həmyaşd dəstəyi psixi sağlamlıq üçün ən mühüm qoruyucu faktordur [17].

Şagirdlərin məktəb məmnuniyyətinin öyrənilməsi standartlaşdırılmış ölçmə metodlarının və alətlərinin inkişafından asılıdır [18]. Bu baxım-

dan, bu şkalanın Azərbaycanda adaptasiyası yeniyetmələrin məktəbə, karyera planlarına və əlaqəli məsələlərə qarşı müsbət münasibətinin formalaşmasına böyük töhfə verə bilər. Şkalanın dəyəri yalnız məktəb məmnuniyyəti ilə bağlı ümumi görünüş və məzmun (münasibətlər, təhsil vərdişləri, məktəb mühiti) ilə bağlı tədbirlərin görülməsi ilə məhdudlaşmır, həm də şagirdlərin məktəb və təhsil proqramı vasitəsilə karyera planları və təhsil məqsədlərindən, əldə etdikləri bilik və bacarıqlardan razılığını əhatə edir [18].

Metodologiya

Respondentlər barədə məlumat

Tədqiqatın hədəf kütləsi olaraq 11-16 yaş arasında olan 1894 yeniyetmə ($M = 12.78$ yaş, Standart xəta=1.58) götürülmüşdür. Onların 1094-nü qadın (57.8%), 800-nü isə kişi (42.2%) təşkil edir. Məktəb mühitində həmyaşıdları ilə qarşılıqlı əlaqə mövzusunda iştirakçıların əhəmiyyətli bir hissəsi (65,4%) məmnunluq ifadə etmişdir. Bunun əksinə olaraq, 16,7% yeniyetmə qismən məmnunluq hissini ifadə etmiş, 17,9% isə həmyaşıdları ilə münasibətlərdən narazı olduğunu bildirmişdir. Müəllimlərlə münasibətləri baxımından iştirakçıların əksəriyyəti (66,8%) müsbət təəssüratlarını bildirmişdirlər. Bir hissəsi (15,9%) qismən məmnunluq vəziyyətini bildirirsə də, 17,2% yeniyetmə müəllim

Orta Məktəb Məmnuniyyəti şkalası yeni bir şkala olduğuna görə, indiyə qədər İspan və Peru yeniyetmələrinin məktəbə qarşı münasibət və meyllərini müəyyən etmək üçün tətbiq edilmişdir və şkalanın psixometrik xüsusiyyətləri araşdırılmışdır. Orta Məktəb Məmnuniyyəti Şkalasının Azərbaycan dilinə tərcümə edilməsi və psixometrik xüsusiyyətlərinin tədqiq olunması, sübuta əsaslanan psixi sağlamlıq siyasətlərinin, profilaktika və müdaxilə strategiyalarının hazırlanması üçün çox vacibdir.

münasibətlərindən narazı olduğunu ifadə etmişdir.

Məlumatlar onlayn sorğu forması vasitəsilə toplanmış və məktəb psixoloqları vasitəsilə iştirakçılara təqdim edilmişdir. Hazırkı tədqiqat üçün iştirakçılar məktəblərdən sərbəst seçmə üsulu ilə seçilmişdir. Bu üsul tədqiqat qrupuna tədqiqat üçün asanlıqla əldə edilə bilən və əlverişli nümunə seçməyə imkan vermişdir. Məktəb psixoloqları öz məktəblərində yeniyetmələrlə hazırlanmış onlayn sorğu linklərini paylaşmışdılar. Onlayn sorğunun giriş hissəsində tədqiqatla bağlı iştirakçılara məlumat verilmiş və iştirak üçün razılıq alınmışdır. Sorğuda ilkin olaraq şəxs barədə demoqrafik məlumatları əldə etməyimizə kömək

edən suallar yerləşdirilmiş, davamında isə Azərbaycan dilinə adaptasiya olunması planlaşdırılmış şkala və arasında korrelyasiya əlaqəsini öyrənəcəyimiz

digər şkalalar yerləşdirilmişdir. Onlayn sorğu zamanı natamam cavablara imkan vermədiyi üçün tədqiqatda heç bir məlumat itkisi baş verməmişdir.

İstifadə olunan ölçmə vasitələri

1. Məktəbdən məmnunluq şkalası (H-Sat Scale) Lodi və həmkarları (2019) tərəfindən hazırlanmışdır və 20 maddədən ibarətdir. Maddələr 5 ballıq Likert şkalası (1=heç və 5 = tamamilə) ilə məktəb məmnuniyyətini qiymətləndirir. Orta məktəb məmnuniyyəti şkalası məktəbdən məmnunlu-

ğun beş ölçüsündən ibarətdir: seçimin uyğunluğu (CH), məktəb xidmətlərinin keyfiyyəti (SE), sinif yoldaşları ilə münasibətlər (RE), təhsil vərdişlərinin effektivliyi (ST) və gələcək karyera üçün faydalılıq (CA). Hazırkı araşdırmada bu şkalanın daxili tutarlılığı 0,85-0,91 arasında dəyişir.

Zəhmət olmasa, sizə uyğun olan bəndi işarələyin.					
① Heç də yox, ② Qismən, ③ Orta, ④ Çox, ⑤ Həddindən çox					
Bu məktəbə getdiyim üçün məmnunam					
Mən məmnunam, çünki dərslərimizi keçirdiyimiz sinif otaqları rahatdır	①	②	③	④	⑤
Sinif yoldaşlarımla münasibətlərimdən məmnunam	①	②	③	④	⑤
Öyrənmə üsulumdan məmnunam	①	②	③	④	⑤
Məmnunam, çünki öyrəndiklərim mənim təhsil və ya peşəkar gələcəyim üçün faydalı olacaqdır	①	②	③	④	⑤
Məmnunam, çünki bu məktəbdə öyrəndiklərimi xoşlayıram	①	②	③	④	⑤
Məktəb avadanlıqlarından məmnunam	①	②	③	④	⑤
Məmnunam, çünki sinif yoldaşlarımla birgə yaxşı öyrənmə bilərəm	①	②	③	④	⑤
Nail olduğum məktəblə bağlı məqsədlərimdən məmnunam	①	②	③	④	⑤
Məmnunam, çünki öyrəndiklərimin mənim təhsil və ya peşəkar fəaliyyətim üçün faydalı olacağımı hiss edirəm	①	②	③	④	⑤
Bu məktəbdə oxuduğum üçün məmnunam	①	②	③	④	⑤
Şagirdlərə göstərilən xidmətlərə görə (katiblik, kitabxana, idman zalı və s.) məmnunam	①	②	③	④	⑤
Məmnunam çünki sinif yoldaşlarımla köməyinə arxalana bilərəm	①	②	③	④	⑤
Təhsil motivasiyam üçün məmnunam	①	②	③	④	⑤
Məmnunam, çünki bu məktəb gələcək peşəkar karyerama müsbət təsir göstərəcəkdir	①	②	③	④	⑤
Məmnunam, çünki sonda bu məktəbin təhsil istiqaməti mənə uyğundur	①	②	③	④	⑤

Zəhmət olmasa, sizə uyğun olan bəndi işarələyin.					
① Heç də yox, ② Qismən, ③ Orta, ④ Çox, ⑤ Həddindən çox					
Məktəbdə işləyənlərin şagirdlər üçün əlçatan olmasından məmnunam					
Sınıf yoldaşlarımla dostluğumdan məmnunam	①	②	③	④	⑤
Məktəb nəticələrimdən məmnunam	①	②	③	④	⑤
Məmnunam, çünki bu məktəbdə öyrəndiklərim gələcəkdə yaxşı bir iş tapmaq üçün faydalı olacaq.	①	②	③	④	⑤

Cədvəl 1. Məktəb məmnuniyyəti şkalası

2. Həyatdan Məmnunluq Şkalası (SWLS) Diener və digərləri tərəfindən hazırlanmışdır (1985). SWLS qısa bir şkala olub, 5 maddə ehtiva edir (məsələn, “İndiyə qədər həyatda istədiyim vacib şeyləri əldə etmişəm”) və insanın həyatından məmnunluğunu qiymətləndirmək üçün 7 ballı Likert şkalasından (1 – “tamamilə razı deyiləm”dən 7 – “tamamilə razıyam”a qədər) istifadə olunur. Daha aşağı ballar həyat məmnuniyyətinin daha az olduğunu göstərir. Etibarlılıq analizi SWLS üçün Cronbach alfa göstəricisinin.74 olduğunu göstərir.

3. Uşaqlar və Yeniyetmələr üçün Psixoloji Distress Şkalası (CAPDS-10) De Stefano (2022) tərəfindən hazırlanmışdır. CAPDS-10 10 maddə ehtiva edir (məsələn, “Mən valideynlərimə qarşı gəlmişəm və ya onlara qarşı çıxmışam”). CAPDS-10 son 2 həftəlik dövrdə yaşanan narahatlığı 4 ballı Likert şkalası (0 – “qətiyyən yox”dan

3 – “demək olar ki, hər gün”ə qədər) vasitəsilə qiymətləndirir. CAPDS-10 dörd ölçüyə bölünür: Depressiya (1–3-cü maddələr), Anksiyete (4–6-cı maddələr), Somatik Şikayətlər (7-ci maddə) və Aqressiv Davranış (8–10-cu maddələr). Etibarlılıq kifayət qədər qənaətbəxş hesab olunur, Cronbach alfa göstəricisi CAPDS-10 üçün 86-dır.

4. Akademik Özünəinam Şkalası yeniyetmələrin akademik özünəinam hissini müəyyən etmək üçün Jerusalem və Schwarzer (1995) tərəfindən hazırlanmış təkölçülü bir şkaladır. Şkala 7 maddədən ibarətdir (“Yüksək qiymət almaq üçün nə etməli olduğumu çox yaxşı bilirəm”, “Biliklərimə inandığım üçün imtahanda özümü rahat hiss edirəm”). Maddələr 5 ballıq Likert tipi ölçü vasitəsilə qiymətləndirilir (1 – “Mənim üçün doğrudur”dan 5 – “Mənim üçün yanlışdır”a qədər). Şkalanın Cronbach alfa göstəricisi 87 olaraq tapılmışdır.

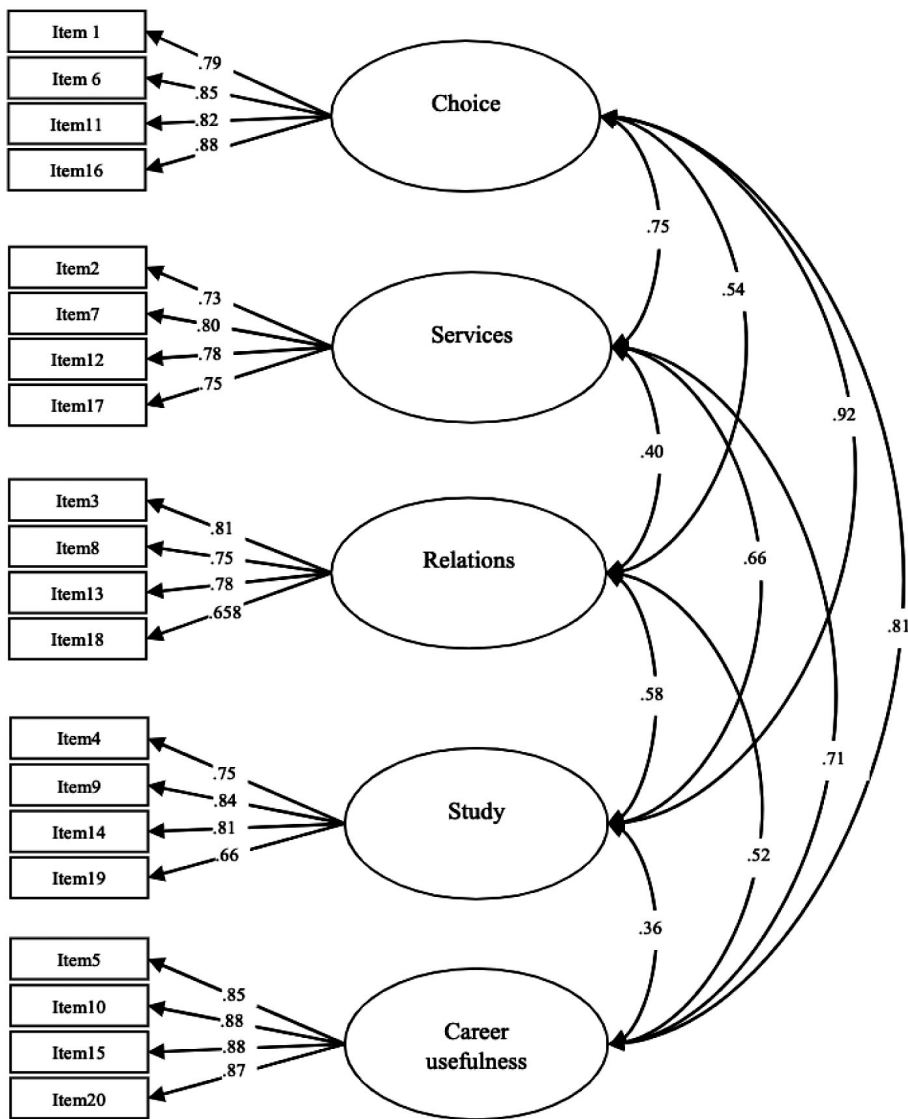
Məlumatların təhlili

Tədqiqatda “Orta məktəbdən məmnunluq şkalası”nın psixometrik xüsusiyyətlərini, o cümlədən strukturun validliyini, etibarlılığı, kriteriya ilə əlaqəli validlik və proqnozlaşdırıcı validlik araşdırılmışdır. Struktur etibarlılığı yoxlamaq üçün müxtəlif uyğunluq göstəricilərinə, o cümlədən xi-kvadratın (χ^2) sərbəstlik dərəcəsinə (df) nisbətinin, müqayisəli uyğunluq indeksi (CFI), normalaşdırılmış uyğunluq indeksi (NFI), artan uyğunluq indeksi (IFI), Tüker Levis indeks (TLI), standartlaşdırılmış kvadrat kök orta qalığı (SRMR), standartlaşdırılmış kvadrat kök orta xətası (RMSEA) qiymətləndirilməsinə diqqət yetirilmişdir. Daxili tutarlılıqlar Kronbax's α , McDonald omega və Guttman lambda əmsallarından istifadə edərək qiymətləndirilmişdir.

Kriteriya ilə əlaqəli validliyi araşdırmaq üçün məktəbdən məmnunluq ilə psixoloji sıxıntı, akademik öz yeterlilik və həyatdan məmnunluq arasın-

dakı əlaqələr korrelyasiya analizindən istifadə edərək təhlil edilmişdir. Nəhayət, məktəbdən məmnunluq və psixoloji sıxıntı/həyatdan məmnunluq arasındakı əlaqədə akademik özyetərlik səviyyəsinin vasitəçi olub-olmadığını araşdırmaq üçün PROCESS makrosundan (model 4) [Hayes 2018] istifadə edərək vasitəçilik modeli sınaqdan keçirilmişdir.

“Orta məktəbdən məmnunluq şkalası”nın Azərbaycan dilində strukturunun validliyinin qiymətləndirilməsi nəticəsində, beşfaktorlu struktur seçimin uyğunluğu (CH), məktəb xidmətlərinin keyfiyyəti (SE), sinif yoldaşları ilə münasibətlər (RE), təhsil vərdişlərinin effektivliyi (ST) və gələcək karyera üçün faydalılıq (CA) təsdiqlənmişdir. “Orta məktəbdən məmnunluq şkalası”nın Azərbaycan dilində olan strukturunun maddələri üçün əhəmiyyətli faktor yüklərinin olması aşkar olunmuşdur (bax Şəkil 1).



Şəkil 1. Təsdiqləyici faktor analiz nəticələri

Statistik uyğunluq indeksləri 0,936, TLI = 0,923, SRMR = 0,060 $\chi^2(160, N = 1894) = 2153.20, p < .001$ və RMSEA = 0,081 daxil olmaqla olmaqla, statistik əhəmiyyəti göstərən müxtəlif uyğunluq göstəriciləri üzrə modelin adekvatlığını daha da mükəmməl uyğunluq göstərmişdir. Üstəlik, qeyd etmək lazımdır ki, modelə daxil olan dörd amil bir-biri ilə

əhəmiyyətli assosiasiyalar nümayiş etdirərək H-Sat şkalasının struktur validliyinə əlavə dəstək verir. Şkalanın daxili etibarlılığı üç göstəricinin tətbiqi ilə hərtərəfli qiymətləndirilmişdir: Kronbax alfa, McDonald omega və Guttman lambda. Əldə edilən nəticələr davamlı olaraq güclü etibarlılığın

göstəricisi idi. Kronbax alfa əmsalı.960, McDonald's omega əmsalı.960 dəyərini göstərmişdir. Bundan əlavə, Guttmanın lambda əmsalı isə.968 olmuşdur. Kollektiv olaraq, bu nəticələr H-Sat şkalasının yüksək etibarlılığını təsdiqləyən sübutlar təqdim edir (Cədvəl 1-ə baxın)

Etibarlılıq	CH	SE	RE	ST	CA	Ümumi
Kronbax alfa	.905	.850	.866	.853	.923	.960
McDonald omega	.905	.854	.867	.856	.927	.960
Guttman lambda	.883	.815	.838	.816	.908	.968

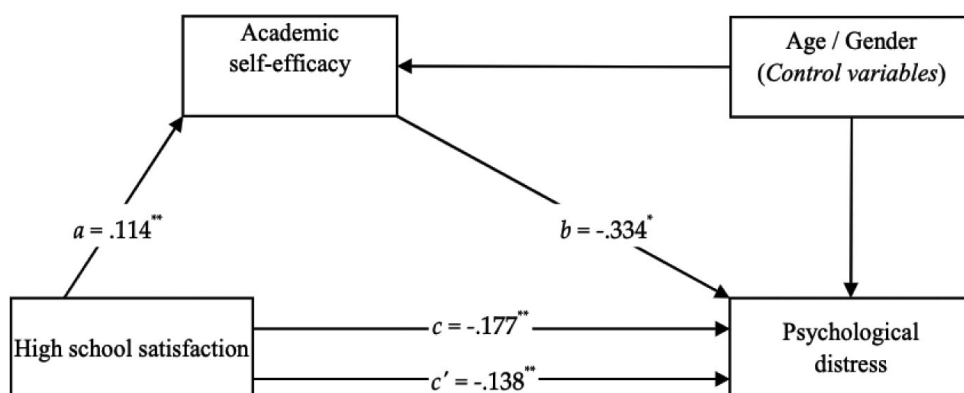
Cədvəl 2. Etibarlılıq əmsalları

H-Sat şkalasının seçimin uyğunluğu (CH), məktəb xidmətlərinin keyfiyyəti (SE), sinif yoldaşları ilə münasibətlər (RE), təhsil vərdişlərinin effektivliyi (ST) və gələcək karyera üçün faydalılıq (CA) kimi 5 faktorunun kriteriya ilə əla-

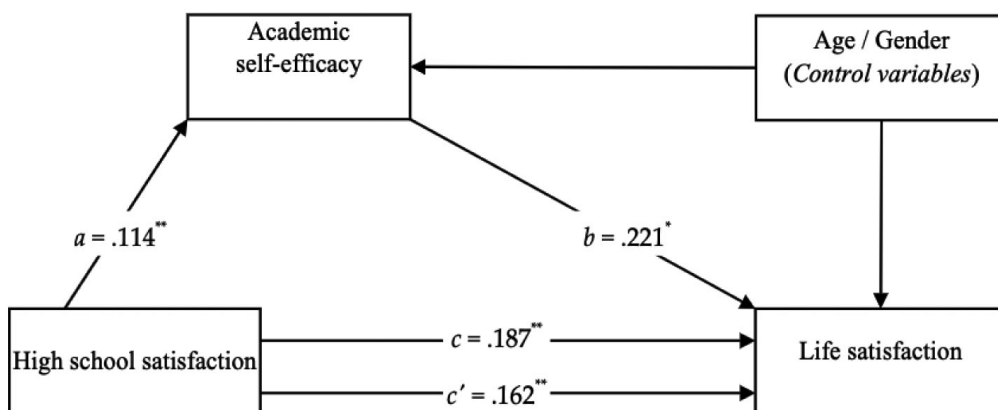
qəli validliyini müəyyən etmək üçün üç fərqli ölçüdən istifadə olunmuşdur: Cədvəl 2-də təsvir olunduğu kimi “Uşaq və yeniyetmələrin psixoloji sıxıntı şkalası”, “Həyatdan məmnunluq şkalası” və “Akademik özyetərliklik şkalası”

Dəyişənlər	Psixoloji sıxıntı	Həyatdan məmnunluq	Akademik özyetərliklik
Seçimin uyğunluğu	-.444**	-.376**	-.435**
Məktəb xidmətlərinin keyfiyyəti	-.401**	-.341**	-.384**
Sinif yoldaşları ilə münasibətlər	-.404**	-.354**	-.372**
Təhsil vərdişlərinin effektivliyi	-.451**	-.391**	-.578**
Gələcək karyera üçün faydalılıq	-.422**	-.358**	-.461**
Orta məktəbdən məmnunluq	-.483**	-.414**	-.506**
**p<.001			

Cədvəl 3. Kriteriya ilə əlaqəli validlik



Şəkil 2. “Orta məktəbdən məmnunluq şkalası”nın proqnozlaşdırıcı validliyi



Şəkil 3. “Orta məktəbdən məmnunluq şkalası”nın proqnozlaşdırıcı validliyi

Maraqlıdır ki, bütün korrelyasiya təhlilləri statistik əhəmiyyətli nəticələr vermişdir ($p < .001$). Gözləntilərə uyğun olaraq, orta məktəbdən məmnunluq amilləri psixoloji sıxıntı ilə mənfi korrelyasiya nümayiş etdirmişdir ($r = -.483$ ilə $-.401$ arasında dəyişir). Əksinə, bu amillər həyatdan məmnunluq şkalası ($r = .341$ ilə $.414$ arasında dəyişir) və akademik özyetərlilik ($r = .372$ ilə $.578$ arasında dəyişir) ilə müsbət korrelyasiya nümayiş etdirmişdir. Bundan

əlavə, orta məktəbdən məmnunluğun daha geniş konstruksiyasında psixoloji sıxıntı ($r = -.483$) ilə mənfi korrelyasiya nümayiş etdirilərkən, eyni zamanda həyatdan məmnunluq ($r = .414$) və akademik özyetərliklik effektivlik ($r = .506$) ölçüləri ilə müsbət korrelyasiya nümayiş etdirmişdir. Bu nəticələr H-Sat şkalasının Azərbaycan versiyasının kriteriya ilə bağlı vahidliyini vurğulayır.

Təhlil həmçinin, Şəkil 2-də göstəriləndiyi kimi, akademik özyetərliliyin

orta məktəbdən məmnunluq ilə psixoloji sıxıntı arasında əlaqədə vasitəçi rol oynayıb-oynamadığının araşdırılmasını da əhatə etmişdir. Nəticələr göstərir ki, akademik özyetərlilik həqiqətən də orta məktəbdən məmnunluq ilə həyatdan məmnunluq arasındakı əlaqədə vasitəçi rol oynayır (Bootstrap əmsalı = .025, 95% CI = .014 – .037). Bundan əlavə, orta məktəbdən məmnunluğun akademik özyetərliliyə birbaşa təsiri statistik cəhətdən əhəmiyyətli hesab edilir ($\beta = 0.114$, $p < 0.001$) və bu dəyişənlər arasında birbaşa əlaqəni vurğulayır. Eynilə, akademik özyetərliliyin həyatdan məmnunluğa birbaşa təsirinin də əhəmiyyətli olduğu aşkar edilmişdir ($\beta = 0.221$, $p < 0.001$).

Bootstrap analizlərindən istifadə edərək, Şəkil 3-də göstəriləyi kimi, akademik özyetərliliyin orta məktəbdən məmnunluq və psixoloji sıxıntı

arasında əlaqədə vasitəçi rolunu oynadığı müəyyən edilmişdir (Bootstrap əmsalı = -.038, 95% CI = -.047 – -.029). Bu nəticələr orta məktəbdən məmnunluq və psixoloji sıxıntı arasındakı əlaqədə akademik özyetərliliyin vasitəçi rolunu vurğulayır. Məsələn, məktəb mühitində yüksək səviyyədə stres və ya məmnuniyyətsizlik yaşayan şəxslərin həyat məmnuniyyəti və psixoloji rifah səviyyələrinin aşağı olma ehtimalı daha yüksəkdir [6]. Bundan əlavə, yüksək həyat məmnuniyyəti və psixoloji rifah bildirən şəxslərin məktəb mühitini müsbət şəkildə qiymətləndirmə ehtimalı da daha yüksək ola bilər. Ümumilikdə, həyat məmnuniyyəti, psixoloji rifah və məktəb məmnuniyyəti arasındakı əlaqə göstərir ki, bu konstruktlar hər biri bir şəxsin ümumi subyektiv rifahının əhəmiyyətli proqnozlaşdırıcılarıdır.

Məhdudiyyətlər

Tədqiqatımızda geniş miqyaslı və əhatəli nəticələr əldə edilmişdir. Lakin, tədqiqatımızda müəyyən məhdudiyyətlər mövcuddur. Sorğu onlayn şəkildə həyata keçirilmişdir və araşdırılan qrupların yaş aralığını nəzərə alaraq, sualların nə qədər düzgün başa düşüldüyü və cavablandırıldığı hələ tam olaraq bilinmir. Məsələn, tədqiqatda fərdin yüksək məktəb təcrübəsinə təsir edən bütün amillər, məktəbdən kənar

fəaliyyətlər və ya məktəb həyatından kənar şəxsi məsələlər kimi faktlar daxil edilməmişdir. Bununla yanaşı, bu tədqiqatın müxtəlif mədəni və sosi-iqtisadi kontekstlərdə bərabər dərəcədə etibarlı və valid olmaması mümkündür, çünki digər əhali qruplarının məktəbə dair fərqli gözləntiləri və təcrübələri ola bilər. Bu məhdudiyyətlərə baxmayaraq, tədqiqat gələcək araşdırmalar üçün faydalı bir istiqamət təmin edə bilər.

Nəticə

- “Orta məktəbdən məmnunluq şkalası”nın Azərbaycan dilinə uyğunlaşdırılmış variantının təsdiqəddici faktor analizinin psixometrik nəticələri orijinal versiyanın strukturunu dəstəkləmişdir.

- Nəticələr göstərmişdir ki, H-Sat şkalasının 20 maddəsi beş faktorlu struktura daxildir: (a) seçimin məqsəduyğunluğu, (b) məktəb xidmətlərinin keyfiyyəti, (c) sinif yoldaşları ilə münasibətlər, (d) təhsil vərdişlərinin effektivliyi və (e) gələcək karyera üçün faydalılıq.

- Əldə edilən nəticələr daxili tutarlılıq və etibarlılıq baxımından mükəmməl psixometrik nəticələr göstərmişdir. Tədqiqatın nəticələrini təhlil edərkən, etibarlılıq səviyyəsinin 0,70-dən yuxarı olduğu müəyyən edilmişdir. Nunnali və Bernşteyn qeyd etdilər ki, Kronbax alfa 0.70-dən yuxarı olduqda məqbul hesab olunur. Etibarlılığı yoxlamaq üçün maddələrin daxili tutarlılığı zamanı McDonald omeqa və Gutmann lambda analizləri də aparılmışdır. Bu araşdırmada Kronbax alfa 0,85-0,91, McDonald omeqa 0,85-0,93, Gutmann lambda 0,82-0,90 olaraq təyin olunmuşdur.

- “Orta məktəbdən məmnunluq şkalası”nın kriteriya ilə əlaqəli validliyini təmin etmək üçün “Həyatdan məmnunluq Şkalası”, “Uşaq və yeniyetmələrin psixoloji sıxıntı şkalası” və “Akademik özyetərlik şkalası”dan istifadə edilmiş və məlum olmuşdur ki, oxuduqları məktəbdə təhsil səviyyəsindən və gələcək karyeraları üçün faydalı olmasından razı qalan şagirdlərin həyat məmnunluğu daha yüksəkdir, sinif yoldaşları ilə daha yaxşı münasibət quran şagirdlər məktəbdə daha az çətinlik çəkir və onların rifah səviyyəsi daha yüksəkdir.

- “Orta məktəbdən məmnunluq şkalası”nın proqnozlaşdırıcı validliyi göstərdi ki, orta məktəbdən məmnunluq yeniyetməlik dövründə akademik uğurunu və ümumi rifahı əhəmiyyətli dərəcədə şərtləndirir. Bundan əlavə, məktəbdən məmnuniyyətini bildirən şagirdlər daha yüksək həyat məmnuniyyətinə və psixoloji rifah səviyyəsinə, həmçinin depressiv simptomların və digər mənfi nəticələrə daha aşağı səviyyəsinə malikdirlər.

Ədəbiyyat

1. Alzahrani, S. S., Soo Park, Y., & Tekian, A. Study habits and academic achievement among medical students: A comparison between male and female subjects. // Medical teacher, - 2018. 40(1), - p.1-9.
2. Becker, K. D. A pilot study to examine the feasibility and acceptability of a coordinated intervention design to address treatment engagement challenges in school mental health services / K.D.Becker, A.L.Park, M.M.Boustani (et al.) // Journal of school psychology, -2019. - p. 76, 78-88.
3. Chang, S.H.H. & Smith, R.A. (2008). Effectiveness of Personal Interaction in a Learner-Centered Paradigm Distance Education Class Based on Student Satisfaction. Journal of Research on Technology in Education, 40(4), 407-426.
4. DeShields Jr, O.W., Kara, A., & Kaynak, E. (2005). Determinants of business student satisfaction and retention in higher education: applying Herzberg's two-factor theory. International journal of educational management, 19(2), 128-139.
5. DeSantis King, A. L. An ecological view of school satisfaction in adolescence: Linkages between social support and behavior problems / A.L.DeSantis King, S.Huebner, S.M.Suldo (et al.) // Applied Research in Quality of Life. – 2006. 1, - p. 279-295.
6. Diener, E. New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings / E. Diener, D. Wirtz, W. Tov (et al.) // Social indicators research. – 2010. 97, - p.143-156.
7. Epstein, J. L. The Quality Of School Life. Lexington Books, DC Heath and Co., - 125 Spring Street, Lexington, MA 02173.
8. Fazel, M., Kohrt, B.A. Prevention versus intervention in school mental health // Lancet Psychiatry. 2019. 6(12), p. 969-971.
9. Freeman, J. Protective roles of home and school environments for the health of young Canadians / J. Freeman, M. King, E. Kuntsche (et al.) // Journal of Epidemiology & Community Health. – 2011. 65(5), - p. 438-444.
10. Ginevra, M. C. The role of career adaptability and courage on life satisfaction in adolescence / M. C. Ginevra, P. Magnano, E. Lodi (et al.) // Journal of adolescence. – 2018. 62, - p.1-8.
11. Gruber, T. Examining student satisfaction with higher education services: Using a new measurement tool / T. Gruber, S. Fuß, R. Voss

- (et al.) // International journal of public sector management. – 2010. 23(2), - p. 105-123.
12. Hirschi, A. Career adaptability development in adolescence: Multiple predictors and effect on sense of power and life satisfaction. // Journal of vocational behavior. – 2009. 74(2), - p. 145-155.
13. Huebner, E. S., McCullough, G. Correlates of school satisfaction among adolescents. // The Journal of Educational Research. – 2000. 93(5), - p. 331-335.
14. Huebner, E.S., Suldo, S.M., Gilman, R. Life Satisfaction. In G. G. Bear & K. M. Minke (Eds.), Children's needs III: Development, prevention, and intervention. National Association of School Psychologists. – 2006. p. 357–368.
15. Hunt-Sartori, M. A. (2007). The relationships among student membership in groups quality of school life, sense of belongingness and selected performance factors (Unpublished doctoral dissertation). Sam Houston State University, Huntsville Texas.
16. Ito, A., Smith, D. C. Predictors of school satisfaction among Japanese and US youth. // The Community Psychologist. – 2006. 38(4), - p.19-21.
17. Lester, L., Cross, D. The relationship between school climate and mental and emotional wellbeing over the transition from primary to secondary school. // Psychology of Well-being. – 2015. 5, - p.1-15.
18. Lodi, E. High-school satisfaction scale (h-sat scale): evaluation of contextual satisfaction in relation to high-school students' life satisfaction / E.Lodi, D.Boerchi, P. Magnano // Behavioral Sciences. – 2019. 9(12), - p.125.
19. Martin, K., Huebner, E. S., Valois, R.F. Does life satisfaction predict victimization experiences in adolescence?. // Psychology in the Schools. – 2008. 45(8), - p. 705-714.
20. Noddings, N. Happiness and education. Cambridge University Press. – 2003.
21. Nunnally, J., Bernstein, I. Psychometric theory. New York, NY: McGraw-Hill. – 1994.
22. Suldo, S. M., Riley, K. N., Shaffer, E. J. Academic correlates of children and adolescents' life satisfaction. // School Psychology International. – 2006. 27(5), - p. 567-582.
23. Torres-Zapata, A., Pérez-Jaimes, Á., Lara-Gamboa, C., Estrada-Reyes, C., Brito-Cruz, T., SánchezMay, M. Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios; Estado actual del conocimiento, 2021. RECUS. Revista Electrónica

- Cooperación Universidad Mental Health. – 2017. 9, - p. 237-248.
Sociedad, 2022. 7(3), p. 19–25.
24. Wong, T. K., & Siu, A. F. Relationships between school climate dimensions and adolescents' school life satisfaction, academic satisfaction and perceived popularity within a Chinese context. // School
25. Zullig, K. J., Huebner, E. S., & Patton, J. M. Relationships among school climate domains and school satisfaction. // *Psychology in the Schools*. – 2011. 48(2), - p.133-145.

**AZERBAIJANI VALIDATION OF THE HIGH-SCHOOL
SATISFACTION SCALE: INVESTIGATING WITHIN
THE CONTEXT OF EDUCATION AND PSYCHOLOGICAL
ENVIRONMENT**

*Elnur Rustamov
Ulkar Zalova Nuriyeva
Narinj Rustamova
Malak Allahverdiyeva
Tahmasib Abbasov*

ABSTRACT

This article presents a comprehensive examination of the adaptation of the High-School Satisfaction Scale (H Sat Scale) into the Azerbaijani language. In this extensive study, involving a large sample of 1894 adolescents, aged 10 to 16, we validated the H-Sat Scale through confirmatory factor analysis. Various reliability measures substantiated the commendable internal consistency of the H-Sat Scale. The study also encompassed correlation analyses, shedding light on the intricate relationships between the H-Sat Scale and critical variables such as psychological distress, academic self-efficacy, and life satisfaction. We conducted an evaluation to determine whether the H-Sat Scale could predict academic self-efficacy, psychological distress, and life satisfaction. Lastly, findings revealed that academic self-efficacy played a mediating role in influencing high school satisfaction by way of life satisfaction and psychological distress. This extensive inquiry into high school satisfaction among adolescents offers profound insights

into its individual and societal implications, providing valuable perspectives on a phenomenon that has grown in significance within the social, psychological and educational contexts.

Məqalə Psixologiya Elmi-Tədqiqat İnstitutunun Elmi şurasının iclasında müzakirə edilərək çapa məsləhət görülmüşdür (Protokol 1)

Rəyçi M.H. Mustafayev, psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru, dosent

Məqalə redaksiyaya 15 may 2024-cü ildə daxil olmuşdur.

MÜASİR PSIXOLOJİ MƏNBƏLƏRDƏ NARSİST ŞƏXSİYYƏT TİPİNİN TƏZAHÜR XÜSUSİYYƏTLƏRİ

Vüsal Alquliyev

Odlar Yurdu Universiteti

Koroğlu Rəhimov küçəsi – 13, AZ1072

E-mail: vusal.alquliyev@gmail.com

Açar sözlər: *narsizm fenomeni, narsist şəxsiyyət, özünəvurğunluq, narsizmin yaranma səbəbləri*

Keywords: *narcissism phenomenon, narcissistic personality, self-importance, causes of narcissism*

GİRİŞ

Məlumdur ki, narsist şəxsiyyət tipinin özünü məxsus davranış təzahürləri və münasibətlər sistemi var. Məhz bu cəhətlərin araşdırılması, narsist davranışının fəqli cəhətlərini, o cümlədən həmin davranışın motivlər sistemini müəyyən etməyə imkan verir. Təbii ki, insan sosial məfhumdur. Onu cəmiyyətdən təcrid etmək mümkün deyil. Amma eyni zamanda insan şəxsiyyəti fərdi olaraq özünü mühitdən, sosial kontekstdən fərqləndirməyə, cəmiyyətə qarşı durmağa çalışır. Belə təqdimatda müsbət və mənfi cəhətlər özünü göstərməkdədir. İnsan özünəməxsusluğunu, ətraf mühitlə vəhdətini hiss edəndə ancaq bu yolla özünün mövcudluğunu hiss edir. Bununla belə, bu prosesdə sərhəd xətləri olduqca

dəyişkəndir və məhduddur. Bir addım və insan özünü tənha hiss edir, bəşəriyyətin qalan hissəsindən tamamilə əlaqəsi kəsilir, sosial kontekstdən atılır. Bu zaman paradoksal bir vəziyyət yaranır. İnsan cəmiyyətin sosial aynasındakı əksini görməyi dayandıraraq, özü üçün yenidən yox olur.

Sosial kontekstən atılmış insan üçün yeni bir proses başlayır. Birincisi, onun üçün “Mən” anlayışı “Biz”dən ayrılmazdır, daha dəqiq desək fərdi “Mən” sosial olandan kənarda mövcud deyil. İkinci vəziyyət, sosial “Biz” ilə əlaqənin olmaması və öz sərhədsiz unikallığını hiss etməkdir. Bu, “insanlar onlardır”, “onlar başqalarıdır” ifadəsi ilə özündə bir müdafiə mexanizmi yaradır. Belə bir psixoloji vəziyyətdə istiqamət dəyişir. “Mərkəzlik” anlayışı,

ilk növbədə, bir fərd və ya bir qrup insanın ətraf aləmə münasibətdə həmişə özünü “mərkəzdə” görmə meylini əks etdirir. Bununla yanaşı “Mən” qütbünə və ya “Biz” qütbünə doğru cazibə qüvvəsi dəyişir. Belə bir vəziyyətin yaranmasında xarici qüvvələri və ya təsirləri günahlandırmaq əslində bizə psixoloji dividend gətirə bilməz. Əgər səbəb yalnız doğurdan da fərddən kənarda xarici təsirlərdə axtarılırsa o zaman problemin tədqiqində metodoloji çətinlik ortaya çıxır. Mövcud prosesin patoloji və ya normal hal kimi qiymətləndirilməsi özü də ciddi çətinliklər yaradır. Çünki zəruri meyarların olmaması belə davranışların fərqliliklərinin araşdırılmasında problemlər yaradır. Lakin bu sahədə də yetərli eksperimental tədqiqatlar aparılmışdır.

Əsrin əvvəllərində David Rappaport şüurun normal və patoloji vəziyyətlərinin kontinuumunu müəyyən etdi. O, refleksiv funksiyanın pozulmasını şüurun patoloji vəziyyətinin əlamətlərindən biri hesab edirdi. O, narssizmi özünü düşünən, hiss edən və təcrübələrin, düşüncələrin və hərəkətlərin kimdən qaynaqlandığı, eyni zamanda xarici aləmdə təmsil olunan, başqalarından biri kimi özünü dərk etməyə qadir olan yetkin bir insanın müəyyən bir vəziyyəti kimi təsvir etmişdir [7,s.80].

Əslində D.Rappaportun bu fikirləri ilə adi halda razılaşmaq olar. Yəni

insanın etdiyi bir sıra hərəkətlərin mahiyyətini və ya məzmunu anlamaması patoloji hal kimi və ya təfəkkürün qüsuru kimi qiymətləndirmək olar. Ancaq bir sıra tədqiqatçıların fikrincə, əks etdirmə prosesinin özü şüurla ciddi şəkildə bağlı deyil və heç də həmişə insanın (uşağın) özünüdərk etməsi ilə müəyyən edilmir[11].

Nəzərə almaq lazımdır ki, refeksiya prosesi – özünü müəyyən bir fərdilik, oxşarlıq kimi tanıma, o cümlədən özünü subyekt kimi tanıma kimi həyata keçirilə bilər və təbii ki, avtomatlaşmış səviyyədə də həyata keçirilir. Ontogenetik və filogenetik inkişafda özünüdərk etmənin inkişafı insanın digər insanlarla (Biz) münasibətlərinin inkişafı ilə onun öz müqəddəratını təyin etmə qabiliyyətinin inkişafı (Mən) arasındakı dialektik qarşılıqlı əlaqəni əks etdirir. Burada tam özünü mənimləməkdən (eqosentrizm) başqaları ilə tam hüquqlu münasibətlərin inkişafına qədər (altruizm) bir yol keçir [3]. Bu prosesi ən yaxşı şəkildə E.Eriksonun psixososial inkişafın tanınmış epigenetik modeli və bu modelə əlavə ilə müasir narsizm konsepsiyasının yaradıcılarından hesab edilən S.Blatt tərəfindən şərh edilmişdir. E.Eriksonun modeli insanın psixososial inkişafının iki əsas xəttini müəyyənləşdirir və insan şəxsiyyətinin doğuşdan qocalığa qədər inkişafı və yetkinləşməsinin istiqamətlərini göstərir [12].

Psixoseksual inkişafın əsas mərhələlərini göstərməklə yanaşı bu model həm də normal və anormal inkişafın göstəricilərinə yönəlir. O, yeddi belə mərhələ fərqləndirir. Lakin bunların içərisində narsisizmin inkişafına zəmin yaradan bir neçə xətt aydın görünür. Biz bu cizgilərə daha çox toxunacağıq.

Birinci xətt inam-etimadsızlıqdan əməkdaşlığa-özgəninkiləşdirməyə və yaxınlardan təcridliyə doğru irəliləyən “başqa insanlarla əlaqənin” inkişafıdır. İkinci xətt muxtariyyətdən-utancdan təşəbbüsə qarşı günaha, çalışqanlığa, natamamlığa, durğunluğa və integrasiyaya qarşı ümitsizliyə doğru irəliləyən “öz müqəddəratını təyinetmə”nin inkişafını əks etdirir. Hər iki xəttə inkişafın hər bir mərhələsi iki qütb arasında dinamik nisbət gözlənilir [12].

E.Eriksondan fərqli olaraq S.Blattın nəzəriyyəsi ontogenezin müxtəlif mərhələlərində növbələşmə prinsipi ilə insanın psixi inkişafında üstünlük təşkil edən iki əsas konfigurasiyanı – “özünü axtarma” və “başqa insanlarla münasibətləri” əks etdirir. Xoşbəxt şəxsiyyətlərarası münasibətlərin qurulmasının real və əsaslı müsbət fərqi, integrasiya olunmuş və yetkin mənlilik hissini inkişaf etdirməkdən asılıdır. Və yetkin qarşılıqlı və səmərəli şəxsiyyətlərarası münasibətlərin inkişafı öz müqəddəratını təyinetmə və özünü şəxsiyyət kimi inkişafətdirmə dərəcəsi ilə şərtlənir [16,p.723].

Bu faktlardan belə bir nəticəyə gəlmək olar ki, ontogenezdə daimi tsikliklik var: psixi inkişafın müxtəlif mərhələlərində ya obyektin (Biz) axtarışı və ya seçimi baş verir, ya da “mən”in yeni narsisistik kəşfləri üstünlük təşkil edir.

Təbii ki, bu yanaşma D.B.Elkonin əsərlərində də öz əksini tapmışdır. O, qeyd edir ki, yaş dövrləşməsi məhiyyət etibarilə tsiklikdir və uşağın mənimsədiyi əsas sahələrin növbələşməsi ilə xarakterizə olunur: uşaq – böyüklər (“biz hissi” əsasında) və uşaq – obyekt (“mən hissi əsasında”). Bu mövqelərdən “ictimai şüur” sahəsində zəruri və kifayət qədər iştirak dərəcəsini, fərdin “mən”i arasındakı optimal “şəxsi məsafəni” müəyyən edən incə xəttin öyrənilməsi son dərəcə vacib və maraqlı görünür [12,s.7].

Həm də belə görünür ki, bu sima birbaşa insanın öz psixoloji məkanının təcrübəsi ilə bağlıdır. İnsanın psixoloji məkanı həm fərdi uşağın, həm də bütövlükdə insan cəmiyyətinin həyatın və zehni inkişafın çoxsaylı aspektləri ilə bir-biri ilə əlaqəli olan insanın dünyada olan müxtəlif vəziyyətlərini əks etdirir. O, özü üçün eyni zamanda başqları üçün dünyanı müxtəlif mövcudluq halları kimi təzahür etdirir və birbaşa insanın özünü bu dünyaya göstərir.

İnsanın psixoloji məkanının dinamik quruluşu onun ikiqat – “xarici”

və “daxili” korrelyasiyasındadır. Başqa sözlə, insan bir tərəfdən tamamilə öz daxili aləminin yaxınlığında, digər tərəfdən də varlığın aşkarlığındadır. Bununla belə, psixoloji məkan normal olaraq “mən”ə məxsusluqdan başqa bir şey kimi hiss edilə bilməz, baxmayaraq ki, onun son substratı, şübhəsiz ki, yaşayış mühitinin bütün açıq-aşkar xassələrinə və xüsusiyyətlərinə maikdir – bütövlük, aydın şəkildə sabitlənmiş məkan-zaman məhdudiyyətlərinin olmaması, simvolik məlumatların mənalı və artıqlığı. Bu problemə marağın artması müasir dövrün konformizm və daxili sakitliyin hörmətliliyi arasında daim psixoloji mübarizə nümayiş etdirən “kütləvi insan”, yəni narsist tipli bir insanın yaranması ilə əlaqədardır [11]. Qeyri-psixoloji kontekstdə “narsissizm” termini mənaqə qəsbəntrizm və ya eqoizm anlayışlarına bənzəyir və müvafiq olaraq, dünyanı başqa heç bir nöqtəyi-nəzərdən görə bilmədiklərinə görə daim başqalarını incidən insanları təsvir etmək üçün istifadə olunur.

Məşhur psixoanalitik lüğətin müəllifi Ch.Rycroft (1995) narsissizmi solipsizmin bir variantı – həyat təcürbəsinin təşkil olunduğu bir istinad nöqtəsi kimi istifadə etmək meylı kimi təqdim edir [21].

Narsist davranışın təzahürlərinin aydınlaşdırılmasında ortaya çıxan problemlərdən biri də bu terminin

birmənalı şərh olunmamasıdır. Elmdə “narsissizm” termini insanın özünə olan marağının artmasının bir atributu kimi qəbul edilir – geniş diapazonda – sağlamlıqdan patoloji aspektlərə qədər geniş bir spektri əhatə edir. Bir insanın narsissizminin ifadə dərəcəsi insanın özünə və başqalarına münasibətini müəyyənləşdirir.

Z.Freydə görə, konformizmin formalaşma mexanizmi məhz narsissizmdir [9]. Bu fikir olduqca tutarlılır və hesab edirik ki, narsist davranış təzahürlərinin müxtəlifliyi bu ideya əsasında şərh oluna bilər. Cəmiyyətə və ya müəyyən bir qrupa mənsub olmaq, aşağılıq hissini maksimum dərəcədə kompensasiya etməyə və fərdin narsistik ehtiyaclarını ödəməyə imkan verir. Ancaq eyni zamanda, öz “mən”indən imtina və asılılığın formalaşması uyğun şəxsiyyətin istər-istəməz meydana çıxmasına zəmin yaradır.

Narsistik tipli şəxsiyyət sistemində malik olan insan nəinki özünü cəmiyyətə aid hiss etmir, həm də digər insanlardan (cəmiyyət “mən” deyil) “ayrılığını”, xüsusiyyətini, “fərqi” kəskin şəkildə hiss edir. Bu, həm təcrid olunmuş (ontoloji tənhalıqda, real və qanəedici obyekt əlaqələri qurmayan), həm də daxili dəstəyi olmayan, bu tip bir obyektə əlaqə ehtiyacını daim nümayiş etdirən, getdikcə daha çox yayılmış müasir insan tipidir [9].

“Özünü sevmək, özünü dərk etmək, özünə hörmət etmək, özünü ifadə etmək, özü ilə münasibət qurmaq, özünü tanımaq və s. qarşısıalınmaz narsistik “mən” istəyində insanın dünyada “özününkü” kimi olan hər hansı fərqli varlığı tanımaq qabiliyyəti yatır.

Aydındır ki, hər bir insan həyatı boyu özünü həyata keçirməyə çalışan xüsusi bir şəxsiyyət potensialı ilə doğulur. Eyni zamanda, konstruktiv “özünüdərkətmə” ilə narsissizmin çoxsaylı formaları arasındakı fərq birbaşa narsistik şəxsiyyət xüsusiyyətlərinin şiddətində özünü göstərir. Onların təzahürlərinin həddindən artıq dərəcəsi, üçüncü versiyadan başlayaraq, Amerika Psixiatriya Assosiasiyası (APA) tərəfindən hazırlanmış Psixiatrik Pozuntuların Diagnostik və Statistik Təlimatına (DSM) daxil olan və B qrupuna aid olan şəxsiyyət pozuntusuna aid olan narsistik şəxsiyyət pozuntusuna yönəlir [8].

Müasir narsizm nəzəriyyəçiləri (H.Koqut, K.K.Rodewald, R.Morf, F.V. Deneke və s.) bu fenomeni “yalnız “mən”in özünəməxsusluğunu əldə etdiyi motivasion konstruksiya kimi nəzərdən keçirməyə meyllidirlər. Bu, qarşılıqlı təsirin nəticəsi olub, insanın doğulduğu andan sosiomədəni mühitə daxil olan daxili koqnitiv-affektiv proseslər və xarici şəxsiyyətlərarası özünütənzimləmə strategiyalarıdır” [20, s.308].

Optimal narsissizm insanın müsbət mənlilik imicinin inkişafı və adekvat heysiyyətinin tənzimlənməsi rolunu oynayır, insanın “mən” dəyərini və bütövlüyünü dərk etməyə və daxilən qəbul etməyə yönəlmiş mənəvi cəhətdən sağlam şəxsiyyətin vektorunu təyin edir. [19,s.18]. Bir çox tədqiqatçılar göstərirlər ki, narsissizmi fərdi xüsusiyyətlərin statik toplusu kimi deyil, şəxsi proses kimi başa düşülən mövqenin özüdür [20, s.310].

Narsissizmin belə başa düşülməsi bizi şəxsiyyətin narsistik təzahürlərinin fərqləndirilməsi probleminə – “öz unikalılığı və özünə dəyər” ilə dərkətmə, şəxsi problemi ilə möhtəşəm özünədəyər hissi arasında fərqləndirməyə gətirib çıxarır. Bu halda şəxsiyyətin narsistik təzahürlərinin fərqləndirilməsi meyarı onun narsistik xüsusiyyətlərinin ifadə dərəcəsi və şəxsiyyətin oriyentasiyasıdır [22].

Oriyentasiya insanın psixoloji quruluşunu müəyyən edən keyfiyyətdir, lakin şəxsiyyətin ümumi psixoloji nəzəriyyələrində bu fenomen müxtəlif yollarla öyrənilir. Məsələn, Z.Freyd dinamik meylləri şüursuz sürücülər hesab edirdi ki, onların istiqaməti ilkin olaraq insan orqanizminə xas olan mexanizmdir.

S.L.Rubinşteyn S.Freydi tənqid edərək qeyd edirdi ki, istiqaməti ifadə edən istənilən dinamik meyl həmişə insanla hələ də ondan kənarda olan

bir şey arasında az-çox şüurlu əlaqəni ehtiva edir [6]. Öz növbəsində, fərdin oriyentasiyası dedikdə, motivlər kimi insanın fəaliyyətini təyin edən, öz növbəsində, məqsəd və vəzifələri ilə müəyyən edilərək, dinamik tendensiyanın özü kimi gərginlik yaradan dinamik meyllərdən yaranan motivasiya oriyentasiyasını başa düşürük. O, oriyentasiya mənbəyini müəyyən edir və fərdin özünə, başqa insanlara, cəmiyyətə münasibətində özünü göstərir, motivlərin sabit dominantlığı kimi şəxsiyyətin strukturunu müəyyən edir, bəzi amillərin kompleksi ilə deyil, yalnız onlardan biri ilə, məsələn, fərdin fərdi və ya kollektiv mövqeyi və dominantı əks etdirərək davranış vektoruna çevrilir [22].

S.L.Rubinstein qeyd edir ki, motivasiya yolu ilə müəyyənləşmə, hadisələrin insan üçün əhəmiyyəti ilə müəyyənləşmədir. Eyni zamanda, insan davranışının müəyyən edilməsi probleminin özü də düşünmə prosesindədir. Bu, insanın mövcudluq yoludur, onun fərqli xüsusiyyəti, hərəkət nəticəsində motivasiya yarandıqda, özünüdərkətmə yolu ilə mövcudluğunun müəyyən edilməsidir. [6, s.291.

N.Braun həmçinin hesab edir ki, inkişaf etmiş özünüdərkətmə göstəricisi insanın özü haqqında təsəvvürünün bütövlüyünün meyarı olan refleksiv funksiyadır və “Mən”in sərhədlərinin formalaşmasına zəmin yaradır. Alimin

fikrincə, insanın xarici və daxili ilə əlaqəsi zamanı daxili ilə intensiv münasibəti zamanı “Mən”in sərhədləri ideyası pozulur, başqa insanlardan uzaqlaşma və yaxud özündən uzaqlaşma yaranır [15,s.258].

Ənənəvi kontekstdə refleksiya “eyni zamanda insana xas olan unikal xassə, nəyisə dərkətmə vəziyyəti və öz məzmununu psixikada əks etdirmə prosesidir” [5.s.46]. Narsissizmin inkişafına həsr olunmuş tədqiqatlar göstərir ki, bu fenomenə verilmiş təhriflərə görə insan öz dərin “Mən”ini yaşaya bilmir, bunun nəticəsində konfigurasiyalardan biri üstünlük təşkil etməyə başlayanda – “başqa insanlarla münasibətlər” və ya xüsusi qütbləşmə fonunda özünün axtarışı formalaşır.

Bütün bunların fonunda empirik tədqiqat məlumatlarının təhlilinə əsaslanaraq biz psixoloji məkanın təşkilini mövzunun inkişafının iki əsas ölçüsünü – “öz müqəddəratını təyinetmə” və “korrelyasiya” inteqrasiyasını birləşdirən universal dialektik spiral kimi təqdim etməyə çalışdıq. Bu zaman digər insanlarla şəxsiyyətin narsistik təzahürlərini nəzərə almağa cəhd göstərdik. Ancaq yalnız psixoloji məkan daxilində baş verən dəyişikliklərin fərdi formada narsistik vəziyyətin yaranmasına təsir göstərən əsas mərkəzi amil hesab etmək çətindir. Həm də bunun üçün rel metodologiya və ölçü aparamağa imkan verən alət yox-

dur. Bu baxımdan narsist təzahürlərin fərdi planda özünü göstərməsinin mərkəzi elementləri tədqiq olunmalıdır.

Bu baxımdan bir çox tədqiqatçılar bu problemə münasibətdə hesab edirlər ki, şəxsiyyətin narsistik təzahürləri “Mən”in sərhədlərinin mövcudluq formalarını və psixoloji məkanın təşkilini əvvəlcədən müəyyənləşdirir. Bu müəyyənətmə konstruktiv və ya qeyri-konstruktiv ola bilər. Yəni bu proses fərdin uyğunlaşmasına və onun “Mən”inin inkişafına, həmçinin fərdin ətraf mühitə uyğunlaşmasına və “Mən”in inkişafının dayandırılmasına yönəli bilər [11].

Belə görünür ki, psixoloji məkanın konstruktiv təşkili fərdin digər insanlarla birlikdə “özü olmaq” və eyni zamanda optimal dünyada olmaq qabiliyyətinə əsaslanır ki, bu da fərdin subyekt kimi mövqeyini tam səciyyələndirir. Yəni o, öz həyatının müəllifidir. Psixoloji məkanın qeyri-konstruktiv təşkilinin əsası fərdin yetişməmiş motivasiya sahəsini, narsistik və ya konformist oriyentasiyasını əks etdirir. E.Hartman, D.Bradşou və Q.Ammon tərəfindən müəyyən edilmiş dinamik ölçüləri nəzərə alaraq, “Mən”in sərhədlərinin müasir modellərinin təhlilinə əsaslanaraq sistemi tamamlamaq olar.

“Mən”in sərhədlərinin mövcudluğu forması dedikdə biz “Mən”in sərhədlərinin müxtəlif ölçüləri ilə formalaşan mənalar toplusunu başa düşürük ki,

bu da çoxölçülü dixotomiyalardır ki, onlar müxtəlif sistemlərin psixi proseslər və “Mən”in məzmununun dinamik birliyinin davamlılığını (və ayrılmazlığını) təşkil edir [11].

E.Hartmannın fikircə “Mən”in sərhədlərinin mövcudluq formasını “qalın-nazik” sərhədlər ölçüsündə təsvir etmək olar [18]. E.Hartman aşkar etdi ki, “Mən”in daxili sərhədlərinin müəyyən qalınlığı fərdin normal psixoloji fəaliyyəti üçün zəruridir və eyni zamanda, xarici sərhədlərin müvafiq incəliyi sosial qarşılıqlı əlaqələri gücləndirir və başqa bir insanın psixi reallığı fərdin həssaslığını artırır. Bununla belə, çox qalın xarici sərhədlər özgəninkiləşdirməyə, xarici aləmə qarşı müdafiə xarakterli, sərt münasibətə səbəb olur və həddindən artıq qalın daxili sərhədlər (tam qurulmamış) psixoloji məkanın çatışmazlığı kimi təsvir edilə bilər: Məsələn, “Mən kiməm və mənim dəyərim nədir?” sualında ifadə olunur [18].

“Mən”in “çox incə” sərhədləri ilə xarakterizə olunan fərdlərdə onun özü haqqında təsəvvürlərində uyğunsuzluq ilə xarakterizə olunur. Onlar daha çox primitiv psixoloji müdafiə mexanizmlərinə və sosial təmaslarda həddindən artıq zəiflik kimi xüsusiyyətlərə malikdirlər. Onların yalnız bir əvəzlilikdən istifadə etməsi adi haldır. Məsələn, biz tipli sərhədləri olan insanlar üçün – onlar həmişə “bizimki” deyirlər və

demək olar ki, heç vaxt “mənim” demirlər. I tipli şəxslər “Mən” əvəzliliyindən həddindən artıq istifadə edirlər, lakin heç vaxt “biz” deməzlər [18].

E.Hartman eksperimental tədqiqatlarında göstərmişdir ki, “həddindən artıq nazik” və ya “çox qalın” sərhədlərin qütbləşməsi “Mən” sərhədlərinin səmərəsiz işləməsi üçün meyardır. Çox nazik xarici və çox qalın daxili sərhədlər biz tipli şəxsiyyətlər üçün, çox nazik daxili və həddindən artıq qalın xarici sərhədlər mən tipli şəxslər üçün xarakterikdir [18].

D.Bredşounun fikrincə, “Mən”in sərhədlərinin mövcudluq formasını sərhədlərin formalaşma dərəcəsi ilə təsvir etmək olar [17]. “Mən” sərhədlərinin formalaşmasını qiymətləndirmək üçün müəllif psixoloji məsafəni qurmaq və saxlamaq üçün “bacarıq – qabiliyyətsizlik” göstəricisini götürməyi təklif edir və “Mən”in “zəif – güclü” sərhədlərinin ölçülməsini müzakirə edir. Bir subyekt kimi şəxsiyyət, D.Bradşounun terminləri ilə desək, “Mən”in “güclü” sərhədlərini, psixoloji məkanın yüksək təhlükəsizliyini və psixoloji məsafəni yaratmaq və saxlamaq qabiliyyətini nəzərdə tutur [17].

Sərhədlərin mövcudluğunun konstruktiv forması “mən”in sabit fəaliyyətini nəzərdə tutur – bu vəziyyətdə fərdin psixoloji məkanı kifayət qədər formalaşır və qorunu. Bu, psixikanın

konstruktiv formasını əks etdirən psixikanın sağlam işləməsi modelidir. “Mən”in sərhədlərinin mövcudluğu şəraitində olan insanlar digər insanlarla ünsiyyət qurarkən psixoloji məsafəni qorumaq qabiliyyəti ilə xarakterizə olunur. Onlar “Mən”in “güclü” sərhədləri, inkişaf etmiş əksətdirmə, dünyaya inam, muxtariyyət (istəklərinin gücünü göstərir), təşəbbüskarlıq (məqsədlər qoymaq bacarığında özünü göstərir), zəhmətsevərlik (məqsədləri yerinə yetirmək bacarığı) və s. ilə xarakterizə olunur, fiziki və zehni fəaliyyətdən zövq alma ilə müşayiət olunur. Bir insanın özü haqqında təsəvvürünün aydınlığı və uyğunluğu “Mən”in sərhədlərinin formalaşması, inkişafı və qorunması, “Mən”in harada bitdiyini və digər insanın harada başladığını intuitiv və ya şüurlu başa düşməsidir.

Q.Ammonun fikrincə, “Mən”in sərhədlərini iki ölçüdə təsvir etmək olar: daxili və xarici[4]. Q. Ammon burada “özünüməhdudlaşdırma funksiyası” anlayışını təqdim edir, bununla da “mən”in ətrafdakı qrupla münasibətini tənzimləmək kimi əsas funksiyanı – yalnız “mən”in “mən”dən qeyri-məhdudiyyətdən ayrılmasını başa düşür, iki ayrı insanın varlığının dərk edilməsinə gətirib çıxarır. “Daxili özünüməhdudlaşdırma” fərdin özünü imicinin şüurlu və şüursuz məzmunu arasındakı əlaqəni çevik şəkildə tənzimləyir. Q.Ammon “Mən”in sərhəd-

lərinin mövcudluğunun üç formasını fərqləndirir: konstruktiv, dağıdıcı və çatışmazlıq [4].

Fikrimizcə, psixoloji məkanın konstruktiv təşkili Q.Ammon təqdimatı baxımından konstruktiv məhdudlaşdırma onun qeyri-konstruktiv təşkilatı (I-tip və ya We-tip şəxsiyyət) və dağıdıcı-qüsurlu kimi təsvir edilə bilər. Buna çox zaman delimitasiya deyilir. “Mən”tipli fərdlər daha çox qüsurlu xarici və dağıdıcı daxili sərhədlərlə, I tipli şəxslər isə çatışmazlıq daxili və dağıdıcı xarici sərhədlərlə xarakterizə olunur. Konstruktiv xarici özünü delimitasiya, G.Ammona görə, xarici dünya ilə çevik xarici sərhəd qurmaq üçün uğurlu cəhddir və şəxsiyyəti subyekt kimi xarakterizə edir. Bu halda, insanın öz baxış bucağı var. O, tənqidi, digər insanların baxışlarını və hisslərini qəbul edir, digər insanlara adekvat şəkildə münasibət qura bilir, yeni təcrübələri birləşdirə, başqaları ilə effektiv təmasda ola, real təcrübəni mənimsəyə və beləliklə, səmərəli şəkildə daha da inkişaf edə bilər [4].

O, öz hissləri ilə digər insanların hisslərini ayırd edir, özünü günahkar hiss etmədən imtina etməyi bacarır, qərarlarında özünü müstəqil hiss edir, çevik şəkildə anlayır və daha dərin təmaslara girmək və özündən, öz kimliyindən imtina etmədən onları yenidən tərk etmək və ya onlarda yaşaya bilmək bacarığını inkişaf etdirir.

Konstruktiv daxili özünüməhdudlaşdırma şüurlu “mən”i və fərdin daxili dünyasını şüursuz hisslər, instinktiv impulsar, daxili obyektlərin təsvirləri, münasibətlər və emosional vəziyyətlərlə ayıran və birləşdirən ünsiyyət maneəsidir. Burada müəllif xarici və daxili arasında fərq qoymaq, daxili təcrübələri, bədən hissləri və öz fəaliyyətini fərqləndirmək, reallığın sensor və emosional qavrayış imkanlarından çevik istifadə etmək bacarığını, habelə nəzarəti itirmədən intuitiv qərarlar qəbul etmək qabiliyyətini nəzərdə tutur. Reallığı nəzərə alma, daxili təcrübənin ümumilikdə müsbət xarakteri, kifayət qədər zehni konsentrasiya qabiliyyəti, zehni fəaliyyətin yüksək ümumi nizamı bu şəxslər üçün səciyyəvi cəhətlərdir.

“Mən”in dağıdıcı xarici sərhədləri obyektiv dünya ilə məhsuldar ünsiyyətə mane olan səddin qurulmasında ifadə olunur. Davranışda bu, təmaslardan qaçmaq istəyi, sərt emosional uzaqlaşma, “dialoqa” girmək və konstruktiv müzakirə aparmaq istəməməsi, şəxsiyyətlərarası münasibətləri çevik şəkildə tənzimləyə bilməmək, həddindən artıq nəzarətə meyl və birgə axtarış edə bilməmək ilə ifadə olunur. Bu zaman kompromislərin, digər insanların emosional ifadəsinə qarşı reaktiv düşmənçilik, emosional introversiya, çətinliklərə laqeydlilik, başqalarının problemlərindən imtina, emosional

boşluq hissi və fəaliyyətin ümumi azalması halları özünü göstərə bilər.

“Mən”in dağıcı daxili sərhədləri şüurlu ilə şüursuz təcrübələri ayıran sərt şəkildə sabitlənmiş bir “maneənin” olması ilə səciyyəlidir. Bu, yuxu görmə qabiliyyətinin qeyri-kafi olmasında, hisslərin yoxsulluğunda və öz həyatının tarixi ilə əlaqənin itirilməsində, özünü yaşama təcrübəsi ilə təzahür edir. Belə insanlar formal, həddən artıq işgüzar, rəasional, pedantik və duyarsız təəssürat yaradırlar. Onlar isti tərəfdaşlıqlara can atırlar və dərin empatiyaya qadir deyillər. Öz hisslərini və ehtiyaclarını adekvat şəkildə dərk edə bilməməsi bu insanları başqalarının duyğularına və ehtiyaclarına qarşı laqeyd edir, ətrafdakı canlı insanların real dünyası bir sıra öz proqnozları və fantaziyaları ilə əvəz edilə bilər.

İntellektual fəaliyyətdə onlar sistemləşdirməyə və təsnifata meyillidirlər. Ümumiyyətlə, həddindən artıq rəasionallaşdırılmış şüur həddindən artıq irrasionalaşdırılmış şüursuzluqla kompensasiya olunur ki, bu da tez-tez yersiz hərəkət və davranışlarda, qəzəb partlayışlarında, qəzalarda, təsadüfi zədələrdə və s. digər insanlarla, xarici hadisələrlə və ətraf aləmlə münasibətlərdə məsafənin qorunmasına zəmin yaradır. Burada “mən” və “mən deyiləm” arasında, özünün və başqalarının ehtiyac və hissləri arasında fərq qoymaq mümkün deyil. Davranışda bu,

xarici mühitə hiper uyğunlaşma meyli, şəxsiyyətlərarası məsafə yaratmaq və idarə etmək qabiliyyətinin azalması, başqalarının tələblərinə, münasibətlərinə və normalarına həddindən artıq asılılıq, xarici meyarlara və qiymətləndirmələrə diqqət yetirmək qabiliyyətinin olmaması ilə özünü göstərir. Öz maraqlarını və ehtiyaclarını əks etdirmək, izləmək və müdafiə etmək, məqsədlər, öz hisslərini və təcrübələrini digər insanların hiss və təcrübələrindən aydın şəkildə ayıra bilməmək, başqalarının ehtiyaclarını məhdudlaşdırma bilməmək (“yox” demək), müstəqil qəbul edilən qərarların və görülən hərəkətlərin düzgünlüyü, ümumiyyətlə, konformist həyat tərzini qeyd olunan insanlar üçün xarakterikdir [4].

“Mən”in çatışmayan daxili sərhədləri insanın əhval-ruhiyyəsində dalğalanmaların, oyaq yuxuların, nəticəsiz düşüncələrin və xəyalların mərhəmətinə və diqqətin aşağı konsentrasiyasına səbəb olur. O, həyatda nəyin vacib, nəyin əhəmiyyətsiz olduğunu ayırd etmir, hisslərini ayırd edə bilmir. Yeni təcrübələr ancaq çətinliklə inteqrasiya oluna və mənimsənilə bilər, bədən ehtiyaclarını tənzimləmək çətinidir və dərhal məmnuniyyət tələb edir. Görünür, sərhədlərin mövcudluğunun qeyri-konstruktiv forması olan insanlar “zəif” sərhədlərlə xarakterizə olunur, yəni sosial əlaqələrdə həddindən artıq zəiflik, fantaziya çəkilmə,

ehtiyatlılıq və şübhə (dünyaya inamsızlıq), utanc (I tip) və ya daimi günahkarlıq hissi (Biz tipli şəxsiyyət) yaşamağa meyllidirlər.

Dominant emosional vəziyyətlər acizlik və təslim olmaqdır (Biz tipli) və ya özünü təmin etmək nümayişi və aqressiv, həyasız, təkəbbürlü davranışdır (I-şəxsiyyət tipi). Bu vəziyyətdə psixoloji məkanın təşkili zəif təhlükəsizlik ilə xarakterizə olunur, onu nə daxildən, nə də xaricdən effektiv şəkildə idarə etmək və qorumaq mümkün deyil. Beləliklə, biz göstərdik ki, şəxsiyyətin narsizm və ya narsistik təzahürləri insanın normal psixi inkişafının integrativ hissəsidir. Belə ki, “mən”in universal və zəruri komponentləri “mən”in sərhədlərinin mövcudluq formalarını təşkil edir və şəxsiyyətin özünəməxsus bütövlüyü, onun psixoloji məkanının təşkilinin konstruktiv yolunu müəyyən edən, fərdin uyğunlaşmasına və onun “mən”inin inkişafına yönəldilir. “Özünü axtarmaq və öz müqəddəratını təyin etmək” və ya “başqa insanlarla həddindən artıq birləşmə”nin həddindən artıq qütbləşməsi şəxsiyyətin narsistik təzahürlərinin psixoloji məkanın təşkilinin qeyri-konstruktiv üsulunu kristallaşdıraraq dağıdıcı xüsusiyyətlərə sahib olduğu uyğunlaşmayan bir prosesi əks etdirir.

Bütün bunlarla yanaşı, həmçinin narsizmin bu qədər uzun müddətdir

tanınmasına baxmayaraq, müasir dünyada hələ də kifayət qədər sayda narsist var və biz hələ də ailəmizdə, işimizdə, dostlarımız arasında onlarla qarşılaşırıq və özümüzdə də narsizm əlamətlərini müşahidə edə bilərik. Bəs görəsən narsizmin davarnışında təsvir etdiyimiz görünməyən subyektiv tərəflərlə yanaşı, hansı obyektiv və ya müşahidəyə, həmçinin ölçməyə müyəssər olan cəhətləri var?

Tədqiqatlar [13,18, 20] göstərir, ki, narsistlər təkəbbürlü görünən, özlərini müstəsna hüquqlara malik kimi təqdim edən, xüsusi rəftar tələb edən, lakin eyni zamanda, daxildə olduqca etibarsız, həssas, özünə inamı inanılmaz dərəcədə zəif olan insanlardır. Bu cəhətlər heyvətamiz şəkildə bir insanda birlikdə mövcuddur.

Müxtəlif istiqamətli tədqiqatların təhlilindən aydın olur ki, təvazökarlıq və təkəbbür qoruyucu formasiyalar olduqda, yəni əslində insan öz böyüklüyünü və hətta dəyərini hiss etmir, özünü etibarsız, əhəmiyyətsiz hiss edir və yalnız nailiyyətləri və müxtəlif şeyləri nümayiş etdirməklə özünü daha yaxşı hiss etməyə çalışır. Onun eksklüzivliyinin atributları azalır. Bu cür problemləri olan bir insanla məşğul olduqda, onun narsizm və ya narsistik şəxsiyyət pozuntusu olduğunu düşünə bilərik [10].

Çoxsaylı araşdırmalar göstərir ki, narsistin əsas problemi odur ki, o,

özünü həqiqətən mənalı, yaxşı, sevgiyə layiq hiss etmir, daim xüsusi bir şeyə nail olmaq, əhəmiyyətini “artırmaq”, eksklüzivliyini təsdiqləmək, digər insanlardan fərqlənmək istəyir. Əks halda özünü çox pis hiss edir. Bunu onunla ifadə etmək olar ki, o, yeni və yeni zirvələrə çatacaq, lakin o, bundan həzz ala bilmir, yalnız müvəqqəti məmnunluq və sonra yenidən boşluq və hər şey yenidən təkrarlanmalıdır. Başqalarının kiçik bir tənqidi belə onların etdikləri işdən məmnunluq hissini aradan qaldıra bilər, başqaları ilə müqayisə onların əhəmiyyətini inanılmaz dərəcədə asanlıqla məhv edə bilər. Narsistin bəhs etdiyi nailiyyətlər həmişə real nailiyyətlər deyil, bəzən sadəcə heç bir yerdən lovğalanır, ona görə də ondan daha əhəmiyyətli görünməyə ehtiyacı o qədər güclüdür.

Belə problemlərin səbəbləri erkən uşaqlıqda yatır. Bunlardan biri də uşaq anası ilə münasibətdə ona lazım olan dəstəyi, anlayışı və sevgini alması və belə anlayışlı və sevən insan tapmaması və ondan sevməyi öyrənməməsidir. Bu sevgini başqa bir insandan alır və sevgisini özünə yönəldir. Ancaq əslində, sevən və anlayan valideynlərə sahib olmaq arzusunun imtina etmək olduqca çətinidir. Bir insanın hələ də yaxşı, ideallaşdırılmış valideynlərə ehtiyacı var, amma əsl valideynlər onun etibarını doğrultmadığından, sanki ona xəyanət etdilər,

bir insan, müqabilində şüursuz olaraq onun psixikasında ideal obraz, insanın can atdığı ideal mənlilik obrazı (insanın ideal variantı) formalaşdırır. Bu, şüursuz nailiyyət, böyüklük və əzəmət arzusunu doğurur.

İkinci səbəb də uşaqlıqdan gəlir - kiçik uşağa nailiyyətlərlə bağlı tapşırıqlar veriləndə, onun imkanlarını, istəklərini və ehtiyaclarını nəzərə almadan nəyə nail olacağına qərar verəndə yaranır. Uşağın fərdiliyinə məhəl qoyulmur, ona elə gəlir ki, yalnız müəyyən nailiyyətlərə görə seviləcək. Belə bir uşaq valideynləri üçün onların narsistik davamıdır. Çox vaxt uşağa deyirlər ki, o, valideynin bacarmadığına nail olmalıdır və ya onun nailiyyətləri başqalarına öyünmək üçündür. Belə bir vəziyyətdə uşaq yalançı mənlilik, özü haqqında yanlış təsəvvür formalaşdırır, o, əslində nə olduğunu bilmir və bir yetkin kimi də valideynlərinin göstərişlərinə əməl etməyə davam edir, məhiyyət etibarını ilə özünün olmayan belə bir həyat yaşayır.

Uşağın şəxsiyyətinə bu cür etinasızlıq onu çox dərindən, bəzən o qədər incidir ki, artıq başqa insanlarla normal münasibətlər qurmaq mümkün olmur, şüursuz səviyyədə münasibətlər onun üçün böyük təhlükə yaradır, insanlar özlərini etibarsız, yalnız bacara bilən kimi hiss edirlər.

Tədqiqatlar göstərir ki, bəzən narsistlər özlərində belə ideal obraz

qura bilmirlər. Onlar yalnız pisi ideallaşdırma bilirlər, çünki yaxşılıq o qədər azdır ki, onu psixikalarında saxlaya bilmirlər. Belə olan halda, görəsən, belə bir narsistlə qarşılaşanda niyə bu qədər aqressivdir, qəzəblidir, niyə özünü və ətrafındakı hər şeyi bu qədər məhv edir?

Buna baxmayaraq, narsistlərlə münasibətlər inkişaf edərsə, o zaman onlarla asan deyil; uşaqlıqdan inciklik və özlərini sevməyə və başqa insanlara ehtiyac duymamağa şüursuz münasibətinə görə, bir narsist üçün isti, qarşılıqlı münasibətlər qurmaq çətin ola bilər. Bir münasibətdə onu əks etdirəcək, ona heyran olacaq bir insan axtarır. Ona güzgü adamları və ya cəmiyyətdə statusu olan və ya heyran olan insanlar lazımdır. Onun əhəmiyyətini və böyüklüyünü vurğulamaq üçün onlara ehtiyacı var. Tez-tez olur ki, narsist bir insanı xarici xüsusiyyətlərə və ya digər uğurlara görə seçir və onun daxili aləmini və hisslərini fərq edə və qiymətləndirə bilmir. Bu, həyat yoldaşına və ya ortağına çox zərər verə bilər. Bəzi narsistlər tənhadırlar, çünki özlərinə uyğun ideal bir insan tapa bilmirlər və ya narahatçılıq hiss etmədən birini özlərinə kifayət qədər yaxın buraxa bilmirlər. Şüursuz olaraq heç kimə ehtiyac duymalarına icazə vermirlər.

Bir çox narsist maraqlı, uğurlu və hətta istedadlı insanlardır, lakin zaman zaman onların yaxınları onların ma-

nipulyasiya edildiyini, narsistin onlardan öz məqsədləri üçün istifadə etdiyini görəcəklər. Bəzən bir narsistlə ünsiyyətdə özünü inam hissini itirdiyiniz zaman bunu hiss edə bilərsiniz və görünür ki, bütün uğurlarınız və üstünlükləriniz heç bir əhəmiyyət kəsb etmir. Bir narsist üçün müvəffəqiyyət və digər insanların onlardan üstün olması çox çətinidir. Belə hallarda özünə-hörmət çox aşağı düşür və özünə-hörmətini bərpa etmək üçün həsəd apardıqları insanların uğur və nailiyyətlərini dəyərsizləşdirməyə ehtiyac duyurlar. Paxıllıq narsistlər üçün xarakterikdir və onlar da tez-tez utancaq yaşayırlar, qüsurları üzündən yaşadıkları ən güclü utancaqdır. Narsistin özünə-hörməti ciddi şəkildə zədələnsə, o zaman narsistik qəzəb və inanılmaz gücə malik nifrətlə qarşılaşa bilər.

Həddindən artıq narsistik pozuntu ciddi bir problemdir, özünü mərkəzləşdirmə, dəyərsizləşmə, manipulyasiya, narsistik qəzəblə üzləşmək, sakit qalmaq və emosional reaksiya verməmək çox çətinidir. Yalnız narsistik problemlərin mahiyyətini başa düşmək bizə özümüzə nəzarət hissini qoruyub saxlamağa, narsistlərlə isti, insani təmaslar axtarmağa və təkəbbür, əzəmət və qəzəb zirehləri vasitəsilə onların həssas ruhunu “yarmağa” kömək edə bilər.

Narsisti utandırmaq, onu məzəmmət etməmək, utanmağa çox ağır şəklə dözmək vacibdir. Ancaq onun

hisslərinə, diqqətdən kənarda qalan, bəyənilməyən və ya istifadə edilən bir uşağın hissələrinə diqqətlə toxunmaq, heç bir şey olmayan yeni etibarlı münasibətlər qurmaq vacibdir. Bir çox hallarda özünümüdafiə etmək lazımdır və bu, həm narsistik problemləri olan bir insanın yaxın adamları, həm də psixoterapevtik tapşırıqlar çərçivəsində bir psixoloq üçün asan iş deyil.

Nəticə

Bütün bunları nəzərə alıb verilmiş informasiyaları ümümləşdirsək aşağıdakı nəticələrə gələ bilərik ki, narsizm problemi bir neçə səbəbdən öyrənilmək üçün aktualdır. Birincisi, narsizm daha çox yayılmışdır. Sosial şəbəkələrin inkişafı ilə insanlar getdikcə özünü tərənnüm etməyə çalışırlar. Bu, narsistik xüsusiyyətlərin inkişaf riskinin artmasına səbəb ola bilər. İkincisi, narsissizmin şəxsiyyətlərarası münasibətlər və bütövlükdə cəmiyyət üçün mənfi nəticələri ola

İnsan və cəmiyyət arasındakı əlaqəni dərk etmək problemi əbədi problemlərə aiddir. Bu baxımdan narsist davranışın təzahürlərinin fərqli cəhətlərini anlamaq, onu həll etmək çox çətindir, amma lazımdır. Nəzərə almaq lazımdır ki, hər hansı insanın narsist düşüncəsini və ya davranış tərzini yalnız ona kömək etməklə aradan qaldırmaq olar.

Bununla yanaşı təhlillər göstərir ki, şəxsiyyəti başqalarından təsdiq almaqla özünə hörmətini qorumaq ətrafında qurulan insanları psixoloqlar narsisist adlandırırlar. Demək olar ki, hər bir insan, bu və ya digər dərəcədə, əhəmiyyətli insanların təsdiqinə, dəyərinin təsdiqinə ehtiyac duyur, lakin narsistik şəxsiyyət tipli insanlar üçün özünəhörmət, və özünü mənimləmək bütün digər ehtiyaclarını kölgədə qoyur. Bu cəhətlər nəzərə alınmalıdır.

Ədəbiyyat:

1. Bayramov Ə.S. Əlizadə Ə.Ə. Psixologiya. Bakı: 2003, 540 s.
2. Cabbarov R.V. Geçəklik terpaiyası. Bakı: Optimist, 2018 360 s.
3. Cabbarov R. Özünüdərk psixologiyası. Bakı: Optimist, 2023, 280 s.
4. Аммон Г. Динамическая психиатрия. – СПб., 1995.
5. Карпов А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. – 2003. – Т. 24. – № 5. – С. 45–57.
6. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2002. – 720 с.

7. Соколова Е. Т., Чечельницкая Е. П. Психология нарциссизма. – М.: Психологии, 2001. – 90 с.
8. Словарь психологических и психоаналитических терминов. URL: <https://www.psychol-ok.ru/dictionary/psychopathology.html> (дата обращения: 22.04.2018)
9. Фрейд З. Массовая психология и анализ человеческого Я // Фрейд З. Я и Оно. – Тбилиси: Нирами, 1991. – Т.1. – 387 с.
10. Фрейд, З. О нарциссизме // Фрейд, З. Я и Оно. — Тбилиси, 1991.
11. Шамшикова Е. О., Шамшикова О.А. Психологическое пространство личности в эпоху нарциссизма. – Germany: LAP Lambert Academic Publishing, 2011. – 280 с
12. Эриксон Э. Детство и общество. – СПб.: Речь, 2000. – 276 с.
13. Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психологического развития в детском возрасте // Вопр. психол. 1971. № 4. С.6-20.
14. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders 5th ed. Arlington: Author; 2013.
15. Brown N.W. The Destructive narcissistic pattern. – Westport, Connecticut, London, 1998. – P. 369.
16. Blatt S. J. Contribution of psychoanalysis to the understanding and treatment of depression. – In: J. Am. Bas. Assoc. – 1988. – № 46/3. – PP. 723–752
17. Bradshaw J. On The Family. A New Way of Creating Soild Self-Esteem. United States, Ed.: 2, 1996 P. 305.
18. Hartmann E. Boundaries in the Mind: A New Psychology of Personality. – N.Y.: Basic Books, 1991a. – P. 288.
19. Klepikova N., Shamshikova E., Shamshikova O. Narcissism research on a Russian sample /N.Klepikova, O. Shamshikova and E. Shamshikova // International Proceedings Behavioral, Cognitive and Psychological Sciences, BCPS 2011. – PP. 17–23.
20. Morf C. C., Rhodewalt F. Die Paradoxa des Narzissmus - ein dynamisches selbstregulatorisches Prozessmodell // Narzissmus Grundlagen - Störungsbilder - Therapie. – Stuttgart-N.Y.: Schattauer, 2009. – PP. 308–347, s. 308.
21. Rycroft Ch. A Critical Distionary of Posychoanalysis. London. Penguin, 1995
22. Shamshikova E., Shamshikova O., Klepikova N. Isolation versus Communion. Model Characteristics of Narcissistic Personality Types // International Proceedings Behavioral, Cognitive and Psychological Sciences, BCPS 2011. – PP. 23–28.

**NARCISSISTIC PERSONALITY IN MODERN
PSYCHOLOGICAL SOURCES MANIFESTATION
CHARACTERISTICS OF THE TYPE**

Vusal Alguliyev

ABSTRACT

Behavioral manifestations of narcissism personality type and internal and external issues of its formation are distinguished in the article. Here it is shown that the meaning of psychological space plays an important role in the formation of narcissism personality type. The author tries to interpret the difference of narcissism personality type in this context. It is shown here that the emergence of the narcissistic personality type is closely related to a number of mental functions, including the process of personality reflection. The process of reflection - recognition of oneself as a certain individuality, similarity, including recognition of oneself as a subject, can be realized and, of course, it is also realized at an automated level. The article shows that the development of self-control in ontogenetic and phylogenetic development reflects the dialectical interaction between the development of a person's relations with other people and the development of his self-determination. Here there is a path from complete self-absorption (egocentrism) to the development of full-fledged relationships with others (altruism). It is clear from the analysis of the research that the behavioral manifestations of the narcissistic personality type can be recognized by their more sensitive reaction to criticism, shyness, inner weakness, self-aggrandizement, as well as aggressive outbursts that appear from time to time. This sensitivity can be expressed by the fact that he disputes the validity of criticism, reacts to it with anger or depression, and in many cases, narcissistic motivation can be hidden behind a modest behavior. Analyzes show that psychologists call people whose personality is built around protecting their self-esteem by receiving approval from others narcissistic. Almost everyone, to one degree or another, needs the approval of significant others, confirmation of their worth, but for people with a narcissistic personality type, self-esteem and self-mastery overshadow all other needs. During the study of self-esteem and narcissistic personality traits, significant relationships between

self-attitude, dark triad and narcissistic personality traits were determined. These relationships are mostly negative. However, it shows positive relationships with self-interest and self-sympathy scales.

Məqalə Odlar Yurdu Universitetinin “Psixologiya, pedaqogika və sosial fənlər” kafedrasının iclasında müzakirə edilərək çapa məsləhət görülmüşdür (protokol №04).

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

Məqalə redaksiyaya 16 may 2024-cü ildə daxil olmuşdur.

SCHOOL TEACHERS BURNOUT SYNDROME AT THE BEGINNING AND AT THE END OF THE YEAR

*Nigar Nasirova
Nazrin Quluzada*

*Khazar University
Mahsati Ganjavi 41, AZ 1096,
E-mail: nazrynquluzada@gmail.com
0009000321066754*

Açar sözlər: müəllimlərdə tükənmişlik, tükənmişlik sendromu, risk faktorları, Maslach tükənmişlik inventarı, Paul Spector; iş məmnuniyyəti, iş tükənmişliyi, ilin əvvəlində tükənmişlik, ilin sonunda tükənmişlik

Keywords: teachers burnout, burnout syndrome, risk factors, Maslach Burnout Inventory, Paul Spector; job satisfaction, job burnout, burnout at the beginning of the year, burnout at the end of the year

Introduction

Burnout is a disorder that is frequently linked to the long-lasting impacts of mental tension, anxiety, and occupation pressure. It is a common occurrence, particularly in professional settings. In this instance, an individual is worn out psychologically, physically. First proposed by Freudenberger (1974), then developed by Maslach, the concept of "burnout" has been identified as the biggest cause of negative events and source of unhappiness, in addition to increasing inefficiency in the workplace

(KULUALP & SARI, 2019). Eventually, burnout makes you feel more and more helpless, frail, cynical, and bitter. It also saps your resources and productivity.

"Burn-out is a syndrome conceptualized as resulting from chronic workplace stress that has not been successfully managed. It is characterized by three dimensions: 1) feelings of energy depletion or exhaustion; 2) increased mental distance from one's job, or feelings of negativism or cynicism related to one's job; 3) reduced professional efficacy.

Symptoms of Burnout

There are several areas in a person's life where signs of burnout might appear. The following are typical signs of burnout:

1) Physical Symptoms:

- attacks of migraine or headaches
- pain or tenseness in the muscles
- stomach problems
- sleep disorders including excessive sleepiness or insomnia

2) Cognitive Symptoms:

- inability to focus or concentrate on duties
- Negative thoughts or critical internal dialogue
- Concerns about memory
- continuous apprehension or anxiousness

3) Psychological Symptoms:

- Social disengagement and separation
- trouble focusing and on and making decisions
- reduced inspiration and output
- Enhanced Sensitivity and Exasperation

Stages of Burnout

Maslach, Leiter emphasized that burnout is not limited to professional scope. Usually, burnout occurs gradually across a number of stages, each of which is distinguished by specific events and symptoms. Even though some individuals will go

through each stage, being aware of them may help people identify burnout and decide on appropriate action. In reference to burnout, Johnson put out the "Three Stage Stress Model." According to this paradigm, stress progresses through the following three stages before burning out: (1) mobilization, (2) resistance, and (3) exhaustion. Stages of burnout:

I. Honeymoon phase

II. Onset of stress

III. Chronic stress

IV. Burnout

V. Crisis

Burnout is often confused with other psychological problems. Although depression and burnout differ in some characteristics, the two cause very different psychological distress.

Although it is accepted that burnout shares features with depression, there is a growing consensus that burnout is irreducible to a mere depression subtype and presents a specific clinical picture (Bianchi et al., 2013). A frequent psychiatric condition that affects 20% of society overall is depression. It can result in a major negative impact on a person's ability to achieve success in life at any age.

Burnout is a prevalent illness, particularly in the workplace. It is particularly prevalent in extremely stressful professional domains like

medical care, teaching, consulting, and managing. Clinical therapies for depression frequently involve therapies such as psychotherapy, medication, or a combination of these. The goals of treatment often include relieving symptoms and addressing the deeper roots of depression. Personal and institutional techniques, such as lowering workplace stresses, boosting leisure time, offering social assistance, and enhancing stress management abilities, may be utilized to alleviate burnout. Regaining harmony in the patient's occupation and boosting desire are the main goals of counseling.

Although they are two different though very similar principles, burnout and long-term stress frequently interact and may make one another worse. Chronic stress is a term used to describe a protracted physiological and mental condition of strain that results from people believing that they're unable to effectively handle the expectations imposed onto it. Chronic stress along with workload pressure in the workplace are two factors that are frequently linked to burnout.

Job burnout differs from anxiety because job burnout originates from an accumulation of work-related stressors (Zhou et al., 2016).

Anxiety is a feeling that is frequently linked to a sense of danger or concern

for the future. Anxiety can have many different causes, including someone's character type, family history of anxiety, trauma-related events, or stressful situations in the outside world. The term of burnout is entirely distinct. Anxiety is a typical psychological condition that many individuals experience occasionally. Work is more closely linked to burnout. Anxiety symptoms can change over intervals that last months, years, or even weeks, according to the root cause and particular traits. Burnout is frequently associated with chronic symptoms that increase gradually when not handled. It normally occurs slowly but can last for a long time, which could give rise to greater serious repercussions if kept unchecked.

Burnout among school teachers

Several scholars have argued that burnout is more prevalent among educators and more relevant to teaching than any other professional arena (Tonder&Williams, 2009)One major problem impacting the global teaching profession is the exhaustion of educators. Although teaching is one of the essential pillars of the community, it isn't without limitations. Teachers operate with a lot of stress, strain, due to they assist students' growth and academic achievement In fact, in Sweden teaching is one of the professions with most long-term

sick-leave and Johnson et al. compared 26 different occupations and found that teachers scored among the lowest on physical health, psychological well-being and job satisfaction (Arvidsson et al., 2019).

There can be many causes why instructors burnout. Instructors're frequently overwhelmed by job. Along with to class organizing, getting ready for tests, assessment, and assessment of pupils, there're other tasks such as involvement in other extracurricular endeavors. This hectic schedule might make it tough to organize one's schedules and create a harmonious relationship between work and life.

This goes without saying that a wide range of variables, many of which relate to one another, contribute to educator fatigue. Many times, instructors are overburdened. Participating in outside interests is one of the obligations in alongside class organizing, getting ready for tests, assessment, and assessment of learners. An unbalanced career-family dynamic and trouble managing time might result from this intense effort. Occupational isolation is among the reasons. There may occasionally be an interpersonal dispute among the management of the institution and the other instructors. Issues like an absence of psychological interaction

and assistance can arise from solitude.

Teachers frequently have poor pay and worry over their livelihood stability. It may lead to confusion and problems with finances. The installation of assessments, modifications to educational leadership and policy, and reporting demands are just a few examples of the variables that could render teaching harder. Instructors may feel more stressed and have lower happiness at work as a result of these demands.

Disciplinary problems and student behavior as a cause can greatly affect burnout. Instructors' anxiety are frequently raised by elements like disruptive pupils, behavioral issues with punishment, and inappropriate conduct among pupils. Instructors' feelings might be depleted by tackling like difficulties. Educators who are burned up may experience major effects on their personal lives, careers, and organizations. Teachers who experience burnout may experience work discontent and a lack of fulfillment at work. A number of things, including a lot of responsibility, little compensation, and challenges with managing classes, might make a person unhappy at working. Instructors that are burned out may have a lack of enthusiasm and high ambition. It may have a detrimental effect on pupil

achievement in school and raise the likelihood of failing.

Individual effects include decreased quality of life, problems in personal relationships, and physical health problems. The average standard of existence for educators might be adversely affected by burnout. Instructors' individual health might be adversely affected by illnesses, psychological exhaustion, and ongoing strain. Educator difficulties in family members and intimate connections may additionally be impacted by burnout. Instructors' relationships with others might be badly impacted by work-related strain, mental weariness, and impatience. Medical conditions are frequently brought on by or made worsened by prolonged tension and mental weariness. Signs of illness are common and include migraines, insomnia, and issues with digestion.

A adverse shift in the educational environment might result from burnout among educators. Indifference, insufficient interaction, and an absence of teamwork may have a detrimental effect on the educational atmosphere. Stress for educators may have a detrimental effect on both pupil growth and work efficiency. It may have an adverse influence on the learning outcomes of pupils as well as the the institution's general efficacy and image. According to Hamann and Gordon's

study (2000) For them, teaching is no longer as attractive as it was when they first started the profession (Maraşlı, 2005)

Prevention of Burnout among teachers

Preventing and treating burnout among students is one of the important topics. In the context of burnout prevention, proactive behavior could focus on changing the employees themselves or their work or home environment to avoid resource depletion when dealing with high job demands (Otto et al., 2019). An important step in preventing burnout is stress management and self-care. This ought to serve the goal of instructor education to improve their stress management abilities. They could cover awareness-based methods for breathing, meditation, and relaxation approaches. Instructors better satisfy their bodily, personal, and psychological requirements by engaging in methods of self-care. These involve engaging on activities of interest, maintaining a nutritious diet, getting frequent physical activity, and getting sufficient rest.

One of the treatment methods is psychological counseling. Counselling and psychotherapy could be made available to teachers so they can deal in challenging behavioral

circumstances. Psychotherapy applications, peer support networks, and private psychotherapy are a few examples of these kinds of amenities. Psychological treatment can assist educators in managing their emotions and lessen signs of burnout.

Another prevention method is balancing the workload. Administrators at schools ought to prevent assigning needless tasks and strike an equilibrium between instructors' workloads. Planning lessons, preparing for tests, and evaluations of pupils are examples of tedious duties for which instructors ought to receive assistance and assistance.

Teachers who balance their responsibilities are better able to control their time as well as fewer difficulties at workplace.

Instructors ought to have a safe, productive workplace that satisfies their bodily, personal, and academic needs in classrooms. This might entail fostering candid communication, enhancing teamwork, and creating a setting where educators are able to help one another. Educators' mental health may be enhanced and stressful situations is able to managed in an atmosphere that is encouraging.

The problem of burnout due to the beginning of the year

There are likely differences in the effects of teacher burnout at the start

and end of the year. For educators, the start of another academic session is an intriguing and demanding moment. It is a time when instructors are frequently held by strict standards. Establishing instruction, organizing classes, and getting to know new pupils are just a few of the fresh starts that come with a new class. At this time, instructors have a tremendous deal of duty to give their students the best schooling possible. Teachers frequently establish fresh resolutions and strive to help their pupils succeed at the beginning of the next school year. Teachers may become more enthusiastic and motivated as a consequence of this. The start of a new year may reignite teachers' excitement for their work with its novelties and chances. But many educators, the start of a new school year also brings with it stress. The high standards related to this procedure make instructors seem under more strain. It is common for instructors to experience stress, particularly when faced with significant responsibilities like lesson preparation, developing curriculum, and handling classroom affairs. Teachers frequently establish fresh resolutions and strive to help their pupils succeed at the beginning of the next school year. Teachers may become more enthusiastic and

motivated as a consequence of this. The start of a new year may reignite teachers' excitement for their work with its novelties and chances. But many educators, the start of a new school year also brings with it stress. The high standards related to this procedure make instructors seem under more strain. It is common for instructors to experience stress, particularly when faced with significant responsibilities like lesson preparation, developing curriculum, and handling classroom affairs. New term responsibilities add to instructors' burden and challenge their ability to organize their spare time well. Teachers who have a great deal to do often feel stressed out, which affects their personal as well as their professional lives. One crucial element that helps instructors instruct students successfully is the preparation of lessons. Teachers may find it challenging to manage additional duties due to the laborious nature of this procedure. Instructors must also handle evaluations from students. Teachers spend more of their time by planning for tests, grading homework, and keeping track of the advancement of their pupils. For instructors, acclimating to the learning environment and encountering new pupils is a crucial phase that might present a number of difficulties. The

procedure of instructors encountering and building connections with new kids may be both mentally and physically taxing, particularly prior to the start of a new school year. Meeting new pupils entails getting to know each one of them as a person and building a strong rapport with them. Nonetheless, the reality that every kid is unique and has various requirements makes it more difficult for instructors to adjust. Teachers are more emotionally strained when they deal with pupils' behavioral or adaption issues. For instructors, acclimating to the learning environment and encountering new pupils is a crucial phase that might present a number of difficulties. The procedure of instructors encountering and building connections with new kids may be both mentally and physically taxing, particularly prior to the start of a new school year. Meeting new pupils entails getting to know each one of them as a person and building a strong rapport with them. Nonetheless, the reality that every kid is unique and has various requirements makes it more difficult for instructors to adjust. Teachers are more emotionally strained when they deal with pupils' behavioral or adaption issues. It's critical that educators employ efficient methods of classroom management and foster an atmosphere of learning support

while the educational setting adjusts. Instructors' interactions with pupils and pupil achievement can be impacted by developing relationships and confidence with students who are new. But occasionally, particularly when kids are having trouble adjusting, this method can make instructors experience strained and stressed. Instructors can receive assistance from peers and school management throughout the adaption procedure, as well as guidance as needed. This facilitates a more successful and productive adaption process. Teachers develop novel methods of instruction at this period that consider the learning preferences of pupils and employ a variety of teaching approaches in an effort to reach kids more successfully. Utilizing technology-enabled instructional resources, project-based instruction, or dynamic teaching strategies, teachers may boost pupil participation and interaction within the classroom. A new term also gives educators the chance to assess and revise their pedagogical approaches. Educators have the ability to modify lesson plans based on the demands and dynamics of the classroom. Teachers' development as professionals is further aided by this quest of creativity. Another issue is collaboration and business planning. Business strategy and teamwork are

additional issues. Staff members at schools can work together and organize their business at the start of the year. Instructors can collaborate with one another to design lessons for the coming school year and arrange educational events. Teachers can collaborate and share ideas regarding assignments, learning objectives, and instruction in this process. Together, they may create fresh approaches that enhance the results of learning and more closely match the requirements of students. Additionally, schools foster collaboration between educators, fostering a common goal for lesson planning and cooperating to improve the academic achievement of students. Teachers may create an environment of strong cooperation with others and reduce strain by offering assistance and sharing ideas. Teachers' enthusiasm may rise as a result, and their risk of exhaustion may decrease.

The problem of burnout due to the end of the year

Teachers frequently have hectic schedules at the conclusion of the school year. Teachers may experience tremendous burnout and stress at this time due to a variety of activities and obligations. Instructors spend the whole year organizing the material for their classes, creating objectives for instruction, and creating course

materials. Instructors have to effectively organize their spare time when organizing lessons, as it frequently involves a heavy task. Instructors' work is taken up with evaluation duties that might be difficult, like reviewing homework, planning for tests, and evaluating the performance of pupils in school. Furthermore, managing school responsibilities including upholding order in classes, fostering pupil peace, and keeping responsibility in the learning environment can lead burnout instructors out at the end of the year. Instructors' overall state of life may be greatly impacted by their general health at the end of the year. Teachers who have hectic schedules over the lengthy school year may experience mental as well as physical exhaustion. Teachers who experience burnout may be less happy in general and may experience difficulties in interpersonal connections. Teachers may experience a decrease of motivation and difficulty doing everyday tasks due to physical exhaustion. The physical signs that impair instructors' quality of life include migraines, sleeplessness, tense muscles, and problems with digestion. Feeling exhausted emotionally is also a regular occurrence. The pressures and strains of their professions can cause educators to experience nervousness, agitation, and

hopelessness. Teachers may have issues in interpersonal connections and overall health as a result of these psychological difficulties. Teachers might experience psychological obstacles in their interactions with pupils, coworkers, and the administration of the school. Teachers may experience mental strain due to interpersonal issues or challenges meeting their professional objectives. Teachers experience mental pressure, for instance, when there is not enough of connection, collaboration, or support from colleagues. Teachers may feel powerless and isolated in the absence of collaboration and assistance. Teachers under psychological pressure may exhibit indifference or hopelessness in their profession. Instructors' enthusiasm and fulfillment in their jobs are negatively impacted by these emotional challenges, which often keep them from appreciating what they do. Some steps can be taken to prevent burnout in teachers after the school year. Since an excessive amount of responsibility might put instructors at risk for exhaustion, school administrators need to try to regulate the workloads of their teachers. As a result, the appropriate actions must be done to equalize the burden. Instructors ought to be able to better control their workloads through education provided by educational

institutions. By imparting knowledge as well as abilities on managing time, taking care of oneself and stress-management techniques, these classes lower the pressure experienced by instructors. Creating a friendly workplace is a smart way to keep employees from burning out. Schools can help educators feel less stressed by giving them a positive work atmosphere. Teachers may benefit from mental and academic assistance

by working together, communicating well, and sharing duties. Additionally, teachers receiving psychological counseling and support can significantly reduce burnout. By offering mental help as well as counseling offerings, institutions may provide mental support to educators. In order to address teachers' psychological requirements and support them in managing their stress, these resources are crucial.

Conclusion

The state of being known as burnout is typically brought on by persistent, ongoing pressure at work. The person experiencing this illness typically feels exhausted on all levels—physical, emotional, and psychological. In the workplace, burnout syndrome is a prevalent ailment that is particularly noticeable in certain professions, like teachers, healthcare workers, and social service personnel. The danger of burnout is considerable in the educational field because it involves strong job requirements, time constraints, strong student involvement, and teamwork among coworkers. Teachers who experience burnout report worse job outcomes, mental and health issues,

and unhappiness with their jobs. Burnout may vary among school teachers depending on the beginning and end of the year. It is equally important to investigate the burnout among school teachers in both periods of the year. When analyzing the results of the study, based on the general average, the authors struggle more with burnout at the end of the year than at the beginning of the year. As a result, the demographic criteria of the teachers have a significant impact on their burnout levels. In particular, it was found that the age of teachers is directly proportional to burnout. In the same way, it has been revealed that job satisfaction is related to burnout.

References List

1. Arvidsson, I., Leo, U., Larsson, A., Håkansson, C., Persson, R., & Björk, J. (2019). Burnout among school teachers: quantitative and qualitative results from a follow-up study in southern Sweden. *BMC public health*, 19, 1-13.
2. Bianchi, R., Boffy, C., Hingray, C., Truchot, D., & Laurent, E. (2013). Comparative symptomatology of burnout and depression. *Journal of health psychology*, 18(6), 782-787.
3. Zhou, J., Yang, Y., Qiu, X., Yang, X., Pan, H., Ban, B.,... & Wang, W. (2016). Relationship between anxiety and burnout among Chinese physicians: a moderated mediation model. *PloS one*, 11(8), e0157013.
4. Kulualp, H. G. (2019). TÜKENMİŞLİK SENDROMU: KAMU KURULUŞU ÇALIŞANLARI ÜZERİNE BİR UYGULAMA. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (35), 211-230.
5. Otto, M. C., Hoefsmit, N., Van Ruysseveldt, J., & van Dam, K. (2019). Exploring proactive behaviors of employees in the prevention of burnout. *International journal of environmental research and public health*, 16(20), 3849.
6. MARAŞLI, M. (2005). BAZI ÖZELLİKLERİNE VE ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK DÜZEYLERİNE GÖRE LİSE ÖĞRETMENLERİNİN TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ. *TTB Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi*, 6(23), 27-33.
7. Van Tonder, C. L., & Williams, C. (2009). Exploring the origins of burnout among secondary educators. *SA Journal of Industrial Psychology*, 35(1), 1-15.

İLİN ƏVVƏLİNDƏ VƏ SONUNDA MƏKTƏB MÜƏLLİMLƏRİNDƏ TÜKƏNMİŞLİK SİNDROMU

*Nigar Nəsirova
Nəzrin Quluzadə*

ABSTRACT

Tükənmişlik sindromu, bir insanın normal olaraq karyerasından, dostluqlarından və ya ailə münasibətlərindən aldığı həzzi azaldan əqli və fiziki tükənmə vəziyyətidir. İş həyatında da tez-tez rast gəlinir və bir stress növüdür. Tükənmişlikdən əziyyət çəkən insan əvvəlki həyatından həzz ala bilmir, bir çox hallarda bu vəziyyət insanın həyat keyfiyyətinə o qədər təsir edir ki, insanın ətrafdakılarla münasibətinə və iş həyatına mənfi təsir göstərir. Bəzən insan yataqdan qalxmaq belə istəmir. Tükənmişlik müəllimlər arasında da yaygındır. Müəllimlik onlardan iş yükünü tarazlaşdırmağı, empatiya qurmağı və şagird-müəllim münasibətlərini uğurla qurmağı tələb edən bir sahədir, buna görə də müəllimlər tez-tez tükənmişlik sindromu ilə qarşılaşırlar. Müəllimlərdə tükənmişlik dərslərin ilinin əvvəlində və sonunda fərqli ola bilər. Bəzi müəllimlərin tədris ilindən tələbələrə gözləntiləri çox olur, tələbələri bu mərhələdə tanıyır və əlavə olaraq onlar üçün müxtəlif zəngin materiallar axtarırlar. Tədqiqat zamanı məktəb müəllimləri arasında ilin əvvəli və sonunda tükənmişliyin müqayisəli təhlilinə diqqət yetirilib, ona təsir edən amillər, onların sosial-demoqrafik dəyişənlərlə əlaqəsi araşdırılıb. Həmçinin, işdən məmnunluq və tükənmişlik arasında əhəmiyyətli əlaqənin olub-olmaması araşdırılıb.

Məqalə Xəzər Universitetinin Psixologiya Departamentinin iclasında müzakirə edilərək çapa məsləhət görülmüşdür. (Protokol 04)

Rəyçi: Psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru dosent M.H.Mustafayev

Məqalə redaksiyaya 28 fevral 2024-cü ildə daxil olmuşdur

MƏKTƏBLƏRDƏ PSİXOAKTİV MADDƏ İSTİFADƏSİNƏ QARŞI PROFİLAKTİK TƏDBİRLƏR: PERSPEKTİVLİ VƏ UĞURLU PROQRAMLAR

Müşfiq Mustafayev

*Bakı Dövlət Universiteti
Zahid Xəlilov küçəsi 33, indeks: AZ1148
E-mail: mustafayev76 @mail.ru*

Ramin Allahverdiyev

*Xəzər Universiteti
E-mail: raminallahverdiyev@yahoo.com*

Minarə Səbzəliyeva

*“Parlaq Həyat” reabilitasiya mərkəzinin psixoloqu
E-mail: minarakamran@gmail.com*

Aynur Həsənzadə

*Pavia Universiteti 2-ci kurs magistratura tələbəsi
E-mail: aynur.hsnzde@gmail.com*

Açar sözlər: psixoaktiv maddələr, reabilitasiya, təhsil, profilaktika, asılılıq, sağlamlıq

Keywords: psychoactive substances, rehabilitation, education, prevention, addiction, health

GİRİŞ

Psixoaktiv maddə (Bundan sonra:PAM) istifadəsinə qarşı tətbiq edilən profilaktik proqramlar əsasən qoruyucu faktorları gücləndirib, risk faktorlarını aradan qaldırmaq üçün nəzərdə tutulmuşdur. Qoruyucu amillər PAM istifadəsinin azalması ilə əlaqədar olanlar, risk faktorları

isə PAM istifadəsi ehtimalını artıran amillərdir. Tədqiqatlar onu göstərir ki, erkən yaşlarda PAM istifadəsinə başlayan fərdlərin həyatında mövcud olan bir çox risk faktoru irəliləyən yaşlarda davamlı və problemlı istifadə ehtimalını artırır, hansı ki bu yaşlarda maddə istifadəsindən qay-

naqlanan cinayətlərin meydana gəlmə ehtimalı daha çoxdur [8, səh 23-24]. Təhlükəli həmyaşd çevrələri, PAM istifadəsinin yayılması ilə bağlı doğru olmayan inanclar, tutarsız və istismar edən valideynlər, təhsildən təcrid olunma, aşağı özünü qiymətləndirmə və s. risk faktorlarına aid edilən amillərdir. Tədqiqatlar həmçinin müəyyən etmişdir ki, eyni risk və qoruyucu faktorların çoxu eyni zamanda gənclərdə zorakılıq, cinayətkarlıq, məktəbi tərk etmə, riskli cinsi davranışlar və yeniyetmələrdə hamiləlik kimi digər davranışlara da aiddir. [33, səh: 55-65]

Bu tip riskli davranışlar, adətən ciddi bir problem halına gəldikdən sonra diqqət mərkəzinə gəlir. Bundan əlavə, risk faktorlarının təkbaşına PAM istifadəsini formalaşdırmadığını anlamaq vacibdir. Çoxsaylı risk faktorları üzərində aparılan araşdırmalar müəyyən etmişdir ki, risk faktorlarının gənclərin PAM istifadə davranışı üzərindəki təsiri kumulyativdir – məruz qalınan risk faktorlarının çoxluğu fərdin cinayətkarlığa və zorakılığa meyil etmə ehtimalını da bir o qədər artırır [16, səh: 149-152]. Uzunmüddətli tədqiqatlar altı və ya daha çox risk faktoruna məruz qalmış 10 yaşlı bir uşağın 18 yaşınadək zorakı davranışlar göstərmə ehtimalının, yalnızca bir faktora məruz qalan eyni yaşlı bir uşaqdan 10 dəfə

çox olduğunu müəyyən etmişdir. [15, səh: 149-152]

Risk amilləri və qoruyucu amillər beş kateqoriyaya bölünə bilər: fərdi xüsusiyyətlər, həmyaşd qrupları, məktəb, ailə və mühit.

Risk faktorlarının sayı və növü arasındakı əlaqə şəxsin maddədən sui-istifadə etmə və yaxud qanun pozuntusuna yol vermə riskinə təsir göstərir. Mühit sahəsində öz yaşadığı icma ilə daha az bağlılığa sahib olduğu müəyyən edilmiş gənclərin yaşadığı ərazilərdə yetkinlik yaşına çatmayan fərdlər arasında PAM istifadəsi və cinayətkar davranışların nisbətinin daha çox olduğunu müəyyən etmişdir. Fərdlərin siqaret, alkoqol, marixuana və digər qeyri-qanuni maddələrin əlçatanlığı ilə bağlı mövcud təsəvvürlərinin bu maddələrdən istifadə etmə nisbətini proqnozlaşdırdığı müəyyən edilmişdir. [3, səh: 575-580]

Məktəb sahəsində ibtidai sinfin sonlarından başlayaraq mövcud olan akademik uğursuzluğun həm PAM istifadəsi, həm də cinayi davranışlar nisbətini artırdığı müşahidə edilmişdir. Bundan əlavə, məktəbi sevmək, ev tapşırıqlarına sərf olunan gündəlik vaxt və məktəblə bağlı fəaliyyətləri önəmli hesab etmək kimi faktorların PAM istifadəsi ilə mənfi əlaqəsi aşkarlanmışdır. [3, səh: 580-601]

Ailə sahəsində aparılan tədqiqatlar göstərir ki, ailə daxilində alkoqol və digər psixoaktiv maddələrdən istifadə edən və ya övladının istifadəsinə tolerantlıq göstərən valideynlərin övladlarının PAM istifadə faizi digər ailələrə nəzərən daha yüksəkdir. Ailə daxilindəki digər risk faktorlarına ailədaxili əlaqələrin kifayətsiz olması, zəif və tutarsız valideyn nəzarəti və ailədaxili münasibətlərin mövcudluğu aiddir. Ailə daxilində qarşılıqlı əlaqənin PAM istifadəsi üzərində təsiri ilə mənfi əlaqəyə sahib olmasının güclü və tutarlı sübutları araşdırılmışdır. Bu cür qarşılıqlı əlaqənin təməl elementlərinə valideynlərin nəzarəti, ailə daxilində birlik və vali-

deynlərin nizam-intizamıdır. [20, səh: 163-169]

Həmyaşıdlar və fərdi xüsusiyyətlər səviyyəsində müəyyən edilmişdir ki, fərdin hər hansı bir psixoaktiv maddə növünə nə qədər erkən başlaması, digər maddə növlərindən istifadə nisbətində və eyni zamanda seçilən maddələrdən istifadənin sıxlığına böyük təsir göstərir. Tədqiqatlar göstərir ki, risk və qoruyucu amillər kompleksdir və həyatın müxtəlif mərhələlərində müxtəlif səviyyələrdə əhəmiyyət kəsb edirlər. Yeniyetməlikdə PAM istifadə edən həmyaşıdlarla əlaqələrin olması uşaqlıqdan daha çoxdur. Uşaqlıq dönməsində isə ailə sahəsindəki risk faktorlarının təsiri daha yüksəkdir. [20, səh: 163-169]

PAM istifadəsi ilə bağlı tutum və davranışlar

PAM istifadəsinə münasibət: PAM istifadəsinə müsbət münasibət göstərən, yaxud PAM istifadə edən həmyaşıdları ilə ünsiyyətdə olan gənclərin eyni davranışı daha çox göstərməsi ehtimalı yüksəkdir (Frişer və b., 2005).

Keçmiş PAM istifadəsi: 15 yaşından əvvəl PAM istifadəsinin başlaması sonrakı illərdə PAM istifadəsi üçün tutarlı bir göstəricidir (Artur və b., 2002).

Çoxsaylı aktual tədqiqatlar PAM istifadəsi və cinayətkar davranışlar arasındakı əlaqəni təsdiq edir. Bu əlaqənin mürəkkəb olmasına baxmayaraq, bu mövzu tibb işçiləri və siyasətçilərin ortaqlarına araşdırma sahələrinə

uyğun gəlidiyi üçün, tədqiqatlar PAM istifadəsi və müvafiq hüquq pozuntuları və cinayətkar davranışları əhatə edən proqramlar və çərçivələrin müəyyən edilməsinə imkan yaradan müvafiq məlumatları ortaya qoymuşdur.

Kanada Asılılıq Sorğusuna görə ("CCSA", 2005), anketdən əvvəlki 12 ayda 15-17 yaş arası gənclərin 62,3%-i erkən alkoqol istifadəsinə, 29,2%-i isə erkən kannabinoid istifadəsinə sahib olmuşdur. Sorğu əvvəlki tədqiqatlarla müqayisədə ilk istifadə yaşının daha aşağı olduğunu müəyyən etmişdir. Bunun əksinə, müxtəlif icmalar daxilində aparılan son araşdırmalar ilk istifadə yaşının artdığını müəyyən etmişdir. Buna baxmayaraq, erkən yaşlarda PAM istifadəsi və sonrakı yaşlarda problemli istifadə gənclər arasında cinayətkar davranışlar üçün potensial risk faktorlarıdır. Sonrakı yaşlarda meydana gələn maddə istifadəsi fərdlərin öz asılılıqlarını dəstəkləmək üçün etdikləri bir davranış olaraq meydana gələ bilər. Fərdlər PAM istifadəsini təmin etmək üçün ən çox oğurluq, fahişəlik, qərətlə məşğul olurlar. PAM istifadəsi və cinayətkarlığa səbəb olan risk və qoruyucu faktorların ortaq olması səbəbindən, gənclər arasında PAM istifadəsinin qarşısının alınmasının sağlamlığa yarar verməklə yanaşı, eyni zamanda həm maddə asılılıq problemini, həm də cinayətkar davranışların baş vermə riskini azaltması da nəzərdə tutulur. [34, səh: 27-29]

Alberta Gənclər Təcrübə Sorğusu ("TAVES", 2005), 7-12-ci sinif şagirdləri arasında alkoqol, tütün və

qeyri-qanuni psixoaktiv maddələrdən istifadə nisbətini ölçmüşdür. Sorğuda fərdlərin özünün bildirdiyi nəticələrə əsasən müəyyən edilmişdir ki, sorğuda iştirak edən şagirdlərin 26,7%-i əvvəlki 12 ay ərzində marixuanadan istifadə etmişdir. Bununla yanaşı, 25,4%-i marixuana ilə yanaşı digər qanundankənar psixoaktiv maddələrdən istifadə etmişdir. Ən çox istifadə edilən qeyri-qanuni psixoaktiv maddələrin göbələk və digər halüsinogenlər, bundan başqa azalan sıra ilə ekstazi, kokain, uçucu və həlledicilər, stimulyatorlar, yapışqan və kristal metamfetamindir ("CCSA", 2005). TAYES-in məqsədi yeniyetmələrdə maddə (qanuni və qeyri-qanuni) istifadəsi ilə bağlı aparılan regional tədqiqatlardakı yayılma nisbətlərini təsdiqləmək və əsaslandırmaqdır. [31, səh: 139-146].

Tədqiqatlar göstərir ki, Yukon, Şimal-Qərb Əraziləri və Nunavutda çoxlu sayda təcrid olunmuş aborijen icmaları var, hansı ki bu icmalar ölkə üzrə orta göstərici ilə müqayisədə həddindən artıq qeyri-mütənasib PAM istifadəsi nisbətinə malikdir. Ümumilikdə, Kanada ərazisindəki aborijen cinayətkarlar, aborijen olmayan cinayətkarlara nisbətən daha ciddi PAM istifadə problemləri yaşamaqları ilə bağlı məlumat verirlər. Belə ki, aborijen kişi cinayətkarların 38%-inin, qeyri-aborijen kişi cinayətkarların isə

16%-nini alkoqolla bağlı ciddi problemlər yaşadığı qeyd edilmişdir. 2002-2003-ün Birinci Millətlər Regional Uzunmüddətli Sağlamlıq Araşdırması göstərir ki, aborijenlər arasında həm alkoqol, həm də digər psixoaktiv maddələrin istifadəsi üçün ən yüksək risk qrupu 18-29 yaşlı gənc kişilərdir. “Həbs edilmiş Gənclərə Azadlıq” araşdırması müəyyən etmişdir ki, həbsdə olan 57% aborijenlərin PAM asılılığı problemi var. [34, səh: 381-385]

Kanada Asılılıq Sorğusunun məlumatlarından istifadə edərək, gənclərin 26,7%-nin sorğudan əvvəlki on iki ay ərzində tütündən istifadə etdiyi təxmin edilmişdir. (CCSA, 2004). Siqaret çəkməyin sağlamlıq riskləri yaxşı bilinməli də, gənclərin tütündən istifadəsinin siqaret çəkməyən gənclərlə müqayisədə alkoqol, marixuana və digər qeyri-qanuni psixoaktiv maddələrin istifadəsi ilə əlaqəli olması ümumi bir məlumat kimi gənclər arasında yayılmamışdır. [35, səh: 385-390] 20 yaşdan kiçik fərdlər arasında tütündən istifadə edən fərdlər istifadə etməyən həmyaşıdlarına nisbətən on dörd dəfə daha artıq spirtli içki qəbul edirdilər və eyni zamanda daha çox miqdarda içki qəbul edirdilər (bir dəfə beş və ya daha çox içki). Davis iddia edir ki, gənclərin siqaret çəkməsi gənclərin digər riskli davranışlarla məşğul ola biləcəyinin yaxşı göstəricisidir. [14, səh : 69-85]

PAM istifadəsi və cinayətkarlıq. Digər antisosial və zorakı davranışlarla əlaqəli olduğu üçün maddə və alkoqoldan istifadə edən və ya istifadə riski daşıyan gənclərin yaşadığı problemləri anlamaq önəmlidir. Kriminologiya ədəbiyyatı psixoaktiv maddələrin cinayət fəaliyyəti ilə əlaqəli olduğunu göstərən çoxsaylı tədqiqatlara sahibdir. Bu sahədəki araşdırmaların əsas məqsədi PAM istifadəsi və cinayətkarlığın olub-olmamasını araşdırmaqdan daha çox, bu əlaqəni yaradan mexanizmi müəyyən etməkdir. Bu problem üçün hazırda əsaslı cavablar mövcud deyil. Bunun əksinə, tədqiqatlar psixoaktiv maddələrin növündən, fərdi amillərdən, kohort demoqrafiyasından, psixoloji meyillərdən, iqtisadi şəraitdən, bioloji markerlərdən və ətraf mühitin təsirlərindən asılı olaraq dəyişən sıra cavabları ortaya qoyur. Bununla belə, hazırkı məqalənin araşdırma mövzusunun kənar olduğu üçün, bu əlaqələrə toxunulmayacaqdır. [21, səh: 531-538]

Cinayətkar davranışların başlanğıcı adətən yeniyetməliyin ortalarında pik həddə çatır və 18 yaşından sonra kəskin şəkildə azalır. Digər tərəfdən, psixoaktiv maddələrin qeyri-qanuni istifadəsi adətən yeniyetməlik çağının ortalarında başlayır və bəzi maddələrdən istifadənin başlanması gənc yetkinlik dövründə də

davam edir. Elliot və həmkarları (1898), aşkar etmişdir ki, yeniyetməlikdən gənc yetkinlik dövrünə qədərki yaş aralığında ciddi cinayətlərin nisbəti 70% azalıb, lakin eyni dövrdə bir çox maddə növündən istifadə nisbəti 350% artıb. Onların müəyyən etdiyi araşdırmada bir çox maddələrdən istifadə davranışı hər zaman xırda cinayətlərdən sonra gəlirdi, yəni heç kim bu cür cinayətkarlıq davranışlarının öncəsində marixuana və digər psixoaktiv maddələrdən istifadə etməmişdi. Bütün bunlar narkotik və cinayət arasındakı əlaqənin mürəkkəb, lakin aktual olduğunu deməyə əsas verir (*EMCDDA*). [39, səh: 105-109]

PAM istifadəsi və cinayətkarlıq arasındakı əlaqənin dəqiq təbiəti hələ də qeyri-müəyyəndir və bu əlaqə müxtəlif populyasiyalarda arasında araşdırılmasına ehtiyac var. Buna baxmayaraq, PAM istifadəsi və cinayətkarlığa gətirib çıxaran risk faktorlarının ortaq olması nəticəsində bu iki faktorunun bir-birinin yaranma prosesinə sürətləndirici təsir göstərdiyi məlumdur. Pernanen və həmkarları (2002) Kanadada alkoqol və digər psixoaktiv maddələrlə əlaqəli cinayətlərin nisbətlərini tədqiq edərək, psixoaktiv maddələrin istifadəsi ilə cinayət davranışı arasında sıx əlaqənin mövcudluğunu təsdiqlədilər. Tədqiqatlar sübut edir

ki, həm PAM istifadəsi, həm də psixoaktiv maddələr və silah ehtiva edən cinayətlər, o cümlədən mütəşəkkil dəstə cinayətlərində iştirakçılıq davranışı ortaq risk faktorlarına sahibdir. Bu risk faktorları fərd üzərində müxtəlif təzyiq dərəcələri yaratması nəticəsində yüksək riskli davranışa səbəb ola bilər ki, bu da öz növbəsində risk faktorunun şiddəti və davamlılığına görə təsnif edilə bilən PAM istifadəsi və cinayətkarlıq davranışına gətirib çıxara bilər. Bu davranışlar davamlı şəkildə irəlilədiyi müddətcə PAM istifadəsi və antisosial davranışlar daha da möhkəmlənir və hər iki problem bir-birini gücləndirir, yaxud əksinə.

Yeniyetmə və gənclər trayektoriyasında aparılmış cinayətkarlıq davranışının araşdırmaları sübut edir ki, PAM istifadəsi ilə müşayiət olunan erkən və davamlı cinayətkarlıq davranışı yetkinlikdə PAM istifadəsi ilə müşayiət olunan cinayətkarlıq davranışının davam etməsinin güclü göstəricisidir. Sosial sorğular 1990-cı ildən bu yana fərdlərin özünün məlumat verdiyi PAM istifadə [21, səh: 531-538]. və gənclərin maddə istifadəsini qəbul etmə nisbətində artışı olduğunu müəyyən etmişdir. Torontoda aparılan yaxın tarixli araşdırmada, yenə gənclərin özlərinin bildirdiyi nəticələrə əsasən, alkoqol və digər psixoaktiv maddələrdən istifadə cinayət

kar davranışlara sahib fərdlər arasında daha geniş yayılmışdır. Heç vaxt cinayət törətmədiyini bildirən fərdlər arasında alkoqol istifadəsi 34% sərxoş olma halı isə 23% olaraq müəyyən edilmişdir. Bir və ya bir neçə növ cinayətdə iştirak etmiş fərdlər arasında isə bu nisbət müvafiq olaraq 73 və 48%-dir [21, səh: 531-538].

Bundan əlavə, gənc nüfuzun yüksək olduğu ərazilərdə PAM istifadəsi ilə bağlı cinayətlərin yüksək nisbəti ola bilər, çünki gənclər böyüklərə nisbətən psixoaktiv maddələrdən daha qeyri-mütənasib istifadə edirlər. 2002-ci ildə PAM istifadəsi ilə əlaqəli cinayətkarlığın nisbəti həmin il üçün ən yüksək 18-24 yaş, ardınca isə 12-17 yaşlı fərdlərdə görülmüşdür [37, səh: 302-328]. Erikson və Butten, Torontoda məktəbə müntəzəm şəkildə getməyən gənclər və məhbus gənclər arasında aparılan araşdırma sübut etmişdir ki, PAM satışı ilə məşğul olmaq fərdlərin başqalarına qarşı silahlı zorakılıq göstərmə ehtimalını da əhəmiyyətli dərəcədə artırır [6, səh: 63-81].

Xüsusilə alkoqol başda olmaqla digər psixoaktiv maddələrdən istifadə fərdin çətin vəziyyətlərə uyğun reaksiya vermək qabiliyyətini zəiflədərək, ya da fərdləri qurban vəziyyətinə düşməyə daha uyğun hala gətirərək cinayətin törədilməsində təhrikəci və ya ağırlaşdırıcı amil kimi

çıxış edə bilər. 2004-cü ildə aparılmış “Qurbanlarla Bağlı Ümumi Sosial Araşdırma” (QBÜSA, 2004) müəyyən etmişdir ki, zorakılıq hadisələrinin təqribən 52%-də qurbanlar hadisənin cinayətkarın alkoqol və ya digər psixoaktiv maddələrin təsiri altında olmasından meydana gəldiyinə inandığını bildirdi. Bundan əlavə, çoxsaylı tədqiqatlar PAM istifadəsi və cinsi zorakılıq arasında güclü bir əlaqə olduğunu müəyyən etmişdir. Cinayət törətmiş şəxslərin yarıdan çoxu cinsi zorakılıq törətməzdən əvvəl alkoqol və ya digər psixoaktiv maddələrdən istifadə etmişdir [10, səh: 944-948]. Həm PAM istifadəsi, həm də cinayətkar davranışların səbəblərini izah edən faktorlar arasında yoxsulluq, sosial dəyərlərin əksikliyi, şəxsiyyət pozuntuları, PAM istifadə edən və cinayətkar fərdlərlə əlaqələrin olması və sosial fəaliyyətlərlə əlaqənin itməsi yer alır [23, səh: 121-143].

PAM istifadəsi və qurban anlayışı. PAM istifadəsini bir digər əhəmiyyətli aspekti də onun qurban anlayışı ilə əlaqəli olması və xüsusilə ailə həyatı üzərindəki təsiridir. Maddə asılılığından əziyyət çəkən valideynlərin davranışında əksərən övladlarına qarşı etinasızlıq, mənfi rəftar və cinsi və ya fiziki zorakılıq müşahidə edilmişdir.

Amerika Milli Gənclər Sorğusundan [31, səh: 139-146] əldə edilən məlumatlar, uşaqlıqda fiziki zorakılığa məruz qalmağın gənc yetkinlərin hazırkı maddə istifadəsinin güclü bir göstəricisi olduğunu sübut etdi. Bu cür sui-istifadəyə məruz qalmış fərdlərdə alkoqol və digər psixoaktiv maddələrdən asılılığın formalaşması ehtimalı çox yüksəkdir [28, səh: 461-470]. Faktlara əsasən, cinsi istismar qurbanı olan uşaqların 10-83%-də alkoqol asılılığı formalaşmışdır.

Kanada-ABŞ birgə tədqiqatı olan Maddə, Alkoqol və Zorakılıq Beynəlxalq Təşkilatı (MAZB), Toronto və Montrealda müştəkkil dəstələr və qruplar, odlu silah istifadəsi və psixoaktiv maddələr arasındakı əlaqələrə dair sübutlar təqdim edir. Nəticələr məktəblərdə müştəkkil qruplaşmalar və PAM istifadəsi arasında əlaqə olduğunu müəyyən etmişdir. Belə ki, Montrealda 14-17 yaşlı oğlanların 28.7%-i, Torontoda isə 15,1%-i məktəbə odlu silah gətirmişdir. PAM satışı ilə məşğul olan və məktəbi tərk edən fərdlər arasında isə dolu silahlarla əlaqəli cinayətlərə qarışma ehtimalı daha yüksək idi [21, səh: 531-538].

Uğurlu PAM istifadəsinin profilaktikası proqramlarının ünsürləri.

Mütəxəssislər üçün yaxşı xəbər ondan ibarətdir ki, məktəblərdə PAM istifadəsinin profilaktikasının tətbiqi

ilə bağlı çoxsaylı araşdırmalar və dəyərləndirmələr mövcuddur. Əlbəttə, bu o demək deyil ki, qiymətləndirmələrin ciddiliyini artırmağa və daha çox meta-analizlər və sistematik təhlillər aparmağa ehtiyac yoxdur, əksinə araşdırmaların mövcudluğu bu sahədə uğurlu bir tətbiqi ərsəyə gətirmək üçün mütəxəssislərin izləyə biləcəyi konkret, əlçatan proseslər və strategiyaları təmin edir.

Bu bölmədə PAM istifadəsinin qarşısının alınması məqsədli məktəblərdə həyata keçirilən proqramların tətbiqindəki vacib məqamlar təsvir edilmişdir. Əksərən, bir strategiyanı daha yaxşı analiz edə bilmək üçün onun hansı tərəflərinin işə yaramadığını, və ya çox da effektiv olmadığını araşdırmaq vacibdir. Məsələn, təlim proqramları PAM istifadəsinin qarşısının alınmasında kifayət qədər effektiv olmamışdır [26, səh: 110-120].

Əsasən PAM istifadəsi və onların təsirləri ilə bağlı məlumat verən informativ proqramlar

- PAM istifadəsinin mənfi təsirlərini və mümkün riskləri vurğulayan qorxu oyandırıcı proqramlar

- İstifadənin mənfi təsirlərini vurğulayan əxlaqi proqramlar

- Özünüqiymətləndirmə, məsuliyyətli qərar qəbul etmə şəxsiyyətlərarası münasibətlərdə inkişaf yaratmağı hədəfləyən effektiv proqramlar

Bunun əksinə, şagirdləri PAM istifadəsinə yönəldən sosial təzyiqlər və bu təzyiqlərə effektiv müqavimət göstərmək üçün xüsusi bacarıqların tək başına və ya başqa sosial bacarıqlar təlimləri ilə birlikdə tətbiqini əhatə edən yanaşmaların maddə istifadəsini azaltdığı müəyyən edilmişdir [19, səh: 1-14].

Tədqiqatlar sübut edir ki, PAM istifadəsinin profilaktikası üçün istifadə edilən bu tip proqramların effektiv olmasının səbəbi gənclərin alkoqol və maddə istifadəsi davranışının sosial əlaqələrindən, bioloji və emosional ehtiyaclarından, həmyaşıdları və başqaları tərəfindən məruz qaldıqları birbaşa və dolaylı təsirlərdən meydana gəlməsi hesab edilir.

Təlim proqramlarının effektivliyinin fərdlərə davamlı təlimlər tətbiq edilmədikdə artmaq yerinə azaldığı müəyyən edilmişdir [25, səh: 1087-1089]. Model kimi adlandırılan bu proqramların tətbiqi zamanı onların müddətinə və həcminə nəzarət etmək və diqqətlə yanaşmaq vacibdir. Tədqiqatlar müəyyən edir ki, bu tip proqramlar verilən mesajın gənclər tərəfindən daha çox qəbul edildiyi müəyyən keçid yaşlarında, məsələn ibtidai sinifdən orta məktəbə keçid yaş dönməsi kimi müddətlərdə tətbiq edildikdə daha effektiv hala gəlir. Proqramların müddəti və intensivliyi ilə bağlı aparılan araşdırmalar isə

uğurlu proqramların əksəriyyətinin gücləndirici sessiyaları özündə ehtiva edən intensiv və uzunmüddətli proqramlar olduğunu bildirmişdir [34, səh: 27-29].

Sosial bacarıqların formalaşdırılmasına və təzyiqlərə qarşı müqavimət qabiliyyətlərinə daha ətraflı şəkildə fokuslanan proqramların bu nüanslara daha az diqqət yetirən proqramlardan daha effektiv olduğu müəyyən edilmişdir. Geridönüş alma, möhkəmləndirmə və davranış məşqləri kimi koqnitiv-davranışçı treyninq üsulları ənənəvi təlimlərdən daha effektiv olaraq qəbul edilir. Aydınır ki, “didaktik” yanaşma interaktiv və yaradıcı təlimlər qədər effektiv nəticə verməmişdir.

Gənclərin maddə istifadəsi davranışının özünü qiymətləndirmələrindən və məruz qaldıqları sosial təsirlərdən meydana gəldiyini vurğulayan “sosial təsirlər” yanaşması perspektivli hesab olunur. Bu yanaşma sübut edir ki, PAM istifadəsinə müqavimət göstərə bilmək üçün gənclər özlərini müdafiə edə biləcəkləri əs-argumentlərdən düzgün şəkildə istifadə etməyi bacarmalıdırlar [4, səh: 3-26]. Skara və Susman (2003), proqramı dəyərləndirmə ilə bağlı xülasələrində sosial təsir proqramlarının bu proqramlar tamamlandıqdan sonrakı 15 ildə PAM istifadəsini azaltmada və istifadənin

qarşısını almada uzun müddətli təsirləri olduğuna dair empirik sübutlarının olduğunu qeyd etmişlərdir.

Sübutlar göstərir ki, müəllimlər öz yanaşmalarında “normativ” məlumatlardan istifadə etməlidirlər. [7, səh: 32-38] Gənclər PAM istifadəsi ilə bağlı “normal” anlayışının nə mənaya gəldiyini yanlış qavrayır və həmyaşıdlarının maddələrdən istifadə etmə səviyyəsinin həddindən artıq olaraq qiymətləndirməyə meyilli olurlar.

Normativ komponentlər şagirdlərin həmyaşıdlarına qarşı müqavimət göstərmə strategiyalarından istifadə etmələrinə dəstək ola bilər. Tədqiqatlar normativ komponentlər ehtiva etməyən müqavimət proqramlarının daha az təsirli olduğunu bildirmişdir.

PAM istifadəsi ilə bağlı maarifləndirmə proqramlarının müəllimlər tərəfindən həyata keçirilmə tərzinə də xüsusi diqqət yetirmək lazımdır [9, səh: 79-87]. Proqramların PAM istifadəsi və cinayətkarlıqla bağlı yerli prioritetlərə uyğunlaşdırıldığını və həyata keçirildiyini nəzərə alsaq, tətbiq edilən proqramların sübuta əsaslanan yanaşmalara sahib olması vacibdir. Proqramı tətbiq edənlərin diqqət cəlb etməyi bacaran, gənclik fokuslu və interaktiv olmaları əhəmiyyət kəsb edir. Əksərən, gənclərin PAM istifadəsinin profilaktikası ilə bağlı məlumatları doğru, dürüst

hesab etmələri və etibar etdikləri mənbələrdən qəbul etdikləri zaman həmin məlumatlardan daha çox istifadə etdikləri müəyyən edilmişdir. Son olaraq, uğurlu məktəb əsaslı proqramlar tez-tez yerli cəmiyyətlərdəki PAM istifadəsi və cinayətkarlıq davranışını azaltmağa yönəlmiş daha geniş və integrativ səylərin bir parçası kimi həyata keçirilir.

PAM istifadəsinin profilaktikası proqramlarının dəyərləndirilməsi

“Model” və ya “ən yaxşı tətbiq” başlığı altında təqdim edilən proqramların son qiymətləndirmələri diqqətlə nəzərdən keçirilmiş və PAM istifadəsi üçün profilaktik proqramlar hazırlanarkən diqqətə alınmalı bəzi vacib məqamlar qeyd edilmişdir [14, səh: 69-85]:

- Model proqramları müəyyən etmək üçün razılaşdırılmış vahid meyarlar toplusu yoxdur.
- Nümunəvi hesab edilən proqramların belə, fərqli kontekstlərdə işləməsinə zəmanət verilmir.
- Proqramın təsirləri uzun müddət davam etmir.

Məktəb əsaslı PAM istifadəsinin profilaktikası proqramlarının dəyərləndirilməsi mərhələsində tipik olaraq meydana çıxan problemlər arasında qrupların təsadüfi şəkildə seçilməsi, iştiraka razılığın olmaması, tədqiqatdan uzaqlaşma, tədqiqat çərçivə-

sində iştirakçılar arasında qarşılıqlı əlaqənin təsiri yer alır [15, səh: 131-133]. PAM istifadəsinin profilaktikası proqramlarından əldə edilən faydalar araşdırıldıqda iştirak üçün razılığı olmayan və ya proqram başa çatmadan öncə iştirakı dayandıran fərdlərin proqramdan bəlkə də ən çox fayda ala biləcək fərdlər olma ehtimalı, xüsusilə, problem təşkil edir.

Narahatlıq doğuran başqa bir məqam isə təqib müddətinin uzunluğu. PAM istifadəsinin profilaktikası proqramlarının dəyərləndirməsi araşdırmalarının çox azı tətbiqin bitməsindən sonrakı iki il və daha çox müddəti diqqətə almışdır. İlk müsbət nəticələrin bir neçə ildən sonra yox olduğu düşünülür [11, səh: 230-256]. Proqramların çoxu PAM istifadədə davranışlarını dəyişdirməkdən çox, bu mövzuya dair baxış bucağını dəyişdirmək və bu barədə məlumatlılığı artırmaqda effektivdir.

Bu məlumatlar PAM istifadəsinə qarşı məktəblərdə tətbiq edilən proqramlara qarşı mənfi bir dəyərləndirmə yaradırmış kimi görünə bilər, davranış aspektindən yüksək nəticələrə nail olmaq, qeyri-real gözləntilərdən qorunmaq və daha effektiv proqramlar yarada bilmək üçün fürsət yaradır. Eyni zamanda, daha ciddi, davamlı, şəffaf və uzunmüddətli xarakter daşıyan dəyərlən-

dirmələrə olan ehtiyacların da zəruriliyini vurğulayır. Ədəbiyyatlar vurğulayır ki, PAM istifadəsinin məktəblərdəki profilaktik proqramları böyük rəsmi yalnızca bir parçası olmalıdır. Bütöv rəsim isə, PAM istifadəsi və cinayətkarlıqla mübarizə aparmaq üçün bir çox qurumların güclü tərəflərini və resurslarını əhatə edən daha geniş miqyaslı ictimai səyləri ehtiva edir.

Nəzərə alsaq ki, proqramların yerli şəkildə uyğunlaşdırılması və kontekstual uyğunlaşma proqramının uğuru üçün əsasdır, proqramın sadəcə təkrarlanmasından daha vacibi, bu proqramların hazırlanması zamanı ən perspektivli və uğurlu proqramlarda olan prinsipləri nəzərə almaqdır.

Məktəblərdə PAM istifadəsinə qarşı profilaktik proqramlar

Profilaktika proqramları məktəb, ictimai məkanlar və ailə kimi müxtəlif şəraitlərdə həyata keçirilə bilər. Gənclərin vaxtlarının əksəriyyətini məktəbdə keçirdikləri nəzərə alınaraq, məktəblər erkən yaşda PAM istifadəsinin qarşısının alınmasını, gələcək cinayətkarlıq davranışı riskinin azaldılmasını və ortadan qaldırılmasını hədəfləyən proqramların həyata keçirilməsi üçün vacib yerlər hesab edilir. Məktəblər PAM istifadə davranışının qarşısını almaq məqsədli məlumatların və vasitələrin təqdim

edilməsi üçün əlverişli mühiti təmin edir.

Müxtəlif illər ərzində PAM istifadəsinə qarşı hazırlanmış profilaktik proqramlar dəyərləndirilmiş və bəzilərinin müsbət nəticələri olduğu müəyyən edilmişdir. Tədqiqat və dəyərləndirmə ədəbiyyatlarında müəyyən edilən odur ki, məktəblərdə tətbiq edilən profilaktik proqramların seçilmiş komponentləri perspektivlidir və zamanla müxtəlif məktəb mühitlərində öz dəyərini göstərmişdir [36, səh: 302-328].

Bu bölmə məktəblərdə tətbiq edilən proqramların əsas aspektlərini ümumiləşdirir. Proqramlar məqsədli yanaşmalar və universal proqramlar olaraq fərqlənir.

Məqsədyönlü proqramlar

“SUCCESS” layihəsi

“SUCCESS” (Şagirdləri Gücləndirmək üçün İstiqamətləndirilmiş İctimai Söyləri İstifadə Edən Məktəblər) layihəsi xüsusilə yüksək risk altında olan gənclər üçün nəzərdə tutulmuş bir proqramdır [18, səh: 1-22]. Proqram, bir sıra maddələrdən istifadənin qarşısının alınması və erkən müdaxilə xidmətləri göstərmək üçün məktəblərə yüksək təlim keçmiş mütəxəssislər yerləşdirir. “SUCCESS” layihəsi ümumi məktəb şagirdlər nüfuzundan fərqli olan daha yüksək risk altında hesab edilən və bir çox prob-

lemlərə sahib olduğu qəbul edilən şagirdlərin təhsil aldığı alternativ məktəblərdə təhsil alan 14-18 yaşlı yeniyetmələrdə test edilmişdir. İştirakçılar adətən aşağı və orta gəlirli, çoxmillətli ailələrdən ibarət idi. “SUCCESS” yüksək risk altında, çoxlu problemlərə sahib olduğu hesab edilən orta məktəbdə təhsil alan yeniyetmələr arasında maddə istifadəsinin qarşısını almağı və azaltmağı iddia edir.

“SUCCESS” layihəsi bir profilaktik proqram və təmayül məktəbi arasında yaradılan əməkdaşlıq əsasında işləyir. Yeniyetmələrdə PAM istifadəsinin profilaktikasında konsultasiyada təcrübəsi və təhsili olan fərdlər “SUCCESS” Layihəsi Konsultantı (SLK) olaraq fəaliyyət göstərir. Konsultantların PAM istifadəsinə gətirib çıxaran risk faktorlarını azaldaraq və qoruyucu faktorları gücləndirərək istifadənin qarşısının alınmasını və erkən müdaxilə ilə xidmətlərini təmin etmələri nəzərdə tutulmuşdur.

Proqram komponentlərinə aşağıdakılar daxildir:

- **Profilaktik Təlim Sessiyaları** – SLK tərəfindən həyata keçirilən səkkiz sessiyadan ibarət PAM istifadəsinin profilaktikası üçün nəzərdə tutulmuş təlim proqramı.

- **Fərdi və qrup konsultasiyaları** – dəyərləndirmədən sonra 8-12 sessiyaya qədər məhdudlaşdırılmış, fərdi və ya qrup sessiyaları həyata keçirilir.

• **Validəyn Proqramları** – layihə çərçivəsində aparılan valideynlər üçün hazırlanmış təlimlər valideynlərin profilaktika prosesində birgə əməkdaşlığını təmin etmək üçün nəzərdə tutulmuşdur.

• **Yönləndirmə** – Psixoterapiyaya, müalicəyə və daha intensiv konsultasiyaya ehtiyacı olan yeniyetmələr və valideynlərin müvafiq qurumlara və mütəxəssislərə yönləndirilməsi layihə çərçivəsində təmin olunur..

“SUCCESS” layihəsini dəyərləndirmək məqsədli iki araşdırma həyata keçirilmişdir. İlk araşdırma 1995-ci ildə Nyu-Yorkda həyata keçirilmişdir Yüksək risk altında və bir çox problemlərə sahib olduğu hesab edilən yeniyetmələrin təhsil aldığı 3 alternativ orta məktəbdə ümumilikdə 425 şagirddən ibarət bir araşdırmada ön test və son test nəticələrinin müqayisəsi üsulundan istifadə edilmişdir. Layihənin ikinci ilində ön test mərhələsindən öncə maddə istifadə etmiş fərdlərdən son 30 gün ərzindəki maddə istifadə davranışı ilə bağlı sualları da ehtiva edən son test məlumatları alınmışdır.

Bir il sonrakı dəyərləndirmədə “SUCCESS” layihəsində iştirak edən şagirdlər arasında PAM istifadəsində və eyni zamanda istiafdə ilə bağlı mənfi davranışlar və düşüncələrdə də azalmalar qeydə alınmışdır. O cümlədən:

- PAM istifadəsində 37% azalma;
- Layihəsində iştirak edən fərdlərin 23%-nin PAM istifadəsini dayandırması;

- Azalmış riskli davranışlar:

PAM istifadə edən həmyaşıdlarla əlaqələrdə azalma müşahidə edilmişdir.

İkinci araşdırma ümumi orta məktəb və liseydə oxuyan 363 şagirddən ibarət bir nümunə ilə təsadüfi təkrar ölçmə dizaynından istifadə etdi. Nəticələr sübut edir ki, “SUCCESS” layihəsində iştirak edən və PAM istifadə davranışına sahib fərdlər nəzarət qrupu ilə müqayisədə maddə və alkoqol istifadəsini dayandırmış və ya təxirə salmışdılar. Son bir ildə layihədə iştirak etmiş fərdlərdə PAM istifadəsi üçün aşağıdakı göstəricilər control qrupu ilə müqayisədə daha az müşahidə edilmişdir.

Marixuana istifadəsi:

- Tənəffüs yolu ilə maddə istifadəsi;
- Dərman maddələrinin sui-istifadəsi;
- Siqaret istifadəsi;
- Tək başına ikən maddə istifadəsi.

“SUCCESS” layihəsinin hər iki cins, müxtəlif etnik qruplardan olan 9-12-ci sinif şagirdləri üçün effektiv olduğu müəyyən edilmişdir [25, səh: 1087-1089]

“SUCCESS” layihəsinin əsas elementləri

- Alternativ məktəblərdə yüksək risk altında və bir çox problemə sahib olduğu hesab edilən yeniyetmələr üçün (14-18 yaş) PAM asılılığının qarşısını almaq və azaltmaq məqsədi daşıyan məktəblərdə tətbiq edilən proqramdır.

- PAM istifadəsinin qarşısının alınması üçün səkkiz sessiyalı bir təlim proqramını əhatə edir.

- Fərdi dəyərləndirmələri, ailələr üçün və fərdi konsultasiyaları və yönləndirməni özündə ehtiva edir.

- Təcrübəli mütəxəssislər tərəfindən həyata keçirilir.

- Tərəfdaşlıq prinsipinə əsaslanır.

- Müxtəlif etnik mənsubiyyətlər və sosial statuslarda PAM istifadəsi davranışını azaltmışdır.

“TND” layihəsi

“TND” (PAM İstifadəsinin Profilaktikası) layihəsi tam orta məktəb şagirdlərinin (14-19 yaş arası) maddə istifadəsinə qarşı müqavimət göstərmə bacarıqlarını inkişaf etdirmək üçün nəzərdə tutulmuş məqsədyönlü müdaxilə və interaktiv proqramdır [38, səh: 20-30]. Layihə dörd həftə ərzində qrup müzakirələri, oyunlar, rol oyunları, video izləmə və şagirdlər üçün çalışmalar kimi motivasiya yaratma, sosial bacarıqları və qərar vermə qabiliyyətlərini inkişaf etdirmə məqsədli 12 dərstdən ibarətdir.

Proqram əvvəlcə alternativ liseylərdə təhsil alan yüksək risk altında hesab edilən şagirdlər üçün hazırlanmışdı və motivasiya-bacarıqlar-qərar vermə modelinə əsaslanan doqquz dərstdən ibarət idi. Daha yuxarı yaşlı yeniyetmələrə aid PAM istifadəsinin risk faktorlarını aradan qaldırmaq üçün aktiv dinləmə, effektiv ünsiyyət, stresin idarə edilməsi, özünə nəzarət bacarıqlarını, sağlam mübarizə metodları və tütündən imtina etmək üsullarını öyrətməyi hədəfləmişdir.

“TND” layihəsinin dəqiqliklə aparılmış dəyərləndirilmələri sübut edir ki, layihə ağır psixoaktiv maddələr və alkoqoldan istifadəni ciddi şəkildə azaltmışdır. Cənubi Kaliforniyadakı 42 liseydə təhsil alan 2500 şagird üzərində aparılan dəyərləndirmə layihədə iştirak edən fərdlərin kontrol qruplara nəzərən iki dəfə az sıxlıqda PAM istifadə etdiyini bildirmişdir [34 səh: 27-29]. Orta məktəb şagirdləri arasında aparılan bir araşdırmada isə 1 illik izləmə müddətində layihədə iştirak etmiş fərdlərin PAM istifadəsində azalma qeydə alınmışdır. Alternativ liseylərdə təhsil alan şagirdlərin zorakılıq davranışının 1 illik təqibinin nəticəsi isə layihədə iştirak etmiş fərdlərin zorakılıq qurbanı olma riskinin əhəmiyyətli dərəcədə aşağı olduğunu və eyni zamanda ilah daşıma ehtimalının da az olduğunu müəyyən etmişdir.

Universal Proqramlar

“ALERT” layihəsi

“ALERT” PAM istifadəsinin profilaktikası üçün nəzərdə tutulmuş orta məktəblərdə tətbiq edilən universal proqramdır. “ALERT” siqaret, alkoqol və marixuana istifadəsinin qarşısını almağı və eyni zamanda yüksək risk altındakı fərdlərə dəstək olmağı hədəfləyir [21, səh: 531-538]. “ALERT” 11 təlimdən ibarət, ikinci ilində əlavə üç gücləndirici təlimdən ibarət iki illik proqramdır. Layihə” siqaret, alkoqol və marixuana istifadəsinin qarşısını almağı və şagirdlərə PAM istifadəsi ilə bağlı təzyiqləri müəyyən etməyə, onlara müqavimət göstərməyə və zərərli maddələrin sosial, emosional və fiziki nəticələrini anlamağa kömək etmək üçün nəzərdə tutulmuşdur. Bu şagirdlərə PAM istifadəsini dayandırmağa qarşı motivasiya vermək, bu motivasiyanı təsirli müqavimət davranışına çevirmək üçün ehtiyacları olan bacarıqları formalaşdırmağı hədəfləmişdir. Bu yanaşma PAM istifadənin qarşısının alınmasında ən müasir üsul kimi qəbul edilir [19, səh: 1-14]. “ALERT” elmi sübutlara əsaslanan bir proqramdır, onun effektivliyi ciddi tədqiqat vasitələri ilə əsaslandırılmış və 2001-ci ildə ABŞ Təhsil Departamenti tərəfindən nümunəvi model olaraq adlandırılmışdır. “ALERT” bəzi digər Amerika

proqramlarından fərqli olaraq, gənclər arasında bu sui-istifadənin geniş yayılması səbəbindən, sadəcə istifadə yox, maddələrdən sui-istifadə hallarına da toxunur.

“ALERT” və bir çox digər məktəblərdə PAM asılılığının qarşısının alınması proqramları sosial öyrənmə nəzəriyyəsinin prinsiplərinə əsaslanır. Sosial öyrənmə nəzəriyyəsi sosial kontekstdə baş verən öyrənməyə diqqət yetirir və insanların bir-birindən müşahidə, təqlid və modelləşdirmə yolu ilə öyrənməsini nəzərə alır. Bu nəzəriyyənin əsas prinsipi insanların başqalarının davranışlarını və davranışların nəticələrini model olaraq öyrənmə bilməsinə əsaslanır və qeyd olunur ki bu öyrənmə bir davranış və idrak dəyişikliyi ilə nəticələnə bilər. Müvafiq olaraq, davranışın nəticəsi ilə bağlı möhkəmləndirmə və cəzalar barədə məlumatlılıq və gözləntilər şəxsin davranışlarına böyük təsir göstərə bilər.

“ALERT” proqramı ilə bağlı aparılan dəyərləndirmələrin nəticələri proqramın gənclərin alkoqol istifadəsi davranışını azaltmağa kömək etdiyini göstərsə də, proqram alkoqol istifadəsinin qarşısını almada, yaxud orta səviyyəli alkoqol istifadəsini aradan qaldırmaqda effektiv olmamışdır. On səkkiz aylıq dəyərləndirmənin nəticələrinə əsasən, kontrol qrupu ilə müqayisədə “ALERT”

proqramında iştirak edən fərdlərin alkoqol istifadə davranışı 24%, siqaretdən istifadə halları ilə 19% daha aşağı olmuşdur [22, səh: 172-184].

“ALERT” layihəsinin əsas elementləri

- 12-14 yaşlı orta məktəb şagirdləri üçün məktəblərdə həyata keçirilən profilaktik proqramdır;

- Alkoqol, marixuana və siqaret istifadəsinin profilaktikasını hədəf alır;

- On bir dərs və üç əlavə gücləndirici təlimdən ibarət sinif kurikulumunu ehtiva edir;

- Şagirdlərə PAM istifadəsinə qarşı təzyiqləri müəyyən etməyə və müqavimət göstərməyə kömək edir;

- Şagirdlərə zərərli maddələrin sosial, emosional və fiziki nəticələrini anlamağa kömək edir;

- Sosial öyrənmə nəzəriyyəsinə əsaslanır;

- Çox müsbət nəticələrlə dəfələrlə qiymətləndirilir;

- Müxtəlif mötəbər qurumlar tərəfindən təsirli və ya nümunəvi olaraq qeydə alınmışdır.

LST layihəsi

“LST” profilaktik proqramı məktəblərdə həyata keçirilməsi nəzərdə tutulmuş üç illik bir layihədir. “LST” bütün, alkoqol və marixua istifadəsini aradan qaldıraraq bu yolla daha

ağır maddələrin istifadə ehtimalının inkişaf etməsinin də qarşısını almağı hədəfləyir.

“LST” layihəsi PAM istifadəsini meydana gətirən faktor olaraq psixososial faktorları hədəf almaq məqsədilə nəzərdə tutulmuşdur. Proqram PAM istifadəsi ilə bağlı məlumatları, baxış bucaqlarını və normaları dəyişdirmək, müqavimət, özünə nəzarət və sosial bacarıqları inkişaf etdirməkdə effektiv hesab edilir. PAM istifadəsinin profilaktikasında yeniyetmələrin maddə istifadəsi ilə bağlı məlumatlılığının və müqavimət bacarıqlarının artırılması, PAM istifadəsinə qarşı mənfi baxış bucağı inkişaf etdirilməsi, həmçinin PAM istifadəsinə təşviq edən medianın və həmyaşıdların təzyiqi ilə mübarizə bacarıqlarını inkişaf etdirilməsi layihə çərçivəsində təmin olunur. Effektiv özünüidarəetmə və sosial bacarıqların öyrədilməsi (şəxsi və sosial yetərliyi təkmilləşdirilməsi) PAM istifadəsi riskinin azalması ilə əlaqəli bir sıra psixoloji amillərə təsir göstərmək potensialını təklif edir (PAM istifadəsinə qarşı fərdi motivasiyanı və istifadənin leyhinə olan sosial təsirlərə qarşı həssaslığı aradan qaldırmaqla).

“LST” layihəsi hər biri 45 dəqiqə davam edən 15 təlimdən ibarətdir və orta məktəb şagirdləri üçün nəzərdə tutulmuşdur. Layihənin ikinci ilində

10, üçüncü ilində isə 5 təlim saatına bərabər əlavə möhkəmləndirici sessiyalar da həyata keçirilmişdir. Bu nöqtədə layihənin əsas diqqət nöqtəsi PAM istifadəsinin proqressivləşməsi, bu dövrdə meydana gələn koqnitiv və psixososial dəyişikliklər, həmyaşd qruplarının əhəmiyyəti və ibtidai sinifdən orta məktəbə keçid dövrü ilə bağlıdır.

Proqram təkbaşına bir illik ilkin müdaxilə ilə təsirli olsa da, tədqiqatlar göstərdi ki, gücləndirici sessiyalar daxil edildikdə layihənin profilaktik təsirləri xeyli artır [11, səh: 340-369] Məsələn, Botvin və həmkarlarının (1998) tədqiqatı sübut etmişdir ki, “LST”-nin bir illik ilkin müdaxiləsi heç bir əlavə gücləndirici sessiyalar olmadan siqaret çəkmə davranışında 56-67% azalmanı təmin etmişdir; lakin gücləndirici sessiyalarda iştirak edən şagirdlər üçün bu azalmalar 87% kimi yüksək həddə sahib idi. Bundan əlavə, gücləndirici seanslar profilaktik təsirlərin davamlılığını artırır, belə ki, zaman keçdikcə onlar aradan qalxmırlar. “LST”-nin digər səhiyyə mütəxəssisləri, adi sinif müəllimləri və həmyaşd liderləri də daxil olmaqla müxtəlif xidmət verən fərdlərin dəstəyi ilə istifadə edilməsinin effektiv olduğu göstərilmişdir.

Tədqiqatlar müəyyən etmişdir ki, “LST” proqramında iştirak PAM istifadəsini yarıya qədər azalda bilər

[13, səh: 3-7]. PAM istifadəsindəki bu azalma həm yayılma, həm də insident baxımından ilk növbədə tütün, alkoqol və marixuana istifadəsi ilə əlaqəli hesab edilir. Uzunmüddətli dəyərləndirmələr müəyyən etmişdir ki, yeddinci sinif şagirdləri arasında PAM istifadəsinin azalması onların məktəb həyatının sonuna qədər davam edə bilər [24, səh: 318-334].

Dəyərləndirmə araşdırması göstərmişdir ki, bu layihənin təsirləri çox geniş bir şagird kütləsinə şamil edilə bilər. Layihə təkcə tütün, alkoqol və marixuana istifadəsini 80%-ə qədər azaltmaqla kifayətlənmir, eyni zamanda həftəlik olaraq bir çox dərman maddələrinin sui-istifadəsi, gündə bir paket siqaret istifadəsi, həddindən artıq alkoqol qəbulu və sıx şəkildə sərxoşluq hallarının meydana gəlməsi kimi ciddi PAM istifadə davranışlarını da aradan qaldırmışdır.

“LST” layihəsinin əsas komponentləri:

- Siniflərdə tətbiq edilən üç illik proqramdır;
- İbtidai, orta və tam orta məktəb şagirdləri üçün nəzərdə tutulub;
- PAM istifadəsini başlanan faktor kimi psixososial amilləri hədəf almaq nəzərdə tutulmuşdur;
- PAM istifadəsi ilə bağlı məlumatlılığa, münasibətlərə və normalara təsir etmək məqsədilə hazırlanmışdır;

PAM istifadəsinin qarşısını almaq üçün sosial təsirlərə qarşı müqavimət bacarıqlarını öyrətmək; və ümumi özünüidarəetmə bacarıqlarının və sosial bacarıqların inkişafına kömək etməyi hədəfləmişdir;

- Üç əsas komponentə malikdir. Birinci komponent tələbələrə ümumi özünüidarəetmə bacarıqları toplusunu öyrətmək üçün nəzərdə tutulmuşdur. İkinci komponent ümumi sosial bacarıqların öyrədilməsinə yönəlmişdir. Üçüncü komponentə xüsusi olaraq narkomaniya problemi ilə bağlı məlumat və bacarıqlar daxildir.

- Üç əsas komponentdən ibarətdir. Birinci komponent şagirdlərə ümumi özünüidarəetmə bacarıqları toplusunu öyrətmək üçün nəzərdə tutulmuşdur.

Nəticə

Məktəblərdə həyata keçirilən məqsədli, sübuta əsaslanan, interaktiv, gənclərə yönəlmiş və cəlbəedici olan PAM istifadəsinin profilaktikası proqramlarının istifadənin azaldılmasında uğur qazandığı göstərilmişdir. Ümumilikdə, müvəffəqiyyətli məktəb əsaslı proqramların proqramların xüsusi təlim almış mütəxəssislər, məhdud sayda tələbə, intensiv təmas və sonuncu mərhələsində ən çox risk altında olan gənclər üçün gücləndirici təlim sessiyaları ilə həyata keçirildiyi müşahidə edilmişdir. Bu perspektivli və effektiv profilaktika proqramları

İkinci komponent ümumi sosial bacarıqların öyrədilməsinə yönəlmişdir. Üçüncü komponentə xüsusi olaraq PAM istifadəsi problemi ilə bağlı məlumat və bacarıqlar daxildir.

- Layihədən kənar səhiyyə mütəxəssisləri, müəllimlər və ya həmyaşlı liderləri kimi müxtəlif xidmət təminatçılarını layihəyə cəlb etmişlərdir.

- Ümumilikdə hər biri 45 dəqiqəlik 15 seansdan ibarətdir. Əlavə olaraq, ikinci ildə 10 əlavə təlimdən və üçüncü ildə 5 əlavə təlimdən ibarətdir.

- Tütün, alkoqol və ya marixuananın istifadəsində 80%-ə qədər azalma nümayiş etdirildi.

- Bir neçə agentlik tərəfindən effektiv və yaxud nümunəvi olaraq qeyd edilmişdir.

həmçinin tez-tez cəmiyyətin digər sahələri ilə tərəfdaşlıqlardan və gənclərlə həqiqətən əlaqə yarada bilən və onları cəlb edə bilən, təlim keçmiş, bilikli kadrlardan istifadə edir.

Erkən PAM istifadəsi və sonrakı illərdə meydana gələn problemli istifadə gələcək cinayətkarlıq davranışları üçün risk faktorlarıdır. Çoxsaylı tədqiqatlar alkoqol və maddə istifadəsi və cinayətkarlıq arasında güclü əlaqənin olduğunu müəyyən etmişdir. Məsələn, Kanadada federal məhbusların 14%-i ən ağır cinayətlərini törətdikləri zaman həm spirtli içkilərin,

həm də digər psixoaktiv maddələrin təsiri altında olduqlarını bildirdilər. Ümumilikdə federal məhbusların 30%-i ən ağır cinayətlərini qismən psixoaktiv maddələrin təsiri altında, 38%-i isə bu cinayətləri qismən alkoqulun təsiri altında törədiblər (Pernanen

və b., 2002). Alkoqol və digər psixoaktiv maddələrdən sui-istifadə edən şəxslərin bu davranışının aradan qaldırılması və ya qarşısının alınmasında uğurlu profilaktik proqramların tətbiqi baş verə biləcək cinayətkarlıq faktorunun da azalmasına kömək edir.

Ədəbiyyat

1. Albert, M., Balve, P., və Spang, K. (2017). Evaluation of project success: a structured literature review. *International Journal of Managing Projects in Business*, 10(4), 796-821.
2. Alberta Alcohol və Drug Abuse Commission. (2006). *The Alberta Youth Experience Survey (TAYES) 2005* / prepared by Jodi Lane. Edmonton: Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission.
3. Arthur, Michael W. və b. (2002). "Measuring Risk and Protective Factors for Use, Delinquency, and Other Adolescent Problem Behaviors. *Evaluation Review*, 26(6): 575-601.
4. Baron, Stephen W. (1999). "Street Youths and Substance Use – The Role of Background, Street Lifestyle, and Economic Factors." *Youth & Society*, 31(1): 3-26.
5. Bell, R. M., P. L. Ellickson və E. R. Harrison. (1993). "Do Drug Prevention Effects Persist Into High School? How Project ALERT Did with Ninth Graders." *Preventive Medicine*, 22(4): 463-83.
6. Bennett, T. və K. Holloway. (2005). "The Association Between Multiple Drug Misuse and Crime." *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 49(1): 63-81.
7. Botvin, G. J., S. F. Mihalic və J. K. Grottpeter. (1998). "Book 5: Life Skills Training." In *Blueprints for Violence Prevention*. Boulder, CO: Center for the Study and Prevention of Violence..
8. Canadian Centre on Substance Abuse. (2005). *Canadian Addiction Survey: A National Survey of Canadians' Use of Alcohol and Other Drugs: Prevalence of Use and Related Harms: Detailed Report*. Ottawa: Canadian Centre on Substance Abuse (CCSA).
9. Caulkins, J. P., Pacula, R. L., Paddock, S., və Chiesa, J. (2004).

- What we can—and cannot—expect from school-based drug prevention. *Drug and Alcohol Review*, 23(1), 79-87.
10. Chou, C.P., Montgomery, S., Pentz, M.A., Rohrbach, L.A., Johnson, C.A., Flay, B.R., və MacKinnon, D.P. (1998). Effects of a community-based prevention program on decreasing drug use in high-risk adolescents. *American Journal of Public Health*, 88(6), 944-948.
 11. Collin, Chantal. (2006). Substance Abuse Issues and Public Policy in Canada. Ottawa: Parliamentary Information and Research Service.
 12. Cuijpers, P. (2002). "Effective Ingredients of School-Based Drug Prevention Programs. A Systematic Review." *Addiction Behavior*, 27(6):1009-23.
 13. D'Amico, Elizabeth J. (2005). "Factors that Impact Adolescents' Intentions to Utilize Alcohol-Related Prevention Services." *The Journal of Behavioral Health Services & Research*, Brief Reports, (32): 3.
 14. Derzon, James, H. və Mark W. Lipsey. (1999). "What Good Predictors of Marijuana Use are Good For – A Synthesis of Research." *School Psychology International*, 20(1): 69-85.
 15. Desjardins, N. və T.Hotton. (2001). "Trends in Drug Offences and the Role of Alcohol and Drugs in Crime." *Juristat*, 24(1).
 16. Dusenbury, L., M. Falco və A. Lake. (1997). "A Review of the Evaluation of 47 Drug Abuse Prevention Curricula Available Nationally." *Journal of School Health*, 67(4):127-32.
 17. Dusenbury, L., və M. Falco. (1995). "Eleven Components of Effective Drug Abuse Prevention Curricula." *Journal of School Health*, 65(10): 420-5.
 18. Elliott L., L. Orr, A. Jackson və L. Watson. (2005). "Secondary Prevention Interventions for Young Drug Users: A Systematic Review of the Evidence." *Adolescence*, 40(157): 1-22.
 19. Ennett, S.T., Ringwalt, C.L., Thorne, J., Rohrbach, L.A., Vincus, A., Simons-Rudolph, A., və Jones, S. (2003). A comparison of current practice in school-based substance use prevention programs with meta-analysis findings. *Prevention Science*, 4, 1-14.
 20. Finke, L., Williams, J., Ritter, M., Kemper, D., Kersey, S., Nightenhauser, J. və Hail, A. (2002). Survival Against Drugs: Education for School-Age Children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 15(4), 163-169.
 21. Foxcroft, D. A., D. Lister-Sharp və G. Lowe. 1997. "Alcohol

- Misuse Prevention for Young People: a Systematic Review Reveals Methodological Concerns and Lack of Reliable Evidence of Effectiveness.” *Addiction*, 92(5): 531-538.
22. France, A. və I. Crow. 2005. “Using the Risk Factor Paradigm in Prevention: Lessons From the Evaluation of Communities That Care.” *Children & Society*, (19): 172-184.
23. Ifans, J. (2007). Predictive factors for illicit drug use among young people: a literature review. *Prob. J.*, 54, 278.
24. Ghosh-Dastidar, B., Longshore, D.L., Ellickson, P.L., və McCaffrey, D.F. (2004). Modifying pro-drug risk factors in adolescents: Results from Project ALERT. *Health Education & Behavior*, 31(3), 318-334.
25. Gorman, Dennis M. (2003). “Alcohol & Drug Abuse: The Best of Practices, the Worst of Practices: The Making of Science-Based Primary Prevention Programs.” *Psychiatric Services*, 54(8): 1087-1089.
26. Gottfredson, D.C., və David A. Soule. (2005). “The Timing of Property Crime, Violent Crime, and Substance Use Among Juveniles.” *Journal of Research in Crime & Delinquency*, 42(1): 110-120.
27. Ghosh-Dastidar, B., Longshore, D.L., Ellickson, P.L., və McCaffrey, D.F. (2004). Modifying pro-drug risk factors in adolescents: Results from Project ALERT. *Health Education & Behavior*, 31(3), 318-334.
28. Hallfors, D., və D. Godette. (2002). “Will the 'Principles of Effectiveness' Improve Prevention Practice? Early Findings from a Diffusion Study.” *Health Education Research*, 17(4): 461-470.
29. Hawkins, J. (1999). “Preventing Crime and Violence through Communities That Care.” *European Journal on Criminal Policy and Research*, 7(4): 443-458.
30. Hollist, Dusten R. və McBroom, William H. 2006. “Family Structure, Family Tension, and Self- Reported Marijuana Use: A Research Finding of Risky Behavior Among Youths.” *Journal of Drug Issues*, 36(4): 975-998.
31. Lo, C.C., və T.C. Cheng. (2007). “The Impact of Childhood Maltreatment on Young Adults' Substance Abuse.” *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 33(1): 139-46.
32. Loxley, W.M., J.W. Toumbourou, və Timothy R. Stockwell. (2005). “A New Integrated Vision of How to Prevent Harmful Drug Use.” *The Medical Journal of Australia*, 182(2): 54-55.

33. Mustafayev Müşviq H, Allahverdiyev Ramin F. "Psixoaktiv maddə istifadəçilərinin sosial-psixoloji reabilitasiyasında həyata keçirilən terapiya üsulları və müasir yanaşmalar". *Psixologiya Jurnalı* 2020.
34. Poulin, C., L. Van Til, və B. Wilbur. (1999). "Alcohol and Other Drug Use Among Adolescent Students in Atlantic Provinces". *Canadian Journal of Public Health*, 90:27-29.
35. Rosenbaum, D., və G. Hanson. (1998). "Assessing the Effects of School-Based Drug Education: Six Year Multilevel Analysis of Project D.A.R.E.." *Journal of Research in Crime & Delinquency*, 35(4): 381-412.
36. Springer, J. F., Sale, E., Hermann, J., Sambrano, S., Kasim, R., və Nistler, M. (2004). Characteristics of effective substance abuse prevention programs for high-risk youth. *Journal of Primary Prevention*, 25, 171-194.
37. Stoolmiller, M. və E. A. Blechman. (2005). "Substance Use is a Robust Predictor of Adolescent Recidivism." *Criminal Justice and Behavior*, 32(3): 302-328.
38. Tobler, N.S., Lessard, T., Marshall, D., Ochshorn, P., və Roona, M. (1999). Effectiveness of school-based drug prevention programs for marijuana use. *School Psychology International*, 20(1), 105-137.
39. Wall, A.E., və Kohl, P.L. (2007). Substance use in maltreated youth: Findings from the national survey of child and adolescent well-being. *Child maltreatment*, 12(1), 20-30.
40. White, Helene R. (1992). "Early Problem Behaviour and Later Drug Problems." *Journal of Research in Crime & Delinquency*, 29(4): 412-429.

**PREVENTIVE MEASURES AGAINST PSYCHOACTIVE
SUBSTANCE USE IN SCHOOLS:
PROMISING AND SUCCESSFUL PROGRAMS**

*Mustafayev Mushvig
Allahverdiyev Ramin
Sabzəliyeva Minare
Hasanzade Aynur*

ABSTRACT

Against psychoactive substance use in schools Young people spend most of their time in the school environment and therefore schools are important places where knowledge and skills are provided to prevent and eliminate the involvement of young people in PAM use. Successful school-based prevention programs that target the individuals most at risk also help reduce crime associated with PAM use. Schools provide an enabling environment for the implementation of prevention programs that seek to reduce risk factors and increase protective factors for PAM use and abuse and future delinquent behavior among youth.

ВЛИЯНИЕ ТИПОВ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОЦИАЛЬНУЮ АДАПТАЦИЮ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Ирана Маммадли

Бакинский Государственный Университет

Сенан Намазов

Бакинский Государственный Университет

Zahid Xəlilov küç. – 23.indeks: AZ 1148

E-mail: senan.s.s@mail.ru

Ключевые слова: семейное воспитание, типы воспитания, демократия, проблемное поведение, личность ребенка, школьная адаптация.

Açar sözlər: ailə tərbiyəsi, valideynlik üslubları, demokratiya, problemlı davranış, uşağın şəxsiyyəti, məktəbə uyğunlaşma.

Keywords: family education, parenting styles, democracy, problem behavior, child's personality, school adaptation.

ВВЕДЕНИЕ

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) заявляет, что ряд неврологических расстройств и соматических патологий среди детей увеличивается с каждым годом. Таким образом, проблема адаптации школьников выходит на первый план. Школьная жизнь включает психические, эмоциональные и физиологические компоненты; иногда она ставит перед школьниками новые, порой трудные для школьников младшего класса задачи, для лич-

ности в целом, а также ее психофизиологических, интеллектуальных, социальных и психологических аспектов, в частности.

Семья – основной родительский институт, в котором ребенок проводит значительную часть своей жизни. Семья – место первого жизненного опыта, а также жизненно важная школа. Межличностные отношения между родителями и детьми определяют личностные особенности ребенка: его непослушание, агрессивность, отказ

выполнять задания, желание или нежелание учиться, которые в дальнейшем определяют уровень адаптации первоклассника [1].

Теоретические аспекты семейного воспитания изучали Ю.Азаров, Н.Амосов, М.Воскресенская, К.Бардин, Л.Белова, И. Будницкая, П.Лесгафт, О. Урбанской и другие исследователи.

Влияние семьи со временем не уменьшается, а, скорее качественно меняется и увеличивается [2]. А.Вегнер, Г.Цукерман, М.Безруких, С.Ефимова, И.Дубровина, Т.Воликова, Т.Гаврилова, И. Гребенников, В. Малышева рассматривали различные аспекты этих изменений.

Семейные отношения либо способствуют, либо препятствуют адаптации младшего школьника к школьно-учебному процессу. Дело в том, что в любой семье, сознательно или нет, есть свои собственные цели, задачи, методы обучения. Родители знают, что можно и что нельзя применять к своему ребенку, касаемое его воспитания. Ученые утверждают, что существует 4 типа семейных отношений [3].

«Авторитарный» (диктаторский) тип – это систематическое унижение со стороны некоторых членов семьи. Нет разговора с детьми, только приказы. Школьник чувствует себя неполноценным и ник-

чемным, никому ненужным. Вся его самостоятельность и инициатива обнулены. Все это приводит к серьезным нарушениям в школе. Дети не хотят учиться, даже в первом классе. Такие семейные отношения – это отношения без связи.

Второй тип семейных отношений – «гиперопека» – это антипод «авторитарному» типу. В центре семьи находится ребенок. Основная цель родительского поведения – добиться того, чтобы ребенок чувствовал себя хорошо. Такие отношения блокируют волевое развитие ученика. В результате такого стиля воспитания ребенок бывает несамостоятельным, нерешительным, пассивным, испытывает трудности в общении с одноклассниками. Школа воспринимается как источник большой тревоги и стресса, угроза привычному образу жизни и отношениям с родителями.

Третий тип семейных отношений – «невмешательство» – предполагает, что миры взрослых и детей – параллельные миры, лишь изредка пересекающиеся. Родители не знают, как живет их ребенок, и не вмешиваются в его жизнь. В учебном процессе такие ученики довольно пассивны и бескорыстны. Ребенок рад, что ничего не запрещено, никто не заставляет

его что-либо делать, и у него есть свобода действий – делать все, что он хочет. Он не нуждается и не стремится получить высокие оценки, зачем ему стараться изо всех сил в школе, если его родителям это просто не интересно.

Четвертый тип семейных отношений – «сотрудничество». Этот тип семейных отношений устанавливает общие цели как для взрослых, так и для детей для адаптации к школе. В данном типе семейных отношений семья – это социальная единица, часть общества. Члены семьи принимают во внимание и учитывают интересы всех, в том числе и ребенка; стимулируют инициативность и самостоятельность молодого поколения. Они живут дружно, сочетая в себе любовь и заботу. Дети с таким типом семейных отношений склонны легко адаптироваться к школе. У них много друзей и хорошая успеваемость на уроке.

Таким образом, успех адаптации младших школьников зависит от типа семейных отношений. Таким образом, очевидно, что 1, 2, 3 типы имеют отрицательное влияние; снижают уровень адаптации, а именно, мотивацию, самооценку и волевые качества. Только четвертый тип семейных отношений, «сотрудничество», с

демократическим стилем общения членов семьи, способствует хорошей адаптации к учебному процессу и школе.

Стиль родительских отношений, в свою очередь, оказывает непосредственное влияние на формирование поведения и образа жизни ребенка в будущем. По мнению Э.Фромма, это эмоциональная сторона родительской деятельности, которая определяет психическое развитие ребенка. Эмоциональное отношение родителя к ребенку идентифицируется как феномен родительской любви. Родительская любовь сегодня рассматривается обществом как «норма» психического здоровья человека. Любовь к ребенку, эмоциональность, близость и взаимопонимание не являются врожденной способностью родителей и не возникают магически с рождением ребенка. Умение любить ребенка – формируется в процессе воспитания детей, в процессе совместной деятельности и общения с ребенком [4]. Семья может выступать как положительным, так и отрицательным фактором в процессе образования. Каждая семья, порой даже не осознавая этого, складывает определенную систему воспитания. А.Л.Венгер выделяет 4 типа семейных отношений: «авто-

ритарный», «чрезмерная защита», «невмешательство» и «сотрудничество» [5]. Диктатура в семье проявляется в систематическом влиянии других членов семьи на инициативу и самооценку ребенка. Этот тип семьи предполагает порядок и жесткий авторитаризм [6]. Родители, конечно, могут и должны иметь определенные требования к своему ребенку, исходя из целей воспитания, моральных норм, конкретных ситуаций, в которых ему необходимо сделать педагогически и морально оправданные решения. Однако те, кто предпочитает такой порядок и насилие во всем, неизбежно сталкиваются с сопротивлением ребенка, который на давление родителей реагирует лицемерием, обманом, вспышками гнева, грубостью, а иногда и откровенной ненавистью. Но даже если родитель сломает такое сопротивление, ломаются и многие ценные качества личности наряду с этим: такие как, уверенность в своих силах, чувство собственного достоинства, инициативность и уверенность в себе. Дети из такой семьи недовольны самим собой, ребенок чувствует и глубоко переживает по поводу того, что он не соответствует требованиям своих родителей.

Некоторые из этих детей выбирают путь конфликта и сопротив-

ляются, но многие чаще адаптируются к этому стилю семейных отношений, становясь менее уверенными в себе, менее независимыми. Ситуация осложняется, если высокие требования и контроль сочетаются с эмоционально холодным, отвергающим отношением к ребенку. Здесь полная потеря контакта неизбежна [7]. Дети из таких семей редко бывают уверены в себе, испытывают трудности в общении, часто сами жестоки, хотя у них сильная потребность в любви. Безрассудный авторитаризм, игнорирование интересов и мнения ребенка – залог серьезных неудач в учебе.

Гиперопека – это система отношений, при которой родители обеспечивают своим трудом удовлетворение всех потребностей ребенка, защищая его от любых забот и трудностей. Ребенка часто хвалят за достижения, даже за самые незначительные, часто дарят подарки (ребенок привыкает к материальному вознаграждению), очень редко наказывают, система требований слишком мягкая [9]. Вопрос об активном формировании личности отходит на второй план, так как первоочередной задачей воспитания становится удовлетворение потребностей ребенка и защита его от трудностей.

Начало школьной жизни связано с расширением и углублением самостоятельности ребенка. Родители, по сути, блокируют процесс серьезной подготовки своих детей к трудностям за порогом своего дома. Младший школьник будет ждать такой заботы в классе, а ее отсутствие вызовет беспокойство и замешательство [8]. Очень возможно, что школьная реальность может восприниматься как угрожающая или даже враждебная. Именно такие дети самые не готовые к жизни и работе в команде, так как им не хватает самостоятельности и инициативы. В то же время, у этих детей бывает завышенная самооценка. Чрезмерный уход за ребенком, чрезмерный контроль над всей его жизнью, основанный на тесном эмоциональном контакте – гиперопека – приводит к пассивности, отсутствию внимания, самостоятельности и трудностям в общении с одноклассниками.

Система межличностных отношений в семье, основанная на признании возможности и даже целесообразности независимого существования взрослых от детей, может быть порождена тактикой «невмешательства» [10]. В этом случае, предполагается, что могут сосуществовать два мира: мир взрослых и мир детей, и ни один из них не

должен выходить за черту. Чаще всего в основе данного типа семейных взаимоотношений лежит пассивность родителей как воспитателей. Ребенок пользуется большой свободой, но эта свобода, по сути, является недостатком контроля и следствием безразличия родителей к детям, да и друг к другу. У детей с таким типом семейных отношений заниженная самооценка (не обязательно очень низкая), нежелание учиться, спокойное отношение к своим неудачам, отсутствие стремления к достижению более высоких результатов.

Сотрудничество, как вид семейных отношений, предполагает опосредование межличностных отношений в семье общими целями и задачами совместной деятельности, ее организация и высокие моральные ценности [11]. Именно в таких семьях преодолевается эгоистичный индивидуализм ребенка. Семья приобретает особое качество и становится группой высокого уровня развития – командой. Ведущим стилем воспитания в семье этого типа является стиль «согласия», «демократии», когда интересы ребенка принимаются во внимание. Родители-демократы ценят самостоятельность своих детей; дисциплину; уделяют им много времени;

прогнозируют хорошую успеваемость в школе. Они сами дают им право быть самостоятельными в некоторых сферах жизни, но при этом одновременно требуют выполнения обязанностей. Контроль, основанный на теплых чувствах, любви, заботе, обычно не слишком раздражает ребенка, он слушает объяснения взрослых: почему некоторые вещи делать не следует, но другие стоит сделать [12]. Внимание к личности ребенка (его интересам, вкусам, отношениям с друзьями) сочетается с разумными требованиями. У этих детей высокая, но не чрезмерно завышен-

ная самооценка, и как правило, хорошие результаты в школе. Таким образом, мы видим, что тип семейных отношений существенно влияет на успех адаптации младших школьников. Можно ожидать, что ребенок адаптируется к школьной жизни без каких-либо существенных проблем, когда семья основана на уважении между супругами, на уважении к ребенку, когда разумная любовь к своему ребенку сочетается с разумными требованиями, когда ребенку уделяется внимание, когда отношения в семье основаны на демократическом стиле воспитания.

Литература:

1. Yu.P. Azarov, "Семейная педагогика". [Electron resource]. Retrieve from: <https://itexts.net/avtor-yuriy-petrovich-azarov/138543-semeynaya-pedagogika-yuriy-azarov/read/read-1.html>
2. A. Arkin, "Parents about education", Moscow: Sphere, 2009, p. 251.
3. A.L. Wenger, "Features of the mental development of children 6-7 years of age", D.B. Elkonina, ed., [Electron resource]. Retrieve from: <http://psychlib.ru/mgppu/opr/opr-001>
4. M. Zemska, "Семья и личность", Moscow: Progress, 2009, p 133.
5. M.D. Levitov, "Psychological states", Moscow: Education, 2004, p 344.
6. P.F. Lesgaft, "Семейное воспитание ребенка и его значение". [Electron resource]. Retrieve from: <https://psychojournal.ru/books/1936-lesgaft-p-fsemeynoe-vospitanie-rebenka-i-ego-znachenie.html>
7. A.I. Lipkina, "Self-esteem of the pupil", <http://ru.bok.org/book/2992280/8cfd3c>
8. M.I. Lisina, "Problems of communication ontogeny".
9. A.I. Lunkov, "Как помочь ребенку в школе и дома", Moscow: Axis-89, 2006, p 35.

10. M.F.Lyatetskaya, "Как помочь ребенку хорошо учиться в школе". [Electron resource]. Retrieve from: <http://zolushka-new.com/psihologicheskijdom/kak-pomoch-rebjonku-horoshou-uchitsja-v-shkole.html>
11. I.Medvedev, "To kill the dragon. How to overcome childhood phobias".
12. G.MMinkovsky, K.E.Igoshev, "Family, children, school".

AİLƏ TƏRBIYƏSİ NÖVLƏRİNİN KİÇİK YAŞLI MƏKTƏBLİLƏRİN SOSIAL ADAPTASIYASINA TƏSİRİ

*İranə Məmmədli
Sənan Namazov*

ABSTRAKT

Məqalədə ailə təhsili üslublarının xüsusiyyətləri və onların kiçik yaşlı məktəblilərin sosial adaptasiyasına təsiri təhlil edilir. Uşaqların davranış və şəxsiyyətinin formalaşmasında müəyyənədicilərin amil olan ailə tərbiyəsi növləri kiçik yaşlı məktəblilərin sosial adaptasiyası prosesində mühüm istiqamətlər kimi qəbul edilir. Məqalədə ailə təhsilinin müəyyən növlərinin uşaqların məktəbdə sosial adaptasiyasına həm müsbət, həm də mənfi təsirləri, eləcə də onların ən yaxşı nəticələrinə necə təsir göstərə biləcəyi və məktəbdə uyğunlaşma ilə bağlı problemlərin qarşısını almağa necə kömək edə biləcəyi təhlil edilir.

**THE IMPACT OF FAMILY EDUCATION TYPES
ON THE SOCIAL ADAPTATION OF PRIMARY
SCHOOL STUDENTS**

*İrana mammadli
Senan Namazov*

ABSTRACT

The article analyzes the characteristics of family education styles and their impact on the social adaptation of primary school students. Family education types, which are a determining factor in the formation of children's behavior and personality, are considered as important guidelines in the process of social adaptation of primary school students. The article analyzes how individual types of family education have both a positive and negative impact on the social adaptation of children at school, as well as how they can influence their best results and help prevent problems related to school adjustment.

Məqalə Bakı Dövlət Universitetinin Sosial və pedaqoji psixologiya kafedrasının iclasında müzakirə edilərək çapa məsləhət görülmüşdür. (Protokol 3)

Rəyçi: M.H.Mustafayev, psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru, dosent
Məqalə redaksiyaya 15 mart 2024-cü ildə daxil olmuşdur

ONKOLOJİ XƏSTƏLƏRİN MÜALİCƏSİ ZAMANI İSTİFADƏ EDİLƏN PSIXOTERAPİYA ÜSULLARI

Cəmilə Mehman qızı Rzalı

Xəzər Universiteti

Məhsəti küçəsi 41 AZ 1096

Email: camila.rzali2022@khazar.org

0009000930193003

Açar sözlər: *onkoloji xəstə, psixoterapiya, qrup terapiyası, koqnitiv davranış terapiyası*

Keywords: *oncological patient, psychotherapy, group therapy, cognitive behavioral therapy*

GİRİŞ

Xəstəlik təcrübəsi hər bir insan üçün fərqlidir və bu fərqi yaradan bir çox amil mövcuddur. Pasiyentlər xəstəliyi öz şəxsi təcrübələri, bilikləri, dəyərləri və inancaları fonunda izah etməyə çalışırlar (Brown və dostları 1988, Lipowski 1981). Xəstənin fərdi olaraq xəstəliyi ilə bağlı şərhləri, xəstəliklə bağlı məlumatı və qiymətləndirmələri, emosional və davranış reaksiyaları, problemli situasiyaya qarşı mübarizə tərzini, psixososial gərginlik və psixiatrik pozuntular onun həyat keyfiyyətini təyin edən amildir.

Fiziki xəstəliklər arasında xərçəngin özünəməxsus yeri var. Xərçəng ifadəsi insanları mövcud risklərdən daha çox qorxuducu təsirə malikdir,

insanı həyatında sahib olduğu mövqedən və bütövlükdə sosial əlaqələrdən ayırır. Başqa sözlə, xərçəng ciddi və xroniki xəstəlik olmaqdan başqa insanlarda qorxu, qeyri-müəyyənlik, ümitsizlik, günahkarlıq, çarəsizlik, dözülməz ağrı, tərk edilmə və ölüm haqqında hisslər və düşüncələr oyadır. İnsan mövcud yaşantısını və varlığı ilə bağlı problemləri gündəmə gətirir. Xərçəng xəstələri üçün xəstəlik qavrayışı xüsusilə vacibdir.

Xərçəngin diaqnozu, müalicəsi metodları və onların uğurluluq dərəcəsi, xəstədə şiddətli narahatlıq və çarəsizlik hissləri yaradır (Özkan 1999). Pasiyent həyat tərzində özünü bürüzə verən aydın dəyişikliklər, rol dəyişikliyi, iqtisadi çətinliklər, xəstəyə

yönümlü xüsusi qulluğa ehtiyac, gələcəyə dair qeyri-müəyyənlik və qorxu ilə üzləşir və ailədə yaranacaq narahatlıq, onlarda depressiya üçün potensial resursları təşkil edir (Turan 1992). Elizabeth Kübler Ross xərçəng xəstəliyində psixoloji mərhələləri; inkar, qəzəb, sövdələşmə, depressiya və qəbul etmə olaraq sıralamışdır (Kübler Ross 1975, Özmen 2002). İnkar dözülməsi çətin olan vəziyyətlərə qarşı formalaşdırılan bir müdafiə mexanizmidir bu müddət ərzində xəstəyə prosesə uyğunlaşması üçün zaman vermək, müalicə prosesi ilə bağlı bilgiləndirmənin edilməsi və sosial dəstəyi artırmaq vacibdir. Qəzəb mərhələsində şəxs “niyə mən?” sualına cavab axtarır. Bu zaman xəstənin duyğu və düşüncələrinin ifadə edilməsinin təmin edilməsi, onu rahatladan bir təşəbbüsdür. Sövdələşmə mərhələsində fərdin mübarizə üsullarının öyrənilməsi və öhdəsindən gəlməyin yeni yollarını araşdırıb, inkişaf etdirmək lazımdır. Depressiya mərhələsində şəxs ilk öncə keçmişin yasını tutur və get-gedə depressiyaya keçidi hazırlayan kədərli bir dövrə girmiş olur. Fərdin itkilərinə yas tutmasına imkan verilərsə və ailə dəstəyi göstərilərsə fərd qəbul etmə mərhələsinə keçə bilər.

Göründüyü kimi, psixoloji müdaxilələr xərçəng xəstələrinin müalicə prosesininin təməlini təşkil edir.

Lakin bu beş mərhələ tamamilə sadalandığı şəkildə yaşanmaya da bilər, hərکəs bu mərhələləri keçir deyə bir anlayış yoxdur, hansı ki, çox az insan qəbul etmə mərhələsinə çata bilər. Bir pasiyent bir görüşmə əsnasında bu beş mərhələnin xüsusiyyətlərini əks etdirə bilər. Yuxarıda da qeyd etdiyimiz kimi onkoloji xəstəliklə mübarizədə tibbi müalicələrlə yanaşı psixoloji dəstək də olduqca vacibdir, və iki üsul da bərabər həyata keçirildiyi zaman uğur daha yüksək olur.

Onkoloji xəstəlikdən əziyyət çəkən şəxslərlə həyata keçirilən psixoloji müdaxilələr, ilk növbədə koqnitiv davranışçı terapiya (CBT) və qrup koqnitiv davranış terapiya (Qrup CBT), həmçinin psixotəhsil, dəstəkləyici müalicə, problem həlli və sosial bacarıqların təlimi, fərqiindəliyə əsaslanan yanaşmalar kimi müxtəlif müalicə növlərini əhatə edir. Bu tip müalicələrin effektivliyi bir çox araşdırmada araşdırılmış və emosional sıxıntıları azaltmaqda təsirli olduğu bildirilmişdir. Bu fərqli müalicə müdaxilələri arasında xərçəng xəstələri üçün ən uyğun müalicə eyni anda birdən çox müalicə üsulunu ehtiva edən (dərman və psixoterapiya kimi) depressiya, narahatlıq və yorğunluq kimi simptomları azaltmaq üçün bir müdaxilə olmalıdır. Bir çox psixoterapiya üsulları arasında CBT

xərçəng xəstələrinin həyat keyfiyyətinin yaxşılaşdırılmasında, sıxıntıların azaldılmasında, psixoloji və fiziki simptomların aradan qaldırılmasında ən təsirli müalicə üsullarından biri olduğu bir çox araşdırmalarda sübut olunub. Qısa müddətli və tətbiqinin asan olması xəstələrin öz yetərlliyini artırması, xərçəng xəstələrində görülən müxtəlif psixoloji narahatlıqlar üzərində effektivliyinə görə bu psixoterapiya üsulundan çox istifadə olunur. Qrup terapiyası da çox effektiv psixoterapiya üsullarından biridir ki, hansı ki, o fərdi terapiya ilə müqayisədə bir sıra üstün cəhətləri vardır.

Bu məqalədə koqnitiv davranış terapiyası və qrup terapiyasının onkoloji xəstələr üçün planlanması və həyata keçirilməsi haqqında daha geniş bir bilgi verib, psixiatrik pozuntular üzərindəki effektivliyinin gözdən keçirilməsi qeyd olunub.

Psixoterapiya metodları:

koqnitiv davranış terapiyası və qrup terapiyası

Psixoterapiya tibb elmlərindəki terapiya üsullarından fərqli olaraq, bəşər tarixində çox gec inkişaf etmişdir. O, yalnız son yüz ildə inkişaf etmək imkanı tapıb. İnsanların ruhən çəkdikləri əzablara təskinlik vəzifəsi illərdir dini məmurlara (etiraf və bağışlama) tapşırılmışdır. Ruhi cəhət-

dən yaşanan ağrının günahkarlıq, qısqanclıq, taleyini qəbul edə bilməmək, adət-ənənələrə və dini təlimlərə qarşı çıxmaq kimi səbəblərdən irəli gəldiyi düşünülürdü. Müasir, elmi yönümlü psixoterapiyanın banisi Freyd olmuşdur. Freyd və Breuer tərəfindən yazılan 1896-cı il tarixli “İsteriya üzrə tədqiqatlar” və 1900-cü ildə Freydin özünü təhlilini tamamladıqdan sonra O, “Yuxuların şərhı” adlı əsəri ilə psixoanalizi, yəni ilk elmi yönümlü olan psixoterapiya metodunun təməlini qoymuşdur. 1980-ci illərdə koqnitiv terapiya və davranış terapiyası yanaşmaları birləşərək koqnitiv davranış terapiyası adını almışdır.

Bu gün CBT yetkinlərdə əhval pozğunluqları, narahatlıq pozğunluqları, yemək pozğunluqları və şizofreniya kimi bir çox psixi pozğunluqlar; hipertoniya, xroniki ağrı, yuxusuzluq və s. bir çox sağlamlıq problemləri; qəzəb və stresi idarə edə bilməmək, evlilik və ailə problemləri kimi həyat problemlərinin müalicəsində geniş istifadə olunur. Bundan əlavə, son illərdə CBT uşaq və yeniyetmələrdə görülən bir çox psixoloji problemlərin müalicəsində də istifadə olunur. Terapiyanın müddəti müştəridən və problemin təbiətindən asılıdır. Fərddən asılı olaraq dəyişsə də, adətən orta hesabla 10-20 seansdan ibarət olan nisbətən qısa

müddətli bir terapiyadır. Nisbətən qısa müddətli müalicə modeli olsa da, terapiyanı tətbiq etməyi bacaran səriştəli insanların sayının az olması və müştərilərin çoxluğu səbəbindən koqnitiv davranışçı qrup terapiyalarına maraq artmışdır (Bieling və dostları 2006). İlk baxışda fərdi CBT tətbiqləri ilə müqayisədə vaxt, məkan və personal baxımından qənaət təmin etdiyi üçün koqnitiv davranışçı qrup terapiyasına üstünlük verilməmiş kimi görünsə də, bütün bunlarla yanaşı digər üstün cəhətlər də vardır ki, onlardan bəzilərini aşağıdakı kimi sıralamaq olar: xüsusilə şəxsiyyətlərarası problemləri olan müştərilər üçün koqnitiv-davranışçı qrup terapiyalarının onlara şəxsiyyətlərarası mühitdə problemin mahiyyətini anlamağa kömək edir, qrup daxilində olarkən problemin mənbəyini anlayıb, qavramağa terapiya zamanı dəyişiklikləri konseptuallaşdırmaq və bu müddətdə baş verəcək dəyişiklikləri görmək imkanı verir. (Psikiyatrıde Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry 2015; 8(Suppl 1):1-2 doi:10.18863/pgy.70612)

Psixoterapiya insanın emosional, zehni və ya davranış problemlərini həll etmək və yaxşılaşdırmaq üçün istifadə edilən müalicə üsuludur. Bu proses zamanı insan terapevtlə fərdi və ya qrup halında çalışaraq prob-

lemlərini anlamağa, həll etməyə çalışır. Terapiya müştərinin həyatını yaxşılaşdırmaq, onu daha yaxşı başa düşmək və daha sağlam şəkildə öhdəsindən gəlmək üçün dəstək verir. Terapiya prosesi terapevtin istifadə etdiyi yanaşmadan, müştərinin ehtiyaclarından və terapevtik məqsədlərdən asılı olaraq dəyişə bilər. Müasir psixoterapiya günümüzdə geniş istifadə olunan və elmi tədqiqatlara əsaslanan psixoterapiya üsullarını əhatə edir. Bu yanaşmalar ümumiyyətlə koqnitiv-davranışçı terapiya, şəxs mərkəzli terapiya və həll yönümlü terapiya və qrup terapiyaları kimi əsas nəzəriyyələrə əsaslanır.

Müasir psixoterapiya fərdin emosional və psixi sağlamlığını yaxşılaşdırmaq üçün effektiv, sübuta əsaslanan üsullardan istifadə edir. Bu, terapevt və müştəri arasında əməkdaşlıq əlaqələri quraraq, fərdin məqsədlərinə çatmasında dəstək olur. Bu yanaşmalar ümumiyyətlə qısamüddətli və həllə fokuslanmış terapiya imkanı yaradır. Psixoterapiya insanda mövcud olan, uyğun olmayan duyğuların, düşüncələrin və davranışların terapevt tərəfindən professional şəkildə psixoloji texnika və yanaşmalardan istifadə edərək harmonik duyğular, düşüncələr və davranışlarla əvəz olunması prosesi- dir. Bu proses terapevtlərin və müştərilərin birlikdə işləməsini və

terapevtlərin müştərilərini başa düşdüklərini, hörmət etdiklərini və kömək etmək istədiklərini göstərməyə kömək edir. Psixoterapiyada terapist müştərinin ehtiyaclarını tanımaq, anlamaq, müəyyən etmək və bu ehtiyaclara uyğun müdaxilələrin inkişafına diqqət yetirir. Bu müddətdə həm klinik psixoloqlar, həm də psixiatrlar da psixoterapevt kimi işləyə bilirlər. Bu çərçivədə xüsusilə psixiatriya klinikalarında psixiatrlar, klinik psixoloqlar, sosial işçilər və psixi sağlamlıq mərkəzlərində çalışan tibb bacıları komanda halında işləyə bilirlər.

Öztürkə görə (2018a: 32; 2020a: 243), günümüzün müasir psixotravmatologiya paradigmaları çərçivəsində klinik cəhətdən “travmaya əsaslanan” quruluşda, “böhranlara müdaxilə strategiyalarına” və “terapevtik qarşılıqlılıq” prosesi ilə müşayiət olunan müalicəsində fəal iştirak edə bilən fərdlər həm “özlərinin uyğunlaşmayan, həm də psixopatoloji aspektlərinin müalicə edilməsi” və “travmatik təcrübələrini zərərsizləşdirmək” qədər “şəxsi potensialından daha yaxşı istifadə etmək”, həmçinin, “həyatlarını daha yaxşı idarə edə bilmək”, “özlərini daha yaxşı tanımaq və təkmilləşdirmək” məqsədləri üçün psixoterapiyaya da müraciət edirlər. Bu baxımdan psixoterapiya müştəri üçün ən təsirli

müalicəni ona tapmağa kömək etmək, həyatını yenidən planlaşdırmaq və həm özünə, həm də ətrafına dözümlü olmaq, həmçinin insanın özü və ətrafı ilə barışıq içində olmasını dəstəkləmək deməkdir (Kozacıoğlu, 1988: 126). Psixoterapiyanın əsas prinsiplərini və əsas məqsədlərini müəyyən etmək asandır, lakin buna nail olmaq və ya ən effektiv şəkildə həyata keçirmək asan deyil. Bu prinsiplər və məqsədlər arasında müştərilərin emosional sıxıntısını aradan qaldırmaq, müştərilərə öz həyatlarını psixoloji cəhətdən yaxşılaşdırmaqda kömək etmək, onlara dilemmalarının həlli yollarını tapmağa kömək etmək, onlara optimal iş potensialını artırmaqda mane olan şəxsiyyət xüsusiyyətlərini və davranış modellərini dəyişdirən ahəngdar şəxsiyyətlərarası münasibətlərin təmin edilməsi üçün mükafatlandırmaq təşkil edir (Weiner və Bornstein, 2009:8-9).

Terapevtik əlaqəni əhatə edən müalicə prosesi, müştəri üçün “istək və güvən”, terapevt üçün “səbr və fədakarlığa” yönəlmişdir. Köhnə psixopatoloji və ya uyğun olmayan davranışları tərk edərək, yeni adaptiv davranışların öyrənilməsi, disfunktsional uyğunlaşma mexanizmlərinin əvəzinə sağlam funksional şəxsiyyətlərarası münasibətlərin qurulması psixoterapiya prosesinin əsas məq-

sədi olmalıdır. İkili əlaqəni əhatə edən terapeutik mühitdə psixoterapevtin təhsilinin və şəxsiyyət quruluşunun əhəmiyyətini vurğulamaq lazımdır. Birincisi terapevt müalicədə bacarıqlı olmalı və müəyyən psixoterapiya prosesindən keçmiş olmalıdır. Şəxsiyyət quruluşu baxımından terapevt optimal dərəcədə eqo gücünə sahib olmalıdır, məsuliyyətlərini dərk edən, qərəzsiz, fədakar, peşə etikasına və etik dəyərlərə hörmət edən peşəkar bir insan olmalıdır (Kozacıoğlu, 1988: 127).

Psixoterapiya prosesində pasiyenti bütün problemləri, səhvləri və həqiqətləri ilə qəbul etmək lazımdır. Psixoterapevt onun tərəfində olmasa və ya pasiyent bütün fikir, düşüncə və hisslərini paylaşmasa belə, ona dəstək olmaq və ona bunu hiss etdirmək olduqca çətin, lakin konstruktiv terapeutik davranışdır. Terapeutik mühitdə pasiyentə göstərilən diqqət, hörmət, onu hər halı ilə qəbullanma qədər vacib olan digər əsas davranış onu “həqiqətən” dinləməyi bacarmaqdır. Seans boyu pasiyenti optimal səviyyədə dəyərləndirərək dinləyə bilmək müalicəvi bir sənətdir və bu dinləmənin təməlində maraq və hörmətlə yanaşı fədakarlıq da var. Pasiyent onu həm həqiqətən dinləyən, həm də anlamağa çalışan terapevtlə birlikdə geniş spektrli müsbət dəyişiklik qərarları qəbul edir. Pasiyentin

hisslərini ifadə edə bilməsində terapevtin yaxşı dinləyici olması çox vacibdir. Bu psixoloji katalizatorudur. Psixoterapiya prosesində qayğı, hörmət, qəbullanma prosesi və mühakimə etmə müştəriyə öz hisslərini asanlıqla ifadə etməyə, mənəvi cəhətdən inkişaf etməyə imkan verir. Bu, onun yetkinləşməsinə və özünü, davranışlarını və duyğularını tanımasına kömək edir. (Kozacıoğlu, 1988: 131).

Öztürkə (2020a: 11) görə psixoterapiyanın ümumi məqsədi şəxsə müsbət yönümlü “psixoloji çevriliş” təşviq etmək və ya “terapeutik qarşılıqlılıq” fonunda şəxsdəki adaptiv əlaqələr yaratmaq qabiliyyətini artırmaqla onu həllə yönümlü və cəmiyyətə inteqrasiya etməkdir. Bu çevrilmə və ya dəyişikliyin necə əldə ediləcəyi terapiya prosesi zamanı müəyyən edilən alt məqsədlərdən asılıdır. Bu altməqsədlər; terapeutik əlaqənin inkişafı, terapeutik müdaxilələrin edilməsi, üsul və metodikaların hər bir müştəriyə uyğunlaşdırılması, fərdiləşdirilmiş model yaratmaq və əks-transferdən xəbərdar olmaq kimi müəyyən edilir. (Öztürk, 2020a: 249; Truant və Lohrenz, 1993: 11). Terapeutik əlaqənin qurulması, psixoterapiya tətbiqlərində çox vacib olsa da, tək başına kifayət deyil. Eyni zamanda klientin problemlərindən və terapiyanın təbiətindən asılı olaraq müxtəlif növ tera-

pevtik müdaxilələr tələb olunur. Bu müdaxilələrin effektiv olması üçün terapevt pasiyentin psixoloji fəaliyyətinə təsir göstərmək üçün fərdi model yaratmalıdır. Pasiyentlərin psixopatologiyası ilə əlaqədar uyğunlaşmayan davranış üslubları psixoterapiya zamanı əldə edilən yeni məlumatların işığında daim dəyişir və bu yenilənmiş fərdi xüsusi model ilə müalicə olunur. Psixoterapevt, terapevtik əlaqə zamanı bu prosesdə öz töhfələrindən xəbərdar olmaq və peşəkarcasına öz emosional reaksiyalarını qiymətləndirmək məqsəd və prinsiplərə uyğun idarə etməyi bacarmalıdır. Bu kontekstdə psixoterapiyanın ümumi məqsədləri effektiv terapevtik əlaqənin, pasiyentin psixoloji xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq, işlək olan bir modelin inkişafı və terapevtik əlaqənin vəziyyətindən asılı olaraq müdaxilələr etməli və əks-transferdən peşəkar şəkildə istifadə etmək kimi ümumiləşdirilə bilər (Truant və Lohrenz, 1993: 11). Psixoterapevt pasiyentin diaqnozuna uyğun psixoterapiya metodundan pasiyentin müalicəsində istifadə etməklə və ona müalicəsində fəal iştirak etmək imkanı yaratmaqla xəstəni ən qısa zamanda ruhi cəhətdən sağlam vəziyyətə gətirməlidir (Öztürk, 2020a: 254).

Xərçəng xəstələrində CBT mənfəi duyğuları azaltmaq və psixoloji

uyğunlaşmanı artırmaq üçün uyğun olmayan düşüncələrin və davranışların dəyişdirilməsinə yönəlmiş psixoterapiya növüdür (Jacobsen və Jim 2008). Terapevt xəstənin stresini azaltmaq və xərçənglə əlaqəli problemlərə qarşı effektiv mübarizə strategiyaları hazırlamaq üçün xətalı inancları və sistemik təhrifləri müəyyən etməyə və onları düzəltməyi öyrənməsinə kömək edir (Hollon 1998). Narahatlıq pozuntusu (Anksiyete) olan xərçəng xəstələri üçün CBT-nin xəstələr üçün istifadə etdiyi üsullar arasında: duyğuları ifadə etmək, koqnitiv yenidən strukturlaşma, stresin idarə edilməsi və desensitizasiya, rahatlama və gündükdən istifadə edərək fəaliyyətin planlaşdırılması nümunə göstərilə bilər (Tatrow və Montgomery 2006). Bu üsullar yalnız narahatlıq və depressiya kimi psixoloji problemlərin azaldılmasında deyil, həm də kimyaterapiya və radioterapiyadan sonra ağrı və yorğunluq əlamətləri üçün də istifadə edilə bilər (Goedendorp və dostları 2010, Syrjala və dostları 1995, Dalton və dostları 2004). (C.Soylu/ Bilişsel Davranışçı Psixoterapiya və Araşdırmalar Dergisi 1 (2015) 54-63).

İki müdaxilə proqramını birləşdirən, CBT-də koqnitiv cəhətdən əsas altda yatan mənfəi duyğuları müəyyən etmək, mənfəi avtomatik düşüncələrin izlənilməsi və daha

uyğun alternativ düşüncələrin tapılmasını əhatə edir. Davranış texnikaları arasında zehni yayındırma, fəaliyyətlərin planlaşdırılması, problem həll etmə və qərar qəbul etmə strategiyaları kimi üsullar aiddir. CBT həm fərdi seanslarda, həm də qrup terapiyası kimi tətbiq olunur. Qrup terapiyaları ümumiyyətlə pasiyentə rahatlama, stresin idarə edilməsi, problem həll etmə və psixotəhsil fəaliyyəti kimi komponentlərdən ibarətdir. Fərdi CBT-də isə daha çox şəxsin problemlərinə diqqət yetirilir. Fərdi terapiya zamanı psixoloq xəstənin hekayəsini dinləyir. Bundan əlavə, bu proses terapevtə xəstənin duyğuları və düşüncələri arasındakı əlaqəni təhlil etmək imkanı verir. Bu mərhələdə xəstənin dəyişmək istədiyi məsələləri və bu problemlərin öhdəsindən necə gəldiyini öyrənmək vacibdir. Birinci mərhələdə (1-2 həftə) psixoterapevtlər psixoloji təlim vasitəsilə xəstə ilə yaxşı münasibət qurur və xəstələr haqqında fikir və perspektiv inkişaf etdirirlər. Xəstələrin problemin öhdəsindən gəlmək qabiliyyətləri, gözləntiləri, məqsədlər və mübarizə metodları, məntiqsiz koqnitiv anlayışları kəşf edilir. İkinci mərhələdə (2-3 həftə) psixoterapevt xəstələrin məntiqsiz koqnitiv anlayışlarını düzəltmək üçün hadisələrə nəzər salır, uyğun düşüncə üslubunu restrukturizasiya edir. Üçüncü mərhələdə (3-4 həftə) psixoterapevtlər müsbət davranışın gücləndirilməsi yanaşmasından istifadə edə bilər. Koqnitiv texnikalar arasında ən çox istifadə edilən üsullardan biri yenidən çərçəvləndirmə və yenidən strukturlaşdırmaadır. Xəstə narahatlıq və ya mənfi emosiya simptomları göstərdikdə onları belə hiss etmələrinə səbəb olan düşüncələrin məzmunu sorğulanır. Psixoterapevt bu fikirlərin duyğularla necə əlaqəli olduğunu araşdırır. Yenidən strukturlaşdırma ilə yanaşı, koqnitiv texnikalar arasında zehni yayındırma, problemin həlli və qərar qəbul etmə strategiyaları nümayiş etdirilə bilər. CBT-nin davranış aspekti həyatdan həzz və məmuniyyəti artırmaq məqsədi daşıyır. O, real hədəflər qoymağa və gündəlik fəaliyyətləri planlaşdırmağa yönəlmişdir. Texnikalara həkim üçün suallar siyahısının yaradılması, məqsədlərin qoyulması, fəaliyyətin planlaşdırılması və gündəlikdən istifadə edərək fəaliyyətlərin planlaşdırılması daxildir. Bu üsullardan ən çox istifadə edilənlərdən biri də gündəlikdən istifadədir. Bu, xəstənin öz düşüncələrini və hisslərini bu gündəliyə qeyd etməsindən ibarətdir. Gündəlik düşüncə və əhval dəyişikliklərini qeyd etmək üçün də istifadə edilə bilər və terapiya zamanı nəzərdən keçirilə bilər. Bu gündəliklərdə xəstənin öz düşüncə nümunələrindən

açıqlayıcı komponentlərdən istifadə etməsi eyni zamanda müalicənin koqnitiv elementlərini izah etməyə kömək edir. Bu vəziyyət terapevt tərəfindən fəaliyyətləri, eləcə də xəstənin hazırkı əhvalını təhlil etmək üçün əsas kimi istifadə edilə bilər. Bu yolla psixoterapevt xəstənin hansı davranışlarının mənfi düşüncələrə səbəb olduğunu və bu davranışların altında yatan düşüncələri tez və asanlıqla öyrənməyə bilər. Bu proses zamanı pasiyent problemlə mübarizə modellərini terapevtə təqdim etmiş olur.

Qrup terapiyası da çox effektiv psixoterapiya üsullarından biridir ki, hansı ki, o fərdi terapiya ilə müqayisədə üç üstünlük təklif edir. Bunlardan birincisi qrup terapiyası zamanı qrup iştirakçılarından alınan sosial dəstəkdir. Qrupun üzvü olmaq xərcənglə mübarizə aparmaq üçün lazım olan onlara tək olmadıqlarını hiss etdirmək üçün fürsət təmin edir. Bu yolla xəstələr başqa heç bir yerdə tapa bilmədiyi oxşar prosesləri yaşayan yol yoldaşları kimi olurlar. İkinci üstünlük köməkçi terapiya prinsipidir. Qrup şəraitində xəstələr bir-birlərinə dəstək olurlar və onların narahatlığını ailəsindən kənar kimsə ilə obyektiv şəkildə müzakirə etməsi üçün zəmin hazırlayır. Qrup terapiyasının üçüncü və son üstünlüyü onun fərdi terapiya üsullarından

daha aşağı maliyyəti olmasıdır. Qrup terapiyaları həmçinin psixoterapevtə öz vaxtını daha səmərəli istifadə etməyə imkan verir. Qrup terapiyası ümumən rahatlama və stressi idarəetmə, problemlərin həlli, koqnitiv yenidən strukturlaşdırma və psixotəhsil fəaliyyətini ehtiva edir. Bunlara əlavə olaraq, Qrup CBT-də təqdimatlar, qrup müzakirələri və həftəlik ev tapşırıqları da tətbiq oluna bilər. Xərcəng xəstələrinə tətbiq etmək üçün Sidney Texnologiya Universitetində qrup CBT proqramının strukturu və məzmunu təsvir edilmişdir. Bu proqramın məqsədi: 1) Koqnitiv yenidən strukturlaşma. (uyğun olmayan düşüncələri və irrasional əsas inancları müəyyən etmək, bu uyğunsuz qavrayışları dəyişdirməyi öyrənmək); 2) Davranış Strategiyaları. (Effektiv ünsiyyət, problemə mübarizə strategiyaları, məqsəd qoyma, sosial əlaqələrdən istifadə və meditasiya); 3) Özünü ifadə etməkdir (İştirakçılar qrup daxilində narahatlıqlarını və öz hisslərini və problemlərini dilə gətirirlər ki, bu da onları ailə üzvləri və yaxın dostları ilə daha effektiv ünsiyyətə hazırlayır). Hər seans təxminən 2 saat və 12 seans şəklində təşkil edilir və qrupa iki psixoterapevt rəhbərlik edir. Proqramın ilk üç seansında məqsəd Qrup CBT prinsiplərini iştirakçılara təqdim etmək, səmimi və dəs-

təkləyici qrup mühiti yaratmaqdır. Növbəti üç seansda (4-6) proqramın əvvəlki hissəsində təqdim edilmiş iştirakçıların bacarıq və təcrübələrini gücləndirmək və xüsusən də iştirakçıların uyğun olmayan düşüncələrini aradan qaldırmaq və onların inanclarını müəyyənləşdirmək və onları müzakirə etmək üçün səlahiyyətli olmalarını təmin etməkdir. Yeddinci seansda qəzəbin kontrol olunması müzakirə edilir və iştirakçılar sonra qəzəb duyğusu ilə bağlı öz şəxsi təcrübələrini təsvir etməyə dəvət olunurlar. Səkkizinci seansda bizim obrazımıza təsir edən amillərlə bağlı qısa müzakirədən sonra iştirakçılar özlərinə olan dəyər hissi ilə bağlı öz inanclarını və qavrayışlarını müzakirə etməyə dəvət olunurlar. Doqquzuncu sessiyada əlaqələrə diqqət yetirilir və iştirakçılar yaşadıkları

əlaqələrdəki müxtəlif təcrübələri və bu əlaqələrin təmin etdiyi məmnunluq dərəcəsi haqqında danışılır. Onuncu seans zamanı həyat tərzlərinə diqqət yetirilir. Qrup üzvlərinin xərçəng diaqnozundan sonra iş, cinsi həyatları və ünsiyyət və əlaqə yaratmaq kimi mövzularda yaşadıkları dəyişikliklər vurğulanır. On birinci seansda hədəf müəyyən etmə problemi ilə məşğul olunur. İştirakçıları dəyişdirmək istədikləri xüsusi sahələri müəyyən etməyə təşviq edilir və onları aradan qaldırmaq üçün lazım olan maneələr üzərində düşünmələri xahiş olunur. On ikinci və ya sonuncu seans proqramın xülasəsini təqdim edir. (Psixiatriye Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry 2014; 6(3): 257-270; doi:10.5455/cap.20131231 033203).

Nəticə

Psixonkologiya hələ də inkişaf edən dinamik bir sahədir. Xərçəng xəstələrində koqnitiv davranış terapiyası və qrup terapiyasının üsullarından istifadə edərək həyata keçirilən psixososial müdaxilələrin xərçəng xəstələrinin yaşadığı narahatlıq və depressiyanı azaltmaqda faydalı olduğu bir çox araşdırmalarda sübut olunmuşdur. Xəstəliyin hər mərhələsində xəstələrin çox hissəsində psixososial problemlərin olduğu və

bu problemlərin həm xərçəngdən qaynaqlandığı, həm də müalicənin yan təsiri olaraq ortaya çıxan uyğunlaşma pozğunluğu, narahatlıq pozğunluğu və depressiya kimi müxtəlif psixiatrik pozğunluqlara səbəb olduğu aydınlaşdırılmışdır. Nəticə etibarilə onkoloji xəstələrin tibbi müalicələri ilə yanaşı psixoloji müalicələrinin də vacibliyi xüsusilə vurğulanmalı və bu sahədə ixtisaslaşmış psixoterapevt tərəfindən sistemli

şəkildə həyata keçirilən CBT və qrup terapiyalarının effektivliyinin artırılması üçün pasiyentlərin ailə üzvləri, yaxınları, o cümlədən onkoloq hə-

kim ilə psixoterapevtin qarşılıqlı əməkdaşlığının təmini üçün lazımı şəraitin formalaşdırılması olduqca əhəmiyyətli məsələdir.

Ədəbiyyat:

1. Akkoyunlu S, Türkçapar MH (2013) Bir Teknik: Alternatif Düşünce Oluşturulması. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Derg, 2: 53-9.
2. Beck, A.T. (1997). The past and future of cognitive therapy. Journal of Psychotherapy Practice and Research, 6, 276-284.
3. Beck, J. S., ve Beck, A. T. (2018), Bilişsel Davranışçı Terapi Temelleri ve Ötesi, Çev. M. Şahin, Ankara, Nobel Yayıncılık, 2. Baskı.
4. Bieling PJ, McCabe RE, Antony MM (2006) Cognitive-Behavioral Therapy in Groups. New York, Guilford Press
5. Bottomley A, Hunton S, Robert G ve dostları (1996) A Pilot Study of Cognitive Behavioral Therapy and Social Support Group Interventions with Newly Diagnosed Cancer Patients. JPsychosoc Oncol, 14: 65-83.
6. Dalton JA, Keefe FJ, Carlson J ve dostları (2004) Tailoring cognitive-behavioral treatment for cancer pain. Pain Manag Nurs, 5: 3-18.
7. Edelman S, Kidman AD. Description of a group cognitive behaviour therapy programme with cancer patients. Psychooncology 1999; 8:306–314.
8. Foley E, Baillie A, Huxter M ve ark (2010) Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Individuals Whose Lives Have Been Affected by Cancer: A Randomized Controlled Trial. J Consult Clin Psych, 78: 72-9.
9. Redd WH, Montgomery GH, DuHamel KN. Behavioral intervention for cancer treatment side effects. J Natl Cancer Inst 2001; 93:810–823.
10. Schroevers MJ, Ranchor AV, Sanderman R (2003) The role of social support and self-esteem in the presence and course of depressive symptoms: a comparison of cancer patient and individuals from the general population. Socialscience & medicine, 57: 375-85.

PSYCHOTHERAPY METHODS USED DURING THE TREATMENT OF ONCOLOGY PATIENTS

Cəmilə Rzalı

ABSTRACT

It is not possible to conceive psycho-oncology separately from modern oncology. The increase in social support in cancer patients is important regarding protection of mental health. Cognitive behavioral therapy and group therapy is one of the structured but flexible psychosocial interventions that could be applied to patients with cancer. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and group therapy techniques are one of the most frequently used approach in studying the effects of psychological intervention on anxiety and depression in cancer patients and its value has been demonstrated in reducing distress with diverse cancer populations. Cognitive behavioral therapies and group therapies apply learning theories to problems of living, with the aim of being to help people overcome difficulties in everyday life. The goal of cognitive therapy is to change irrational beliefs, thoughts, and negative self-statements.

Məqalə Xəzər Universitetinin Psixologiya Departamentinin iclasında müzakirə edilərək çapa məsləhət görülmüşdür. (Protokol 04)

Rəyçi: Psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru dosent M.H.Mustafayev

Məqalə redaksiyaya 28 fevral 2024-cü ildə daxil olmuşdur

This image shows a full page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

REDAKSIYA HEYƏTİ

Baş redaktor:

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

Baş redaktorun müavini:

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

Məsul katib:

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

REDAKSIYA ŞURASI

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

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

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

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

Formatı 70x100 1/16. Fiziki çap vərəqi: 6,0.

Tiraj: 100. Sifariş 3.

Qiyməti müqavilə ilə.

“Təhsil Nəşriyyat-Poliqrafiya” MMC-nin
mətbəəsində çap edilmişdir.